

平成29年度

川口市学校給食献立日誌

6月

自校調理中学校



川口市マスコット「きゅぼらん」

献立実施校
鳩ヶ谷・八幡木・里

川口市教育委員会

注：本誌に記載の食物アレルギーについては、食品衛生法施行規則で「特定原材料」として定める7品目並びに「特定原材料に準ずるもの」20品目についてのみ記載しております。詳細は給食用食品一覧表をご確認ください。

また、コンタミネーション（食品を生産する際に原材料としては使っていないが、アレルギーとなりうる特定原材料などが意図せず混入すること。従前の調理で使用した食材に含まれるアレルギーが調理器具に成分残留となる場合や、揚げ油の複数回利用により従前の揚げ物で使用した食材に含まれるアレルギーが揚げ油に含有される場合なども含みます。）については記載しておりませんのでご注意ください。

給食日	献立名	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	RE	VB1	VB2	VC	食物繊維	食塩	価格
6 - 1	五目とろみそば 牛乳 春巻 野菜ソテー アーモンドフィッシュ	817	32.8	27.4	90.8	348	65	3.3	2.7	270	0.61	0.61	17	6.4	4.1	270.98
6 - 2	シーフードカレーライス 牛乳 小松菜のサラダ ピーチゼリー	802	23.0	15.8	113.1	321	83	3.1	3.1	350	0.67	0.50	70	6.0	2.6	238.75
6 - 5	コッペパン 牛乳 コーヒー飲料 むさしのクリームスープ ソーセージケチャップソース メロン	778	30.6	26.3	77.7	408	55	1.7	1.8	239	0.55	1.10	29	4.1	4.2	293.51
6 - 6	ごはん 牛乳 ひきずり みそかつ ミニトマト	789	32.3	20.1	104.0	362	80	2.6	3.6	211	1.03	0.54	16	3.4	2.8	287.19
6 - 7	鶏ごぼうごはん 牛乳 鰹物汁 いわしのみぞれ煮	747	30.0	20.6	96.9	430	120	3.7	2.8	230	0.60	0.59	7	3.4	3.3	233.79
6 - 8	スパゲティキャロットソース 牛乳 ほきのレモン風味 冷凍みかん	791	33.7	23.9	88.7	300	74	2.2	2.3	378	0.63	0.58	37	6.2	2.5	295.89
6 - 9	ごはん 牛乳 たぬき汁 鶏肉の照り焼き かみかみきんぴら	747	31.7	21.1	97.0	300	100	2.2	3.5	293	0.72	0.65	5	2.7	3.0	251.90
6 - 12	山型食パン メイプルジャム 牛乳 たまごとコーンのスープ 彩の国メンチ キャベツソテー	754	27.0	25.9	84.8	322	62	2.0	1.6	249	0.41	0.60	28	10.6	3.9	287.31
6 - 13	鉄骨ちらし 牛乳 けんちん汁 いかのサラサ揚げ	776	30.5	20.6	112.4	359	118	2.7	3.0	229	0.70	0.44	9	3.7	4.5	275.59
6 - 14	ごはん 牛乳 こしね汁 スタミナ焼肉 河内ばんかん	763	31.0	22.1	100.1	313	84	1.9	3.6	276	1.09	0.50	28	4.6	2.7	277.09
6 - 15	わかめうどん 牛乳 かき揚げ とうもろこし	741	26.7	29.0	81.3	283	93	1.8	2.6	226	0.63	0.53	13	5.9	3.6	305.14
6 - 16	ごはん 牛乳 ピリ辛みそ汁 豚肉のしょうが炒め じゃこサラダ	779	35.1	22.2	97.8	366	115	2.2	3.8	156	1.24	0.51	21	3.5	3.4	251.64
6 - 19	はちみつパン チョコレートクリーム 牛乳 野菜スープ 鶏肉の紅茶煮 粉ふきいも	738	34.6	18.9	104.6	380	84	2.4	1.9	234	0.56	0.63	47	4.9	4.1	306.78
6 - 20	ごはん ふりかけ 牛乳 呉汁 ししゃもの南蛮風 パインアップル	810	31.5	22.4	99.9	465	92	3.2	2.7	209	0.76	0.63	27	5.0	3.5	287.27
6 - 21	プルコギトッパプ 牛乳 トック入りスープ しゅうまい	807	31.0	20.6	111.2	272	78	2.1	3.1	233	1.13	0.59	12	3.3	2.9	220.45
※ 6 - 26	子供パン 牛乳 じゃがいものトマト煮 白身魚の香草フライ ブルーベリークレープ	838	27.5	29.3	96.8	335	85	2.2	2.4	263	0.36	0.56	36	5.1	4.5	303.00
6 - 27	ごはん 牛乳 白玉のっぺい汁 さばの幽庵焼き わかめとじゃこのふりかけ	801	31.5	25.8	96.0	505	77	3.5	2.7	285	0.65	0.58	9	2.8	3.0	256.06
6 - 28	ハヤシライス 牛乳 オムレツ 型抜きチーズ	827	28.1	24.2	115.0	376	69	2.4	3.0	327	0.85	0.67	19	3.6	3.3	216.11
6 - 29	広東めん 牛乳 ぎょうざ さくらんぼ	812	33.1	26.9	89.5	396	57	2.4	2.1	273	0.51	0.57	22	4.6	3.9	298.36
6 - 30	ごはん 牛乳 夏野菜のみそ汁 和風ハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー	784	30.5	21.6	97.9	297	90	2.9	2.6	238	0.82	0.62	23	5.2	3.7	280.95
合 計		15701	612.2	464.7	1955.5	7138	1681	50.5	54.9	5169	14.52	12.00	475	95.0	69.5	5437.76
平 均		785	30.6	23.2	97.8	357	84	2.5	2.7	258	0.73	0.60	24	4.8	3.5	271.89
(動物性)			(15.3)	(15.7)												
平均所要栄養量の基準		820	30.0	27.3		450	140	4.0	3.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0	
充 足 率 (%)		96	102	85		79	60	63	92	86	145	100	68	73	116	
PFCバランス (%)		100	16	27	57											

※ 食物アレルギーをお持ちの児童生徒のうち希望者は、代替食としてアレルギー物質27品目を含まないデザート（ゼリー）に献立内容を一部変更します。

自校調理中学校

給食日誌

平成29年6月1日木曜日

<献立名> 五目とろみそば 牛乳 春巻 野菜ソテー アーモンドフィッシュ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
蒸し中華めん	180.00	180.00	小麦
ごま油	2.50	2.50	ごま
豚肉（もも・こま）	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ（生）	10.64	10.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
干しいたけ（スライス）	0.50	0.50	
こまつな（生）	9.41	8.00	
もやし（生）	15.00	15.00	
うずら卵（レトルト）	15.00	15.00	卵
にんにく（生）	0.22	0.20	
しょうが（生）	0.63	0.50	
清酒	1.00	1.00	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
三温糖	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	8.00	8.00	小麦、大豆
食塩	0.60	0.60	
でん粉（米粉入り）	2.00	2.00	
こしょう（白）	0.02	0.02	
穀物酢	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
水	170.00	170.00	
牛乳	1個	206.00	乳
春巻（冷凍）	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
こまつな（生）	11.76	10.00	
もやし（生）	20.00	20.00	
豚肉（もも・こま）	10.00	10.00	豚肉
なたね油	0.30	0.30	
食塩	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	0.80	0.80	小麦、大豆
でん粉（米粉入り）	1.00	1.00	
水	1.00	1.00	
アーモンドフィッシュ	1個	8.00	ごま

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 6 月 2 日 金曜日

<献立名> シーフードカレーライス 牛乳 小松菜のサラダ ピーチゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
白麦米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
シーフードミックス(冷凍)	30.00	30.00	えび、いか
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
じゃがいも(生)	44.44	40.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.33	0.30	
カレールー	18.00	18.00	小麦、豚肉、りんご
豆乳	5.00	5.00	大豆
トマトケチャップ	6.50	6.50	
中濃ソース	1.00	1.00	
ウスターソース	2.50	2.50	
ぶどう酒(白)	1.00	1.00	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
カレー粉	0.30	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
こまつな(生)	23.53	20.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
イタリアンドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	大豆
ピーチゼリー(冷凍)	1個	70.00	もも

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 6 月 5 日 月 曜日

<献立名> コッペパン 牛乳 コーヒー飲料 むさしのクリームスープ ソーセージケチャップソース メロン

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
コッペパン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
コーヒー飲料	1個	12.50	
さつまいも(乱切り・バラ)	20.00	20.00	
鶏ももこま(皮つき)	12.00	12.00	鶏肉
にんじん(生)	15.46	15.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
ブロッコリー(冷凍)	10.00	10.00	
牛乳(調理用)	70.00	70.00	乳
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.02	0.02	
ホワイトルウ	9.00	9.00	乳、小麦、豚肉
水	90.00	90.00	
フランクフルトソーセージ	1個	50.00	豚肉
トマトケチャップ	5.60	5.60	
ウスターソース	2.20	2.20	
三温糖	0.32	0.32	
水	2.00	2.00	
メロン(生)	1/16個	30.93	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 6 月 6 日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 ひきずり みそかつ ミニトマト

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
焼き豆腐	50.00	50.00	大豆
鶏むねこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
にんじん(生)	15.46	15.00	
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
ながねぎ(生)	25.00	15.00	
焼きふ	1.00	1.00	小麦
かまぼこ(冷凍)	15.00	15.00	
糸こんにゃく	15.00	15.00	
三温糖	5.50	5.50	
こいくちしょうゆ	11.00	11.00	小麦、大豆
だしのもと	1.10	1.10	
清酒	1.10	1.10	
水	30.00	30.00	
ひれかつ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
彩花みそ(赤)	3.50	3.50	大豆
みりん(本みりん)	1.20	1.20	
清酒	1.00	1.00	
三温糖	2.00	2.00	
すりごま(白)	0.50	0.50	ごま
水	4.00	4.00	
ミニトマト(生)	2個	21.56	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 6 月 7 日 水曜日

<献立名> 鶏ごぼうごはん 牛乳 鑄物汁 いわしのみぞれ煮

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米（白）	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
鶏ももこま（皮なし）	18.00	18.00	鶏肉
ごぼう（生）	11.11	10.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
えだまめ（冷凍）	3.00	3.00	大豆
なたね油	1.00	1.00	
だしのもと	0.23	0.23	
みりん（本みりん）	2.30	2.30	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
三温糖	2.30	2.30	
清酒	2.30	2.30	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐（木綿）	30.00	30.00	大豆
たまねぎ（生）	21.28	20.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
板こんにゃく	15.00	15.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
煮干し	4.00	4.00	
彩花みそ（白）	11.00	11.00	大豆
彩花みそ（赤）	3.00	3.00	大豆
水	150.00	150.00	
いわしのみぞれ煮（冷凍）	1個	50.00	小麦、大豆

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 6 月 8 日 木曜日

<献立名> スパゲティキャロットソース 牛乳 ほきのレモン風味 冷凍みかん

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ゆでスパゲティ	180.00	180.00	小麦
オリーブ油	5.00	5.00	
豚肉（もも・ひき）	25.00	25.00	豚肉
にんにく（生）	0.33	0.30	
しょうが（生）	0.38	0.30	
刻み大豆	8.00	8.00	大豆
たまねぎ（生）	26.60	25.00	
にんじん（生）	36.08	35.00	
エリンギ（しなちくカット）	6.00	6.00	
エスパニョールソース	5.50	5.50	乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
トマト（カット）	33.00	33.00	
パプリカパウダー	0.03	0.03	
コンソメのもと	1.10	1.10	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒（白）	1.70	1.70	
食塩	0.02	0.02	
こしょう（白）	0.03	0.03	
でん粉（米粉入り）	0.60	0.60	
なたね油	0.80	0.80	
水	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ほき（でん粉付・冷凍）	1個	50.00	
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
三温糖	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
レモン汁	4.00	4.00	
冷凍みかん	1個	80.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 6 月 9 日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 たぬき汁 鶏肉の照り焼き かみかみきんぴら

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
板こんにゃく	20.00	20.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
にんじん(生)	10.31	10.00	
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
鶏卵. 全卵(生)	32.94	28.00	卵
でん粉(米粉入り)	1.00	1.00	
食塩	0.60	0.60	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
水	160.00	160.00	
鶏肉の照り焼き(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆、鶏肉
するめ	2.00	2.00	いか
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
ごぼう(生)	13.33	12.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さつまあげ(冷凍)	12.00	12.00	
ごま・いり(白)	1.10	1.10	ごま
なたね油	0.60	0.60	
三温糖	1.60	1.60	
こいくちしょうゆ	2.80	2.80	小麦、大豆
清酒	0.70	0.70	
とうがらし	0.02	0.02	
水	9.00	9.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 6 月 12 日 月 曜日

<献立名> 山型食パン メイプルジャム 牛乳 たまごとコーンのスープ 彩の国メンチ
キャベツソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考	
山型食パン	1個	70.00	乳、小麦、大豆	
メイプルジャム	1個	15.00		
牛乳	1個	206.00	乳	
鶏ももこま（皮なし）	10.00	10.00	鶏肉	
にんじん（生）	10.31	10.00		
たまねぎ（生）	21.28	20.00		
クリームコーン（冷凍）	25.00	25.00		
ホールコーン（冷凍）	15.00	15.00		
ほうれんそう（生）	8.89	8.00		
カットわかめ	0.50	0.50		
鶏卵. 全卵（生）	23.53	20.00		卵
コンソメのもと	1.00	1.00		大豆、鶏肉、豚肉
食塩	1.00	1.00		
でん粉（米粉入り）	2.00	2.00		
水	140.00	140.00		
メンチカツ（冷凍）	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉	
なたね油（揚油）	5.00	5.00		
中濃ソース	7.20	7.20		
キャベツ（生）	47.06	40.00		
なたね油	0.50	0.50		
食塩	0.20	0.20		
こしょう（白）	0.01	0.01		
コンソメのもと	0.10	0.10	大豆、鶏肉、豚肉	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 6 月 13 日 火曜日

<献立名> 鉄骨ちらし 牛乳 けんちん汁 いかのサラサ揚げ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
三温糖	5.50	5.50	
穀物酢	9.10	9.10	
食塩	1.30	1.30	
豚肉(もも・ひき)	10.00	10.00	豚肉
油揚げ	10.00	10.00	大豆
ひじき	1.50	1.50	
桜えび(乾)	0.70	0.70	えび
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
三温糖	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
食塩	0.20	0.20	
なたね油	0.30	0.30	
牛乳	1個	206.00	乳
ごぼう(生)	5.56	5.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
だいこん(生)	16.67	15.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
さといも(いちょう)	20.00	20.00	
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
板こんにゃく	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	8.00	8.00	小麦、大豆
食塩	0.50	0.50	
水	150.00	150.00	
いか(短冊・冷凍)	50.00	50.00	いか
三温糖	0.60	0.60	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
でん粉(米粉入り)	8.00	8.00	
カレー粉	0.50	0.50	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 6 月 14 日 水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 こしね汁 スタミナ焼肉 河内ばんかん

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
板こんにゃく	15.00	15.00	
干しいたけ(スライス)	1.00	1.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
ごぼう(生)	11.11	10.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
煮干し	4.00	4.00	
彩花みそ(白)	11.00	11.00	大豆
彩花みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
水	160.00	160.00	
豚肉(ロース・スライス)	60.00	60.00	豚肉
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.22	0.20	
なたね油	0.50	0.50	
にら(生)	5.26	5.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
彩花みそ(白)	2.00	2.00	大豆
彩花みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
三温糖	2.00	2.00	
清酒	2.00	2.00	
ごま・いり(白)	0.30	0.30	ごま
とうがらし	0.02	0.02	
水	2.00	2.00	
河内ばんかん(生)	1/6個	40.83	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 6 月 15 日 木曜日

<献立名> わかめうどん 牛乳 かき揚げ とうもろこし

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
地粉うどん	200.00	200.00	小麦
なたね油	5.00	5.00	
豚肉 (もも・こま)	30.00	30.00	豚肉
カットわかめ	1.00	1.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
たまねぎ (生)	21.28	20.00	
ほうれんそう (生)	11.11	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしパック (厚削り)	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	10.00	10.00	小麦、大豆
みりん (本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.30	0.30	
水	170.00	170.00	
牛乳	1個	206.00	乳
えびといかのかき揚げ (冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、えび、いか
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
とうもろこし (生)	1/3個	50.00	
食塩	1.00	1.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 6 月 16 日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 ピリ辛みそ汁 豚肉のしょうが炒め じゃこサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
板こんにゃく	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
じゃがいも(生)	22.22	20.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
しょうが(生)	0.38	0.30	
なたね油	0.30	0.30	
煮干し	4.00	4.00	
彩花みそ(赤)	10.00	10.00	大豆
彩花みそ(白)	4.00	4.00	大豆
トウバンジャン	0.30	0.30	
水	140.00	140.00	
豚肉(ロース・せん切り)	65.00	65.00	豚肉
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
しょうが(生)	1.88	1.50	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
清酒	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
なたね油	0.50	0.50	
でん粉(米粉入り)	0.20	0.20	
水	2.00	2.00	
キャベツ(生)	17.65	15.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
ちりめんじゃこ(冷凍)	3.00	3.00	
たまねぎドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、りんご

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 6 月 19 日 月曜日

<献立名> はちみつパン チョコレートクリーム 牛乳 野菜スープ 鶏肉の紅茶煮 粉ふき
いも

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
はちみつパン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
チョコレートクリーム	1個	15.00	乳、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ショルダーベーコン (短冊)	25.00	25.00	豚肉
キャベツ (生)	35.29	30.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
たまねぎ (生)	10.64	10.00	
ほうれんそう (生)	11.11	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
こしょう (白)	0.02	0.02	
食塩	0.70	0.70	
水	150.00	150.00	
鶏もも (皮なし)	1個	60.00	鶏肉
紅茶 (パック)	1/10個	0.18	
水	40.00	40.00	
三温糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
みりん (本みりん)	1.50	1.50	
穀物酢	1.50	1.50	
でん粉 (米粉入り)	0.60	0.60	
水	1.00	1.00	
じゃがいも (生)	77.78	70.00	
パセリ 粉	0.02	0.02	
食塩	0.40	0.40	
こしょう (白)	0.01	0.01	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 6 月 20 日 火曜日

<献立名> ごはん ふりかけ 牛乳 呉汁 ししゃもの南蛮風 パインアップル

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
ふりかけ	1個	2.50	卵、乳、小麦、大豆、ごま、さば、鶏肉
牛乳	1個	206.00	乳
豚肉(もも・こま)	10.00	10.00	豚肉
ごぼう(生)	11.11	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
大豆(冷凍)	20.00	20.00	大豆
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
煮干し	4.00	4.00	
なたね油	1.00	1.00	
彩花みそ(白)	15.00	15.00	大豆
水	140.00	140.00	
ししゃも(でん粉付・冷凍)	2個	40.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
三温糖	4.00	4.00	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
とうがらし	0.01	0.01	
水	1.50	1.50	
パインアップル(輪切り)	1個	45.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 6 月 21 日 水曜日

<献立名> プルコギトッパプ 牛乳 トック入りスープ しゅうまい

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
豚肉(もも・こま)	35.00	35.00	豚肉
にんにく(生)	0.33	0.30	
ごま油	0.50	0.50	ごま
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
青ピーマン(生)	3.53	3.00	
エリンギ(しなちくカット)	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
清酒	0.40	0.40	
三温糖	1.30	1.30	
コチュジャン	0.40	0.40	大豆
でん粉(米粉入り)	0.40	0.40	
ごま・いり(白)	0.50	0.50	ごま
水	2.00	2.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
トック	25.00	25.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
えのきたけ(バラカット)	5.00	5.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.01	0.01	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	170.00	170.00	
ポークしゅうまい(冷凍)	3個	54.00	小麦、豚肉

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 6 月 26 日 月曜日

<献立名> 子供パン 牛乳 ジャがいものトマト煮 白身魚の香草フライ ブルーベリークレープ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
子供パン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
じゃがいも(生)	88.89	80.00	
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
エリンギ(しなちくカット)	5.00	5.00	
ウィンナーソーセージFe入り(輪切)	10.00	10.00	豚肉
にんにく(生)	0.54	0.50	
食塩	0.80	0.80	
コンソメのもと	0.80	0.80	大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	10.00	10.00	
トマトピューレ	10.00	10.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	1.00	1.00	
ぶどう酒(赤)	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
水	60.00	60.00	
白身魚の香草フライ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
中濃ソース	7.20	7.20	
クレープ(ブルーベリー)(冷凍) ※代替食(グレープゼリー)	1個	35.00	卵、乳、小麦、大豆、ゼラチン

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 6 月 27 日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 白玉のっぺい汁 さばの幽庵焼き わかめとじゃこのふりかけ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さといも(いちょう)	10.00	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
白玉もち(冷凍)	25.00	25.00	
なたね油	0.10	0.10	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	1.20	1.20	
でん粉(米粉入り)	1.80	1.80	
水	150.00	150.00	
さばの幽庵焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、さば
カットわかめ	1.50	1.50	
ちりめんじゃこ(冷凍)	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごま・いり(白)	2.00	2.00	ごま
食塩	0.02	0.02	
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆
ごま油	0.80	0.80	ごま
水	5.00	5.00	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 6 月 28 日 水曜日

<献立名> ハヤシライス 牛乳 オムレツ 型抜きチーズ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
白麦米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
じゃがいも(生)	44.44	40.00	
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒(赤)	2.00	2.00	
食塩	0.10	0.10	
こしょう(白)	0.03	0.03	
なたね油	0.50	0.50	
デミグラスソース	8.00	8.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
ハヤシルウ	15.00	15.00	小麦、大豆、豚肉
ウスターソース	3.00	3.00	
三温糖	0.80	0.80	
水	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
プレーンオムレツ(冷凍)	1個	50.00	卵、大豆
型抜きチーズ	1個	15.00	乳

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 6 月 29 日 木曜日

<献立名> 広東めん 牛乳 ぎょうざ さくらんぼ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
蒸し中華めん	180.00	180.00	小麦
ごま油	2.50	2.50	ごま
豚肉（もも・こま）	18.00	18.00	豚肉
いか（短冊・冷凍）	10.00	10.00	いか
むきえび（冷凍）	10.00	10.00	えび
にんじん（生）	10.31	10.00	
キャベツ（生）	23.53	20.00	
干しいたけ（スライス）	0.50	0.50	
ながねぎ（生）	8.33	5.00	
うずら卵（レトルト）	25.00	25.00	卵
なたね油	0.50	0.50	
がらスープ（レトルト）	10.00	10.00	鶏肉、豚肉
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
食塩	1.00	1.00	
こしょう（白）	0.01	0.01	
でん粉（米粉入り）	2.00	2.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ぎょうざ（冷凍）	3個	60.00	小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉
なたね油（揚油）	6.00	6.00	
さくらんぼ（生）	2個	12.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 6 月 30 日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 夏野菜のみそ汁 和風ハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	100.00	100.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
なす(生)	11.11	10.00	
さやいんげん(生)	5.15	5.00	
西洋かぼちゃ(角切り)	20.00	20.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
煮干し	4.00	4.00	
彩花みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
彩花みそ(白)	11.00	11.00	大豆
水	160.00	160.00	
ハンバーグ(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
水	100.00	100.00	
えのきたけ(バラカット)	5.00	5.00	
ながねぎ(生)	3.33	2.00	
三温糖	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
でん粉(米粉入り)	0.30	0.30	
水	6.00	6.00	
ほうれんそう(生)	27.78	25.00	
ホールコーン(冷凍)	30.00	30.00	
なたね油	0.50	0.50	
プレスハム(短冊)	10.00	10.00	豚肉
食塩	0.30	0.30	
こしょう(白)	0.02	0.02	