

平成29年度

川口市学校給食献立日誌

7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
7 - 3	メロンパン 牛乳 マカロニスープ 鶏のから揚げ ブロッコリー	779	31.3	31.0	84.2	307	53	1.8	1.6	271	0.35	0.59	39	5.0	2.8	306.90
7 - 4	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい グレープフルーツ	803	31.9	22.9	102.5	351	201	2.6	3.4	227	1.04	0.54	21	3.3	2.5	222.83
7 - 5	ごはん 牛乳 とん汁 さんまの煮付け きんぴらごぼう	768	29.5	22.4	97.9	309	108	2.6	3.4	230	0.77	0.56	8	4.1	3.2	239.06
7 - 6	けんちんうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ オレンジ	742	28.4	27.4	89.7	322	104	1.5	1.8	198	0.28	0.44	13	4.0	4.0	230.98
7 - 7	こぎつね寿司 牛乳 セタ汁 厚焼たまご セタゼリー	788	26.0	19.7	118.7	409	122	3.5	3.2	333	0.70	0.59	11	4.5	3.8	291.19
7 - 10	ぶどうパン 牛乳 ラビオリスープ 白身魚のプロヴァンス風 とうもろこし	775	27.7	20.5	105.0	315	82	2.3	2.2	251	0.36	0.56	15	6.4	5.1	282.52
7 - 11	ごはん 牛乳 いも団子汁 和風きのこハンバーグ ひじきの煮物	776	28.4	20.6	97.0	322	83	3.0	2.4	254	0.80	0.56	17	4.5	3.4	228.76
7 - 12	わかめごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 メンチカツ 冷凍みかん	763	24.2	22.4	92.7	340	95	2.7	2.5	182	0.78	0.46	49	4.4	4.0	274.91
7 - 13	五目わんたんめん 牛乳 さばのカレー竜田揚げ ミニトマト	787	28.1	26.8	94.0	274	71	2.0	2.2	256	0.34	0.58	17	4.5	3.1	280.50
※ 7 - 14	夏野菜のカレーライス 牛乳 花野菜のサラダ シューアイス (チーズ)	829	25.8	21.7	109.5	329	77	2.6	3.3	177	1.00	0.51	46	5.2	2.2	247.28
7 - 18	ごはん 牛乳 もずくスープ 沖縄パンピン (ごま入り) マーミナーチャンプル シークワサーゼリー	743	32.0	17.1	111.0	290	76	2.2	2.8	197	0.85	0.50	109	4.0	2.4	277.17
	合計	8553	313.3	252.5	1102.2	3568	1072	26.8	28.8	2576	7.27	5.89	345	49.9	36.5	2882.10
	平均	778	28.5	23.0	100.2	324	97	2.4	2.6	234	0.66	0.54	31	4.5	3.3	262.01
	(動物性)			(12.6)	(13.9)											
	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 (%)	95	95	84		72	70	61	87	78	132	89	90	70	111	
	PFCバランス (%)	100	15	27	58											

※ 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 7 月 3 日 月 曜日

<献立名> メロンパン 牛乳 マカロニスープ 鶏のから揚げ ブロッコリー

食 品 名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
スクールメロン	1個	50.00	卵、乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
マカロニ（乾・シェル）	7.00	7.00	小麦
ショルダーベーコン（短冊）	7.00	7.00	豚肉
なたね油	0.30	0.30	
たまねぎ（生）	26.60	25.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
キャベツ（生）	17.65	15.00	
ほうれんそう（生）	11.11	10.00	
コンソメのもと	2.00	2.00	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.50	0.50	
こしょう（白）	0.03	0.03	
水	160.00	160.00	
鶏もも（皮なし）	2個	60.00	鶏肉
しょうが（生）	0.25	0.20	
にんにく（生）	0.11	0.10	
三温糖	0.15	0.15	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
でん粉（米粉入り）	8.00	8.00	
なたね油（揚油）	6.00	6.00	
ブロッコリー（冷凍）	40.00	40.00	
マヨネーズ（ボトル）	6.00	6.00	卵、大豆、りんご

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 7 月 4 日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい グレープフルーツ

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
豆腐(木綿)	100.00	100.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	20.00	20.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
干しいたけ(スライス)	0.80	0.80	
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
トウバンジャン	0.30	0.30	
清酒	3.00	3.00	
彩花みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
四川黒ソース(冷凍)	2.00	2.00	小麦、大豆、ごま、鶏肉
こいくちしょうゆ	4.50	4.50	小麦、大豆
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
でん粉(米粉入り)	3.00	3.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
三温糖	0.30	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
水	50.00	50.00	
ポークしゅうまい(冷凍)	3個	54.00	小麦、豚肉
グレープフルーツ(生)	1/8個	36.75	

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 7 月 5 日 水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 とん汁 さんまの煮付け きんぴらごぼう

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)	20.00	20.00	豚肉
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
板こんにゃく	10.00	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
煮干し	4.00	4.00	
彩花みそ(白)	12.00	12.00	大豆
彩花みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
水	150.00	150.00	
さんまの煮付け(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、オレンジ
ごぼう(生)	27.78	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さつまあげ(冷凍)	5.00	5.00	
ごま・いり(白)	0.20	0.20	ごま
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
清酒	1.00	1.00	
とうがらし	0.01	0.01	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 7 月 6 日 木曜日

<献立名> けんちんうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ オレンジ

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	
鶏むねこま (皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
油揚げ	12.00	12.00	大豆
だいこん (生)	22.22	20.00	
にんじん (生)	15.46	15.00	
ごぼう (生)	5.56	5.00	
さといも (いちょう)	10.00	10.00	
豆腐 (木綿)	15.00	15.00	大豆
だしパック (厚削り)	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	15.00	15.00	小麦、大豆
みりん (本みりん)	3.00	3.00	
食塩	0.60	0.60	
三温糖	0.20	0.20	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
焼きちくわ (1/4カット)	2個	50.00	小麦、大豆
小麦粉	6.00	6.00	小麦
あおのり	0.08	0.08	
水	4.00	4.00	
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
オレンジ (生)	1/6個	18.00	オレンジ

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 7 月 7 日 金曜日

<献立名> こぎつね寿司 牛乳 セタ汁 厚焼たまご セタゼリー

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	
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	
油揚げ	15.00	15.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	10.00	10.00	豚肉
にんじん(生)	20.62	20.00	
えだまめ(冷凍)	5.00	5.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	0.50	0.50	
三温糖	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
清酒	2.00	2.00	
牛乳	1個	206.00	乳
米粉めん	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
星型なると(スライス・冷凍)	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
食塩	0.80	0.80	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
水	170.00	170.00	
厚焼きたまご(冷凍)	1個	40.00	卵、小麦、大豆
セタゼリー(冷凍)	1個	50.00	りんご

給食日誌

自校調理中学校

平成29年7月10日月曜日

<献立名> ぶどうパン 牛乳 ラビオリスープ 白身魚のプロヴァンス風 とうもろこし

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ぶどうパン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
ポークラビオリ(冷凍)	25.00	25.00	小麦、豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
こしょう(白)	0.01	0.01	
食塩	0.50	0.50	
水	165.00	165.00	
ほき(でん粉付・冷凍)	1個	40.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
たまねぎ(生)	12.77	12.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
トマト(カット)	8.00	8.00	
中濃ソース	1.00	1.00	
三温糖	0.20	0.20	
トマトケチャップ	3.00	3.00	
なたね油	0.30	0.30	
こしょう(白)	0.01	0.01	
ぶどう酒(白)	0.20	0.20	
食塩	0.15	0.15	
コンソメのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉
とうもろこし	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7月11日火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 いも団子汁 和風きのこハンバーグ ひじきの煮物

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
じゃがいも団子(冷凍)	30.00	30.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
こまつな(生)	11.76	10.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
食塩	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	155.00	155.00	
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	
大根おろし(冷凍)	9.00	9.00	
ぶなしめじ(バラカット)	4.00	4.00	
えのきたけ(バラカット)	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
三温糖	1.00	1.00	
でん粉(米粉入り)	0.30	0.30	
水	3.00	3.00	
ひじき	1.50	1.50	
豚肉(もも・ひき)	5.00	5.00	豚肉
大豆(冷凍)	7.00	7.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
さつまあげ(冷凍)	3.00	3.00	
板こんにゃく	3.00	3.00	
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
水	3.00	3.00	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 7 月 12 日 水曜日

<献立名> わかめごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 メンチカツ 冷凍みかん

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	
炊き込みわかめ	3.00	3.00	
牛乳	1個	206.00	乳
とうがん(角切り)	30.00	30.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
油揚げ	5.00	5.00	大豆
脱水ほうれんそう(冷凍)	10.00	10.00	
煮干し	4.00	4.00	
彩花みそ(赤)	6.00	6.00	大豆
彩花みそ(白)	8.00	8.00	大豆
水	160.00	160.00	
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	
冷凍みかん	1個	80.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成29年7月13日 木曜日

<献立名> 五目わんたんめん 牛乳 さばのカレー竜田揚げ ミニトマト

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
生わんたん(冷凍)	20.00	20.00	小麦、大豆、豚肉
鶏ももこま(皮なし)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん(生)	15.46	15.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
中華スープのもと	1.50	1.50	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
がらスープ(レトルト)	10.00	10.00	鶏肉、豚肉
食塩	1.00	1.00	
こしょう(白)	0.01	0.01	
でん粉(米粉入り)	1.00	1.00	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さばのカレー竜田揚げ(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆、さば
なたね油(揚油)	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 7 月 14 日 金曜日

<献立名> 夏野菜のカレーライス 牛乳 花野菜のサラダ シューアイス(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)	25.00	25.00	豚肉
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
青ピーマン(生)	5.88	5.00	
なす(生)	7.78	7.00	
トマト(カット)	10.00	10.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.33	0.30	
カレールー	16.00	16.00	小麦、豚肉、りんご
豆乳	8.00	8.00	大豆
トマトケチャップ	6.50	6.50	
ウスターソース	2.00	2.00	
中濃ソース	2.00	2.00	
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	0.30	0.30	
水	130.00	130.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ブロッコリー(冷凍)	15.00	15.00	
カリフラワー(冷凍)	15.00	15.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
ホールコーン(冷凍)	5.00	5.00	
ごまドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、ごま
シューアイス(冷凍) ※代替食(みかんゼリー)	1個	35.00	卵、乳、小麦、大豆

給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 7 月 18 日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 もずくスープ 沖縄パンビン(ごま入り) マーミナーチャンプル
シークワサーゼリー

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	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
もずく(冷凍・塩抜き)	10.00	10.00	
豚肉(もも・せん切り)	15.50	15.50	豚肉
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
えのきたけ(バラカット)	5.00	5.00	
たけのこ(レトルト)	3.00	3.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
食塩	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉(米粉入り)	1.00	1.00	
水	170.00	170.00	
とりささみ	1個	50.00	鶏肉
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.20	0.20	
小麦粉	7.50	7.50	小麦
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
水	4.00	4.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
もやし(生)	15.00	15.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
ショルダーベーコン(短冊)	6.00	6.00	豚肉
にら(生)	1.58	1.50	
押し豆腐	10.00	10.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
コンソメのもと	0.10	0.10	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.20	0.20	
シークワサーゼリー(冷凍)	1個	50.00	