

平成29年度

# 川口市学校給食献立日誌

10月

自校調理中学校



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。

自校調理中学校

10月分献立の栄養価

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
10 - 2	たまごパン 牛乳 さつまいもときのこのクリームシチュー フランクフルトソーセージ キャベツソテー	824	31.5	28.9	86.7	426	67	1.8	2.1	266	0.54	0.67	33	5.2	4.1	265.63
10 - 3	わかめごはん 牛乳 けんちん汁 豚肉のしょうが炒め ミニトマト	759	32.3	23.3	100.1	318	128	1.9	4.0	184	1.15	0.49	16	3.2	4.1	293.59
10 - 4	ふき寄せごはん 牛乳 だご汁 鮭フライ 月見ゼリー	805	27.0	19.8	116.9	297	84	2.6	2.7	232	0.65	0.50	14	5.2	2.4	320.29
10 - 5	親子うどん 牛乳 さつまいも天ぷら オレンジ	740	24.1	23.9	83.0	302	58	1.9	1.4	256	0.34	0.60	38	4.8	2.8	238.42
10 - 6	ごはん 牛乳 せんべい汁 さんまの紅葉煮 小松菜のサラダ	758	26.6	23.4	99.9	335	87	2.7	2.9	299	0.59	0.57	21	3.2	3.4	250.16
10 - 10	ごはん 牛乳 はるさめスープ 肉団子の甘酢あんかけ ブルーベリーゼリー	798	22.3	20.5	99.6	285	57	4.0	2.2	238	0.77	0.50	64	4.2	2.6	235.66
10 - 11	ごはん 牛乳 仙台麩入り肉じゃが 笹かまぼこのごま揚げ わかめサラダ ずんだもち	856	29.1	17.9	134.6	301	98	2.2	3.3	321	0.91	0.49	49	5.4	1.8	289.50
10 - 12	コーンラーメン 牛乳 ぎょうざ ぶどう	766	27.6	23.0	89.6	384	61	1.3	2.0	158	0.51	0.49	23	5.4	3.9	248.09
10 - 13	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 いかフライ 小松菜とナッツの炒め煮	836	35.2	24.3	104.3	429	99	4.1	3.4	451	0.90	0.61	20	4.9	3.2	296.31
10 - 16	山型食パン チョコレートクリーム 牛乳 マカロニのクリームスープ たらポーションフライ グレープフルーツ	867	32.4	32.1	84.7	465	75	2.1	2.0	267	0.36	0.60	38	5.3	3.8	270.66
10 - 17	手巻き寿司 牛乳 ごまみそ汁	779	31.9	20.8	107.3	352	72	2.8	3.6	201	1.02	0.71	21	3.1	4.3	233.31
10 - 18	ごはん 牛乳 四川豆腐 しゅうまい みかん	802	30.8	22.5	105.9	355	206	2.6	3.4	289	1.01	0.55	32	3.3	2.3	251.57
10 - 19	ごはん 牛乳 とん汁 ホキの香味ソース プルーン	763	30.6	20.4	102.1	320	101	2.1	2.8	176	0.73	0.52	7	3.4	3.0	249.11
10 - 20	ごはん 牛乳 たまごとコーンのスープ 鶏肉とナッツの炒め物 かき	765	31.6	18.0	102.3	294	68	2.3	2.3	272	0.70	0.59	41	4.6	2.5	273.02
10 - 23	バターロール 牛乳 コーヒー飲料 キャベツと肉団子のスープ オムレット トマトソース パインアップル	754	26.0	26.4	76.7	353	57	2.2	1.7	252	0.39	1.18	36	4.4	3.8	285.50
10 - 24	ごはん 牛乳 こしね汁 鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ	738	26.9	21.7	93.9	321	91	2.4	3.5	279	0.62	0.52	10	4.6	2.9	263.54
10 - 25	混ぜ込みキムチチャーハン 牛乳 トック入りスープ パオズ	803	30.0	19.2	106.5	281	65	1.9	2.8	177	0.95	0.58	9	3.1	3.1	263.10
10 - 26	五目ラーメン 牛乳 大学芋 オレンジ	801	26.1	21.2	99.6	298	68	2.2	2.5	261	0.56	0.50	38	6.0	3.0	253.73
10 - 27	豚ごぼう丼 牛乳 なめこ汁 さばの辛味焼き	777	30.0	24.4	98.7	321	131	2.8	3.4	165	0.82	0.49	6	3.3	2.8	241.59
10 - 30	はちみつパン 牛乳 ヌードルスープ メンチカツ ミニトマト	742	24.5	25.9	88.7	296	53	1.6	1.6	179	0.37	0.48	22	4.3	3.5	257.53
10 - 31	カレーライス 牛乳 ブロッコリーと根菜のサラダ かぼちゃプリン タルト	874	26.1	22.1	127.3	345	82	2.7	3.3	338	0.94	0.53	43	6.1	2.2	251.58
	合計	16607	602.6	479.7	2108.4	7078	1808	50.2	56.9	5261	14.83	12.17	581	93.0	65.5	5531.89
	平均	791	28.7	22.8	100.4	337	86	2.4	2.7	251	0.71	0.58	28	4.4	3.1	263.42
	(動物性)		(13.1)	(14.7)												
	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	96	84		75	61	60	90	84	141	97	79	68	104	
	PFCバランス (%)	100	15	26	59											

※ 日誌内の“でんぷん(米粉入り)”の表記について、各校ごとに在庫がなくなり次第、“でんぷん(じゃがいも)”または“米粉パウダー”へ切り替わる予定です。詳しくは栄養教諭・学校栄養職員等にご確認ください。なお、変更後は“でんぷん(米粉入り)”の原料以上に追加される原料はございません。アレルギー品目についてもご安心ください。

## 給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 10 月 2 日 月 曜日

<献立名> たまごパン 牛乳 さつまいもときのこのクリームシチュー フランクフルトソー  
セージ 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
たまごパン	1個	70.00	卵、乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
さつまいも(角切り)	35.00	35.00	
鶏ももこま(皮つき)	12.00	12.00	鶏肉
エリンギ(しなちくカット)	6.00	6.00	
ぶなしめじ(バラカット)	12.00	12.00	
たまねぎ(生)	26.60	25.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
ホワイトルウ	8.00	8.00	乳、小麦、豚肉
牛乳(調理用)	65.00	65.00	乳
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.60	0.60	
こしょう(白)	0.02	0.02	
クッキングチーズ	4.00	4.00	乳
なたね油	0.50	0.50	
水	65.00	65.00	
フランクフルトソーセージ	1個	40.00	豚肉
ケチャップ(ボトル)	5.00	5.00	
キャベツ(生)	41.18	35.00	
ホールコーン(冷凍)	5.00	5.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
なたね油	0.20	0.20	
食塩	0.12	0.12	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	0.07	0.07	大豆、鶏肉、豚肉

## 給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 10 月 3 日 火曜日

&lt;献立名&gt; わかめごはん 牛乳 けんちん汁 豚肉のしょうが炒め 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	
炊き込みわかめ	3.00	3.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ごぼう(生)	6.67	6.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
しょうが(生)	0.75	0.60	
だいこん(生)	18.89	17.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
さといも(いちょう)	17.00	17.00	
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
油揚げ	9.00	9.00	大豆
板こんにゃく	6.00	6.00	
ごま油	1.00	1.00	ごま
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	0.60	0.60	
水	160.00	160.00	
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)	1.25	1.00	
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	
三温糖	1.00	1.00	
なたね油	0.50	0.50	
でん粉(米粉入り)	0.50	0.50	
水	2.00	2.00	
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 10 月 4 日 水曜日

<献立名> ふき寄せごはん 牛乳 だご汁 鮭フライ 月見ゼリー

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	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
鶏ももこま（皮つき）	10.00	10.00	鶏肉
にんじん（生）	7.22	7.00	
ごぼう（生）	5.56	5.00	
ぶなしめじ（バラカット）	8.00	8.00	
くり（カット）	5.00	5.00	
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	5.00	5.00	小麦、大豆
清酒	2.00	2.00	
牛乳	1個	206.00	乳
白玉もち（冷凍）	20.00	20.00	
だいこん（生）	13.33	12.00	
さといも（いちょう）	17.00	17.00	
こまつな（生）	14.12	12.00	
にんじん（生）	9.28	9.00	
ながねぎ（生）	10.00	6.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
だしパック（厚削り）	4.00	4.00	
食塩	0.70	0.70	
水	170.00	170.00	
鮭フライ（冷凍）	1個	50.00	小麦、大豆、さけ
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
月見ゼリー（冷凍）	1個	50.00	

## 給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 10 月 5 日 木曜日

&lt;献立名&gt; 親子うどん 牛乳 さつまいもの天ぷら 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	
鶏ももこま (皮なし)	23.00	23.00	鶏肉
鶏卵. 全卵 (生)	27.06	23.00	卵
ほうれんそう (生)	13.33	12.00	
にんじん (生)	12.37	12.00	
ながねぎ (生)	10.00	6.00	
こいくちしょうゆ	15.00	15.00	小麦、大豆
だしパック (厚削り)	4.00	4.00	
みりん (本みりん)	2.30	2.30	
三温糖	2.30	2.30	
でん粉 (米粉入り)	2.30	2.30	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さつまいも (カット)	2個	60.00	
小麦粉	6.00	6.00	小麦
食塩	0.10	0.10	
水	6.00	6.00	
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	
オレンジ (生)	1/6個	20.58	オレンジ

## 給食日誌

自校調理中学校

平成29年10月6日 金曜日

&lt;献立名&gt; ごはん 牛乳 せんべい汁 さんまの紅葉煮 小松菜のサラダ

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
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
ごぼう(生)	8.89	8.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
はくさい(生)	21.28	20.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
せんべい(砕き)	8.00	8.00	小麦
なたね油	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	6.00	6.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.80	0.80	
水	165.00	165.00	
さんまの紅葉煮(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
こまつな(生)	23.53	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	10.00	10.00	
和風ドレッシング(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 10 月 10 日 火曜日

&lt;献立名&gt; ごはん 牛乳 はるさめスープ 肉団子の甘酢あんかけ ブルーベリーゼリー

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
はるさめ	7.00	7.00	
鶏ももこま(皮なし)	12.00	12.00	鶏肉
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	12.77	12.00	
こまつな(生)	14.12	12.00	
えのきたけ(バラカット)	6.00	6.00	
清酒	1.80	1.80	
中華スープのもと	1.50	1.50	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	0.60	0.60	
水	180.00	180.00	
肉団子(乳・卵抜き・冷凍)	40.00	40.00	小麦、鶏肉、豚肉
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
カシューナッツ(ロースト)	8.00	8.00	カシューナッツ
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
にんじん(生)	5.15	5.00	
なたね油	0.10	0.10	
三温糖	3.50	3.50	
穀物酢	5.00	5.00	
トマトケチャップ	7.50	7.50	
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	小麦、大豆
清酒	1.50	1.50	
中華スープのもと	0.50	0.50	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
でん粉(米粉入り)	0.40	0.40	
水	12.00	12.00	
ブルーベリーゼリー	1個	50.00	



## 給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 10 月 11 日 水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 仙台麩入り肉じゃが 笹かまぼこのごま揚げ わかめサラダ ずんだもち

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)	23.00	23.00	豚肉
じゃがいも(生)	100.00	90.00	
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
にんじん(生)	23.71	23.00	
仙台麩	3.00	3.00	小麦、大豆
しらたき	17.00	17.00	
三温糖	3.50	3.50	
こいくちしょうゆ	7.00	7.00	小麦、大豆
だしのもと	0.60	0.60	
水	60.00	60.00	
笹かまぼこ	2個	40.00	
小麦粉	4.00	4.00	小麦
水	6.00	6.00	
ごま・いり(黒)	1.00	1.00	ごま
すりごま(白)	1.00	1.00	ごま
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
キャベツ(生)	25.88	22.00	
ホールコーン(冷凍)	6.00	6.00	
たまねぎドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、りんご
ずんだ餅(冷凍)	1個	40.00	大豆

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 10 月 12 日 木曜日

<献立名> コーンラーメン 牛乳 ぎょうざ ぶどう

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)	15.00	15.00	豚肉
にんじん (生)	10.31	10.00	
もやし (生)	10.00	10.00	
キャベツ (生)	23.53	20.00	
ながねぎ (生)	5.00	3.00	
カットわかめ	0.30	0.30	
ホールコーン (冷凍)	25.00	25.00	
なたね油	0.50	0.50	
がらスープ (レトルト)	20.00	20.00	大豆、鶏肉、豚肉
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
食塩	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ぎょうざ (冷凍)	3個	60.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	
ぶどう (生)	2個	25.50	

## 給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 10 月 13 日 金曜日

&lt;献立名&gt; ごはん 牛乳 すき焼き風煮 いかフライ 小松菜とナッツの炒め煮

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	
牛乳	1個	206.00	乳
焼き豆腐	60.00	60.00	大豆
豚肉(もも・こま)	23.00	23.00	豚肉
にんじん(生)	17.53	17.00	
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
うずら卵(レトルト)	17.00	17.00	卵
しらたき	25.00	25.00	
ほうれんそう(生)	13.33	12.00	
三温糖	6.00	6.00	
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
だしのもと	1.20	1.20	
清酒	1.20	1.20	
水	35.00	35.00	
イカフライ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、いか
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
中濃ソース	7.20	7.20	
こまつな(生)	23.53	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
アーモンド(ダイス・ロースト済)	4.00	4.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
食塩	0.10	0.10	
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	小麦、大豆

## 給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 10 月 16 日 月 曜日

<献立名> 山型食パン チョコレートクリーム 牛乳 マカロニのクリームスープ たらポーションフライ 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
山型食パン	1個	70.00	乳、小麦、大豆
チョコレートクリーム (大豆入り)	1個	15.00	小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま (皮なし)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん (生)	15.46	15.00	
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
じゃがいも (生)	33.33	30.00	
マッシュルーム (レトルト)	5.00	5.00	
キャベツ (生)	23.53	20.00	
マカロニ (乾・シェル)	7.00	7.00	小麦
食塩	0.60	0.60	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
クッキングチーズ	3.00	3.00	乳
牛乳 (調理用)	60.00	60.00	乳
ホワイトルウ	9.00	9.00	乳、小麦、豚肉
水	70.00	70.00	
たらポーションフライ (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	
グレープフルーツ (生)	1/8個	36.75	

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 10 月 17 日 火曜日

<献立名> 手巻き寿司 牛乳 ごまみそ汁

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	
焼きのり(1/4カット5枚)	1個	3.00	
スティックたまご(冷凍)	2個	40.00	卵、小麦、大豆
豚肉(もも・せん切り)	40.00	40.00	豚肉
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
三温糖	2.20	2.20	
清酒	2.20	2.20	
なたね油	0.30	0.30	
シーチキンマヨネーズ	1個	15.00	卵、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
じゃがいも(生)	38.89	35.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
彩花みそ(赤)	4.00	4.00	大豆
彩花みそ(白)	10.00	10.00	大豆
すりごま(白)	5.00	5.00	ごま
大豆(冷凍)	5.00	5.00	大豆
煮干し	4.00	4.00	
水	160.00	160.00	

## 給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 10 月 18 日 水曜日

&lt;献立名&gt; ごはん 牛乳 四川豆腐 しゅうまい 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	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	100.00	100.00	大豆
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
たけのこ(レトルト)	13.00	13.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
しょうが(生)	1.25	1.00	
にんにく(生)	0.43	0.40	
トウバンジャン	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	7.00	7.00	小麦、大豆
三温糖	0.50	0.50	
四川黒ソース(冷凍)	2.00	2.00	小麦、大豆、ごま、鶏肉
ごま油	0.50	0.50	ごま
でん粉(米粉入り)	1.50	1.50	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
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
温州みかん(生)	1個	72.00	

## 給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 10 月 19 日 木曜日

&lt;献立名&gt; ごはん 牛乳 とん汁 ホキの香味ソース プルーン

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)	15.00	15.00	豚肉
豆腐(木綿)	30.00	30.00	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	
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	
ほき(でん粉付・冷凍)	1個	60.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
にんにく(生)	0.43	0.40	
ながねぎ(生)	6.67	4.00	
すりごま(白)	1.20	1.20	ごま
三温糖	2.30	2.30	
こいくちしょうゆ	4.60	4.60	小麦、大豆
ごま油	1.20	1.20	ごま
穀物酢	4.60	4.60	
とうがらし	0.01	0.01	
プルーン(乾)	1個	14.00	

## 給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 10 月 20 日 金曜日

&lt;献立名&gt; ごはん 牛乳 たまごとコーンのスープ 鶏肉とナッツの炒め物 柿

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
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	18.09	17.00	
クリームコーン(冷凍)	23.00	23.00	
ホールコーン(冷凍)	17.00	17.00	
ほうれんそう(生)	13.33	12.00	
カットわかめ	1.00	1.00	
鶏卵、全卵(生)	27.06	23.00	卵
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
食塩	1.00	1.00	
でん粉(米粉入り)	2.00	2.00	
水	150.00	150.00	
鶏むね一口大(皮なし)	50.00	50.00	鶏肉
カシューナッツ(ロースト)	10.00	10.00	カシューナッツ
たけのこ(レトルト)	12.00	12.00	
たまねぎ(生)	12.77	12.00	
しょうが(生)	0.75	0.60	
いんげん(冷凍)	4.00	4.00	
清酒	3.60	3.60	
三温糖	0.60	0.60	
中華スープのもと	0.24	0.24	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
でん粉(米粉入り)	1.00	1.00	
なたね油	0.60	0.60	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
水	6.00	6.00	
かき(生)	1/4個	40.00	



自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 10 月 23 日 月曜日

<献立名> バターロールクレセント 牛乳 コーヒー飲料 キャベツと肉団子のスープ オムレットトマトソース 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
バターロールクレセント	1個	70.00	卵、乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
コーヒー飲料	1個	12.50	
肉団子（冷凍）	30.00	30.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
キャベツ（生）	47.06	40.00	
はるさめ	3.00	3.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
ほうれんそう（生）	11.11	10.00	
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	5.00	5.00	小麦、大豆
食塩	0.50	0.50	
水	150.00	150.00	
プレーンオムレット（冷凍）	1個	50.00	卵、大豆
オリーブ油	0.50	0.50	
にんにく（生）	0.11	0.10	
たまねぎ（生）	10.64	10.00	
エリンギ（しなちくカット）	3.00	3.00	
えのきたけ（バラカット）	3.00	3.00	
トマトケチャップ	1.20	1.20	
トマト（カット）	3.00	3.00	
中濃ソース	0.35	0.35	
三温糖	0.10	0.10	
コンソメのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒（白）	0.40	0.40	
食塩	0.10	0.10	
でん粉（米粉入り）	0.15	0.15	
水	3.00	3.00	
パインアップル	1個	40.00	

## 給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 10 月 24 日 火曜日

&lt;献立名&gt; ごはん 牛乳 こしね汁 鶏肉の照り焼き ひじきのサラダ

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
板こんにゃく	15.00	15.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
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	12.00	12.00	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	
鶏肉の照り焼き(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆、鶏肉
ひじき	0.50	0.50	
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
ホールコーン(冷凍)	8.00	8.00	
たまねぎドレッシング(ボトル)	6.00	6.00	小麦、大豆、りんご

## 給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 10 月 25 日 水曜日

&lt;献立名&gt; 混ぜ込みキムチチャーハン 牛乳 トック入りスープ パオズ

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	
水	120.00	120.00	
豚肉(もも・こま)	22.00	22.00	豚肉
にら(生)	4.21	4.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
キムチ(冷凍・ノンアレルギー)	18.00	18.00	
食塩	0.10	0.10	
中華スープのもと	0.60	0.60	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
清酒	1.10	1.10	
こいくちしょうゆ	0.60	0.60	小麦、大豆
ごま油	0.60	0.60	ごま
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま(皮つき)	12.00	12.00	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	
肉パオズ(冷凍)	2個	60.00	小麦、大豆、ごま、豚肉

自校調理中学校

給食日誌

平成 29 年 10 月 26 日 木曜日

<献立名> 五目ラーメン 牛乳 大学芋 オレンジ

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）	25.00	25.00	豚肉
にんじん（生）	20.62	20.00	
もやし（生）	30.00	30.00	
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	1.00	1.00	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
がらスープ（レトルト）	20.00	20.00	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	1.00	1.00	
こしょう（白）	0.02	0.02	
でん粉（米粉入り）	1.50	1.50	
水	150.00	150.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さつまいも(乱切り)	65.00	65.00	
なたね油（揚油）	7.00	7.00	
こいくちしょうゆ	1.20	1.20	小麦、大豆
三温糖	7.00	7.00	
水あめ	2.50	2.50	
ごま・いり（黒）	1.20	1.20	ごま
水	2.50	2.50	
オレンジ（生）	1/6個	19.00	オレンジ

## 給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 10 月 27 日 金曜日

&lt;献立名&gt; 豚ごぼう丼 牛乳 なめこ汁 さばの辛味焼き

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・ひき)	18.00	18.00	豚肉
ごぼう(生)	11.11	10.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
えだまめ(冷凍)	3.00	3.00	大豆
なたね油	1.00	1.00	
三温糖	2.30	2.30	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
だしのもと	0.23	0.23	
清酒	2.30	2.30	
みりん(本みりん)	2.30	2.30	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	40.00	40.00	大豆
なめこ(冷凍)	12.00	12.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
彩花みそ(白)	10.00	10.00	大豆
彩花みそ(赤)	4.00	4.00	大豆
煮干し	4.00	4.00	
水	175.00	175.00	
さばの辛味焼き(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆、ごま、さば、りんご

## 給食日誌

自校調理中学校

平成 29 年 10 月 30 日 月 曜日

&lt;献立名&gt; はちみつパン 牛乳 ヌードルスープ メンチカツ ミニトマト

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
牛乳	1個	206.00	乳
米粉めん	10.00	10.00	
なたね油	1.00	1.00	
鶏むねこま(皮つき)	13.00	13.00	鶏肉
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
パセリ(葉・生)	0.33	0.30	
コンソメのもと	1.50	1.50	大豆、鶏肉、豚肉
こしょう(白)	0.01	0.01	
食塩	0.70	0.70	
水	150.00	150.00	
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	
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 10 月 31 日 火曜日

<献立名> カレーライス 牛乳 ブロッコリーと根菜のサラダ かぼちゃプリンタルト

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	
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)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
じゃがいも(生)	55.56	50.00	
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	
ウスターソース	2.50	2.50	
中濃ソース	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	0.40	0.40	
なたね油	0.50	0.50	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ブロッコリー(冷凍)	30.00	30.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
だいこん(生)	22.22	20.00	
ごまドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、ごま
かぼちゃプリンタルト(冷凍)	1個	30.00	卵、乳、小麦、大豆