

平成29年度

川口市学校給食献立日誌

1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。

自校調理中学校

1 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
1 - 10	さといもごはん 牛乳 お雑煮 ぶりの照り焼き	779	29.4	21.3	98.7	286	89	2.1	3.0	334	0.68	0.62	15	3.0	2.6	289.82
1 - 11	たんたんめん 牛乳 ひじきぎょうざ りんご	823	29.3	28.8	93.2	499	57	3.2	2.1	215	0.53	0.53	14	6.9	4.0	253.85
1 - 12	カレーライス 牛乳 オムレツ ミニトマト	807	27.7	18.9	114.6	297	76	3.0	3.1	298	0.93	0.63	31	4.0	2.6	237.68
1 - 15	ツイストパン 牛乳 コーヒー飲料 かぶのクリーム煮 ポテトコロケ みかん	837	24.9	26.9	96.6	427	62	1.6	1.8	308	0.35	1.03	46	5.9	3.4	285.33
1 - 16	ごはん 牛乳 けの汁 鶏肉のにんにくソースがけ きんぴらごぼう りんご ゼリー	873	28.2	27.9	117.6	320	81	3.7	2.7	259	0.59	0.51	34	5.8	3.0	281.13
1 - 17	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ジャンボしゅうまい もやしのナムル	868	32.4	28.6	100.8	380	196	2.9	3.5	338	1.09	0.56	16	4.0	3.3	249.37
1 - 18	ほうとう風うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ オレンジ	747	28.6	25.7	91.9	308	69	1.7	1.7	232	0.27	0.48	23	5.4	3.1	260.78
1 - 19	ごはん ふりかけ 牛乳 白玉のっぺい汁 さばの辛味焼き ブロッコ リーのごま和え	783	26.2	23.2	98.7	290	76	5.4	2.7	236	0.64	0.51	29	3.6	3.0	273.22
1 - 22	メロンパン 牛乳 ラビオリスープ チキنگーリックステーキ りんご	834	28.8	34.2	87.2	274	55	1.5	1.6	261	0.28	0.55	13	4.4	3.5	276.85
1 - 23	ごはん 牛乳 ごまみそ汁 厚焼たまご ひじきの煮物 プルーン	752	25.6	19.2	107.8	378	84	3.0	2.7	227	0.71	0.61	19	5.0	2.9	229.66
1 - 24	ごはん 牛乳 すいとん さけの塩焼き しゃくし菜ふりかけ	772	38.5	18.6	105.0	384	83	2.7	2.9	194	0.69	0.59	17	2.4	3.2	283.74
1 - 25	五目とろみそば 牛乳 春巻 ミニトマト	816	27.6	28.5	91.1	289	60	2.4	2.1	292	0.41	0.56	19	6.1	4.2	269.78
※ 1 - 26	わかめごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 ミニとんかつ 小松菜のお浸し プ リン	823	32.2	21.1	109.0	347	103	3.6	3.5	345	1.15	0.68	31	4.3	4.2	315.45
1 - 29	バターロール いちごジャム 牛乳 ヌードルスープ くじら肉のオーロ ラソース和え 型抜きチーズ	831	33.1	31.6	84.1	393	49	1.4	1.6	207	0.26	0.57	20	3.7	3.7	310.42
1 - 30	ごはん 牛乳 白菜と大根のみそ汁 豚肉のレモンソースがけ かぼちゃ のピリ辛和え みかんゼリー	856	27.1	25.6	121.1	289	70	3.2	2.6	225	1.00	0.50	35	4.2	3.5	295.83
1 - 31	ごはん 牛乳 すき焼き風煮 さんまの塩焼き いちご	796	35.3	24.3	102.1	503	90	3.8	3.5	290	0.91	0.62	23	3.4	2.3	311.17
合 計		12997	474.9	404.4	1619.5	5664	1300	45.2	41.1	4261	10.49	9.55	385	72.1	52.5	4424.08
平 均		812	29.7	25.3	101.2	354	81	2.8	2.6	266	0.66	0.60	24	4.5	3.3	276.51
(動物性)				(12.7)	(16.2)											
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 (%)		99	99	93		79	58	71	86	89	131	99	69	69	109	
PFCバランス (%)		100	15	28	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 2 7 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。

給食日誌

自校調理中学校

平成30年1月10日水曜日

<献立名> さといもごはん 牛乳 お雑煮 ぶりの照り焼き

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	
さといも(いちょう)	15.00	15.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
にんじん(生)	15.46	15.00	
ぶなしめじ(バラカット)	7.00	7.00	
さやえんどう(冷凍)	2.00	2.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
食塩	0.20	0.20	
三温糖	0.80	0.80	
清酒	1.00	1.00	
水	3.00	3.00	
牛乳	1個	206.00	乳
煮込みもち(冷凍)	25.00	25.00	
鶏ももこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	11.34	11.00	
だいこん(生)	18.89	17.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
かまぼこ(梅型)	6.00	6.00	
ほうれんそう(生)	12.22	11.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
だしパック(厚削り)	4.00	4.00	
食塩	0.70	0.70	
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
清酒	0.50	0.50	
水	160.00	160.00	
ぶりの照り焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆

給食日誌

自校調理中学校

平成30年1月11日木曜日

<献立名> たんたんめん 牛乳 ひじきぎょうざ りんご

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・ひき）	15.00	15.00	豚肉
こまつな（生）	11.76	10.00	
えのきたけ（バラカット）	10.00	10.00	
ながねぎ（生）	8.33	5.00	
にんじん（生）	15.46	15.00	
にんにく（生）	0.22	0.20	
しょうが（生）	0.38	0.30	
ねりごま	10.00	10.00	ごま
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.00	1.00	
彩花みそ（赤）	6.00	6.00	大豆
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
四川黒ソース（冷凍）	5.00	5.00	小麦、大豆、ごま、鶏肉
ラー油	0.30	0.30	大豆、ごま
中華スープのもと	1.50	1.50	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
トウバンジャン	0.20	0.20	
食塩	0.80	0.80	
こしょう（白）	0.03	0.03	
水	160.00	160.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ひじきぎょうざ（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	
りんご（生）	1/8個	29.75	りんご

自校調理中学校

給食日誌

平成30年1月12日 金曜日

<献立名> カレーライス 牛乳 オムレツ 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	
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
プレーンオムレツ(冷凍)	1個	50.00	卵、大豆
ケチャップ(ボトル)	5.00	5.00	
ミニトマト(生)	2個	21.56	

給食日誌

自校調理中学校

平成30年1月15日月曜日

<献立名> ツイストパン 牛乳 コーヒー飲料 かぶのクリーム煮 ポテトコロッケ みかん

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ツイストパン	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	
かぶ(生)	43.96	40.00	
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
たまねぎ(生)	42.55	40.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
ぶなしめじ(バラカット)	10.00	10.00	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
牛乳(調理用)	40.00	40.00	乳
クッキングチーズ	5.00	5.00	乳
ホワイトルウ	9.00	9.00	乳、小麦、豚肉
食塩	0.40	0.40	
こしょう(白)	0.02	0.02	
なたね油	0.50	0.50	
水	60.00	60.00	
ポテトコロッケ(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	
温州みかん(生)	1個	80.00	

自校調理中学校

給食日誌

平成30年1月16日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 けの汁 鶏肉のんにくソースがけ きんぴらごぼう りんごゼリー

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
にんじん(生)	12.37	12.00	
だいこん(生)	25.56	23.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
糸こんにゃく	11.00	11.00	
ふき(水煮)	6.00	6.00	
凍り豆腐	2.30	2.30	大豆
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	170.00	170.00	
鶏もも(皮つき)	1個	60.00	鶏肉
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	
でん粉(じゃがいも)	6.00	6.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
たまねぎ(生)	7.45	7.00	
にんにく(生)	0.54	0.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
清酒	1.60	1.60	
みりん(本みりん)	1.60	1.60	
三温糖	1.60	1.60	
でん粉(じゃがいも)	0.23	0.23	
なたね油	0.35	0.35	
水	6.00	6.00	
ごぼう(生)	27.78	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごま・いり(白)	0.20	0.20	ごま
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
清酒	1.00	1.00	
とうがらし	0.01	0.01	
りんごゼリー	1個	50.00	りんご

給食日誌

自校調理中学校

平成30年1月17日水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ジャンボしゅうまい もやしのナムル

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	
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(じゃがいも)	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	
しゅうまい(冷凍)	2個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
こまつな(生)	17.65	15.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
韓国ナムルドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉

自校調理中学校

給食日誌

平成30年1月18日 木曜日

<献立名> ほうとう風うどん 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（平打ち）	200.00	200.00	小麦
なたね油	5.00	5.00	
鶏ももこま（皮なし）	20.00	20.00	鶏肉
にんじん（生）	7.22	7.00	
ながねぎ（生）	8.33	5.00	
ぶなしめじ（バラカット）	8.00	8.00	
西洋かぼちゃ（角切り）	30.00	30.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
だしパック（厚削り）	4.00	4.00	
三温糖	1.50	1.50	
みりん（本みりん）	3.00	3.00	
彩花みそ（白）	13.00	13.00	大豆
彩花みそ（赤）	3.00	3.00	大豆
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	20.58	オレンジ

自校調理中学校

給食日誌

平成30年1月19日 金曜日

<献立名> ごはん ふりかけ 牛乳 白玉のっぺい汁 さばの辛味焼き ブロッコリーのごま和え

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	3.00	小麦、大豆、ごま、りんご
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)	15.00	15.00	鶏肉
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
白玉もち(冷凍)	30.00	30.00	
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	3.00	3.00	小麦、大豆
食塩	1.20	1.20	
でん粉(じゃがいも)	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
さばの辛味焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、ごま、さば、りんご
ブロッコリー(冷凍)	40.00	40.00	
三温糖	1.60	1.60	
こいくちしょうゆ	2.40	2.40	小麦、大豆
すりごま(白)	0.80	0.80	ごま
みりん(本みりん)	0.80	0.80	

給食日誌

自校調理中学校

平成30年1月22日月曜日

<献立名> メロンパン 牛乳 ラビオリスープ チキンガーリックステーキ りんご

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
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	
鶏もも（皮つき）	1個	60.00	鶏肉
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.01	0.01	
でん粉（じゃがいも）	6.00	6.00	
なたね油（揚油）	6.00	6.00	
にんにく（生）	0.33	0.30	
たまねぎ（生）	10.64	10.00	
エリンギ（しなちくカット）	3.00	3.00	
デミグラスソース	10.00	10.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
トマトケチャップ	4.00	4.00	
なたね油	0.30	0.30	
水	3.00	3.00	
りんご（生）	1/8個	29.75	りんご

給食日誌

自校調理中学校

平成30年1月23日火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 ごまみそ汁 厚焼たまご ひじきの煮物 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
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)	13.33	8.00	
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	140.00	140.00	
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
糸こんにゃく	5.00	5.00	
ひじき	1.50	1.50	
豚肉(もも・ひき)	10.00	10.00	豚肉
油揚げ	5.00	5.00	大豆
なたね油	0.30	0.30	
だしのもと	0.30	0.30	
三温糖	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
水	3.00	3.00	
プルーン(乾)	1個	14.00	

給食日誌

自校調理中学校

平成30年1月24日水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 すいとん さけの塩焼き しゃくし菜ふりかけ

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
すいとん(乳・卵抜き・冷凍)	35.00	35.00	小麦
鶏ももこま(皮つき)	25.00	25.00	鶏肉
油揚げ	5.00	5.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
はくさい(生)	10.64	10.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
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	1.00	1.00	
水	140.00	140.00	
さけの塩焼き(冷凍)	1個	50.00	さけ
刻みしゃくし菜	10.00	10.00	小麦、大豆
ちりめんじゃこ(冷凍)	3.00	3.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
かつお節(碎片)	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	0.50	0.50	
ごま・いり(白)	2.00	2.00	ごま
水	1.00	1.00	

自校調理中学校

給食日誌

平成30年1月25日 木曜日

<献立名> 五目とろみそば 牛乳 春巻 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
豚肉(もも・こま)	12.00	12.00	豚肉
はくさい(生)	24.47	23.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
もやし(生)	12.00	12.00	
うずら卵(レトルト)	23.00	23.00	卵
にんにく(生)	0.22	0.20	
しょうが(生)	0.44	0.35	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、ごま、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	9.00	9.00	小麦、大豆
食塩	0.80	0.80	
でん粉(じゃがいも)	3.50	3.50	
こしょう(白)	0.02	0.02	
なたね油	0.60	0.60	
水	165.00	165.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ミニ春巻(冷凍)	2個	70.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	7.00	7.00	
ミニトマト(生)	2個	21.56	

給食日誌

自校調理中学校

平成30年1月26日 金曜日

<献立名> わかめごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 ミニとんかつ 小松菜のお浸し プリン

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	
炊き込みわかめ	3.00	3.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
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	140.00	140.00	
ひれかつ(冷凍)	2個	60.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
中濃ソース	7.20	7.20	
こまつな(生)	35.29	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
かつお節(碎片)	1.00	1.00	
カスタードプリン ※代替食(マスカットゼリー)	1個	70.00	卵、乳、ゼラチン

給食日誌

自校調理中学校

平成30年1月29日月曜日

<献立名> バターロール いちごジャム 牛乳 ヌードルスープ くじら肉のオーロラソース和え 型抜きチーズ

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	
いちごジャム	1個	15.00		
牛乳	1個	206.00	乳	
米粉めん	10.00	10.00	鶏肉	
なたね油	0.50	0.50		
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00		
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		
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		小麦、大豆
水	160.00	160.00		
くじら立田揚(角切・冷凍)	50.00	50.00		
なたね油(揚油)	5.00	5.00		
三温糖	2.70	2.70		
トマトケチャップ	6.80	6.80		
彩花みそ(白)	2.30	2.30	大豆	
水	2.70	2.70		
型抜きチーズ	1個	15.00	乳	

給食日誌

自校調理中学校

平成30年1月30日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 白菜と大根のみそ汁 豚肉のレモンソースがけ かぼちゃのピリ辛和え みかんゼリー

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
だいこん(生)	33.33	30.00	
はくさい(生)	31.91	30.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
煮干し	4.00	4.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
彩花みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
彩花みそ(白)	11.00	11.00	大豆
水	150.00	150.00	
豚肉(ロース・切り身)	1個	50.00	豚肉
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.01	0.01	
でん粉(じゃがいも)	5.00	5.00	
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	3.50	3.50	
でん粉(じゃがいも)	0.20	0.20	
水	2.00	2.00	
西洋かぼちゃ(角切り)	40.00	40.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
三温糖	2.50	2.50	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
とうがらし	0.01	0.01	
水	1.20	1.20	
みかんゼリー	1個	50.00	

自校調理中学校

給食日誌

平成30年1月31日水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 すき焼き風煮 さんまの塩焼き いちご

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)	25.00	25.00	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	
しゅんぎく(生)	2.02	2.00	
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	25.00	25.00	
さんまの塩焼き(冷凍)	1個	40.00	
いちご(生)	2個	28.00	