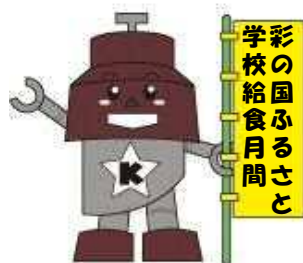


令和元年

# 川口市学校給食献立日誌

## 6月

自校調理中学校



献立実施校  
鳩ヶ谷・八幡木・里

川口市マスコット「きゅぼらん」

川口市教育委員会

## ～食物アレルギーに関する留意事項～

- 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（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生）並びに「特定原材料に準ずるもの」20品目（あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ごま、カシューナッツ）についてのみ記載しており、その他のアレルギー物資については記載していません。
- コンタミネーション（食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、特定原材料等が意図せずして最終加工食品に混入してしまうことです。）については記載してありませんのでご注意ください。
- 調理場・調理従事者・調理機器・器具・食器はアレルギー専用ではございません。注意して調理しておりますが、同じ調理場内で調理しておりますのでご了承ください。
- 揚げ油は、ろ過して数回使用しているため、アレルゲンを含む原材料及び加工食品も調理しております。
- 丸ごと食べられる魚は魚卵を含む場合がございます。また、魚介類（ちりめんじゃこ等の小魚）や海藻類には収穫の際に、えび、かに、いか等の混入の可能性がございます。それらを調理過程において、完全に除去することはできませんのでご了承ください。
- 製造業者からの食品内容報告時、最終加工品における特定原材料等の総タンパク質量が数 $\mu\text{g}$ /mlの濃度レベル又は数 $\mu\text{g}/\text{mg}$ 含有レベルに満たないこと等によりアレルギー症状を誘発する可能性が極めて低いため、アレルギー物質の表示を省略して報告を受けましたが、学校保健課判断によりアレルギー物質を原材料として使用していることから、極微量であっても食物アレルギー症状が起きるのを避けるために表示をしております。



川口市マスコット「きゅぽらん」



<献立名> バターロール 牛乳 ミネストローネ チキンナゲット 河内ばんかん

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
ショルダーベーコン（短冊）	9.00	9.00	豚肉
たまねぎ（生）	24.47	23.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	
キャベツ（生）	23.53	20.00	
トマト（カット）	23.00	23.00	
じゃがいも（生）	22.22	20.00	
にんにく（生）	0.38	0.35	
白いんげん（レトルト）	9.00	9.00	
星型米粉マカロニ	3.50	3.50	小麦
オリーブ油	1.20	1.20	
食塩	0.60	0.60	
こしょう（白）	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.10	1.10	大豆、鶏肉、豚肉
水	130.00	130.00	
チキンナゲット（冷凍）	3個	60.00	乳、小麦、大豆、鶏肉
なたね油（揚油）	6.00	6.00	
河内ばんかん（生）	1/6個	40.83	

給食日誌

令和元年6月4日 火曜日

<献立名> シーフードカレーライス 牛乳 切り干し大根のサラダ 乳酸菌飲料

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	
米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
シーフードミックス(冷凍)	32.00	32.00	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
切り干し大根	8.00	8.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
こまつな(生)	8.24	7.00	
パンパンジードレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、りんご、ごま
乳酸菌飲料	1個	65.00	乳

給食日誌

令和元年6月5日水曜日

<献立名> ごはん 牛乳 彩の国みそ汁 かつおの竜田揚げ 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
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
豚肉(もも・こま)	8.00	8.00	豚肉
さといも(いちょう)	23.00	23.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
なたね油	0.30	0.30	
煮干し	5.00	5.00	
みそ(赤)	2.60	2.60	大豆
みそ(白)	10.60	10.60	大豆
水	170.00	170.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
かつおの立田揚げ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
ごぼう(生)	11.11	10.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
するめ(ほそ切り)	2.00	2.00	いか
さつまあげ(冷凍)	5.00	5.00	
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	1.80	1.80	小麦、大豆
清酒	0.70	0.70	
とうがらし	0.02	0.02	
水	9.00	9.00	

<献立名> スパゲティキャロットソース 牛乳 コーンフライ ブロッコリー

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)	22.00	22.00	豚肉
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
たまねぎ(生)	29.79	28.00	
エリンギ(しなちくカット)	6.00	6.00	
にんじん(生)	39.18	38.00	
エスパニョールソース	6.50	6.50	乳、小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉
アップルソース	6.00	6.00	りんご
トマト(カット)	36.00	36.00	
パプリカパウダー	0.03	0.03	
コンソメのもと	1.40	1.40	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒(白)	1.90	1.90	
食塩	1.40	1.40	
こしょう(白)	0.02	0.02	
なたね油	0.80	0.80	
でん粉(じゃがいも)	1.50	1.50	
水	100.00	100.00	
牛乳	1個	206.00	乳
コーンフライ(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆
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

<献立名> ごはん 牛乳 にらとえのきのかきたま汁 さんまの煮付け もやしのサラダ  
納豆

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
鶏卵. 全卵(生)	27.06	23.00	卵
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	18.09	17.00	
にら(生)	2.42	2.30	
えのきたけ(バラカット)	12.00	12.00	
食塩	1.10	1.10	
清酒	0.60	0.60	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	2.30	2.30	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
水	175.00	175.00	
さんまの煮付け(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、オレンジ
もやし(生)	30.00	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
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
納豆(冷凍)	1個	30.00	小麦、大豆



給食日誌

令和元年6月10日月曜日

<献立名> 山型食パン ブルーベリージャム 牛乳 野菜スープ ハンバーグデミグラスソース スパイシーポテト 米粉のヨーグルト風味クレープ

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
ブルーベリージャム	1個	15.00	
牛乳	1個	206.00	乳
シヨルダーベーコン（短冊）	8.00	8.00	豚肉
たまねぎ（生）	18.09	17.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	鶏肉
キャベツ（生）	41.18	35.00	
ホールコーン（冷凍）	12.00	12.00	鶏肉
なたね油	0.60	0.60	
チキンブイヨン（冷凍）	12.00	12.00	大豆、鶏肉、豚肉
食塩	0.40	0.40	
こしょう（白）	0.01	0.01	小麦、大豆
コンソメのもと	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ	2.30	2.30	大豆、鶏肉、豚肉
水	150.00	150.00	
ハンバーグ（冷凍）	1個	50.00	大豆、鶏肉、豚肉
コンソメのもと	1.00	1.00	
水	100.00	100.00	大豆、鶏肉、豚肉
たまねぎ（生）	6.38	6.00	
エリンギ（しなちくカット）	4.00	4.00	小麦、大豆、豚肉、鶏肉
デミグラスソース	6.50	6.50	
トマトケチャップ	6.50	6.50	小麦、大豆、豚肉、鶏肉
なたね油	0.20	0.20	
水	2.00	2.00	小麦、大豆、豚肉、鶏肉
じゃがいも（生）	61.11	55.00	
なたね油（揚油）	6.00	6.00	大豆
食塩	0.15	0.15	
こしょう（白）	0.01	0.01	大豆
カレー粉	0.01	0.01	
パプリカパウダー	0.01	0.01	大豆
チリパウダー	0.01	0.01	
米粉のヨーグルト風味クレープ（冷凍）	35.00	35.00	大豆

給食日誌

令和元年6月11日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 四川豆腐 ジャンボしゅうまい もも

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)	100.00	100.00	大豆
にんじん(生)	20.62	20.00	
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
たけのこ(レトルト)	15.00	15.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.43	0.40	
干ししいたけ(スライス)	0.50	0.50	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	0.50	0.50	
中華スープのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
四川黒ソース(冷凍)	2.00	2.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま
トウバンジャン	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	8.00	8.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	2.60	2.60	
水	50.00	50.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
しゅうまい(冷凍)	3個	90.00	小麦、大豆、豚肉、鶏肉
黄桃カット(冷凍)	1個	40.00	もも

<献立名> 三色そばろごはん 牛乳 こしね汁 いかの天ぷら

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	
豚肉(もも・ひき)	25.00	25.00	豚肉
しょうが(生)	0.38	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	2.80	2.80	
清酒	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
炒りたまご(冷凍)	20.00	20.00	卵、大豆
えだまめ(冷凍)	3.00	3.00	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	
ごぼう(生)	7.78	7.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
干しいたけ(スライス)	0.80	0.80	
板こんにゃく	10.00	10.00	
油揚げ	7.00	7.00	大豆
煮干し	5.00	5.00	
みそ(赤)	2.60	2.60	大豆
みそ(白)	10.60	10.60	大豆
水	170.00	170.00	
いかフリッター(冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、いか
なたね油(揚油)	4.00	4.00	

<献立名> おっきりこみ 牛乳 あじフライ ミニトマト 型抜きチーズ

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(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
油揚げ	7.00	7.00	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)	15.96	15.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	14.00	14.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
清酒	1.50	1.50	
食塩	0.70	0.70	
水	170.00	170.00	
牛乳	1個	206.00	乳
あじフライ(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
中濃ソース	7.20	7.20	
ミニトマト(生)	2個	21.56	
型抜きチーズ	1個	15.00	乳

給食日誌

令和元年6月17日月曜日

<献立名> はちみつパン 牛乳 キャベツと肉団子のスープ ウィンナーの香味揚げ かぼ  
 ちャのサラダ

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
肉団子(冷凍)	30.00	30.00	大豆、鶏肉、豚肉
キャベツ(生)	47.06	40.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	6.00	6.00	
はるさめ	3.00	3.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
食塩	0.40	0.40	
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	3.60	3.60	小麦、大豆
水	150.00	150.00	
ウィンナーソーセージ	2個	40.00	豚肉
小麦粉	3.00	3.00	小麦
ごま・いり(黒)	0.20	0.20	ごま
カレー粉	0.04	0.04	
水	4.00	4.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
西洋かぼちゃ(角切り)	50.00	50.00	
えだまめ(冷凍)	10.00	10.00	大豆
食塩	0.20	0.20	
マヨネーズ(ボトル)	6.00	6.00	卵、大豆、りんご

<献立名> ごはん 牛乳 まゆ玉汁 豚肉のしょうが風味揚げ 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
白玉もち(冷凍)	30.00	30.00	
油揚げ	4.00	4.00	大豆
だいこん(生)	15.56	14.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
ごぼう(生)	4.44	4.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
こまつな(生)	10.59	9.00	
煮干し	5.00	5.00	
みそ(白)	10.60	10.60	大豆
みそ(赤)	2.60	2.60	大豆
水	160.00	160.00	
豚肉(ロース・切り身)	1個	50.00	豚肉
でん粉(じゃがいも)	5.00	5.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
しょうが(生)	2.50	2.00	
こいくちしょうゆ	6.00	6.00	小麦、大豆
清酒	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	5.00	5.00	
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	
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
ごま油	0.50	0.50	ごま

<献立名> ハヤシライス 牛乳 温野菜サラダ レモンゼリー

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	
米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
豚肉(もも・こま)	30.00	30.00	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	
トマトケチャップ	2.00	2.00	
デミグラスソース	8.00	8.00	小麦、大豆、豚肉、鶏肉
ハヤシルウ	18.00	18.00	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	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
カットわかめ	0.50	0.50	
キャベツ(生)	47.06	40.00	
ホールコーン(冷凍)	20.00	20.00	
ごまドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、ごま
レモンゼリー(冷凍)	1個	30.00	

<献立名> キムチラーメン 牛乳 春巻 メロン

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
キムチ(冷凍・ノンアレルギー)	15.00	15.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
もやし(生)	8.00	8.00	
キャベツ(生)	11.76	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
しょうが(生)	1.25	1.00	
にんにく(生)	0.76	0.70	
にら(生)	3.16	3.00	
清酒	3.12	3.12	
こいくちしょうゆ	4.50	4.50	小麦、大豆
みそ(赤)	7.60	7.60	大豆
中華スープのもと	0.70	0.70	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩	0.70	0.70	
トウバンジャン	0.05	0.05	
ごま油	2.40	2.40	ごま
ラー油	0.10	0.10	大豆、ごま
がらスープ(レトルト)	18.00	18.00	大豆、豚肉、鶏肉
水	150.00	150.00	
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	
メロン(生)	1/16個	30.90	



<献立名> 鉄骨ちらし 牛乳 鰹物汁 きゅぼらんたまご焼き

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	
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	
だしのもと	0.25	0.25	
なたね油	0.50	0.50	
牛乳	1個	206.00	乳
豆腐(木綿)	35.00	35.00	大豆
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
板こんにゃく	6.00	6.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
煮干し	5.00	5.00	
みそ(白)	10.60	10.60	大豆
みそ(赤)	2.60	2.60	大豆
水	155.00	155.00	
ごま油	0.60	0.60	ごま
厚焼たまご(きゅぼらん・冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆

給食日誌

<献立名> 子供パン 牛乳 ヌードルスープ 彩の国メンチ さくらんぼ

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
米粉めん	9.00	9.00	
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)	24.47	23.00	
キャベツ(生)	27.06	23.00	
ホールコーン(冷凍)	12.00	12.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.50	0.50	
こしょう(白)	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
こいくちしょうゆ	2.30	2.30	小麦、大豆
水	170.00	170.00	
パセリ(葉・生)	0.44	0.40	
メンチカツ(冷凍)	1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	
さくらんぼ(生)	2個	12.00	

<献立名> ごはん 牛乳 とん汁 さばの幽庵焼き 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
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
にんじん(生)	12.37	12.00	
だいこん(生)	14.44	13.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
ごぼう(生)	6.67	6.00	
板こんにゃく	6.00	6.00	
なたね油	0.50	0.50	
煮干し	5.00	5.00	
みそ(白)	10.60	10.60	大豆
みそ(赤)	2.60	2.60	大豆
水	150.00	150.00	
さばの幽庵焼き(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、さば
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)	5.00	5.00	
たまねぎドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、りんご

<献立名> ごはん 牛乳 わかめスープ スタミナ焼肉 枝豆 マスカットゼリー

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
カットわかめ	1.00	1.00	
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
うずら卵(レトルト)	23.00	23.00	卵
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩	0.26	0.26	
こしょう(白)	0.01	0.01	
でん粉(じゃがいも)	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
水	175.00	175.00	
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	
みそ(白)	2.00	2.00	大豆
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
こいくちしょうゆ	1.20	1.20	小麦、大豆
三温糖	2.20	2.20	
清酒	2.00	2.00	
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
とうがらし	0.02	0.02	
水	2.00	2.00	
えだまめ(冷凍) さやつき	40.00	20.00	大豆
食塩	0.40	0.40	
マスカットゼリー	1個	60.00	

<献立名> きつねうどん 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	
豚肉(もも・こま)	20.00	20.00	豚肉
油揚げ	18.00	18.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
たまねぎ(生)	15.96	15.00	
ながねぎ(生)	11.67	7.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	15.00	15.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.30	0.30	
三温糖	2.00	2.00	
水	170.00	170.00	
牛乳	1個	206.00	乳
焼きちくわ(4分の1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	8.50	8.50	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
オレンジ(生)	1/6個	20.58	オレンジ

<献立名> さけの彩りごはん 牛乳 夏野菜のみそ汁 白ごまつくね

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	
さけのフレーク(レトルト)	23.00	23.00	大豆、さけ
えだまめ(冷凍)	10.00	10.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
ちりめんじゃこ(冷凍)	3.00	3.00	
なたね油	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	0.25	0.25	小麦、大豆
三温糖	1.00	1.00	
清酒	1.00	1.00	
食塩	0.20	0.20	
だしのもと	0.30	0.30	
水	3.00	3.00	
牛乳	1個	206.00	乳
なす(生)	8.89	8.00	
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	6.00	6.00	大豆
煮干し	5.00	5.00	
みそ(白)	10.60	10.60	大豆
みそ(赤)	2.60	2.60	大豆
水	175.00	175.00	
白ごまつくね(冷凍)	3個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま、豚肉
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
三温糖	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	10.00	10.00	