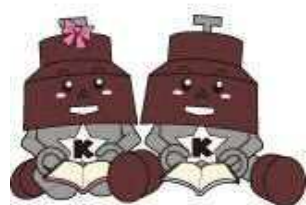


令和元年

川口市学校給食献立日誌

9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 μg /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> ごはん ふりかけ 牛乳 はるさめスープ たらのチリソースかけ ぶどうゼリー

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	
ふりかけ(卵・のり)	1個	2.50	卵、乳、小麦、大豆、ごま、さば、鶏肉
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま(皮なし)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	18.09	17.00	
えのきたけ(バラカット)	6.00	6.00	
はるさめ	6.00	6.00	
食塩	0.40	0.40	
中華スープのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
こいくちしょうゆ	4.60	4.60	小麦、大豆
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
水	170.00	170.00	
たら角切り(でん粉付・冷凍)	70.00	70.00	
なたね油(揚油)	7.00	7.00	
しょうが(生)	0.13	0.10	
にんにく(生)	0.11	0.10	
ながねぎ(生)	5.00	3.00	
ごま油	0.30	0.30	ごま
三温糖	2.00	2.00	
清酒	2.00	2.00	
食塩	0.10	0.10	
中華スープのもと	0.20	0.20	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
トマトケチャップ	3.00	3.00	
とうがらし	0.01	0.01	
でん粉(じゃがいも)	0.20	0.20	
水	6.00	6.00	
グレープゼリー(冷凍)	1個	80.00	

<献立名> カレーライス 牛乳 コーンスローサラダ 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	
米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
豚肉(もも・こま)	35.00	35.00	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
キャベツ(生)	29.41	25.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
コーンクリーミードレッシング(ボトル)	9.00	9.00	大豆
プルーン(乾)	1個	14.00	

<献立名> なす南蛮うどん 牛乳 ししゃもの磯辺天ぷら ポテトサラダ 冷凍みかん

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	
なす(生)	16.67	15.00	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
なたね油	0.50	0.50	
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
油揚げ	10.00	10.00	大豆
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
清酒	1.50	1.50	
こいくちしょうゆ	13.00	13.00	小麦、大豆
食塩	0.10	0.10	
水	170.00	170.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ししゃも磯辺フリッター(冷凍)	2個	40.00	小麦
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
じゃがいも(生)	44.44	40.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
食塩	0.20	0.20	
こしょう(白)	0.02	0.02	
マヨネーズ(ボトル)	6.00	6.00	卵、大豆、りんご
冷凍みかん	1個	70.00	

<献立名> こぎつね寿司 牛乳 いも団子汁 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	
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)	15.00	15.00	豚肉
にんじん(生)	15.46	15.00	
さやえんどう(冷凍)	3.00	3.00	
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
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
じゃがいも団子(冷凍)	30.00	30.00	
にんじん(生)	11.34	11.00	
だいこん(生)	17.78	16.00	
ごぼう(生)	6.67	6.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
食塩	0.80	0.80	
こいくちしょうゆ	3.10	3.10	小麦、大豆
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
水	168.00	168.00	
いわしのみぞれ煮(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、さば

<献立名> メロンパン 牛乳 野菜スープ ハムカレーロール 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
スクールメロン	1個	50.00	卵、乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま（皮なし）	10.00	10.00	鶏肉
たまねぎ（生）	18.09	17.00	
にんじん（生）	12.37	12.00	
キャベツ（生）	41.18	35.00	
ホールコーン（冷凍）	12.00	12.00	
なたね油	0.60	0.60	
チキンブイヨン（冷凍）	10.00	10.00	鶏肉
食塩	0.60	0.60	
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	150.00	150.00	
ハムカレーロール（冷凍）	1個	50.00	卵、乳、小麦、大豆、豚肉、鶏肉、りんご
なたね油（揚油）	5.00	5.00	
ほうれんそう（生）	22.22	20.00	
ホールコーン（冷凍）	20.00	20.00	
ウィンナーソーセージFe入り（輪切）	8.00	8.00	豚肉
食塩	0.20	0.20	
こしょう（白）	0.01	0.01	

給食日誌

令和元年9月10日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 とん汁 さばの塩こうじ焼き 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
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)	13.33	12.00	
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	0.60	0.60	
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	145.00	145.00	
さばの塩こうじ焼き(冷凍)	1個	50.00	さば
こまつな(生)	17.65	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
もやし(生)	17.00	17.00	
和風ドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、りんご

<献立名> ごはん 牛乳 かきたま汁 みそかつ こんにゃくの炒め煮

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
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	
ほうれんそう(生)	13.33	12.00	
食塩	1.20	1.20	
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	180.00	180.00	
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	
三温糖	2.00	2.00	
清酒	1.20	1.20	
みりん(本みりん)	1.20	1.20	
みそ(赤)	4.00	4.00	大豆
すりごま(白)	0.50	0.50	ごま
水	8.00	8.00	
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
板こんにゃく	20.00	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さやいんげん(生)	3.09	3.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.50	1.50	
だしのもと	0.30	0.30	
清酒	1.00	1.00	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	2.00	2.00	

<献立名> たんたんめん 牛乳 ぎょうざ もも

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)	30.00	30.00	豚肉
チンゲンサイ(生)	17.65	15.00	
えのきたけ(バラカット)	10.00	10.00	
ながねぎ(生)	13.33	8.00	
にんじん(生)	15.46	15.00	
にんにく(生)	0.22	0.20	
しょうが(生)	0.25	0.20	
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	
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、鶏肉、ごま
ラー油	0.20	0.20	大豆、ごま
中華スープのもと	1.50	1.50	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
トウバンジャン	0.30	0.30	
食塩	0.60	0.60	
こしょう(白)	0.03	0.03	
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、豚肉、鶏肉、ごま
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
黄桃カット(冷凍)	1個	40.00	もも

<献立名> 秋の香りごはん 牛乳 白玉のっぺい汁 厚焼たまご 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	
鶏ももこま(皮つき)	16.00	16.00	鶏肉
くり(カット・チルド)	8.00	8.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
ぶなしめじ(バラカット)	6.00	6.00	
にんじん(生)	6.19	6.00	
ごぼう(生)	3.33	3.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
だしのもと	0.30	0.30	
清酒	1.00	1.00	
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	3.50	3.50	小麦、大豆
水	3.00	3.00	
牛乳	1個	206.00	乳
白玉もち(冷凍)	30.00	30.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
だいこん(生)	18.89	17.00	
さといも(いちょう)	10.00	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
食塩	0.90	0.90	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	1.20	1.20	
水	170.00	170.00	
厚焼きたまご(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆
月見ゼリー(冷凍)	1個	50.00	

給食日誌

令和元年9月17日 火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 四川豆腐 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
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
豆腐(木綿)	110.00	110.00	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)	20.00	20.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
にんにく(生)	0.43	0.40	
干しいたけ(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)	3.00	3.00	
水	55.00	55.00	
ごま油	0.50	0.50	ごま
ポークしゅうまい(冷凍)	3個	54.00	小麦、豚肉
もやし(生)	35.00	35.00	
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

<献立名> ごはん 牛乳 さつまいも汁 かれのいのかんぱんかけ ミニトマト 豆乳プリン

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	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
鶏ももこま(皮なし)	15.00	15.00	鶏肉
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
さつまいも(角切り)	20.00	20.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
板こんにゃく	10.00	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
みそ(白)	10.60	10.60	大豆
みそ(赤)	2.60	2.60	大豆
煮干し	5.00	5.00	
水	140.00	140.00	
かれのいのかんぱん揚げ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油(揚げ)	5.00	5.00	
三温糖	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
穀物酢	2.50	2.50	
でん粉(じゃがいも)	0.70	0.70	
水	10.00	10.00	
ミニトマト(生)	2個	21.56	
豆乳プリン(冷凍)	1個	30.00	大豆

給食日誌

<献立名> きつねときのごまうどん 牛乳 いかとえびのかき揚げ 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)	15.00	15.00	豚肉
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
にんじん(生)	5.15	5.00	
ぶなしめじ(バラカット)	8.00	8.00	
まいたけ(バラカット)	8.00	8.00	
油揚げ	10.00	10.00	大豆
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
すりごま(白)	3.00	3.00	ごま
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
三温糖	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
食塩	0.30	0.30	
とうがらし	0.02	0.02	
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	
オレンジ(生)	1/6個	19.30	オレンジ

給食日誌

令和元年9月20日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 冬瓜のみそ汁 あんかけ豆腐ハンバーグ 切り干し大根の煮物
水まんじゅう

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
とうがん(角切り)	30.00	30.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
たまねぎ(生)	23.40	22.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
カットわかめ	0.80	0.80	
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	
豆腐バーグ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
だしのもと	0.10	0.10	
三温糖	3.00	3.00	
みりん(本みりん)	0.70	0.70	
穀物酢	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	0.30	0.30	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	10.00	10.00	
切り干し大根	6.00	6.00	
にんじん(生)	7.22	7.00	
さつまあげ(冷凍)	7.00	7.00	
なたね油	0.40	0.40	
三温糖	1.50	1.50	
だしのもと	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	15.00	15.00	
水まんじゅう(冷凍)	1個	30.00	

<献立名> さんまの蒲焼き丼 牛乳 つくね汁 キャベツの煮びたし

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	
さんまの開き(でん粉付・冷凍)	1個	50.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
ごま・いり(白)	1.30	1.30	ごま
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
三温糖	8.00	8.00	
みりん(本みりん)	5.00	5.00	
水	15.00	15.00	
牛乳	1個	206.00	乳
とり肉つくね(冷凍)	35.00	35.00	大豆、鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
たまねぎ(生)	12.77	12.00	
だいこん(生)	25.56	23.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
食塩	0.90	0.90	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
ほうれんそう(生)	13.33	12.00	
水	150.00	150.00	
キャベツ(生)	29.41	25.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
かつお節(碎片)	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆

<献立名> キャロットピラフホワイトソースがけ 牛乳 いかナゲット ブロッコリー

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	
キャロットピラフ	30.00	30.00	鶏肉
水	120.00	120.00	
鶏ももこま(皮なし)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	25.77	25.00	
たまねぎ(生)	42.55	40.00	
エリンギ(しなちくカット)	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.80	0.80	
牛乳(調理用)	65.00	65.00	乳
ホワイトルウ	9.00	9.00	乳、小麦、大豆、豚肉
水	80.00	80.00	
牛乳	1個	206.00	乳
いかナゲット(冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、いか、豚肉
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
ブロッコリー(冷凍)	40.00	40.00	
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> なすとトマトのミートソーススパゲティ 牛乳 ポテトコロッケ りんご

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)	33.00	33.00	豚肉
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
なす(生)	16.67	15.00	
たまねぎ(生)	31.91	30.00	
にんじん(生)	20.62	20.00	
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	7.00	7.00	乳、小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉
トマト(カット)	35.00	35.00	
アップルソース	6.00	6.00	りんご
コンソメのもと	1.20	1.20	大豆、鶏肉、豚肉
ぶどう酒(白)	2.00	2.00	
食塩	1.20	1.20	
こしょう(白)	0.02	0.02	
でん粉(じゃがいも)	1.40	1.40	
なたね油	0.80	0.80	
水	105.00	105.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ポテトコロッケ(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	5.00	5.00	
りんご(生)	1/8個	28.65	りんご

給食日誌

令和元年9月27日金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 呉汁 鶏の照り焼き 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)	10.00	10.00	豚肉
大豆(冷凍)	15.00	15.00	大豆
にんじん(生)	10.31	10.00	
だいこん(生)	16.67	15.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
じゃがいも(生)	22.22	20.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
煮干し	5.00	5.00	
みそ(白)	13.20	13.20	大豆
水	150.00	150.00	
鶏肉の照り焼き(冷凍)	1個	60.00	大豆、鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	27.78	25.00	
さつまあげ(冷凍)	5.00	5.00	
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
とうがらし	0.01	0.01	
ごま・いり(白)	0.50	0.50	ごま

<献立名> ぶどうパン 牛乳 マカロニスープ チーズオムレットマトソース スパイシーポテト

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
マカロニ (乾・シェル)	8.00	8.00	小麦
鶏ももこま (皮つき)	8.00	8.00	鶏肉
にんじん (生)	11.34	11.00	
たまねぎ (生)	22.34	21.00	
キャベツ (生)	17.65	15.00	
ホールコーン (冷凍)	6.00	6.00	
ほうれんそう (生)	13.33	12.00	
なたね油	0.60	0.60	
食塩	1.00	1.00	
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
水	165.00	165.00	
チーズオムレット (冷凍)	1個	50.00	卵、乳、大豆
たまねぎ (生)	5.32	5.00	
エリンギ (しなちくカット)	3.00	3.00	
にんにく (生)	0.22	0.20	
ぶどう酒 (赤)	0.20	0.20	
コンソメのもと	0.14	0.14	大豆、鶏肉、豚肉
デミグラスソース	3.50	3.50	小麦、大豆、豚肉、鶏肉
トマトケチャップ	2.80	2.80	
水	3.00	3.00	
じゃがいも (生)	61.11	55.00	
なたね油 (揚油)	6.00	6.00	
食塩	0.15	0.15	
こしょう (白)	0.02	0.02	
カレー粉	0.02	0.02	
パプリカパウダー	0.02	0.02	
チリパウダー	0.02	0.02	