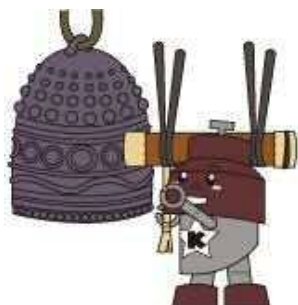


令和元年

# 川口市学校給食献立日誌

12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」21品目（アーモンド、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、記載しておりません。
- 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 $\mu\text{g}/\text{ml}$ 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」

自校調理中学校

12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	価格(税込)
12 - 2	子供パン 牛乳 冬野菜のシチュー チキंगाーリックステーキ オレンジ	851	32.0	33.4	99.5	367	81	1.7	3.0	227	0.42	0.65	37	4.9	3.8	261.68	282.61
12 - 3	ごはん 牛乳 大根と鶏肉だんごのしょうがスープ 豆腐ハンバー グ わかめともやしとにんじんのサラダ	738	26.1	18.1	112.3	349	84	2.2	3.3	217	0.70	0.47	23	3.6	3.0	196.70	212.44
12 - 4	鶏ごぼうごはん 牛乳 かきたま汁 たらのごまみそたれかけ マ スカットゼリー	845	32.1	24.8	108.5	353	85	6.1	2.9	303	0.65	0.57	10	5.4	2.9	276.44	298.56
12 - 5	肉みそうどん 牛乳 大学いも ミニトマト	750	24.3	24.1	105.4	307	73	1.4	2.1	185	0.60	0.48	34	5.3	2.5	268.60	290.09
12 - 6	ごはん 牛乳 きりたんぼ汁 いわしのみぞれ煮 ひじきの五目煮 ブルー	798	28.6	20.7	118.9	382	99	3.0	4.8	186	0.71	0.61	9	4.0	2.5	266.33	287.64
12 - 9	ツイストパン 牛乳 ほうれん草のクリームスープ メンチカツ りんご	845	29.7	30.2	97.6	398	76	1.7	2.8	252	0.46	0.64	19	5.0	3.8	270.19	291.81
12 - 10	ごはん 牛乳 わかめスープ 春巻 肉野菜炒め	788	23.1	25.9	110.4	283	70	4.0	5.6	271	0.80	0.53	23	3.1	2.8	192.41	207.80
12 - 11	カレーライス 牛乳 オムレツ みかん	860	31.2	20.2	121.2	310	81	3.2	3.3	357	1.06	0.68	50	4.3	2.3	237.51	256.51
12 - 12	たんたんめん 牛乳 ひじきぎょうざ 小松菜のナムル	866	32.9	31.2	107.5	333	84	2.4	3.0	326	0.63	0.54	22	7.2	4.3	265.67	286.92
12 - 13	ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉のねぎみそ揚げ ほうれんそうの 煮浸し アセロラゼリー	843	28.4	27.0	114.5	305	122	5.5	3.8	341	0.67	0.52	107	3.1	2.6	278.34	300.61
12 - 16	バターロール 牛乳 コーンポタージュ ハンバーグデミグラス ソース ポテトサラダ	907	30.4	36.9	108.8	458	92	4.4	3.1	207	0.42	0.65	26	5.6	4.4	236.51	255.43
12 - 17	ごはん 牛乳 打ち豆汁 かわいいの野菜あんかけ ミニトマト の りの佃煮	745	28.2	18.2	112.4	290	100	2.0	2.9	223	0.66	0.44	17	3.8	3.0	273.86	295.77
12 - 18	茶めし 牛乳 おでん 白ごまつくね 和風サラダ	791	28.2	21.4	113.7	480	92	3.1	3.6	582	0.66	0.56	21	5.1	4.6	227.02	245.18
12 - 19	ごまみそうどん 牛乳 さつまいもの天ぷら オレンジ	766	23.9	26.3	104.4	369	79	1.6	1.7	176	0.35	0.48	34	5.7	2.8	229.78	248.16
12 - 20	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 豚肉のおろしソースがけ きん びられんこん	847	28.1	27.7	114.9	278	86	1.6	3.4	293	0.99	0.49	35	3.2	3.0	253.36	273.63
※ 12 - 23	さきたまライスボール 牛乳 ヌードルスープ フライドチキン ブロッコリーと根菜のサラダ クリスマスケーキ(チョコ)	769	32.6	29.4	89.0	309	77	2.0	3.6	269	0.35	0.59	32	4.3	3.5	346.11	373.80
	合計	13009	459.8	415.5	1739.0	5571	1381	45.9	52.9	4415	10.13	8.90	499	73.6	51.8	4080.51	4406.96
	平均	813	28.7	26.0	108.7	348	86	2.9	3.3	276	0.63	0.56	31	4.6	3.2	255.03	275.44
	(動物性)			(12.9)	(16.4)												
	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	96	95		77	61	73	110	92	126	93	89	71	107		
	PFCバランス (%)	100	14	29	57												

※ 食物アレルギーをお持ちの児童生徒のうち希望者は、代替食として米粉のケーキ(原材料に大豆を含む)に献立内容を一部変更します。

給食日誌

令和元年12月2日月曜日

<献立名> 子供パン 牛乳 冬野菜のシチュー チキンガーリックステーキ オレンジ

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
ショルダーベーコン（短冊）	8.00	8.00	豚肉
にんじん（生）	12.37	12.00	
たまねぎ（生）	24.47	23.00	
じゃがいも（生）	33.33	30.00	
エリンギ（しなちくカット）	6.00	6.00	
かぶ（根、葉付き、生）	27.69	18.00	
ブロッコリー（冷凍）	12.00	12.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.60	0.60	
こしょう（白）	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
ホワイトルウ	9.00	9.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳（調理用）	60.00	60.00	乳
水	65.00	65.00	
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）	10.64	10.00	
ぶなしめじ（バラカット）	5.00	5.00	
にんにく（生）	0.33	0.30	
なたね油	0.30	0.30	
デミグラスソース	7.00	7.00	小麦、大豆、豚肉、鶏肉
トマトケチャップ	3.00	3.00	
水	3.00	3.00	
オレンジ（生）	1/6個	20.58	オレンジ

給食日誌

令和元年12月3日火曜日

<献立名> ごはん 牛乳 大根と鶏肉だんごのしょうがスープ 豆腐ハンバーグ わかめと  
もやしとにんじんのサラダ

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
とり肉つくね(冷凍)	35.00	35.00	小麦、大豆、鶏肉
にんじん(生)	9.28	9.00	
だいこん(生)	27.78	25.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
食塩	1.00	1.00	
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
なたね油	1.00	1.00	
水	150.00	150.00	
豆腐バーグ(冷凍)	1個	60.00	小麦、大豆、鶏肉、豚肉
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
なたね油	1.00	1.00	
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	3.00	3.00	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	10.00	10.00	
カットわかめ	0.50	0.50	
にんじん(生)	8.25	8.00	
もやし(生)	30.00	30.00	
ごまドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、ごま

<献立名> 鶏ごぼうごはん 牛乳 かきたま汁 たらのごまみそたれかけ 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	
鶏ももこま(皮つき)	15.00	15.00	鶏肉
にんじん(生)	8.25	8.00	
油揚げ	9.00	9.00	大豆
ごぼう(生)	11.11	10.00	
凍り豆腐	1.00	1.00	大豆
干しいたけ(スライス)	0.20	0.20	
えだまめ(冷凍)	2.00	2.00	大豆
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	2.00	2.00	
清酒	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
だしのもと	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
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	
こまつな(生)	11.76	10.00	
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	
たら角切り(でん粉付き・冷凍)	55.00	55.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
三温糖	2.50	2.50	
こいくちしょうゆ	0.80	0.80	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.20	1.20	
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
水	4.00	4.00	
すりごま(白)	2.00	2.00	ごま
マスカットゼリー	1個	60.00	

<献立名> 肉みそうどん 牛乳 大学いも ミニトマト

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・ひき)	30.00	30.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
たまねぎ(生)	21.28	20.00	
たけのこ(レトルト)	10.00	10.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
チンゲンサイ(生)	11.76	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
なたね油	0.50	0.50	
みそ(赤)	12.00	12.00	大豆
トウバンジャン	0.30	0.30	
こいくちしょうゆ	2.00	2.00	小麦、大豆
食塩	0.20	0.20	
三温糖	1.00	1.00	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
しょうが(生)	0.63	0.50	
がらスープ(レトルト)	5.00	5.00	大豆、豚肉、鶏肉
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	
三温糖	4.00	4.00	
水あめ	2.60	2.60	
こいくちしょうゆ	1.30	1.30	小麦、大豆
水	2.60	2.60	
ごま・いり(黒)	1.30	1.30	ごま
ミニトマト(生)	2個	21.56	

給食日誌

令和元年12月6日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 きりたんぼ汁 いわしのみぞれ煮 ひじきの五目煮 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
鶏ももこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん(生)	6.19	6.00	
はくさい(生)	26.60	25.00	
まいたけ(バラカット)	6.00	6.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
きりたんぼ(冷凍)	30.00	30.00	
なたね油	0.60	0.60	
食塩	0.60	0.60	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	5.50	5.50	小麦、大豆
水	160.00	160.00	
いわしのみぞれ煮(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、さば
ひじき	1.50	1.50	
豚肉(もも・ひき)	10.00	10.00	豚肉
にんじん(生)	5.15	5.00	
大豆(冷凍)	8.00	8.00	大豆
糸こんにゃく	5.00	5.00	
三温糖	1.50	1.50	
だしのもと	0.20	0.20	
清酒	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
水	5.00	5.00	
プルーン(乾)	1個	14.00	



<献立名> ツイストパン 牛乳 ほうれん草のクリームスープ メンチカツ りんご

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
鶏ももこま（皮なし）	12.00	12.00	鶏肉
にんじん（生）	15.46	15.00	
たまねぎ（生）	26.60	25.00	
ぶなしめじ（バラカット）	10.00	10.00	
じゃがいも（生）	18.89	17.00	
ほうれん草（生）	11.11	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.60	0.60	
こしょう（白）	0.01	0.01	
コンソメのもと	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
ホワイトルウ	8.00	8.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳（調理用）	70.00	70.00	乳
水	80.00	80.00	
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	5.00	5.00	
りんご（生）	1/8個	28.65	りんご

給食日誌

<献立名> ごはん 牛乳 わかめスープ 春巻 肉野菜炒め

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)	8.33	5.00	
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	3.00	3.00	小麦、大豆
水	175.00	175.00	
春巻(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆、豚肉
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
豚肉(もも・こま)	15.00	15.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
キャベツ(生)	23.53	20.00	
たまねぎ(生)	10.64	10.00	
にら(生)	3.16	3.00	
しょうが(生)	0.25	0.20	
にんにく(生)	0.22	0.20	
なたね油	1.00	1.00	
三温糖	0.30	0.30	
清酒	2.00	2.00	
中華スープのもと	0.30	0.30	大豆、鶏肉、豚肉、ごま
食塩	0.20	0.20	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
でん粉(じゃがいも)	0.20	0.20	

<献立名> カレーライス 牛乳 オムレツ 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	
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)	0.38	0.30	
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	6.00	6.00	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	60.00	卵、大豆
温州みかん(生)	1個	80.00	

<献立名> たんたんめん 牛乳 ひじきぎょうざ 小松菜のナムル

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)	25.00	25.00	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)	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	
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	0.50	0.50	
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、豚肉、鶏肉
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
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

給食日誌

令和元年12月13日 金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉のねぎみそ揚げ ほうれんそうの煮浸し アセロラゼリー

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
豆腐(木綿)	23.00	23.00	大豆
だいこん(生)	18.89	17.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
ごぼう(生)	6.67	6.00	
しょうが(生)	0.75	0.60	
さといも(いちょう)	17.00	17.00	
油揚げ	6.00	6.00	大豆
板こんにゃく	6.00	6.00	
なたね油	0.60	0.60	
食塩	0.30	0.30	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	8.00	8.00	小麦、大豆
水	160.00	160.00	
鶏もも(皮つき)	1個	60.00	鶏肉
でん粉(じゃがいも)	6.00	6.00	
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
ながねぎ(生)	5.00	3.00	
三温糖	1.20	1.20	
清酒	2.00	2.00	
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	小麦、大豆
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
水	3.00	3.00	
ほうれんそう(生)	25.56	23.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
かつお節(碎片)	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	1.80	1.80	小麦、大豆
アセロラゼリー(冷凍)	1個	50.00	りんご

<献立名> バターロール 牛乳 コーンポタージュ ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ

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
たまねぎ (生)	31.91	30.00	
ホールコーン (冷凍)	30.00	30.00	
クリームコーン (冷凍)	30.00	30.00	
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	1.00	1.00	大豆、鶏肉、豚肉
ホワイトルウ	7.00	7.00	乳、小麦、大豆、豚肉
牛乳 (調理用)	75.00	75.00	乳
水	75.00	75.00	
パセリ (乾)	0.02	0.02	
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	大豆、鶏肉、豚肉
水	100.00	100.00	
たまねぎ (生)	6.38	6.00	
エリンギ (しなちくカット)	4.00	4.00	
デミグラスソース	6.50	6.50	小麦、大豆、豚肉、鶏肉
トマトケチャップ	6.50	6.50	
なたね油	0.20	0.20	
水	2.00	2.00	
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

<献立名> ごはん 牛乳 打ち豆汁 かれのいの野菜あんかけ ミニトマト のりの佃煮

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
打ち豆	6.00	6.00	大豆
ごぼう(生)	3.33	3.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
だいこん(生)	20.00	18.00	
さといも(いちょう)	24.00	24.00	
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)	10.60	10.60	大豆
みそ(赤)	2.60	2.60	大豆
水	160.00	160.00	
かれいの立田揚げ(冷凍)	1個	50.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
にんじん(生)	4.12	4.00	
もやし(生)	5.00	5.00	
青ピーマン(生)	2.35	2.00	
三温糖	4.00	4.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
穀物酢	2.00	2.00	
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	8.00	8.00	
ミニトマト(生)	2個	21.56	
のりの佃煮	1個	8.00	小麦、大豆

<献立名> 茶めし 牛乳 おでん 白ごまつくね 和風サラダ

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	113.40	113.40	
こいくちしょうゆ	6.60	6.60	小麦、大豆
食塩	0.90	0.90	
牛乳	1個	206.00	乳
だいこん(生)	27.78	25.00	
じゃがいも(生)	33.33	30.00	
板こんにゃく	15.00	15.00	
結び昆布(すあらい)	3.00	3.00	
焼きちくわ(冷凍)	10.00	10.00	
ちくわぶ	12.00	12.00	小麦
揚げボール(冷凍)	15.00	15.00	
うずら卵(レトルト)	20.00	20.00	卵
三温糖	0.70	0.70	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	6.00	6.00	小麦、大豆
水	110.00	110.00	
白ごまつくね(冷凍)	2個	40.00	小麦、大豆、鶏肉、ごま、豚肉
三温糖	1.50	1.50	
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
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	10.00	10.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
もやし(生)	30.00	30.00	
えだまめ(冷凍)	5.00	5.00	大豆
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> ごまみそうどん 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)	20.00	20.00	鶏肉
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
ほうれんそう(生)	5.56	5.00	
干しいたけ(スライス)	0.50	0.50	
ぶなしめじ(バラカット)	10.00	10.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
ごま・いり(白)	3.00	3.00	ごま
すりごま(白)	3.00	3.00	ごま
みそ(赤)	3.00	3.00	大豆
みそ(白)	11.00	11.00	大豆
三温糖	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	3.00	3.00	
こいくちしょうゆ	5.00	5.00	小麦、大豆
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
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

令和元年12月20日金曜日

<献立名> ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 豚肉のおろしソースがけ きんぴられんこん

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
西洋かぼちゃ(角切り)	32.00	32.00	
たまねぎ(生)	23.40	22.00	
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
油揚げ	5.00	5.00	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	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)	6.00	6.00	
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
大根おろし(冷凍)	10.00	10.00	
三温糖	1.60	1.60	
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
でん粉(じゃがいも)	0.30	0.30	
水	5.00	5.00	
れんこん(いちょう)	20.00	20.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
さつまあげ(冷凍)	10.00	10.00	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.50	1.50	
清酒	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
とうがらし	0.01	0.01	

<献立名> さきたまライスボール 牛乳 ヌードルスープ フライドチキン ブロッコリー  
と根菜のサラダ クリスマスケーキ (チョコ)

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
ライスボール	1個	50.00	卵、乳、小麦、大豆
牛乳	1個	206.00	乳
米粉めん	9.00	9.00	
ショルダーベーコン (短冊)	8.00	8.00	豚肉
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	0.60	0.60	
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 (乾)	0.02	0.02	
鶏もも (皮なし)	2個	50.00	鶏肉
にんにく (生)	0.33	0.30	
しょうが (生)	0.38	0.30	
食塩	0.40	0.40	
こしょう (白)	0.01	0.01	
オールスパイス	0.02	0.02	
小麦粉	3.00	3.00	小麦
でん粉 (じゃがいも)	3.00	3.00	
なたね油 (揚油)	5.00	5.00	
ブロッコリー (冷凍)	25.00	25.00	
にんじん (生)	8.25	8.00	
だいこん (生)	11.11	10.00	
ごまドレッシング (ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、ごま
チョコレートケーキ (冷凍)	1個	26.00	卵、乳、小麦、大豆
※代替食 米粉のケーキ (冷凍)			大豆