

令和2年

# 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

## ～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

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	価格(税込)
1 - 9	たんたんめん 牛乳 春巻 もやしとわかめのサラダ 豆乳プリン	911	30.1	34.3	114.7	325	73	4.2	5.1	280	0.55	0.51	18	6.3	4.3	281.13	303.62
1 - 10	高野豆腐のそぼろごはん 牛乳 お雑煮 さばの塩こうじ焼き	835	31.9	26.9	94.4	299	77	2.1	3.4	299	0.77	0.62	10	1.9	2.4	247.56	267.36
1 - 14	こぎつね寿司 牛乳 すまし汁 彩りたまご焼き	784	27.5	26.5	104.0	336	117	2.0	3.1	214	0.70	0.43	9	1.8	4.2	222.83	240.66
1 - 15	ビビンパ 牛乳 トック入りスープ きのコシゅうまい	751	29.3	17.1	115.7	279	84	1.9	3.6	319	1.04	0.54	14	3.5	2.8	232.16	250.73
1 - 16	親子うどん 牛乳 笹かまぼこのカレー揚げ キャベツの煮びたしみかん	774	33.0	27.0	95.3	373	75	2.2	1.7	360	0.39	0.87	55	5.0	4.0	299.04	322.96
1 - 17	カレーライス 牛乳 ごぼうサラダ いちごゼリー	825	26.1	16.1	119.4	292	94	2.8	3.5	314	0.96	0.49	36	6.0	2.3	253.05	273.29
1 - 20	コッペパンライス 牛乳 コーンポタージュ フランクフルトソーセージケチャップソース ブロッコリーと根菜のサラダ	804	30.0	32.6	94.6	460	90	2.0	3.6	187	0.54	0.67	22	6.0	4.4	254.96	275.36
1 - 21	鶏ごぼうごはん 牛乳 かぶとほうれん草のみそ汁 たらのゆず香和え	768	31.0	21.2	103.7	301	115	1.9	3.0	198	0.63	0.50	14	2.6	3.0	253.72	274.02
1 - 22	ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉のねぎみそ揚げ 茎わかめのきんぴら	827	30.2	27.9	107.1	312	117	1.9	3.5	249	0.69	0.48	15	3.4	3.1	241.46	260.78
1 - 23	五目とろみそば 牛乳 さんまのごま揚げ 切り干し大根のサラダ	823	32.1	29.4	96.7	344	82	2.8	3.1	254	0.47	0.61	14	5.6	4.4	267.25	288.63
1 - 24	チキンライスホワイトソースがけ 牛乳 オムレツ 小松菜のサラダ アーモンドフィッシュ	882	32.6	25.6	121.4	430	78	3.3	2.9	489	0.73	0.83	26	4.6	5.8	284.64	307.41
1 - 27	黒パン 牛乳 コーヒー飲料 白菜と肉団子のスープ 花豆コロッケ コーンソテー	851	26.5	25.8	125.2	447	113	9.2	2.9	238	0.48	0.63	45	9.2	3.9	247.81	267.63
1 - 28	麦ごはん 牛乳 さといもと小松菜のみそ汁 ポークのみそマヨネーズ揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジゼリー	913	28.6	34.1	117.4	297	99	1.7	3.2	104	0.93	0.48	55	3.6	2.6	285.77	308.63
1 - 29	ひじきごはん 牛乳 すいとん くじら肉の甘辛揚げ	783	32.9	18.8	110.5	307	87	3.7	4.5	225	0.72	0.54	14	3.1	2.9	275.85	297.92
1 - 30	ねぎまうどん 牛乳 いかとえびのかき揚げ りんご	751	24.8	32.4	85.2	318	60	1.3	1.6	227	0.27	0.44	13	4.4	2.9	252.14	272.31
※ 1 - 31	ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 生揚げのそぼろあんかけ きんぴらごぼう ぶどうヨーグルト	770	23.2	19.7	121.4	390	95	2.3	3.0	191	0.61	0.53	19	3.8	3.0	235.25	254.07
	合 計	13052	469.8	415.4	1726.7	5510	1456	45.3	51.7	4148	10.48	9.17	379	70.8	56.0	4134.62	4465.38
	平 均	816	29.4	26.0	107.9	344	91	2.8	3.2	259	0.66	0.57	24	4.4	3.5	258.41	279.09
	(動物性)		(13.9)	(17.3)													
	平均所要栄養量の基準	830	34.2	23.1		450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5		
	充 足 率 (%)	98	86	113		76	76	70	107	86	132	95	80	68	140		
	PFCバランス (%)	100	14	29	57												

○蛋白質、脂質の基準値については、%エネルギー比の中央の値から算出しています（蛋白質の範囲：13～20%エネルギー比、脂質の範囲：20～30%エネルギー比）。

○食物繊維は6.5g以上、食塩は2.5g未満が基準値です。

※ 食物アレルギーをお持ちの生徒のうち希望者は、代替食としてアレルギー物質28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。

<献立名> たんたんめん 牛乳 春巻 もやしとわかめのサラダ 豆乳プリン

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・ひき)	23.00	23.00	豚肉
チンゲンサイ(生)	17.65	15.00	
えのきたけ(バラカット)	8.00	8.00	
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)	0.25	0.20	
ねりごま	9.00	9.00	ごま
なたね油	0.30	0.30	
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	0.70	0.70	
こしょう(白)	0.03	0.03	
水	165.00	165.00	
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	
もやし(生)	30.00	30.00	
にんじん(生)	6.19	6.00	
えだまめ(冷凍)	5.00	5.00	大豆
カットわかめ	0.50	0.50	
たまねぎドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、りんご
豆乳プリン(冷凍)	1個	30.00	大豆

<献立名> 高野豆腐のそばろごはん 牛乳 お雑煮 さばの塩こうじ焼き

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	
凍り豆腐	4.00	4.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	10.00	10.00	豚肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
ながねぎ(生)	5.00	3.00	
なたね油	0.50	0.50	
こいくちしょうゆ	3.00	3.00	小麦、大豆
だしのもと	0.20	0.20	
三温糖	1.50	1.50	
清酒	0.50	0.50	
水	5.00	5.00	
牛乳	1個	206.00	乳
煮込みもち(冷凍)	30.00	30.00	
鶏ももこま(皮つき)	12.00	12.00	鶏肉
にんじん(生)	12.37	12.00	
だいこん(生)	18.89	17.00	
かまぼこ(梅型)	6.00	6.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
食塩	0.60	0.60	
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	
さばの塩こうじ焼き(冷凍)	1個	50.00	さば

<献立名> こぎつね寿司 牛乳 すまし汁 彩りたまご焼き

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	
油揚げ	15.00	15.00	大豆
豚肉(もも・ひき)	12.00	12.00	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
豆腐(木綿)	30.00	30.00	大豆
あられはんぺん	10.00	10.00	やまいも
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
カットわかめ	0.60	0.60	
こまつな(生)	11.76	10.00	
食塩	0.90	0.90	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
水	185.00	185.00	
いろどりたまご焼き(冷凍)	1個	50.00	卵、小麦、大豆、豚肉、ゼラチン

<献立名> ビビンパ 牛乳 トック入りスープ きのこしゅうまい

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・せん切り)	40.00	40.00	豚肉
しょうが(生)	0.38	0.30	
にんにく(生)	0.33	0.30	
なたね油	0.50	0.50	
にんじん(生)	15.46	15.00	
もやし(生)	25.00	25.00	
ほうれんそう(生)	13.33	12.00	
清酒	0.40	0.40	
三温糖	1.00	1.00	
穀物酢	1.20	1.20	
こいくちしょうゆ	4.00	4.00	小麦、大豆
ごま・いり(白)	1.00	1.00	ごま
ごま油	0.70	0.70	ごま
みそ(赤)	1.20	1.20	大豆
牛乳	1個	206.00	乳
鶏むねこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん(生)	12.37	12.00	
たまねぎ(生)	24.47	23.00	
えのきたけ(バラカット)	5.00	5.00	
トック	25.00	25.00	
カットわかめ	0.90	0.90	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.40	0.40	
こしょう(白)	0.01	0.01	
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	2.00	2.00	小麦、大豆
水	170.00	170.00	
きのこしゅうまい(冷凍)	2個	36.00	小麦、豚肉、ごま

<献立名> 親子うどん 牛乳 笹かまぼこのカレー揚げ キャベツの煮びたし 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	
鶏ももこま(皮つき)	30.00	30.00	鶏肉
鶏卵.全卵(生)	23.53	20.00	卵
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
こいくちしょうゆ	14.00	14.00	小麦、大豆
食塩	0.10	0.10	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
三温糖	2.00	2.00	
でん粉(じゃがいも)	2.00	2.00	
水	165.00	165.00	
牛乳	1個	206.00	乳
笹かまぼこ	2個	40.00	
小麦粉	4.00	4.00	小麦
水	6.00	6.00	
カレー粉	0.20	0.20	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
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)	1.00	1.00	
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	小麦、大豆
温州みかん(生)	1個	100.00	



<献立名> カレーライス 牛乳 ごぼうサラダ いちごゼリー

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	
米粒麦	10.00	10.00	
水	132.00	132.00	
豚肉(もも・こま)	30.00	30.00	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)	50.00	45.00	
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	125.00	125.00	
牛乳	1個	206.00	乳
ごぼう(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	12.37	12.00	
えだまめ(冷凍)	10.00	10.00	大豆
ホールコーン(冷凍)	10.00	10.00	
ごまドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、ごま
いちごゼリー(冷凍)	1個	50.00	

<献立名> コッペパンスライス 牛乳 コーンポタージュ フランクフルトソーセージ  
 チャップソース ブロッコリーと根菜のサラダ

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
コッペパンスライス	1個	70.00	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)	40.00	40.00	
クリームコーン(冷凍)	30.00	30.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.60	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	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)	0.03	0.03	
フランクフルトソーセージ	1個	50.00	豚肉
トマトケチャップ	4.00	4.00	
ウスターソース	2.00	2.00	
三温糖	0.35	0.35	
でん粉(じゃがいも)	0.05	0.05	
水	4.00	4.00	
ブロッコリー(冷凍)	20.00	20.00	
にんじん(生)	8.25	8.00	
だいこん(生)	8.89	8.00	
れんこん(いちょう)	5.00	5.00	
イタリアンドレッシング(ボトル)	9.00	9.00	大豆

<献立名> 鶏ごぼうごはん 牛乳 かぶとほうれん草のみそ汁 たらのゆず香和え

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	
鶏ももこま(皮つき)	20.00	20.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	11.11	10.00	
えだまめ(冷凍)	3.00	3.00	大豆
干しいたけ(スライス)	0.20	0.20	
なたね油	0.50	0.50	
三温糖	1.70	1.70	
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
かぶ(根、葉付き、生)	35.38	23.00	
豆腐(木綿)	25.00	25.00	大豆
油揚げ	5.00	5.00	大豆
ほうれんそう(生)	11.11	10.00	
ながねぎ(生)	5.00	3.00	
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	170.00	170.00	
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	3.70	3.70	
こいくちしょうゆ	3.70	3.70	小麦、大豆
清酒	1.50	1.50	
ゆず果汁(冷凍)	1.20	1.20	
水	5.00	5.00	

<献立名> ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏肉のねぎみそ揚げ 茎わかめのきんぴら

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)	23.00	23.00	大豆
だいこん(生)	16.67	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
ごぼう(生)	5.56	5.00	
ながねぎ(生)	10.00	6.00	
しょうが(生)	0.25	0.20	
さといも(いちょう)	10.00	10.00	
油揚げ	5.00	5.00	大豆
板こんにゃく	6.00	6.00	
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	6.00	6.00	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	
豚肉(もも・せん切り)	5.00	5.00	豚肉
れんこん(いちょう)	10.00	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
茎わかめ(乾燥)	1.40	1.40	
干しいたけ(スライス)	0.30	0.30	
さつまあげ(冷凍)	5.00	5.00	
ごま・いり(白)	0.50	0.50	ごま
ごま油	0.50	0.50	ごま
三温糖	2.00	2.00	
こいくちしょうゆ	3.50	3.50	小麦、大豆
みりん(本みりん)	1.00	1.00	
とうがらし	0.01	0.01	

<献立名> 五目とろみそば 牛乳 さんまのごま揚げ 切り干し大根のサラダ

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
はくさい(生)	15.96	15.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
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)	20.00	20.00	卵
にんにく(生)	0.33	0.30	
しょうが(生)	0.25	0.20	
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	9.00	9.00	小麦、大豆
食塩	1.00	1.00	
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	170.00	170.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さんまのごま揚げ(冷凍)	1個	40.00	小麦、大豆、ごま
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
中濃ソース	5.00	5.00	
切り干し大根	5.00	5.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
バンバンジードレッシング(ボトル)	9.00	9.00	小麦、大豆、ごま、りんご

<献立名> チキンライスホワイトソースがけ 牛乳 オムレツ 小松菜のサラダ アーモンドフィッシュ

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	
チキンライスの素	30.00	30.00	大豆、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)	20.62	20.00	
たまねぎ(生)	37.23	35.00	
じゃがいも(生)	27.78	25.00	
エリンギ(しなちくカット)	8.00	8.00	
なたね油	0.50	0.50	
食塩	0.60	0.60	
牛乳(調理用)	60.00	60.00	乳
ホワイトルウ	10.00	10.00	乳、小麦、大豆、豚肉
水	75.00	75.00	
牛乳	1個	206.00	乳
プレーンオムレツ(冷凍)	1個	60.00	卵、大豆
トマトケチャップ(ボトル)	5.00	5.00	
こまつな(生)	17.65	15.00	
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	
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
アーモンドフィッシュ	1個	8.00	小麦、大豆、アーモンド、ごま

給食日誌

令和2年1月27日月曜日

<献立名> 黒パン 牛乳 コーヒー飲料 白菜と肉団子のスープ 花豆コロッケ コーンソテー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
黒パン	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	
肉団子（冷凍）	30.00	30.00	大豆、鶏肉、豚肉
はくさい（生）	31.91	30.00	
にんじん（生）	10.31	10.00	
はるさめ	3.50	3.50	
こまつな（生）	11.76	10.00	
食塩	0.40	0.40	
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	3.20	3.20	小麦、大豆
水	165.00	165.00	
花豆コロッケ（冷凍）	1個	60.00	乳、小麦、大豆
なたね油（揚油）	6.00	6.00	
中濃ソース（ボトル）	5.00	5.00	
ホールコーン（冷凍）	25.00	25.00	
ほうれんそう（生）	13.33	12.00	
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	

<献立名> 麦ごはん 牛乳 さといもと小松菜のみそ汁 ポークのみそマヨネーズ揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ オレンジゼリー

食品名	一人使用量 (g)	一人正味重量 (g)	備考
精米・強化米(白)	90.00	90.00	
米粒麦	10.00	10.00	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
さといも(いちょう)	15.00	15.00	
豆腐(木綿)	20.00	20.00	大豆
だいこん(生)	11.11	10.00	
油揚げ	4.00	4.00	大豆
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
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	170.00	170.00	
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	
みそ(白)	2.00	2.00	大豆
マヨネーズ(卵抜き・調理用)	4.00	4.00	大豆
三温糖	0.50	0.50	
みりん(本みりん)	0.50	0.50	
水	3.00	3.00	
西洋かぼちゃ(角切り)	35.00	35.00	
なたね油(揚油)	4.00	4.00	
鶏むねひき肉(皮なし)	5.00	5.00	鶏肉
たまねぎ(生)	3.19	3.00	
しょうが(生)	0.25	0.20	
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
三温糖	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	0.60	0.60	
清酒	0.70	0.70	
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	5.00	5.00	
オレンジゼリー(きゅぼらん柄・冷凍)	1個	30.00	オレンジ



<献立名> ひじきごはん 牛乳 すいとん くじら肉の甘辛揚げ

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	
にんじん(生)	5.15	5.00	
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
えだまめ(冷凍)	3.00	3.00	大豆
だしのもと	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
清酒	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	1.50	1.50	
水	2.00	2.00	
牛乳	1個	206.00	乳
すいとん(乳・卵抜き・冷凍)	30.00	30.00	小麦
鶏むねこま(皮つき)	10.00	10.00	鶏肉
にんじん(生)	10.31	10.00	
はくさい(生)	21.28	20.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
ながねぎ(生)	8.33	5.00	
食塩	0.70	0.70	
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
水	165.00	165.00	
くじら立田揚(角切・冷凍)	55.00	55.00	小麦、大豆
なたね油(揚油)	6.00	6.00	
三温糖	2.30	2.30	
こいくちしょうゆ	2.30	2.30	小麦、大豆
清酒	0.50	0.50	
水	7.00	7.00	

<献立名> ねぎまうどん 牛乳 いかとえびのかき揚げ りんご

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(皮つき)	25.00	25.00	鶏肉
ながねぎ(生)	16.67	10.00	
にんじん(生)	10.31	10.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
油揚げ	8.00	8.00	大豆
なると(オキアミ・冷凍)	7.00	7.00	
だしパック(厚削り)	5.00	5.00	
こいくちしょうゆ	12.00	12.00	小麦、大豆
みりん(本みりん)	2.00	2.00	
食塩	0.50	0.50	
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	
りんご(生)	1/8個	28.65	りんご

<献立名> ごはん 牛乳 白菜のみそ汁 生揚げのそぼろあんかけ きんぴらごぼう ぶどうヨーグルト

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	
水	120.00	120.00	
牛乳	1個	206.00	乳
はくさい(生)	31.91	30.00	
もやし(生)	20.00	20.00	
こまつな(生)	11.76	10.00	
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	170.00	170.00	
絹厚あげ(冷凍)	1個	50.00	大豆
なたね油(揚油)	5.00	5.00	
鶏むねひき肉(皮なし)	5.00	5.00	鶏肉
たまねぎ(生)	3.19	3.00	
こねぎ(茎葉, 生)	1.11	1.00	
しょうが(生)	0.25	0.20	
なたね油	1.00	1.00	
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
三温糖	1.50	1.50	
みりん(本みりん)	0.60	0.60	
清酒	0.70	0.70	
でん粉(じゃがいも)	0.50	0.50	
水	5.00	5.00	
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	
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
とうがらし	0.01	0.01	
ごま・いり(白)	0.50	0.50	ごま
ぶどうヨーグルト	1個	80.00	乳
※代替食 ぶどうゼリー			