

川崎市立東橋中学校 平成28年10月分 献立表 (食材詳細版)

川崎市教育委員会事務局

※食材と調味料を分量 (g) で記入しています。表中の分量は中学生1人分です。

<p>3日(月) 発芽米ごはん(精白米95 発芽玄米15) ふりかけ 牛乳 肉じゃが 白菜スープ (乳)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ふりかけ けずり節 0.88 白いりごま 1.32 しらす干し(ちりめん) 1.1 あおさ 0.22 塩 0.07 しょうゆ 0.22 ● 肉じゃが 油 1.04 七味唐辛子 0.03 豚肉(もも) 18.2 豚肉(肩) 18.2 つきこんにゃく 31.2 にんじん 20.8 たまねぎ 31.2 湯 適量 じゃが芋 62.4 酒 0.52 砂糖 2.6 しょうゆ 7.8 	<p>4日(火) きこのこのストロガノフ (乳) 小</p> <ul style="list-style-type: none"> ● きこのこのストロガノフ 油 1.3 豚肉(もも) 32.5 豚肉(肩) 32.5 たまねぎ 84.5 にんじん 26 湯 適量 塩 1.3 こしょう 0.07 デミグラスソース 15.6 トマトケチャップ 6.5 ウスターソース 5.2 しょうゆ 1.3 マッシュルーム 10.4 えのきたけ 6.5 しめじ 13 油 5.2 小麦粉 5.2 生クリーム 3.9 パセリ 0.65 	<p>5日(水) さげの塩焼き (乳) 小</p> <ul style="list-style-type: none"> ● さげの塩焼き 油 適量 塩ざけ(切り身) 50 ● 切り干し大根のベーコン煮 油 0.39 ベーコン 5.2 切り干し大根 9.1 にんじん 7.8 水 適量 こんぶ 0.2 けずり節 1.3 砂糖 0.65 しょうゆ 3.51 みりん 1.3 	<p>ごはん(精白米110) 牛乳 さげの塩焼き 切り干し大根のベーコン煮 豚汁 (乳)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6 にんじん 18 こんにゃく 12 湯 適量 じゃが芋 36 豆腐 24 赤みそ 8.4 白みそ 3.6 長ねぎ 12 	<p>エネルギー 780 kcal たんぱく質 33.4 g</p>	<p>エネルギー 867 kcal たんぱく質 32.1 g</p>	<p>エネルギー 836 kcal たんぱく質 36.2 g</p>
<p>6日(木) ごはん(精白米110) ごま塩 牛乳 あじの南蛮づけ 春雨の中華スープ みかん (乳) 小</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ごま塩 黒いりごま 2 塩 0.1 水 適量 ● あじの南蛮づけ 揚げ油 適量 あじ(切り身) 60 片栗粉 9 湯 適量 砂糖 2.5 しょうゆ 4 酢 1.5 七味唐辛子 0.02 長ねぎ 5 ● 春雨の中華スープ 油 0.65 とり肉(皮なし) 19.5 たまねぎ 26 にんじん 13 湯 適量 キャベツ 19.5 塩 1.04 こしょう 0.03 しょうゆ 1.3 中華スープの素 0.65 春雨 5.2 片栗粉 0.65 水 6.5 チンゲン菜 6.5 ごま油 0.65 ● みかん 80 	<p>11日(火) ぶどうパン(30) ロールパン(30) 牛乳 ラザニア ポイル野菜 ごまドレッシング (乳) 小</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ラザニア 油 1 ベーコン 3 にんにく 0.45 豚ひき肉(もも) 53 たまねぎ 60 にんじん 22.5 塩 0.6 こしょう 0.04 トマト水煮(缶) 23 トマトケチャップ 18 ウスターソース 3 リボンマカロニ 30 塩 2 油 2 小麦粉 2 パセリ 0.4 粉チーズ 3.5 ● ポイル野菜 にんじん 5 もやし 25 キャベツ 20 ● ごまドレッシング(袋) 8.4 	<p>12日(水) ごはん(精白米110) ふりかけ 牛乳 さばのごまみそかけ 煮びたし 羊煮汁 (乳) 小</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ふりかけ けずり節 1.1 白いりごま 1.65 あおさ 0.33 塩 0.09 しょうゆ 0.33 ● さばのごまみそかけ 揚げ油 適量 さば(切り身) 50 酒 1 しょうゆ 1 しょうが 1 片栗粉 6 小麦粉 3 湯 適量 赤みそ 2.8 白みそ 2.8 砂糖 2 みりん 1.5 白いりごま 0.5 ● 煮びたし 湯 適量 けずり節 1.3 しょうゆ 4.55 みりん 0.91 油揚げ 5.2 もやし 52 小松菜 13 ● 羊煮汁 適量 けずり節 4.8 とり肉(皮つき) 12 とり肉(皮なし) 12 ごぼう 6 にんじん 12 大根 30 里芋 24 しめじ 12 みりん 1.8 塩 0.48 しょうゆ 4.8 豆腐 24 片栗粉 0.6 水 12 長ねぎ 12 	<p>エネルギー 799 kcal たんぱく質 32.1 g</p>	<p>エネルギー 829 kcal たんぱく質 34.7 g</p>	<p>エネルギー 897 kcal たんぱく質 36.0 g</p>	
<p>13日(木) 妻ごはん(精白米95 麦15) 牛乳 ドライカレー 青菜ときのこのスープ みかん (卵) (乳) 小</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ドライカレー 油 1.3 豚ひき肉(もも) 65 たまねぎ 52 にんじん 26 ゆで大豆 15.6 塩 1.17 ウスターソース 3.9 トマトピューレ 6.24 しょうゆ 3.12 カレー粉 1.04 油 1.56 小麦粉 1.56 ピーマン 3.9 塩 3.9 ● 青菜ときのこのスープ 湯 適量 とり肉(皮なし) 19.5 しめじ 13 塩 1.04 こしょう 0.04 中華スープの素 0.65 しょうゆ 1.3 春雨 5.2 片栗粉 0.65 水 6.5 卵 26 チンゲン菜 13 ● みかん 80 	<p>14日(金) キムたく丼(精白米95 麦15) 牛乳 わかめスープ ピーチゼリー (乳) 小</p> <ul style="list-style-type: none"> ● キムたく丼 油 0.65 豚肉(もも) 26 豚肉(肩) 26 にんじん 6.5 塩 19.5 キャベツ 19.5 塩 1.17 こしょう 0.03 中華スープの素 0.65 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 水 6.5 生わかめ 6.5 ● わかめスープ ベーコン 2.6 湯 適量 とり肉(皮なし) 13 にんじん 13 たまねぎ 26 塩 1.17 こしょう 0.03 中華スープの素 0.65 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 水 6.5 ● ピーチゼリー 50 	<p>17日(月) きな粉パン(コッペパン60) 牛乳 カレーシチュー ポイル野菜 和風ドレッシング (乳) 小</p> <ul style="list-style-type: none"> ● きな粉パン 揚げ油 適量 コッペパン 60 きな粉 3.6 砂糖 6 塩 0.04 ● カレーシチュー 油 0.65 とり肉(皮つき) 39 たまねぎ 32.5 にんじん 26 塩 1.17 じゃが芋 65 湯 適量 チーズ 6.5 カレー粉 0.52 油 2.6 小麦粉 2.6 牛乳 53.6 ほうれん草(冷) 6.5 ● 和風ドレッシング(袋) 8.8 	<p>エネルギー 841 kcal たんぱく質 38.0 g</p>	<p>エネルギー 814 kcal たんぱく質 29.8 g</p>	<p>エネルギー 806 kcal たんぱく質 30.6 g</p>	

18日(火)	タコライス(精白米95 麦15) 牛乳 ベジタブルスープ フルーツポンチ	19日(水)	ごはん(100) 牛乳 てり焼きハンバーグ きのこのスパゲッティ 卵スープ	20日(木)	五目ごはん(精白米90) 牛乳 米粉のししゃもフライ 塩だれキャベツ みそ汁
● タコライス 油 0.65 にんにく 0.26 セロリ 3.9 豚ひき肉(もも) 39 酒 1.3 たまねぎ 32.5 にんじん 13 塩 0.65 こしょう 0.01 チリパウダー 0.05 カレー粉 0.33 トマト水煮(缶) 32.5 トマトケチャップ 6.5 砂糖 0.26 オイスターソース 0.39 チーズ 6.5 ピーマン 6.5 きざみゆで大豆 19.5 キャベツ 39	● ベジタブルスープ 油 0.65 ベーコン 5.2 たまねぎ 19.5 にんじん 13 湯 適量 しょうゆ 3 みりん 2 片栗粉 0.3 白いりごま 0.5	● てり焼きハンバーグ 油 適量 ハンバーグ 80 湯 適量 砂糖 2 しょうゆ 3 みりん 2 片栗粉 0.3 白いりごま 0.5	● きのこのスパゲッティ 油 0.5 ベーコン 2 たまねぎ 15 にんじん 5 マッシュルーム 3 エリンギ 5 しめじ 7.5 えのきたけ 5 塩 0.3 こしょう 0.02 スープの素 0.5 しょうゆ 0.6 スパゲッティ 15 塩 (ほうれん草(冷)) 5	● 五目ごはんの具 油 0.6 とり肉(皮なし) 24 酒 1.2 ごぼう 6 つきこんにやく 18 にんじん 12 油揚げ 12 湯 適量 砂糖 3 しょうゆ 6	● 塩だれキャベツ キャベツ 48 ごま油 0.36 白いりごま 1.2 塩 0.36
● フルーツポンチ りんご(缶) 55 みかん(缶) 27.5 野菜入りゼリー 33	● 卵スープ 油 0.65 ベーコン 1.3 とり肉(皮なし) 26 たまねぎ 19.5 湯 適量 塩 1.04 こしょう 0.04 コーンピューレ(冷) 32.5 片栗粉 1.3 水 26 卵 0.65	● 米粉のししゃもフライ 揚げ油 適量 子持ちししゃもフライ(米粉・カレー風味) 40	● みそ汁 水 適量 こんぶ 0.48 けずり節 4.8 大根 30 じゃが芋 36 赤みそ 5.4 白みそ 5.4 長ねぎ 12		
エネルギー 867 kcal たんぱく質 30.3 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 35.2 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 28.0 g			

21日(金)	黒食パン(30) ミルク食パン(30) 牛乳 ポテトグラタン ゆずピクルス	27日(木)	白パン(60) いちごジャム(20) 牛乳 とり肉のケチャップ炒め コンソメスープ	28日(金)	ごはん(精白米110) 牛乳 まぐろと大豆のみそがらめ ごまきゅうり 豆腐団子スープ
● ポテトグラタン 油 0.65 ベーコン 2.6 とり肉(皮なし) 39 たまねぎ 32.5 にんじん 13 塩 0.65 こしょう 0.04 チーズ 7.8 油 5.2 小麦粉 5.2 牛乳 67 塩 0.26 じゃが芋 91 塩 1.3 ほうれん草(冷) 6.5 粉チーズ 4.16 パン粉 0.78	● ゆずピクルス 大根 26 にんじん 6.5 塩 13 きゅうり 6.5 ゆず(果汁) 2.34 砂糖 0.39 酢 1.3	● とり肉のケチャップ炒め 油 1.12 とり肉(皮つき) 25.2 とり肉(皮なし) 25.2 たまねぎ 0.22 こしょう 0.03 白ワイン 2.24 たまねぎ 53.2 にんじん 14 トマトケチャップ 10.8 トマト水煮(缶) 14 塩 0.2 ウスターソース 0.7 砂糖 0.42 油 1.96 小麦粉 1.96 ペンネマカロニ 15.4	● コンソメスープ ベーコン 2.6 湯 適量 にんじん 13 たまねぎ 13 キャベツ 39 塩 0.78 こしょう 0.03 スープの素 1.3 うずら卵(水煮) 29.9	● まぐろと大豆のみそがらめ 揚げ油 適量 ゆで大豆 39 片栗粉 適量 揚げ油 適量 めかじき(角) 39 しょうが 0.65 しょうゆ 1.69 片栗粉 適量 赤みそ 5.2 砂糖 2.6 みりん 1.3	● 豆腐団子スープ 湯 適量 にんじん 13 豚ひき肉(もも) 32.5 豆腐 10.4 卵 3.9 しょうが(汁) 0.78 砂糖 0.13 塩 0.26 しょうゆ 0.52 片栗粉 3.25 白菜 45.5 塩 1.17 こしょう 0.04 中華スープの素 0.65 しょうゆ 1.3 片栗粉 0.65 水 6.5 チンゲン菜 6.5
● ごまきゅうり きゅうり 45.5 酢 2.6 砂糖 0.78 塩 0.52 白いりごま 1.3 ごま油 0.65	● かきたま汁 湯 適量 けずり節 4.8 塩 0.72 しょうゆ 2.4 かんぴょう 2.4 なると 6 片栗粉 0.6 水 18 卵 1.2 もみじふ 1.2 長ねぎ 12 小松菜 12 塩 12	● いちごジャム 20			
エネルギー 830 kcal たんぱく質 34.8 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 32.6 g	エネルギー 860 kcal たんぱく質 37.1 g			

31日(月)	きのこごはん(精白米90) 牛乳 とり肉とさつま芋の甘辛煮 かきたま汁 ぶどうゼリー
● きのこごはんの具 湯 適量 けずり節 2.4 酒 1.2 砂糖 3.24 塩 0.12 しょうゆ 5.4 ひじき 1.8 にんじん 12 焼きちくわ 12 油揚げ 6 しめじ 24	● とり肉とさつま芋の甘辛煮 油 6 にんじん 12 湯 適量 酒 0.6 みりん 0.6 砂糖 1.2 しょうゆ 3.6 揚げ油 適量 さつま芋 48 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 42 しょうが 0.6 しょうゆ 1.2 片栗粉 7
● ぶどうゼリー 40	
エネルギー 851 kcal たんぱく質 29.3 g	

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。
※飲用牛乳は全学年200ccです。

**【川崎市立東橋中学校 平成28年月10月分】
アレルギーの原因物質を含む加工食品の表示について**

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質				
		卵	乳	小麦	えび	かに
きのこのストロガノフ	デミグラスソース			○		
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○		
キムたく丼	たくあんづけ			○		
かきたま汁	もみじふ			○		
各種パン			○	○		

※調味料(しょうゆ・酢・みそ・中華スープの素・ごまドレッシング)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象としません。

※そば、落花生、かには使用しません。

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さけ・さば・りんご・オレンジ・ごまアレルギーの原因となることがあります。

*しらす干し(ちりめん)は、えび・かにかが混ざる漁法で採取しています。また、ごまを取り扱う工場で製造しています。

*こんぶ・あおさ・生わかめは、えび・かにかが生息する場所で採取しています。

*ピーチゼリーは、卵、乳、小麦を含む製品を取り扱う工場で製造しています。

*さば(切り身)は、小麦、えび、いか、さけ、大豆、ゼラチンを取り扱う工場で製造しています。

*ハンバーグは、卵、乳、小麦、えび、いか、さけ・豚肉・牛肉・大豆・とり肉・りんご・ゼラチン・ごまを取り扱う工場で製造しています。

*米粉のししゃもフライは、小麦、いか、さけ、さば、大豆、とり肉を取り扱う工場で製造しています。

※除去する必要のない調味料・だし・添加物等

(文部科学省 学校給食における食物アレルギー対応指針より)

鶏卵: 卵殻カルシウム

牛乳: 乳糖、乳清焼成カルシウム

小麦: しょうゆ・酢・みそ

大豆: 大豆油・しょうゆ・みそ

ごま: ごま油

魚類: かつおだし・いりこだし・魚しょう

肉類: エキス