

川崎市立東橋中学校 平成28年11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>1日(火) 麦ごはん(精白米100 麦15) 牛乳 きのこのストロガノフ ピクルス (乳) (小)</p> <ul style="list-style-type: none"> き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 エリンギ 6.5 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 	<ul style="list-style-type: none"> ピクルス 大根 26 にんじん 9.1 ゆで塩 きゅうり 13 砂糖 2.6 酢 3.9 塩 0.39 	<p>2日(水) ココアパン(コッペパン60) 牛乳 クリームシチュー ポイル野菜 ごまドレッシング (乳) (小)</p> <ul style="list-style-type: none"> ココアパン 揚げ油 適量 コッペパン 60 砂糖 6 ココアパウダー 0.6 クリームシチュー 油 0.65 ベーコン 1.3 とり肉(皮つき) 39 たまねぎ 32.5 にんじん 26 塩 1.17 こしょう 0.07 じゃが芋 65 湯 適量 チーズ 6.5 牛乳 53.6 米粉 3.9 ほうれん草(冷) 6.5 	<ul style="list-style-type: none"> ポイル野菜 にんじん 13 もやし 32.5 ブロッコリー 13 ゆで塩 ごまドレッシング(袋) 8.4 	<p>4日(金) ごはん(精白米110) ふりかけ 牛乳 あじの塩焼き 大根のうま煮 けんちん汁 (乳)</p> <ul style="list-style-type: none"> ふりかけ のりかつお(袋) 1.3 あじの塩焼き 油 適量 塩あじ(切り身) 50 大根のうま煮 ごま油 0.5 しょうが 0.4 豚肉(もも) 20 酒 1.5 水 適量 こんぶ 0.1 けずり節 0.1 にんじん 10 大根 40 砂糖 2 しょうゆ 4 みりん 2 長ねぎ 10 七味唐辛子 0.02 けんちん汁 油 0.6 とり肉(皮なし) 18 ごぼう 12 にんじん 12 こんにやく 24 湯 適量 けずり節 4.8 じゃが芋 36 塩 0.6 豆腐 36 しょうゆ 3.6 長ねぎ 12 	<p>エネルギー 849 kcal たんぱく質 30.5 g</p>
<p>7日(月) ごはん(精白米110) ふりかけ 牛乳 豚肉のバーベキューソース コンソメスープ みかん (卵) (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 豚肉のバーベキューソース 油 適量 豚肉(もも) 42 豚肉(肩) 42 しょうが 1.2 しょうゆ 2.4 湯 適量 砂糖 0.84 しょうゆ 3.6 にんにく 0.36 アップルソース 8.4 酢 0.6 片栗粉 0.6 水 0.6 長ねぎ 2.4 	<ul style="list-style-type: none"> 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 みかん(1/2) 40 	<p>8日(火) ごはん(精白米110) 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根と もやしのカレー炒め みそ汁 (乳) (小)</p> <ul style="list-style-type: none"> ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 適量 焼きちくわ 50 小麦粉 5 あおさ 0.5 水 適量 切り干し大根と もやしのカレー炒め 油 0.78 ベーコン 2.6 たまねぎ 13 にんじん 6.5 ゆで塩 もやし 45.5 切り干し大根 3.9 カレー粉 0.39 塩 0.39 スープの素 0.39 カレー粉 0.13 しょうゆ 0.65 みそ汁 水 適量 こんぶ 0.48 けずり節 4.8 じゃが芋 36 豆腐 36 赤みそ 5.4 白みそ 5.4 生わかめ 3.6 	<ul style="list-style-type: none"> みそ汁 水 適量 こんぶ 0.48 けずり節 4.8 じゃが芋 36 豆腐 36 赤みそ 5.4 白みそ 5.4 生わかめ 3.6 	<p>9日(水) ごはん(精白米110) ゆかりごま 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ 白菜のクリームスープ りんご (乳) (小)</p> <ul style="list-style-type: none"> ゆかりごま 白いりごま 2 ゆかり粉 0.5 水 適量 ハンバーグ きのこソースかけ 油 適量 ハンバーグ 80 油 0.5 たまねぎ 12 しめじ 10 マッシュルーム 5 湯 適量 デミグラスソース 5 トマトケチャップ 7 ウスターソース 1.5 しょうゆ 0.5 白菜のクリームスープ 油 0.65 ベーコン 2.6 とり肉(皮なし) 26 たまねぎ 39 にんじん 13 塩 1.43 こしょう 0.03 湯 適量 白菜 65 牛乳 67 米粉 5.2 生クリーム 2.6 パセリ 0.65 りんご(1/4) 53.1 塩水 	<p>エネルギー 821 kcal たんぱく質 37.0 g</p>
<p>10日(木) 麦ごはん(精白米95 麦15) 大根葉のふりかけ 牛乳 すき焼き煮 かきたま汁 (卵) (乳)</p> <ul style="list-style-type: none"> 大根葉のふりかけ ごま油 0.33 大根葉(冷) 11 ゆで塩 砂糖 0.22 塩 0.22 しょうゆ 0.44 白いりごま 1.65 けずり節 1.1 すき焼き煮 油 1.2 豚肉(もも) 30 豚肉(肩) 30 酒 1.2 しょうゆ 0.6 しらたき 36 にんじん 12 湯 適量 焼き豆腐 48 砂糖 3.6 しょうゆ 9.6 みりん 0.6 長ねぎ 24 	<ul style="list-style-type: none"> かきたま汁 湯 適量 けずり節 4.8 塩 0.72 しょうゆ 2.4 なると 12 片栗粉 0.6 水 卵 24 ほうれん草 ゆで塩 12 	<p>11日(金) ミニとり肉のてり焼き丼(精白米80) きざみのり 牛乳 みそ煮込みうどん みかん (乳) (小)</p> <ul style="list-style-type: none"> とり肉のてり焼き 揚げ油 適量 とり肉(皮なし) 35 とり肉(皮つき) 35 酒 1 塩 0.3 片栗粉 10.5 湯 適量 砂糖 1.5 しょうゆ 4.5 みりん 2 七味唐辛子 0.03 長ねぎ 7 白いりごま 0.5 きざみのり(袋) 1 みそ煮込みうどん 湯 適量 けずり節 4.8 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12 にんじん 12 大根 18 油揚げ 7.2 赤みそ 7.2 白みそ 4.8 ゆでうどん 60 長ねぎ 18 小松菜 6 ゆで塩 みかん 80 	<ul style="list-style-type: none"> みそ煮込みうどん 湯 適量 けずり節 4.8 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12 にんじん 12 大根 18 油揚げ 7.2 赤みそ 7.2 白みそ 4.8 ゆでうどん 60 長ねぎ 18 小松菜 6 ゆで塩 みかん 80 	<p>14日(月) 麦ごはん(精白米100 麦15) 牛乳 ポークカレー 白菜とじゃこの炒め煮 (乳) (小)</p> <ul style="list-style-type: none"> ポークカレー 油 0.65 にんにく 0.39 しょうが 0.2 豚肉(もも) 29.3 豚肉(肩) 29.3 塩 0.13 こしょう 0.01 湯 適量 たまねぎ 78 にんじん 39 塩 1.69 ウスターソース 3.9 じゃが芋 65 カレー粉 1.04 油 5.85 小麦粉 5.85 白菜とじゃこの炒め煮 ごま油 0.39 しらす干し(ちりめん) 5.2 ごま油 0.91 白菜 91 にんじん 6.5 ゆで塩 塩 0.26 しょうゆ 1.17 	<p>エネルギー 800 kcal たんぱく質 36.4 g</p>
<p>エネルギー 849 kcal たんぱく質 30.5 g</p>	<p>エネルギー 821 kcal たんぱく質 37.0 g</p>	<p>エネルギー 780 kcal たんぱく質 29.2 g</p>	<p>エネルギー 791 kcal たんぱく質 26.4 g</p>	<p>エネルギー 764 kcal たんぱく質 36.9 g</p>	<p>エネルギー 889 kcal たんぱく質 35.4 g</p>
<p>エネルギー 800 kcal たんぱく質 36.4 g</p>	<p>エネルギー 850 kcal たんぱく質 36.7 g</p>	<p>エネルギー 874 kcal たんぱく質 31.4 g</p>	<p>エネルギー 874 kcal たんぱく質 31.4 g</p>	<p>エネルギー 874 kcal たんぱく質 31.4 g</p>	<p>エネルギー 874 kcal たんぱく質 31.4 g</p>

15日(火) ごはん(精白米100) 焼きのり 牛乳 とり肉のたつた揚げ 粉ふき芋 ビリ辛中華スープ (乳)	16日(水) ごはん(精白米110) ひじきのごま風味 煮魚 豚汁 はっこう乳 (乳)	17日(木) ぶどうパン(30) はちみつロールパン(30) 牛乳 ミートポテトのチーズ焼き キャベツのスープ煮 (乳)(小)
● 焼きのり (1/8切 5枚) 1.25 ● とり肉のたつた揚げ 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 42 とり肉(皮なし) 42 しょうが 1.2 しょうゆ 6 片栗粉 15.1 ● 粉ふき芋 水 適量 じゃが芋 80 塩 0.8	● ビリ辛中華スープ 油 0.6 にんにく 0.6 豚肉(もも) 9 豚肉(肩) 9 にんじん 12 湯 適量 白菜 36 塩 0.84 こしょう 0.02 中華スープの素 0.6 しょうゆ 2.4 春雨 4.8 長ねぎ 12 片栗粉 0.6 水 0.6 ラー油 0.07 白いりごま 0.6 ごま油 0.6	● ひじきのごま風味 油 0.65 ひじき 2.6 酒 1.3 みりん 1.3 砂糖 0.65 にんじん 19.5 湯 13 こんにゃく 適量 大根 26 里芋 26 豆腐 19.5 赤みそ 9.1 白みそ 3.9 長ねぎ 13 ● はっこう乳 139
エネルギー 864 kcal たんぱく質 35.9 g	エネルギー 861 kcal たんぱく質 32.5 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.3 g
18日(金) 中華丼(精白米95 発芽玄米15) 牛乳 野菜スープ ピーチゼリー (卵)(乳)	21日(月) 米粉ロールパン(30) 黒丸パン(30) 牛乳 さつま芋のグラタン ポイル野菜 和風ドレッシング (乳)(小)	24日(木) ツナそぼろごはん(精白米95 麦15) 牛乳 塩だれもやし 豆腐と大根のとりみ汁 (乳)
● 中華丼 油 1.3 豚肉(もも) 22.8 豚肉(肩) 22.8 にんじん 19.5 ゆで塩 適量 たけのこ(水煮) 10.4 たまねぎ 32.5 白菜 71.5 塩 1.3 砂糖 1.3 中華スープの素 0.26 オイスターソース 0.26 しょうゆ 1.69 なたと 6.5 片栗粉 2.6 水 2.6 うずら卵(水煮) 26 ごま油 0.65	● 野菜スープ 油 0.65 とり肉(皮なし) 13 にんじん 13 もやし 32.5 湯 適量 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 1.3 水 1.3 なら 3.9 ごま油 0.65 ● ピーチゼリー 50	● さつま芋のグラタン 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 60.3 塩 0.26 マカロニ 9.1 ゆで塩 52 さつま芋 52 ゆで塩 0.26 パセリ 4.16 粉チーズ 0.78 ● ポイル野菜 にんじん 6.5 もやし 32.5 キャベツ 26 ゆで塩 8.8 ● 和風ドレッシング(袋) 8.8
エネルギー 812 kcal たんぱく質 31.6 g	エネルギー 810 kcal たんぱく質 34.2 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 30.5 g
25日(金) ごはん(精白米110) 納豆 牛乳 肉じゃが みそ汁 りんご (乳)	28日(月) ごぎつねごはん(精白米90) 牛乳 いかのたつた揚げ 芋煮汁 (乳)	29日(火) なら茶めし(精白米90 十穀米6) ごま塩 牛乳 おでん 白菜のおかかあえ (卵)(乳)
● 納豆 30 納豆 3 しょうゆ(袋) 3 ● 肉じゃが 油 0.96 七味唐辛子 0.02 豚肉(もも) 16.8 豚肉(肩) 16.8 つきこんにゃく 28.8 にんじん 19.2 たまねぎ 28.8 湯 適量 じゃが芋 57.6 酒 0.48 砂糖 2.4 しょうゆ 7.2	● みそ汁 水 適量 こんぶ 0.48 けずり節 4.8 大根 42 油揚げ 6 赤みそ 5.4 白みそ 5.4 長ねぎ 12 ● りんご(1/4) 62.5 塩水 適量	● ごぎつねごはんの具 湯 適量 酒 0.96 砂糖 3.6 塩 0.12 しょうゆ 7.2 油揚げ 18 にんじん 18 酢 3.6 白いりごま 1.2 ● いかのたつた揚げ 揚げ油 適量 いか 70 酒 1 塩 0.25 しょうゆ 2 しょうが(汁) 1 片栗粉 12.6 ● 芋煮汁 湯 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 24 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 6 長ねぎ 6
エネルギー 823 kcal たんぱく質 30.2 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 37.0 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 33.5 g

30日(水)	赤飯(精白米45 もち米40)	ごま塩	牛乳
	めかじきのつけ揚げ 煮びたし	お祝い汁	米粉のりんごタルト
● 赤飯	精白米 45 もち米 40 あずき 10	● 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 6.5 にんじん 13 ゆで塩 13 もやし 52 小松菜 13 ゆで塩
● ごま塩	黒いりごま 2 塩 0.1 水 適量	● お祝い汁	湯 適量 けずり節 4.8 塩 0.72 しょうゆ 2.4 あらははんぺん 18 片栗粉 1.2 水 卵 30 ほうれん草 12 ゆで塩
● めかじきのつけ揚げ	揚げ油 適量 めかじき(角) 72 塩 0.31 こしょう 0.04 片栗粉 10.8 湯 適量 砂糖 2.04 しょうゆ 3.12 みりん 2.04	● 米粉のりんごタルト(袋)	35
エネルギー	893 kcal	たんぱく質	37.9 g

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

【川崎市立東橋中学校 平成28年月11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			○		
ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ			○		
みそ煮込みうどん	ゆでうどん			○		
はっこう乳	はっこう乳		○			
おでん	揚げボール			○		
各種パン(米粉パンを含む)			○	○		

※そばは使用していません。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・山芋・りんご・ごまもアレルギーの原因となることがあります。
* のりかつお(袋)ののりは、えび・かにの生息域で採取しています。
* 塩あじ(切身)は、さけ・さば・いか・えびのコンタミネーションの可能性ががあります。
* しらす干し(ちりめん)は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。
* 生わかめ・こんぶ・結びこんぶ・あおさ・きざみのり・焼きのりは、えび・かにが生息する場所で採取しています。
* ゆでうどんは、卵を含む製品を製造している工場と製造しています。
* はっこう乳は、りんご・もものコンタミネーションの可能性ががあります。
* ピーチゼリーは、卵・小麦・乳を取り扱う工場と製造しています。
* 十穀米[大麦(押麦)・もちきび・発芽玄米・はとむぎ・もちあわ・もち米・黒米・赤米・うるちひえ・アマランサス]は、小麦・大豆のコンタミネーションの可能性ががあります。
* いり大豆は、卵・乳・小麦・落花生・えび・かにを取り扱う工場と製造しています。
* あらればんぺんは、卵・乳・小麦・えび・かにを取り扱う工場と製造しています。

※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