

川崎市立東橋中学校 平成28年12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。

2日(金)		5日(月)		6日(火)		
ごはん(精白米110) 牛乳 さばのカレー揚げ じゃが芋の和風あえ みそ汁 ミニりんごゼリー (乳) (小)		ごはん(精白米110) 牛乳 コロッケ きんぴら 豚肉と白菜のスープ (乳) (小)		ツナそぼろごはん(精白米95 発芽玄米15) 牛乳 キャベツのおかかあえ (乳)		
● さばのカレー揚げ 揚げ油 適量 さば(切り身) 60 片栗粉 6.8 小麦粉 3.3 湯 7 酒 1.5 みりん 1 砂糖 1.3 しょうゆ 3 カレー粉 0.3	● みそ汁 水 適量 こんぶ 0.48 けずり節 4.8 大根 30 赤みそ 5.4 白みそ 5.4 長ねぎ 6 小松菜 12 ゆで塩	● コロッケ 揚げ油 適量 コロッケ 80 中濃ソース 8	● 豚肉と白菜のスープ 湯 適量 にんじん 13 豚肉(もも) 19.5 豚肉(肩) 19.5 白菜 45.5 塩 1.04 こしょう 0.04 中華スープの素 0.65 しょうゆ 2.6 春雨 5.2 片栗粉 1.3 水	● ツナそぼろ 湯 適量 にんじん 10.4 まぐろ(缶) 41.6 酒 2.08 砂糖 2.08 しょうゆ 2.6 白いりごま 1.04	● 豚汁 油 0.65 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 ごぼう 6.5 にんじん 19.5 こんにゃく 13 湯 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	
● じゃが芋の和風あえ じゃが芋 56 にんじん 4 ごま油 0.4 ひじき 0.4 しょうゆ 2.8 酒 2.08 みりん 2.08 こねぎ 1.6 けずり節 1.04	● ミニりんごゼリー 30	● きんぴら 油 1.1 七味唐辛子 0.01 ごぼう 11 (にんじん 16.5 ゆで塩 つきこんにゃく 27.5 砂糖 1.65 しょうゆ 3.85 みりん 0.88 白いりごま 0.55	● キャベツのおかかあえ キャベツ 58.5 もやし 13 塩 0.26 しょうゆ 2.6 けずり節 0.65	エネルギー 874 kcal たんぱく質 29.1 g	エネルギー 889 kcal たんぱく質 28.7 g	
7日(水)		8日(木)		9日(金)		
ごはん(精白米100) ごま塩 牛乳 焼肉 ポイルブロッコリー ドレッシング (乳) (小) 野菜スープ		ごはん(精白米110) 牛乳 焼肉 ポイルブロッコリー ドレッシング (乳) 野菜スープ		ごはん(精白米80) 鉄火みそ 牛乳 いかの吉野揚げ (乳) (小) しつぽうどん みかん		
● ごま塩 黒いりごま 2 塩 0.1 水 適量	● ペペロンチーノ 油 0.3 唐辛子 0.01 にんにく 0.24 ベーコン 2.4 しょうゆ 0.09 白ワイン 0.12 塩 0.3 こしょう 0.01 (スパゲッティ 15 ゆで塩 パセリ 0.18	● 焼肉 油 適量 豚肉(もも) 45.5 豚肉(肩ロース) 45.5 しょうが 1.04 にんにく 0.39 酒 0.65 しょうゆ 0.91 塩 0.78 たまねぎ 45.5 砂糖 0.78 しょうゆ 5.85 みりん 0.78 (片栗粉 0.78 水	● 野菜スープ 油 0.65 とり肉(皮なし) 13 にんじん 13 もやし 13 キャベツ 26 湯 適量 しょうゆ 1.17 こしょう 0.04 中華スープの素 0.65 しょうゆ 1.3 えのきたけ 9.1 片栗粉 1.3 水 3.9 たら 0.65 ごま油	● 鉄火みそ 油 1.4 ごぼう 5.6 大豆 4.2 水 1.4 赤みそ 5.6 砂糖 2.8 酒 1.4	● しつぽうどん 湯 適量 けずり節 4.8 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12 酒 1.2 にんじん 8.4 大根 24 里芋 18 みりん 1.2 塩 0.84 しょうゆ 3.6 さつま揚げ 10.8 ゆでうどん 72 (小松菜 12 ゆで塩 長ねぎ 12	
● 焼肉 油 適量 豚肉(もも) 45.5 豚肉(肩ロース) 45.5 しょうが 1.04 にんにく 0.39 酒 0.65 しょうゆ 0.91 塩 0.78 たまねぎ 45.5 砂糖 0.78 しょうゆ 5.85 みりん 0.78 (片栗粉 0.78 水	● ポイルブロッコリー (ブロッコリー 30 ゆで塩	● ドレッシング(袋) (マヨネーズタイプ 8 卵不使用)	● いかの吉野揚げ 揚げ油 適量 いか 60 酒 0.9 塩 0.5 片栗粉 10.2	● みかん 100	エネルギー 898 kcal たんぱく質 37.7 g	
12日(月)		13日(火)		14日(水)		
ハヤシライス(精白米95 麦15) 白菜とじゃこの炒め煮 はっこう乳 (乳) (小)		ごはん(精白米110) ふりかけ 牛乳 大根のクリームシチュー (乳) (小) ひじきのサラダ みかん		中華丼(精白米95 麦15) 牛乳 わかめスープ りんご (卵) (乳)		
● ハヤシライス 油 0.65 にんにく 0.65 豚肉(もも) 32.5 豚肉(肩) 32.5 塩 0.13 こしょう 0.01 赤ワイン 3.9 たまねぎ 7.8 にんじん 26 湯 適量 塩 1.04 じゃが芋 39 マッシュルーム 6.5 トマトケチャップ 15.6 デミグラスソース 6.5 ウスターソース 4.55 しょうゆ 1.95 砂糖 0.13 油 5.85 小麦粉 5.85 生クリーム 3.9	● 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 たまねぎ 0.26 しょうゆ 1.17	● ふりかけ のりかつお(袋) 1.3	● 大根のクリームシチュー 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 0.91 こしょう 0.01 大根 32.5 じゃが芋 39 湯 適量 油 3.9 小麦粉 3.9 牛乳 40.2 (ほうれん草 6.5 ゆで塩	● ひじきのサラダ ひじき 1.04 (にんじん 6.5 もやし 26 キャベツ 39 ゆで塩 酢 2.6 砂糖 1.04 塩 0.21 しょうゆ 4.42 油 1.04 白いりごま 1.17	● 中華丼の具 油 1.3 豚肉(もも) 22.8 豚肉(肩) 22.8 (にんじん 19.5 ゆで塩 たけのこ(水煮) 10.4 たまねぎ 32.5 白菜 71.5 (いか(松笠) 13 酒 0.26 塩 0.05 塩 1.17 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 6.5 片栗粉 2.6 水 うずら卵(水煮) 26 ごま油 0.65	● わかめスープ ベーコン 2.4 湯 適量 とり肉(皮なし) 12 にんじん 24 たまねぎ 12 塩 1.08 こしょう 0.02 中華スープの素 0.6 しょうゆ 1.2 (片栗粉 1.2 水 生わかめ 6
● はっこう乳 139.4	● りんご(1/4) 62.5 塩水	● みかん 100	● りんご(1/4) 62.5 塩水	● りんご(1/4) 62.5 塩水	エネルギー 843 kcal たんぱく質 30.2 g	
エネルギー 843 kcal たんぱく質 30.2 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 28.0 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 33.7 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 33.7 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 33.7 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 33.7 g	

15日(木)	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	16日(金)	ごはん(精白米110) 牛乳 さけの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 みそ汁 みかん (乳)	19日(月)	カレーピラフ(精白米95) 牛乳 ウイングスティックのマーマレード煮 ベジタブルスープ ガトーショコラ (乳)
<ul style="list-style-type: none"> ● きな粉パン <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> ● ポイル野菜 <ul style="list-style-type: none"> にんじん 13 もやし 32.5 ブロッコリー 13 ゆで塩 ● 和風ドレッシング(袋) 8.8 	<ul style="list-style-type: none"> ● さけの塩焼き <ul style="list-style-type: none"> 油 適量 塩ざけ(切り身) 50 ● 切り干し大根の炒め煮 <ul style="list-style-type: none"> 油 0.39 にんじん 6.5 切り干し大根 7.8 焼きちくわ 13 湯 適量 砂糖 1.3 しょうゆ 2.99 	<ul style="list-style-type: none"> ● みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> 水 適量 こんぶ 0.48 けずり節 4.8 たまねぎ 18 じゃが芋 24 油揚げ 3.6 にんじん 5.4 白みそ 5.4 小松菜 12 ゆで塩 ● みかん 100 	<ul style="list-style-type: none"> ● カレーピラフの具 <ul style="list-style-type: none"> カレー粉 0.36 バター 1.2 スープの素 1.2 油 0.6 ベーコン 4.8 たまねぎ 18 にんじん 12 マッシュルーム 6 塩 0.84 しょうゆ 0.04 カレー粉 0.3 ● ウイングスティックのマーマレード煮 <ul style="list-style-type: none"> ウイングスティック(2本) 120 湯 適量 にんにく 0.5 酒 2 しょうゆ 3.7 マーマレード 12 	<ul style="list-style-type: none"> ● ベジタブルスープ <ul style="list-style-type: none"> 油 0.6 ベーコン 4.8 たまねぎ 18 にんじん 12 湯 適量 塩 0.84 しょうゆ 0.02 スープの素 1.2 じゃが芋 36 片栗粉 0.6 水 パセリ 0.6 ● ガトーショコラ (米粉のガトーショコラ) 30
エネルギー	784 kcal たんぱく質 30.2 g	エネルギー	782 kcal たんぱく質 30.5 g	エネルギー	872 kcal たんぱく質 28.5 g

20日(火)	フィッシュサンド(サンドパン60・ホキフライ) 牛乳 コンソメスープ フルーツポンチ (卵)乳)小
<ul style="list-style-type: none"> ● ホキフライ <ul style="list-style-type: none"> 揚げ油 適量 ホキフライ 80 中濃ソース 8 ● コンソメスープ <ul style="list-style-type: none"> 油 0.65 ベーコン 1.3 とり肉(皮なし) 13 にんじん 13 たまねぎ 13 湯 適量 キャベツ 39 塩 0.78 しょうゆ 0.03 スープの素 1.3 うずら卵(水煮) 29.9 	<ul style="list-style-type: none"> ● フルーツポンチ <ul style="list-style-type: none"> りんご(缶) 44 パイナップル(缶) 38.5 みかん(缶) 38.5
エネルギー	851 kcal たんぱく質 32.7 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。

- ※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

【川崎市立東橋中学校 平成28年12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
コロツケ	コロツケ			○		
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○		
ペペロンチーノ	スパゲッティ			○		
しっぽくうどん	ゆでうどん			○		
ハヤシライス	デミグラスソース			○		
カレーピラフ	バター		○			
フィッシュサンド	ホキフライ			○		
はっこう乳	はっこう乳		○			
	各種パン		○	○		
<p>※調味料(しょうゆ・酢・みそ・中華スープの素・和風ドレッシング)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・いか・さけ・さば・大豆・りんご・ごまもアレルギーの原因となることがあります。 * こんぶ・生わかめ・のりふりかけ(袋)ののりは、えび・かにが生息する場所で採取しています。 * 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。</p>						