

川崎市立東橋中学校 平成28年3月分 献立表 (食材詳細版)

川崎市教育委員会

1日(火)		2日(水)		3日(木)	
ナン(50) 2枚 カレーシチュー フルーツポンチ	牛乳 コーンソテー	ちらしごはん(精白米100) 牛乳 めかじきのたつた揚げ やよい汁	精白米100 きざみのり(袋) ひなあられ	チーズトースト(食パン60) ポークビーンズ みかんゼリー	牛乳 ひじきのサラダ みかんゼリー
●カレーシチュー 油 0.7 とり肉(皮つき) 39 たまねぎ 34 にんじん 28 塩 1.2 こしょう 0.06 じゃが芋 65 湯 適量 マッシュルーム(冷) 13 チーズ 6.5 カレー粉 0.8 米粉 3.9 牛乳 52cc パセリ 1	●コーンソテー 油 0.7 ベーコン 2.6 キャベツ 26 ホールコーン(冷) 52 塩 0.4 こしょう 0.01 ●フルーツポンチ りんご(缶)汁とも 49.5 みかん(缶)汁とも 44 野菜入りゼリー 27.5	●ちらしごはんの具 油 0.7 とり肉(皮なし) 14 湯 適量 しょうが 2.8 酒 2.8 砂糖 4.2 塩 0.4 しょうゆ 7 かんぴょう 4.2 油揚げ 9.8 にんじん 15 たけのこ(水煮) 17 酢 4.2 さやいんげん(冷) 7.3 塩 きざみのり(袋) 1	●めかじきのたつた揚げ 揚げ油 適量 めかじき(角) 60 しょうが 0.9 しょうゆ 5.2 片栗粉 12.4 ●やよい汁 湯 適量 けずり節 2.4 塩 0.9 しょうゆ 2.4 あらははんべん(白) 12 あらははんべん(紅) 6 片栗粉 1.2 水 卵 29.3 ほうれん草 12 塩 ●ひなあられ(袋) 10	●チーズトースト 食パン 60 スライスチーズ 20 ●ポークビーンズ 油 0.7 ベーコン 1.3 豚肉(もも) 19.5 豚肉(肩) 19.5 赤ワイン 2.6 たまねぎ 32.6 にんじん 21 塩 0.1 こしょう 57.8 じゃが芋 湯 適量 大豆 22.1 砂糖 0.7 トマトケチャップ 13 トマトピューレ 13 油 1.3 小麦粉 1.3	●ひじきのサラダ ひじき 1 ホールコーン(冷) 13 にんじん 7 キャベツ 39 塩 酢 2.2 砂糖 0.9 ベーコン 0.2 しょうゆ 3.8 油 0.9 白いりごま 1 ●みかんゼリー 62.5
4日(金)		7日(月)		8日(火)	
ごはん(精白米110) 韓国(1/8切)5枚 牛乳 さけのてり焼き 三色ナムル 豆腐チゲ	さけのてり焼き 油 0.2 さけ(切り身) 50 酒 0.4 しょうゆ 0.8 湯 適量 砂糖 1 しょうゆ 2 みりん 1 片栗粉 0.2 水 ●三色ナムル ごま油 0.7 にんにく 0.6 もやし 44.3 にんじん 21 塩 ほうれん草 20 塩 みりん 0.8 ごま油 0.2 白いりごま 0.7 2	●豆腐チゲ ごま油 1.3 にんにく 1 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 湯 適量 中華スープの素 1.3 白菜 34.6 しょうゆ 0.7 赤みそ 8.5 コチジャン 1.3 白菜刻みキムチ(冷) 6.5 豆腐 39 えのきたけ 7.9 長ねぎ 9.2 白いりごま 6.6 0.7	●きな粉パン 揚げ油 適量 コッペパン 40 きな粉 2.4 砂糖 4 塩 0.02 ●ココアパン 揚げ油 適量 コッペパン 30 砂糖 3 ココアパウダー 0.3 ●ポイル野菜 ホールコーン(冷) 26 もやし 25.2 にんじん 14 塩 ●和風ドレッシング(袋) 8.8 ●ポトフ 油 0.7 とり肉(皮なし) 19.5 にんじん 21 たまねぎ 13.6 湯 適量 大根 41.3 じゃが芋 42 ウイナーソーゼン 32.5 塩 0.8 こしょう 0.1 スープの素 1.3 さやいんげん(冷) 6.8 塩	ツナそぼろごはん(精白米95麦15) 牛乳 煮びたし けんちん汁 いちご	●ツナそぼろ 湯 適量 にんじん 12.1 まぐろ(缶) 44.8 酒 2.3 砂糖 2.3 しょうゆ 2.8 白いりごま 1.1 ●煮びたし 湯 適量 けずり節 1.3 しょうゆ 4.6 みりん 1 油揚げ 6.5 もやし 50.5 小松菜 13.1 塩 ●けんちん汁 油 0.7 とり肉(皮なし) 19.5 ごぼう 6.6 にんじん 14.1 こんにゃく 26 湯 適量 けずり節 2.6 大根 20.6 じゃが芋 42 塩 1.1 豆腐 39 しょうゆ 3.9 長ねぎ 9.2 ●いちご 51
9日(水)		10日(木)			
てり焼きハンバーガー(胚芽サンドパン60) 牛乳 ベジタブルスープ ミニトマト 米粉のりんごタルト	●ベジタブルスープ 油 0.7 ベーコン 5.2 たまねぎ 20.5 にんじん 14.1 湯 適量 塩 1 こしょう 0.02 スープの素 1.3 じゃが芋 42 片栗粉 0.7 水 パセリ 1 ●ミニトマト 45.6 ●米粉のりんごタルト(袋) 35	麦ごはん(精白米100麦20) ポークカレー 牛乳 切り干し大根のさっぱりあえ ミニフィッシュ	●ポークカレー 油 0.5 にんにく 0.4 しょうが 0.2 豚肉(もも) 65 塩 0.1 こしょう 0.01 湯 適量 たまねぎ 81 にんじん 42 塩 1.3 ウスターソース 4 じゃが芋 70 カレー粉 1.1 油 4.5 バター 1.3 小麦粉 6 ●切り干し大根のさっぱりあえ 湯 適量 しょうゆ 3.9 砂糖 2.3 塩 0.1 酢 2.6 きざみこんぶ(乾) 0.4 切り干し大根 7.8 きゅうり 13.2 ●ミニフィッシュ(袋) 5		

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。

*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。

**川崎市立東橘中学校 平成28年3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	アレルギーの原因物質			
		卵	乳	小麦	えび
ひなあられ	ひなあられ			○	
豆腐チゲ	中華スープの素			○	
てり焼きハンバーガー	ハンバーグ			○	
ナン	ナン			○	
各種パン			○	○	

※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・山芋（あられはんべんに含まれる）・りんご・ごまもアレルギーの原因となることがあります。

※ひなあられは、乳・落花生・えび・かに・そばを含む製品を同一工場で製造しています。

※あられはんべん（白・紅）は、小麦・卵・乳・えび・かきを取り扱う工場で作られています。

※きざみのり・韓国のり・きざみこんぶは、えび・かきが生息する場所で採取しています。

※ハンバーグは、卵・乳・小麦・牛肉・鶏肉・大豆・りんご・ゼラチンを取り扱う工場で作られています。

※ミニフィッシュ【かたくちいわし・砂糖・還元麦芽糖水飴・食塩】は、落花生・小麦・ごま・カシューナッツ・大豆・えび・かきを含む商品と同一工場で製造しています。

※調味料（しょうゆ・酢・みそ）に含まれるアレルギー物質は、除去の対象としません。