

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 牛乳 カレーシチュー コーンソテー (小) (乳) フルーツポンチ		ちらしごはん(精白米100) きざみのり(袋) 牛乳 めかじきのたつた揚げ (卵) (小) (乳) やよい汁 ひなあられ		チーズトースト(食パン60) 牛乳 ポークビーンズ ひじきのサラダ (小) (乳) 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 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 塩 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 (小) (乳) 三色ナムル 豆腐チゲ		きな粉パン/ココアパン(コッペパン40/30) 牛乳 ポトフ ボイル野菜 (小) (乳) 和風ドレッシング		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 (乳) いちご			
●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 ●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 にはら 6.6 白いりごま 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 コッペパン 3 ココアパウダー 0.3 ●ボイル野菜 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 ウスターソース 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 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			
●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		●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			
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 (小) (乳) 米粉のりんごタルト		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 (小) (乳) ミニフィッシュ					
●てり焼きハンバーガー 油 0.2 ハンバーガー 80 湯 適量 砂糖 2.2 しょうゆ 3.3 みりん 2.2 片栗粉 0.3 水 白いりごま 0.6 ●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		●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					

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。