

川崎市立東橋中学校 平成28年5月分 献立表 (食材詳細版)

川崎市教育委員会事務局

2日(月)	ロールパン(30) 黒丸パン(30) 牛乳 ポテトグラタン コーンソテー (乳) (小)	6日(金)	たけのこごはん(精白米90) 牛乳 いかの吉野揚げ かきたま汁 かしわもち (卵) (乳)	9日(月)	ごはん(精白米80) 韓国のり 牛乳 みそラーメン とり肉と大豆のピリ辛あえ (乳) (小)
●ポテトグラタン 油 0.7 ベーコン 2.6 とり肉(皮なし) 39 たまねぎ 34.1 にんじん 14.1 塩 0.8 こしょう 0.04 チーズ 7.8 油 5.2 小麦粉 5.2 牛乳 67 塩 0.3 じゃが芋 91.1 塩 ほうれん草(冷) 7.3 塩 粉チーズ 4.6 パン粉 1	●コーンソテー 油 0.7 ベーコン 2.6 キャベツ 26.1 ホールコーン(冷) 52 塩 0.4 こしょう 0.02	●たけのこごはんの具 湯 適量 酒 0.8 砂糖 2.6 塩 2.2 しょうゆ 5.9 とり肉(皮なし) 13 たけのこ(水煮) 32.5 にんじん 21.2 油揚げ 13	●かきたま汁 湯 適量 けずり節 2.4 塩 0.9 しょうゆ 2.4 なた 12 とろり粉 0.6 水 23.5 卵 8.52 長ねぎ 40	●韓国のり(1/8切 5枚) 2.2 みそラーメン 油 0.6 豚肉(もも) 13.8 豚肉(肩) 13.8 たまねぎ 23.1 にんじん 12 湯 適量 塩 0.3 中華スープの素 0.6 しょうゆ 1.1 もやし 21.5 ホールコーン(冷) 11 赤みそ 13.2 にんにく 0.3 ごま油 0.6 七味唐辛子 0.03 中華めん 44 ほうれん草(冷) 6.2	●とり肉と大豆のピリ辛あえ 揚げ油 適量 ゆで大豆 30 片栗粉 5.2 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 24 とり肉(皮なし) 24 酒 1.2 塩 0.4 片栗粉 8.2 油 0.4 にんにく 0.46 長ねぎ 8.6 湯 適量 酒 2.4 砂糖 2.4 しょうゆ 3.6 豆板醤 0.3 ピーマン 8.5 塩
エネルギー 820 kcal	たんぱく質 34.3 g	エネルギー 826 kcal	たんぱく質 35.9 g	エネルギー 837 kcal	たんぱく質 37.7 g
10日(火)	麦ごはん(精白米95 麦20) 牛乳 チキンカレー きゅうりの中華づけ (乳) (小)	11日(水)	ごはん(精白米110) 牛乳 ホキフライ じゃが芋のつや煮 レタスと卵のスープ (卵) (乳) (小)	12日(木)	ビビンバ(精白米95 麦20) 牛乳 わかめとコーンのスープ (乳)
●チキンカレー 油 0.7 にんにく 0.74 しょうが 0.24 とり肉(皮つき) 32.5 とり肉(皮なし) 32.5 塩 0.2 こしょう 0.1 白ワイン 1.3 湯 適量 たまねぎ 81.6 にんじん 42 塩 1.7 ウスターソース 3.9 じゃが芋 42.9 カレー粉 1.1 油 5.9 小麦粉 5.9	●きゅうりの中華づけ きゅうり 45.6 酢 2.6 砂糖 0.8 しょうゆ 5.2 白いりごま 1.3 ごま油 0.7 ラー油 0.1	●ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 80 中濃ソース 8	●レタスと卵のスープ ベーコン 2.6 湯 適量 にんじん 7 たまねぎ 13.5 塩 1 こしょう 0.02 中華スープの素 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 0.6 水 19 卵 28 レタス 0.6 ごま油	●ビビンバ 油 0.7 にんにく 0.28 豚肉(もも) 29.3 豚肉(肩) 29.3 酒 1.3 しょうゆ 1.3 たけのこ(水煮) 19.5 砂糖 2.6 しょうゆ 3.9 片栗粉 0.7 水 5.2 切り干し大根 25.3 もやし 14.1 にんじん 19.7 塩 ほうれん草(冷) 19.7 塩 長ねぎ 0.96 砂糖 2.6 しょうゆ 5.2 白いりごま 1.6 ごま油 0.4 ラー油 0.1 片栗粉 0.4 水	●わかめとコーンのスープ ベーコン 5.2 湯 適量 にんじん 7.1 たまねぎ 20.5 ホールコーン(冷) 26 塩 1.2 こしょう 0.03 中華スープの素 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 水 6.5 生わかめ
エネルギー 860 kcal	たんぱく質 30.5 g	エネルギー 898 kcal	たんぱく質 28.4 g	エネルギー 802 kcal	たんぱく質 31.0 g
13日(金)	ごはん(精白米110) ハンバーグ キャベツのソテー クリームシチュー (乳) (小)	16日(月)	大豆のそぼろごはん(精白米95 麦20) 牛乳 切り干し大根のさっぱりあえ (乳)	17日(火)	クロワッサン(40) 牛乳 カレースパゲッティ コーンスープ ピーチゼリー (卵) (乳) (小)
●ハンバーグ 油 適量 ハンバーグ 80 油 0.5 たまねぎ 13.9 湯 適量 デミグラスソース 5.5 トマトケチャップ 7.7 ウスターソース 1.7	●クリームシチュー 油 0.6 ベーコン 1.2 とり肉(皮つき) 24 たまねぎ 31.4 にんじん 25.9 塩 1.1 こしょう 0.06 じゃが芋 60 湯 適量 チーズ 6 牛乳 49.5 米粉 3.6 パセリ 0.9	●大豆のそぼろ 油 1.3 しょうが 0.64 豚ひき肉(もも) 52 にんじん 21.2 きざみゆで大豆 26 酒 1.3 みりん 2.6 砂糖 3.9 しょうゆ 7.8	●切り干し大根のさっぱりあえ 湯 適量 しょうゆ 3.9 砂糖 2.4 塩 0.2 酢 2.6 きざみこんぶ(ボイル・乾) 0.4 切り干し大根 7.8 きゅうり 13.1	●カレースパゲッティ 油 1.3 にんにく 0.8 豚肉(もも) 26 たまねぎ 54.4 にんじん 9.8 塩 0.9 こしょう 0.01 カレー粉 0.5 トマト水煮(缶) 7.8 トマトケチャップ 10.4 中濃ソース 3.9 しめじ 8.6 スパゲッティ 37.8 塩 ピーマン 7 塩	●コーンスープ 油 0.7 ベーコン 2.6 とり肉(皮なし) 26 たまねぎ 27.2 塩 1.1 こしょう 0.03 湯 適量 ホールコーン(冷) 26 コーンビュール(冷) 19.5 油 2.6 小麦粉 2.6 牛乳 67 パセリ 1
●キャベツのソテー 油 0.4 ベーコン 2.4 にんじん 9.2 塩 キャベツ 60.1 塩 0.4 こしょう 0.02 バター 0.6	●はっこう乳 130	●ピーチゼリー 60			
エネルギー 895 kcal	たんぱく質 32.7 g	エネルギー 799 kcal	たんぱく質 34.6 g	エネルギー 794 kcal	たんぱく質 31.9 g

<b>18日(水)</b> ごはん(精白米110) ひじきのふりかけ 牛乳 肉じゃが みそ汁 ヨーグルト (乳) <ul style="list-style-type: none"> <li>● ひじきのふりかけ             <ul style="list-style-type: none"> <li>ひじき 1.8</li> <li>しらす干し(ちりめん) 2.7</li> <li>酒 0.6</li> <li>みりん 0.8</li> <li>砂糖 0.9</li> <li>しょうゆ 1.5</li> </ul> </li> <li>● 肉じゃが             <ul style="list-style-type: none"> <li>油 1.1</li> <li>七味唐辛子 0.03</li> <li>豚肉(もも) 18.2</li> <li>豚肉(肩) 18.2</li> <li>つきこんにやく 31.2</li> <li>にんじん 22.5</li> <li>たまねぎ 32.7</li> <li>湯 適量</li> <li>じゃが芋 62.5</li> <li>酒 0.6</li> <li>砂糖 2.6</li> <li>しょうゆ 7.8</li> </ul> </li> <li>● みそ汁             <ul style="list-style-type: none"> <li>水 適量</li> <li>こんぶ 0.4</li> <li>けずり節 2.4</li> <li>もやし 11.8</li> <li>キャベツ 2.4</li> <li>えのきたけ 6.1</li> <li>油揚げ 3.6</li> <li>赤みそ 8.4</li> <li>白みそ 3.6</li> </ul> </li> <li>● ヨーグルト 100</li> </ul> エネルギー 825 kcal たんぱく質 32.1 g	<b>19日(木)</b> ツナサンド(サンドパン60) 牛乳 パンキンシチュー 冷凍みかん (乳) 小 <ul style="list-style-type: none"> <li>● ツナサンド             <ul style="list-style-type: none"> <li>油 0.7</li> <li>たまねぎ 27.2</li> <li>にんじん 14.1</li> <li>塩 0.2</li> <li>こしょう 0.02</li> <li>まぐろ(缶) 32.5</li> <li>トマトケチャップ 7.8</li> <li>砂糖 0.2</li> <li>ウスターソース 1.1</li> <li>チリパウダー 0.1</li> <li>油 0.7</li> <li>小麦粉 0.7</li> </ul> </li> <li>● パンキンシチュー             <ul style="list-style-type: none"> <li>油 0.7</li> <li>ベーコン 2.6</li> <li>とり肉(皮なし) 26</li> <li>たまねぎ 34.1</li> <li>塩 1.1</li> <li>こしょう 0.04</li> <li>じゃが芋 71.6</li> <li>湯 適量</li> <li>パンキンペースト(冷) 32.5</li> <li>油 3.9</li> <li>小麦粉 3.9</li> <li>生クリーム 7.8</li> <li>パセリ 1.1</li> </ul> </li> <li>● 冷凍みかん 100</li> </ul> エネルギー 797 kcal たんぱく質 30.5 g	<b>20日(金)</b> ホイコーロー丼(精白米95 麦20) 牛乳 にらたまスープ (卵) 乳 <ul style="list-style-type: none"> <li>● ホイコーロー             <ul style="list-style-type: none"> <li>油 1.3</li> <li>にんにく 0.37</li> <li>しょうが 0.48</li> <li>豚肉(もも) 29.3</li> <li>豚肉(肩) 29.3</li> <li>塩 0.2</li> <li>酒 1.3</li> <li>長ねぎ 9.3</li> <li>キャベツ 78.1</li> <li>塩 0.3</li> <li>しょうゆ 5.2</li> <li>テンメンジャン 5.2</li> <li>砂糖 1.9</li> <li>オイスターソース 1.3</li> <li>ごま油 0.8</li> <li>豆板醤 0.2</li> <li>片栗粉 2.6</li> <li>水</li> <li>ピーマン 13.2</li> <li>塩</li> </ul> </li> <li>● にらたまスープ             <ul style="list-style-type: none"> <li>湯 適量</li> <li>とり肉(皮なし) 13</li> <li>塩 1.1</li> <li>中華スープの素 0.7</li> <li>しょうゆ 2.6</li> <li>豆腐 39</li> <li>片栗粉 1.3</li> <li>水</li> <li>にら 11.7</li> <li>卵 25.5</li> <li>ごま油 0.7</li> </ul> </li> </ul> エネルギー 830 kcal たんぱく質 37.1 g
<b>23日(月)</b> 白パン(60) いちごジャム 牛乳 とり肉のケチャップ炒め ベジタブルスープ (乳) 小 <ul style="list-style-type: none"> <li>● いちごジャム 20</li> <li>● ケチャップ炒め             <ul style="list-style-type: none"> <li>油 1.2</li> <li>とり肉(皮なし) 25.2</li> <li>とり肉(皮つき) 25.2</li> <li>塩 0.3</li> <li>こしょう 0.03</li> <li>白ワイン 2.3</li> <li>たまねぎ 55.6</li> <li>にんじん 15.2</li> <li>トマトケチャップ 10.8</li> <li>トマト水煮(缶) 14</li> <li>塩 0.3</li> <li>ウスターソース 0.7</li> <li>砂糖 0.5</li> <li>油 2</li> <li>小麦粉 2</li> <li>ペンネマカロニ 15.4</li> <li>塩</li> </ul> </li> <li>● ベジタブルスープ             <ul style="list-style-type: none"> <li>油 0.7</li> <li>ベーコン 5.2</li> <li>たまねぎ 20.5</li> <li>にんじん 14.1</li> <li>湯 適量</li> <li>塩 1</li> <li>こしょう 0.03</li> <li>スープの素 1.3</li> <li>じゃが芋 39</li> <li>片栗粉 0.7</li> <li>水 6.8</li> <li>さやいんげん(冷)</li> </ul> </li> </ul> エネルギー 768 kcal たんぱく質 30.0 g	<b>24日(火)</b> 発芽米ごはん(精白米95 発芽玄米15) ごま塩 牛乳 あじの南蛮づけ ドレッシング 豚汁 (乳) <ul style="list-style-type: none"> <li>● ごま塩             <ul style="list-style-type: none"> <li>黒いりごま 2.2</li> <li>塩 0.1</li> <li>水 適量</li> </ul> </li> <li>● あじの南蛮づけ             <ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ油 適量</li> <li>あじ(切り身) 50</li> <li>片栗粉 8.5</li> <li>湯 適量</li> <li>砂糖 2.5</li> <li>しょうゆ 4</li> <li>酢 1.5</li> <li>七味唐辛子 0.02</li> <li>長ねぎ 5.9</li> </ul> </li> <li>● ポイル野菜             <ul style="list-style-type: none"> <li>にんじん 16.2</li> <li>さやいんげん(冷) 10.3</li> <li>キャベツ 20</li> </ul> </li> <li>● ドレッシング(袋) 10 (マヨネーズタイプ卵不使用)</li> <li>● 豚汁             <ul style="list-style-type: none"> <li>油 0.6</li> <li>豚肉(もも) 12</li> <li>豚肉(肩) 12</li> <li>にんじん 20</li> <li>こんにやく 18</li> <li>湯 適量</li> <li>大根 25.4</li> <li>じゃが芋 23.9</li> <li>豆腐 36</li> <li>赤みそ 8.4</li> <li>白みそ 3.6</li> <li>長ねぎ 8.6</li> </ul> </li> </ul> エネルギー 850 kcal たんぱく質 37.2 g	<b>25日(水)</b> タンドリーチキンサンド(胚芽サンドパン60) 牛乳 ミネストローネ フルーツポンチ (乳) 小 <ul style="list-style-type: none"> <li>● タンドリーチキン             <ul style="list-style-type: none"> <li>油 適量</li> <li>とり肉(もも皮なし・切身) 80</li> <li>にんにく 0.34</li> <li>しょうが 0.24</li> <li>ヨーグルト 11</li> <li>酢 3.3</li> <li>カレー粉 0.5</li> <li>チリパウダー 0.03</li> <li>砂糖 1.1</li> <li>パプリカ 0.2</li> <li>塩 0.6</li> <li>こしょう 0.03</li> </ul> </li> <li>● ミネストローネ             <ul style="list-style-type: none"> <li>油 0.7</li> <li>にんにく 0.56</li> <li>ベーコン 5.2</li> <li>たまねぎ 27.2</li> <li>にんじん 14.1</li> <li>塩 1.1</li> <li>こしょう 0.04</li> <li>湯 適量</li> <li>セロリ 1.5</li> <li>スープの素 1.3</li> <li>白いんげん豆 10.4</li> <li>トマト 19.6</li> <li>キャベツ 13.1</li> <li>ホイールマカロニ 6.5</li> <li>塩</li> <li>パセリ 1</li> </ul> </li> <li>● フルーツポンチ             <ul style="list-style-type: none"> <li>りんご(缶) 48</li> <li>パイナップル(缶) 42</li> <li>みかん(缶) 42</li> </ul> </li> </ul> エネルギー 764 kcal たんぱく質 36.2 g
<b>26日(月)</b> ごはん(精白米110) ゆかりごま 牛乳 生揚げの四川煮 春雨の中華スープ (乳) <ul style="list-style-type: none"> <li>● ゆかりごま             <ul style="list-style-type: none"> <li>白いりごま 2.2</li> <li>ゆかり粉 0.6</li> <li>水 適量</li> </ul> </li> <li>● 生揚げの四川煮             <ul style="list-style-type: none"> <li>油 0.7</li> <li>にんにく 0.37</li> <li>しょうが 0.48</li> <li>豆板醤 0.2</li> <li>豚ひき肉(もも) 39</li> <li>砂糖 2.4</li> <li>しょうゆ 4.6</li> <li>トマトケチャップ 15.6</li> <li>湯 適量</li> <li>赤みそ 3.9</li> <li>生揚げ 84.5</li> <li>長ねぎ 13.8</li> <li>片栗粉 2</li> <li>水</li> </ul> </li> <li>● 春雨の中華スープ             <ul style="list-style-type: none"> <li>油 0.6</li> <li>とり肉(皮なし) 18</li> <li>たまねぎ 25.1</li> <li>にんじん 13</li> <li>湯 適量</li> <li>キャベツ 18.1</li> <li>塩 1</li> <li>こしょう 0.03</li> <li>しょうゆ 1.2</li> <li>中華スープの素 0.6</li> <li>春雨 4.8</li> <li>片栗粉 0.6</li> <li>水 6.1</li> <li>チンゲン菜 6.1</li> <li>ごま油 0.6</li> </ul> </li> </ul> エネルギー 854 kcal たんぱく質 37.5 g	<b>27日(火)</b> 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 <ul style="list-style-type: none"> <li>● きな粉パン             <ul style="list-style-type: none"> <li>揚げ油 適量</li> <li>コッペパン 60</li> <li>きな粉 3.6</li> <li>砂糖 6</li> <li>塩 0.04</li> </ul> </li> <li>● カレーシチュー             <ul style="list-style-type: none"> <li>油 0.7</li> <li>とり肉(皮つき) 39</li> <li>たまねぎ 34.1</li> <li>にんじん 28.1</li> <li>塩 1.2</li> <li>じゃが芋 65</li> <li>湯 適量</li> <li>チーズ 6.5</li> <li>カレー粉 0.6</li> <li>油 2.6</li> <li>小麦粉 2.6</li> <li>牛乳 53.6</li> <li>ほうれん草(冷) 7.3</li> </ul> </li> <li>● ポイル野菜             <ul style="list-style-type: none"> <li>ホールコーン(冷) 26</li> <li>もやし 19.1</li> <li>キャベツ 19.5</li> <li>塩</li> </ul> </li> <li>● 和風ドレッシング(袋) 8.8</li> </ul> エネルギー 804 kcal たんぱく質 30.6 g	<b>30日(月)</b> ごはん(精白米110) 焼きのり 牛乳 さげの塩焼き 五目豆 みそ汁 (乳) <ul style="list-style-type: none"> <li>● さげの塩焼き             <ul style="list-style-type: none"> <li>油 適量</li> <li>塩 50</li> </ul> </li> <li>● 焼きのり(1/8切 5枚) 1.3</li> <li>● 五目豆             <ul style="list-style-type: none"> <li>油 0.6</li> <li>とり肉(皮つき) 18</li> <li>にんじん 13</li> <li>ひじき 1</li> <li>こんにやく 18</li> <li>大豆 14.4</li> <li>砂糖 2.4</li> <li>しょうゆ 4.8</li> </ul> </li> <li>● みそ汁             <ul style="list-style-type: none"> <li>水 適量</li> <li>こんぶ 0.4</li> <li>けずり節 2.4</li> <li>かんぴょう 3.6</li> <li>たまねぎ 18.9</li> <li>じゃが芋 24.1</li> <li>赤みそ 8.4</li> <li>白みそ 3.6</li> <li>小松菜 6.1</li> <li>塩</li> </ul> </li> </ul> エネルギー 813 kcal たんぱく質 36.6 g

<b>31日(火)</b>	中華丼(精白米95 麦20) 牛乳 もずくスープ メロン	(卵)(乳)
● 中華丼	● もずくスープ	
油 1.3	湯 適量	
豚肉(もも) 22.8	【 けずり節 2.6	
豚肉(肩) 22.8	とり肉(皮なし) 26	
乾燥きくらげ 0.4	にんじん 7.1	
【 にんじん 21.2	塩 1.1	
塩	しょうゆ 0.8	
たけのこ(水煮) 10.4	豆腐 26	
たまねぎ 34.1	【 片栗粉 1.3	
キャベツ 71.6	水	
塩 1.3	もずく(乾) 0.7	
砂糖 1.3	長ねぎ 4.7	
中華スープの素 0.3		
オイスターソース 0.3	● メロン(クインシー・1/12)	100
しょうゆ 1.7		
なると 6.5		
【 片栗粉 2.6		
水		
うずら卵(水煮) 26		
ごま油 0.7		
エネルギー 833 kcal	たんぱく質 35.9 g	

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

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。

## 川崎市立橋中学校 平成28年5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

### 加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質			
		卵	乳	小麦	えび
みそラーメン	中華めん			○	
ホキフライ	ホキフライ			○	
ハンバーグ	ハンバーグ			○	
ハンバーグ	デミグラスソース			○	
はっこう乳	はっこう乳		○		
クロワッサン	クロワッサン	○	○	○	
各種パン			○	○	

※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・大豆・いか・さけ・ごま・もも・りんご・ゼラチンもアレルギーの原因となることがあります。

\* かしわもちは、乳・卵・小麦・くるみを含む商品を同一工場で製造しています。

\* 中華めんは、卵を含む製品を同一工場で製造しています。

\* しらす干し(ちりめん)は、えび・かきが混ざる漁法で採取しています。また、同一製造ラインでごまを含む商品を製造しています。(製造日は分けています)

\* 生わかめ・こんぶ・きざみこんぶ・韓国のり・焼きのりは、えび・かきが生息する場所で採取しています。

\* あじ(切り身)は、さけ、さば、いか、えびを扱う工場で取り扱われています。

\* ハンバーグは、小麦、卵、乳、牛肉、大豆、とり肉、豚肉、りんご、ゼラチンを取扱う工場で製造されています。

\* 大豆は、小麦、玄そばを扱う工場で取扱われています。

※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