

川崎市立東橋中学校 平成28年6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。

6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)				
ハヤシライス(精白米95 麦20) 牛乳 キャベツとじゃこの炒め煮 (乳) (小)	ごはん(精白米110) 牛乳 とり肉のから揚げ ミニトマト ワンタンスープ (乳) (小)	高野豆腐のそぼろ (精白米95 発芽玄米15) 牛乳 ごまあえ 春雨スープ (乳)	パン(食パン30) はちみつ食パン(30) 牛乳 ラザニア ポイル野菜 ごまドレッシング (乳) (小)	発芽米ごはん(精白米95 発芽玄米15) 焼きのり 牛乳 五目豆 みそ汁 (乳)	ごはん(精白米110) ごま塩 牛乳 とり肉の香味焼き じゃが芋のから揚げ コンソメスープ (卵) (乳)	ごはん(精白米110) ひじきのごま風味 牛乳 肉じゃが 野菜スープ ヨーグルト (卵) (乳)	ごはん(精白米110) 牛乳 白いんげん豆のクリームシチュー ポイル野菜 和風かつおドレッシング (乳) (小)	ごはん(精白米110) 牛乳 さけのてり焼き 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁 冷凍みかん (乳)				
● ハヤシライス 油 0.7 にんにく 0.7 豚肉(もも) 32.5 豚肉(肩) 32.5 塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 3.9 たまねぎ 78 にんじん 26 湯 適量 塩 1 じゃが芋 39 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 4.6 しょうゆ 2 砂糖 0.1 油 5.9 小麦粉 5.9 生クリーム 4	● キャベツとじゃこの炒め煮 ごま油 0.4 しらす干し(ちりめん) 5.2 ごま油 0.9 キャベツ 6.5 にんじん 6.5 塩 0.3 しょうゆ 1.2	● とり肉のから揚げ 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 45.5 とり肉(皮なし) 45.5 塩 0.7 こしょう 0.08 しょうゆ 1.3 片栗粉 13.7	● ワンタンスープ 湯 適量 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 にんじん 13 たまねぎ 13 もやし 19.5 塩 1 こしょう 0.04 中華スープの素 0.7 しょうゆ 3.3 ワンタンの皮 13 ほうれん草(冷) 6.5	● 高野豆腐のそぼろ 油 1.3 しょうが 0.7 豚ひき肉(もも) 52 にんじん 19.5 酒 1.3 みりん 2.6 砂糖 3.9 しょうゆ 7.8 凍り豆腐 6.5	● 春雨スープ 湯 適量 けずり節 2.6 とり肉(皮なし) 26 にんじん 13 塩 1.2 こしょう 0.03 しょうゆ 1.3 春雨 5.2 えのきたけ 6.5 片栗粉 0.7 水 ほうれん草(冷) 6.5	● ラザニア 油 1.3 ベーコン 3.1 にんにく 0.5 豚ひき肉(もも) 54.6 たまねぎ 62.4 にんじん 23.4 塩 0.9 こしょう 0.04 トマト水煮(缶) 23.4 トマトケチャップ 18.2 ウスターソース 3.1 リボンマカロニ 31.2 塩 2.3 油 2.3 小麦粉 0.5 パセリ 0.5 粉チーズ 5.5	● ポイル野菜 ホールコーン(冷) 26 もやし 13 キャベツ 26 塩 ● ごまドレッシング(袋) 8.4	● 焼きのり1/8切・5枚 1.25 ● ししよものから揚げ 揚げ油 適量 ししよものから揚げ 60 子持ちししよものから揚げ 9 片栗粉	● みそ汁 水 適量 こんぶ 0.4 けずり節 2.4 とうがん 30 じゃが芋 36 赤みそ 8.4 白みそ 3.6 長ねぎ 12	● ごま塩 黒いりごま 2.2 塩 0.1 水 適量	● じゃが芋のから揚げ 揚げ油 適量 じゃが芋 72.2 塩 0.2	● 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 0.8 こしょう 0.03 スープの素 1.3 うずら卵(水煮) 32.5
エネルギー 897 kcal たんぱく質 33.1 g	エネルギー 883 kcal たんぱく質 39.7 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 37.1 g	エネルギー 857 kcal たんぱく質 36.0 g	エネルギー 876 kcal たんぱく質 34.9 g	エネルギー 816 kcal たんぱく質 33.6 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 32.2 g	エネルギー 870 kcal たんぱく質 30.6 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 33.8 g				

17日(金) クロワッサン(40) 牛乳 カレースパゲッティ コーンスープ (卵) (乳) (小) フルーツポンチ	21日(火) チーズトースト(食パン60) 牛乳 ポークビーンズ コーンソテー (乳) (小) 小玉すいか	22日(水) ごはん(精白米110) 牛乳 さんまのかば焼き (乳) 塩だれキャベツ みそ汁
<ul style="list-style-type: none"> ● カレースパゲッティ <ul style="list-style-type: none"> 油 1.3 にんにく 0.7 とり肉(皮なし) 39 たまねぎ 52 にんじん 9.1 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 9.1 スパゲッティ 47 塩 塩 ピーマン 6.5 塩 ● コーンスープ <ul style="list-style-type: none"> 油 0.6 ベーコン 2.4 たまねぎ 24 塩 1 こしょう 0.02 湯 適量 スープの素 0.6 ホールコーン(缶) 18 コーンピューレ(冷) 24 油 2.4 小麦粉 2.4 牛乳 62 パセリ 0.6 ● フルーツポンチ <ul style="list-style-type: none"> りんご(缶) 55 みかん(缶) 49.5 ダイゼリー(冷) 16.5 	<ul style="list-style-type: none"> ● チーズトースト <ul style="list-style-type: none"> 食パン 60 スライスチーズ 15 ● ポークビーンズ <ul style="list-style-type: none"> 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 32.5 にんじん 19.5 塩 0.9 こしょう 0.07 じゃが芋 52 湯 適量 大豆 44.2 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 ● コーンソテー <ul style="list-style-type: none"> 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 ● 小玉すいか(1/16) 78 	<ul style="list-style-type: none"> ● さんまのかば焼き <ul style="list-style-type: none"> 油 5 さんま 60 片栗粉 9 湯 適量 砂糖 6 しょうゆ 7.5 酒 2.3 ● 塩だれキャベツ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 52 ごま油 0.4 白いりごま 1.3 塩 0.4 ● みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> 水 適量 こんぶ 0.4 けずり節 2.6 かんぴょう 3.9 豆腐 39 赤みそ 9.1 白みそ 3.9 生わかめ 3.9 わけぎ 6.5
エネルギー 831 kcal たんぱく質 29.8 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 39.4 g	エネルギー 894 kcal たんぱく質 30.9 g
23日(木) ごはん(精白米110) 牛乳 カレーシチュー (乳) (小) ひじきのサラダ	24日(金) 麦ごはん(精白米95 麦15) 牛乳 マーボーなす (卵) (乳) きゅうりの中華つけ 卵スープ	27日(月) ごはん(精白米80) ゆかりごま 牛乳 タンメン まぐろと大豆のみそがらめ (乳) (小) メロン
<ul style="list-style-type: none"> ● カレーシチュー <ul style="list-style-type: none"> 油 0.7 とり肉(皮つき) 39 たまねぎ 32.5 にんじん 26 塩 1.2 じゃが芋 65 湯 6.5 チーズ 6.5 カレー粉 0.5 油 2.6 小麦粉 2.6 牛乳 54 ほうれん草(冷) 6.5 ● ひじきのサラダ <ul style="list-style-type: none"> ひじき 4.2 ホールコーン(冷) 13 にんじん 6.5 キャベツ 39 もやし 13 塩 ● 和風ドレッシング(袋) 8.8 	<ul style="list-style-type: none"> ● マーボーなす <ul style="list-style-type: none"> 油 2.6 にんにく 0.3 しょうが 0.4 豆板醤 0.4 豚ひき肉(もも) 45.5 酒 1.3 塩 0.1 こしょう 0.01 なす 52 砂糖 0.7 しょうゆ 3.3 中華スープの素 0.7 トマトケチャップ 6.5 長ねぎ 13 片栗粉 1.3 水 1.3 ピーマン 3.9 塩 ごま油 0.7 ● きゅうりの中華つけ <ul style="list-style-type: none"> きゅうり 45.5 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 0.03 ● 卵スープ <ul style="list-style-type: none"> 油 0.7 ベーコン 2.6 たまねぎ 19.5 湯 適量 塩 1 こしょう 0.04 スープの素 0.7 ホールコーン(冷) 45.5 片栗粉 1.3 水 26 卵 0.7 パセリ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ゆかりごま <ul style="list-style-type: none"> 白いりごま 2 ゆかり粉 0.5 水 適量 ● タンメン <ul style="list-style-type: none"> 油 0.7 にんにく 0.2 豚肉(もも) 16.3 豚肉(肩) 16.3 たまねぎ 26 にんじん 13 湯 適量 塩 1.7 こしょう 0.07 中華スープの素 1.3 しょうゆ 1.3 ホールコーン(缶) 13 もやし 13 キャベツ 26 中華めん(冷) 52 にら 3.9 ラー油 0.07 ● まぐろと大豆のみそがらめ <ul style="list-style-type: none"> 揚げ油 適量 ゆで大豆 36 片栗粉 5.4 揚げ油 まぐろ(角) 36 しょうが 0.5 しょうゆ 1.7 片栗粉 6.5 湯 6 赤みそ 3.2 砂糖 2.2 みりん 1.1 ● メロン(クインシー1/12) 55
エネルギー 824 kcal たんぱく質 27.5 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 31.3 g	エネルギー 845 kcal たんぱく質 39.4 g
28日(火) ビビンバ(精白米95 麦20) 牛乳 にらたまスープ (卵) (乳)	29日(水) ロールパン(30) 黒丸パン(30) 牛乳 ポテトグラタン (乳) (小) ポイル野菜 フレンチドレッシング	30日(木) 豚キムチ(精白米110) 牛乳 中華スープ (乳)
<ul style="list-style-type: none"> ● ビビンバ <ul style="list-style-type: none"> 油 0.7 にんにく 0.2 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 26 もやし 26 にんじん 13 塩 ほうれん草(冷) 19.5 塩 長ねぎ 1.3 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 0.04 片栗粉 0.4 水 ● にらたまスープ <ul style="list-style-type: none"> 湯 適量 とり肉(皮なし) 13 塩 1 中華スープの素 0.7 しょうゆ 2.6 豆腐 39 片栗粉 1.3 水 13 にら 26 卵 0.7 ごま油 	<ul style="list-style-type: none"> ● ポテトグラタン <ul style="list-style-type: none"> 油 0.7 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 0.8 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 塩 粉チーズ 4.6 パン粉 0.9 ● ポイル野菜 <ul style="list-style-type: none"> にんじん 6.5 もやし 39 キャベツ 32.5 塩 ● フレンチドレッシング <ul style="list-style-type: none"> 油 1.3 酢 2.6 しょうゆ 2.9 洋辛子 0.2 砂糖 0.2 塩 0.04 たまねぎ 6.5 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚キムチ <ul style="list-style-type: none"> 油 0.7 にんにく 0.4 豚肉(もも) 45.5 豚肉(肩) 45.5 酒 2 しょうゆ 2 たまねぎ 39 にら 6.5 白菜刻みキムチ(冷) 19.5 砂糖 2.3 しょうゆ 2.9 片栗粉 3 水 1 ● 中華スープ <ul style="list-style-type: none"> 湯 適量 とり肉(皮なし) 19.5 たけのこ(水煮) 13 にんじん 13 たまねぎ 26 塩 1.2 こしょう 0.04 中華スープの素 0.7 しょうゆ 2.6 片栗粉 2 水 6.5 チンゲン菜 6.5 ● ビーチゼリー 60
エネルギー 834 kcal たんぱく質 37.9 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 33.1 g	エネルギー 850 kcal たんぱく質 38.3 g

**【川崎市立橋中学校 平成28年月6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
タンメン	中華めん			○	
ハヤシライス	デミグラスソース			○	
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・さけ・ごま・もも・りんごもアレルギーの原因となることがあります。

* しらす干し(ちりめん)は、えび・かにかが混ざる漁法で採取しています。また、同一ラインでごまを含む製品を製造しています。

* こんぶ・生わかめ・焼きのりは、えび・かにかが生息する場所で採取しています。

* 焼きのりは、製造工場では小麦・えびを含む製品を生産しています。

* 大豆は、施設内においてそばの取扱いがあります。

* 焼きちくわは、卵を使用している製品を同一ラインで製造しています。えび、やまいもを工場内で使用しています。

* 中華めんは、卵を含む製品を同一工場内で製造しています。

* 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。

※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