

川崎市立東橋中学校 平成28年7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。

4日(月)	クワッサン(40) 牛乳 夏野菜のスパゲッティ 卵スープ 冷凍みかん	5日(火)	肉丼(麦ごはん 精白米95 麦20) 牛乳 みそ汁 ヨーグルト	6日(水)	米粉ロールパン(30) 黒パン(30) 牛乳 かぼちゃのグラタン ポイル野菜 和風ドレッシング
<ul style="list-style-type: none"> ●夏野菜のスパゲッティ 油 0.65 にんにく 0.39 ベーコン 3.9 セロリ 1.3 豚ひき肉(もも) 32.5 たまねぎ 45.5 にんじん 13 塩 0.78 こしょう 0.04 ウスターソース 2.34 トマトケチャップ 10.4 トマト水煮(缶) 19.5 なす 19.5 ズッキーニ 13 スパゲッティ 49.4 塩 ピーマン 塩 	<ul style="list-style-type: none"> ●卵スープ 油 0.65 ベーコン 1.3 とりに肉(皮なし) 13 たまねぎ 19.5 湯 適量 塩 0.04 こしょう 0.04 ホールコーン(缶) 26 コーンピューレ(冷) 19.5 片栗粉 1.3 水 卵 26 ほうれん草(冷) 6.5 ●冷凍みかん 100 	<ul style="list-style-type: none"> ●肉丼 油 1.3 豚肉(もも) 39 豚肉(肩) 39 しょうが 1.04 にんにく 0.39 しょうゆ 0.91 酒 0.65 油 0.65 つきこんにゃく 52 にんじん 13 たまねぎ 58.5 酒 1.04 砂糖 3.25 しょうゆ 9.1 片栗粉 1.3 水 さやいんげん(冷) 6.5 塩 	<ul style="list-style-type: none"> ●みそ汁 水 適量 こんにぶ 0.39 けずり節 2.6 じゃが芋 39 豆腐 26 赤みそ 9.1 白みそ 3.9 生わかめ 3.9 ●ヨーグルト 70 	<ul style="list-style-type: none"> ●かぼちゃのグラタン 油 0.65 とりに肉(皮なし) 26 たまねぎ 39 にんじん 13 かぼちゃ 52 塩 0.91 こしょう 0.04 マッシュルーム 6.5 チーズ 7.8 油 4.55 小麦粉 4.55 牛乳 67 塩 0.26 マカロニ 13 塩 ほうれん草(冷) 6.5 粉チーズ 4.55 パン粉 0.91 	<ul style="list-style-type: none"> ●ポイル野菜 にんじん 13 もやし 39 キャベツ 26 塩 ●和風ドレッシング(袋) 8.8
エネルギー 780 kcal	たんぱく質 33.5 g	エネルギー 883 kcal	たんぱく質 37.9 g	エネルギー 785 kcal	たんぱく質 32.9 g
7日(木)	発芽米ごはん(精白米95 発芽玄米15) 牛乳 さばのごまみそかけ 切り干し大根の はりはりづけ そうめんスープ セタゼリー	8日(金)	ごはん(精白米110) 牛乳 チリビーンズ ごまきゅうり コンソメスープ	11日(月)	ごはん(精白米110) しそひじき 牛乳 南蛮煮
<ul style="list-style-type: none"> ●さばのごまみそかけ 揚げ油 適量 さば(切り身) 50 酒 1 しょうゆ 1 しょうが 1.3 片栗粉 6.8 小麦粉 3.3 湯 適量 赤みそ 2.8 白みそ 2.8 砂糖 2 みりん 1.5 白いりごま 0.5 	<ul style="list-style-type: none"> ●そうめんスープ 湯 適量 けずり節 2.4 とりに肉(皮なし) 12 にんじん 12 塩 0.96 しょうゆ 2.4 なると(冷) 9.6 そうめん 9.6 ほうれん草(冷) 7.2 ●セタゼリー 50 	<ul style="list-style-type: none"> ●チリビーンズ 油 0.65 にんにく 0.17 豚ひき肉(もも) 23.4 たまねぎ 31.2 にんじん 7.8 大豆 15.6 トマトケチャップ 2.34 トマトピューレ 7.8 砂糖 0.13 ウスターソース 3.25 塩 0.78 こしょう 0.01 チリパウダー 0.03 油 0.65 小麦粉 0.65 	<ul style="list-style-type: none"> ●ごまきゅうり きゅうり 42 酢 2.4 砂糖 0.72 塩 0.48 白いりごま 1.2 ごま油 0.6 ●コンソメスープ 油 0.65 ベーコン 1.3 とりに肉(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 こしょう 0.03 スープの素 1.3 うずら卵(水煮) 32.5 	<ul style="list-style-type: none"> ●しそひじき ひじき 1.1 ゆかり粉 0.77 酒 1.1 しょうゆ 0.11 白いりごま 2.2 ●南蛮煮 揚げ油 適量 じゃが芋 93.6 油 0.52 七味唐辛子 0.04 豚ひき肉(もも) 31.2 にんじん 26 たまねぎ 46.8 砂糖 2.6 しょうゆ 7.28 片栗粉 2.08 水 	<ul style="list-style-type: none"> ●とうがんスープ 湯 適量 とりに肉(皮なし) 19.5 にんじん 13 とうがん 26 中華スープの素 1.3 塩 1.17 こしょう 0.01 しょうゆ 0.39 片栗粉 1.3 水 チンゲン菜 6.5
エネルギー 891 kcal	たんぱく質 30.0 g	エネルギー 801 kcal	たんぱく質 32.6 g	エネルギー 790 kcal	たんぱく質 28.2 g
12日(火)	ごはん(精白米110) ふりかけ 牛乳 てり焼きハンバーグ ビクルス ポタージュ	13日(水)	麦ごはん(精白米95 麦20) 牛乳 夏野菜のカレー キャベツとじゃこの炒め煮	14日(木)	ごはん(精白米110) 牛乳 サーモンフライ 粉ふき芋
<ul style="list-style-type: none"> ●ふりかけ けずり節 1 白いりごま 1.5 あおさ 0.3 塩 0.08 しょうゆ 0.3 ●てり焼きハンバーグ 油 適量 ハンバーグ 80 湯 適量 砂糖 2.28 しょうゆ 3.42 みりん 2.28 片栗粉 0.34 白いりごま 0.57 	<ul style="list-style-type: none"> ●ビクルス きゅうり 45.5 砂糖 2.6 酢 3.9 塩 0.39 ●ポタージュ 油 0.6 とりに肉(皮なし) 24 たまねぎ 30 にんじん 12 塩 1.08 こしょう 0.01 じゃが芋 60 湯 適量 油 3.6 小麦粉 3.6 生クリーム 8.4 パセリ 0.6 	<ul style="list-style-type: none"> ●夏野菜のカレー 油 0.65 にんにく 0.65 しょうが 0.2 とりに肉(皮つき) 32.5 とりに肉(皮なし) 32.5 塩 0.13 こしょう 0.01 白ワイン 1.3 湯 適量 たまねぎ 78 にんじん 26 塩 1.69 ウスターソース 3.9 なす 13 ズッキーニ 13 かぼちゃ 39 カレー粉 1.04 油 5.85 小麦粉 5.85 	<ul style="list-style-type: none"> ●キャベツとじゃこの炒め煮 ごま油 0.39 しらす干し(ちりめん) 5.2 ごま油 0.91 キャベツ 65 にんじん 6.5 塩 しょうゆ 0.26 しょうゆ 1.17 ●サーモンフライ 揚げ油 適量 サーモンフライ 70 中濃ソース 8 ●粉ふき芋 水 適量 じゃが芋 70 塩 0.7 	<ul style="list-style-type: none"> ●パスタスープ 油 0.6 ベーコン 2.4 とりに肉(皮なし) 12 湯 適量 セロリ 1.2 にんじん 12 たまねぎ 30 トマト 18 塩 0.96 こしょう 0.02 スープの素 1.2 ホイールマカロニ 9.6 塩 片栗粉 0.6 水 パセリ 0.6 	
エネルギー 868 kcal	たんぱく質 32.3 g	エネルギー 857 kcal	たんぱく質 32.3 g	エネルギー 900 kcal	たんぱく質 31.3 g

15日(金)	うさぎパン(30) 牛乳 ツアージャンめん 揚げぎょうざ すいか	(乳)小	19日(火)	とり肉のてり焼き丼(精白米110) きざみのり 牛乳 ピリ辛中華スープ ミニりんごゼリー	(乳)
● ツアージャンめん	中華めん 110 きゅうり 10 もやし 10 ごま油 2 油 0.5 しょうが 0.3 にんにく 0.2 豚ひき肉(もも) 50 豆板醤 0.2 たまねぎ 45 にんじん 15 湯 5 赤みそ 12 砂糖 2 テンメンジャン 1 しょうゆ 2.4 片栗粉 0.5 水	● 揚げぎょうざ 揚げ油 適量 ぎょうざ 54 ● すいか 121.8	● とり肉のてり焼き丼 揚げ油 適量 とり肉(皮なし) 42 とり肉(皮つき) 42 酒 1.2 塩 0.36 片栗粉 12.6 湯 適量 砂糖 1.8 しょうゆ 5.4 みりん 2.4 七味唐辛子 0.04 長ねぎ 8.4 さやいんげん(冷) 6 塩 6 白いりごま 0.6 ● きざみのり(袋) 0.5	● ピリ辛中華スープ 油 0.65 にんにく 0.65 豚肉(もも) 9.75 豚肉(肩) 9.75 にんじん 13 湯 適量 キャベツ 39 塩 0.91 こしょう 0.03 中華スープの素 0.65 しょうゆ 2.6 春雨 5.2 長ねぎ 13 片栗粉 0.65 水 ラー油 0.08 白いりごま 0.65 ごま油 0.65 ● ミニりんごゼリー 30	
エネルギー	803 kcal	たんぱく質 34.0 g	エネルギー	884 kcal	たんぱく質 35.7 g

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

【川崎市立東橋中学校 平成28年月7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
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○	
サーモンフライ	サーモンフライ	○		○	
クロワッサン	クロワッサン	○	○	○	
各種パン(米粉パンを含む)			○	○	

※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・さば・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・あおさ・きざみのりは、えび・かにかが生息する場所で採取しています。

* マッシュルームは、もも・大豆を取り扱う工場加工されています。

* なんとに使用している魚は、えび・かにかを食べている魚を使用しています。

* セタゼリーは、小麦・卵・乳・オレンジ・キウイフルーツ・さば・大豆・豚肉・バナナ・もも・りんご・ゼラチン・ごまを使用した製品を同一ラインで製造しています。また、えびを使用した製品を同一工場製造しています。

* ハンバーグは、卵、乳、小麦、豚肉、牛肉、大豆、とり肉、りんご、ゼラチンを取扱う工場製造しています。

* 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。(製造日は分けています。)

* サーモンフライは、卵、乳、小麦、いか、さけ、大豆を使用した製品を同一ラインで製造しています。

* ぎょうざは、卵・乳・えび・かにか・牛肉を含む商品を製造している工場製造しています。

※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