

川崎市立東橋中学校 平成28年9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。

1日(木)	2日(金)	5日(月)		
麦ごはん(精白米15) 牛乳 チキンカレー きゅうりのしょうが炒め	ホキフライ 揚げ油 ホキフライ ボイルキャベツ 湯(ゆで用) キャベツ 中濃ソース	焼きのり(1/8切5枚) あじの塩焼き もやし炒め		
● チキンカレー 油 65 にんにく 0.65 しょうが 0.20 とり肉(皮つき) 32.5 とり肉(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 39 塩 1.69 ウスターソース 3.9 じゃが芋 65 カレー粉 1.04 油 5.85 小麦粉 5.85	● きゅうりのしょうが炒め ごま油 1.3 しょうが 0.65 きゅうり 45.5 酢 2.6 砂糖 1.3 塩 0.39 しょうゆ 1.3	● ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 60 ● ボイルキャベツ 湯(ゆで用) 30 キャベツ 30 中濃ソース 10		
● ポータージュ 油 0.65 とり肉(皮なし) 32.5 たまねぎ 32.5 にんじん 13 塩 1.17 こしょう 0.01 じゃが芋 65 湯 適量 小麦粉 3.9 生クリーム 9.1 パセリ 0.65	● フルーツポンチ りんご(缶) 48 バインアップル(缶) 42 ダイゼリー(冷) 30	● あじの塩焼き 油 適量 塩あじ(切り身) 50 ● もやし炒め 油 3.9 ベーコン 3.9 たまねぎ 13 にんじん 6.5 塩 52 湯 0.39 塩 0.01 こしょう 0.65		
● 豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12 ごぼう 6 にんじん 18 こんにやく 12 湯 適量 じゃが芋 36 豆腐 24 赤みそ 8.4 白みそ 3.6 長ねぎ 12	エネルギー 839 kcal たんぱく質 29.7 g	エネルギー 892 kcal たんぱく質 32.7 g	エネルギー 765 kcal たんぱく質 35.1 g	
6日(火)	7日(水)	9日(金)		
ごはん(精白米110) 牛乳 とり肉と大豆のピリ辛あえ 三色ナムル ワンタンスープ	ビビンバ(精白米95) 牛乳 わかめスープ ぶどう	ごはん(精白米110) 牛乳 豚肉とこんにやくの煮物 にんじんシリシリ みそ汁		
● 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 4.56 揚げ油 適量 とり肉(皮つき) 24 とり肉(皮なし) 24 酒 1.2 塩 0.36 片栗粉 7.2 油 0.36 にんにく 0.36 長ねぎ 12 湯 適量 酒 2.4 砂糖 2.4 しょうゆ 3.6 豆板醤 0.24 ビーマン 8.4 塩	● 三色ナムル ごま油 0.65 にんにく 0.39 もやし 45.5 にんじん 19.5 ほうれん草 19.5 塩 0.78 みりん 0.13 ごま油 0.65 白いりごま 1.95	● ビビンバ 油 0.65 にんにく 0.21 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 0.65 水 5.2 切り干し大根 26 もやし 13 にんじん 13 塩 19.5 ほうれん草(冷) 1.3 長ねぎ 2.6 砂糖 5.2 しょうゆ 1.56 白いりごま 0.39 ごま油 0.04 ラー油 0.04 片栗粉 0.39 水		
● わかめスープ 油 0.65 とり肉(皮なし) 13 豚肉(もも) 6.5 塩 1.04 こしょう 0.04 湯 適量 中華スープの素 1.3 しょうゆ 1.3 片栗粉 1.3 水 13 生わかめ 6.5 わけぎ 3.9	● ぶどう(巨峰) 52.8	● 豚肉とこんにやくの煮物 湯 適量 酒 1.44 砂糖 4.2 しょうゆ 7.2 酢 1.44 しょうが 0.48 湯 適量 豚肉(肩ロース・角) 84 こんにやく 60 片栗粉 0.6 水		
● にんじんシリシリ 油 0.65 にんじん 26 塩 19.5 まぐろ(缶) 1.04 砂糖 0.13 塩 1.04 しょうゆ 1.3 白いりごま	● みそ汁 水 適量 こんぶ 0.36 けずり節 4.8 たまねぎ 12 とうがん 24 えのきたけ 6 赤みそ 7.2 白みそ 3.6 チンゲン菜 6	エネルギー 896 kcal たんぱく質 36.9 g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 33.4 g	エネルギー 882 kcal たんぱく質 34.5 g
13日(火)	14日(水)	15日(木)		
発芽米ごはん(精白米95発芽玄米15) ひじきのごま風味 牛乳 南蛮煮 野菜スープ	ごはん(精白米100) カレーじゃこ 牛乳 ハンバーグ ベジタブルスープ 月見団子 みたらしあん	ごはん(精白米110) ゆかり 牛乳 ししゃものから揚げ 切り干し大根の炒め煮 けんちん汁		
● ひじきのごま風味 油 0.6 ひじき 2.4 酒 1.2 みりん 1.2 砂糖 0.6 しょうゆ 2.4 白いりごま 1.8	● 野菜スープ 油 0.65 とり肉(皮なし) 13 にんじん 13 もやし 13 キャベツ 26 湯 適量 塩 1.17 こしょう 0.04 中華スープの素 0.65 しょうゆ 1.3 えのきたけ 9.1 片栗粉 1.3 水 3.9 にら 0.65 ごま油	● ハンバーグ 油 適量 ハンバーグ 80 油 0.5 たまねぎ 13.3 湯 適量 トマト 5.2 トマトケチャップ 4 ウスターソース 1.5		
● 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 さやいんげん(冷) 6.5 塩	● ベジタブルスープ 油 0.6 ベーコン 4.8 とり肉(皮なし) 24 たまねぎ 30 にんじん 12 湯 適量 塩 0.84 こしょう 0.02 スープの素 1.2 じゃが芋 48 片栗粉 0.6 水 6 さやいんげん(冷)	● カレーじゃこ しらす干し(ちりめん) 8.8 みりん 1.1 砂糖 1.65 しょうゆ 0.66 カレー粉 0.11		
● 月見団子(袋) 45	● みたらしあん 湯 適量 砂糖 5.3 しょうゆ 3.2 みりん 4.2 片栗粉 0.6	● ゆかり ゆかり粉 1.2 ● ししゃものから揚げ 揚げ油 適量 子持ちししゃも 60 片栗粉 9 ● 切り干し大根の炒め煮 油 0.36 にんじん 6 切り干し大根 7.2 焼きちくわ 12 湯 適量 砂糖 1.2 しょうゆ 2.76		
● けんちん汁 油 0.6 とり肉(皮なし) 18 ごぼう 12 にんじん 12 こんにやく 24 湯 適量 けずり節 4.8 じゃが芋 36 塩 0.6 豆腐 36 しょうゆ 3.6 長ねぎ 12	エネルギー 815 kcal たんぱく質 28.3 g	エネルギー 900 kcal たんぱく質 31.6 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 32.5 g	

16日(金)	白いんげん豆のクリームライス(精白米110) 牛乳 ひじきのサラダ 冷凍みかん (乳)小	20日(火)	ごはん(精白米110) 韓国のり 牛乳 さばのカレー揚げ 塩だれキャベツ みそ汁 (乳)小	21日(水)	黒丸パン(30) 米粉ロールパン(30) 牛乳 ミートポテトのチーズ焼き 野菜ソテー (乳)小
<ul style="list-style-type: none"> ● 白いんげん豆のクリームライスの具 <ul style="list-style-type: none"> 油 0.65 とり肉(皮つき) 39 たまねぎ 62.4 にんじん 15.6 塩 1.04 こしょう 0.04 湯 適量 マッシュルーム 7.8 しめじ 13 白いんげん豆 13 油 5.85 小麦粉 5.85 牛乳 58.5 塩 0.13 生クリーム 3.9 パセリ 0.39 ● ひじきのサラダ <ul style="list-style-type: none"> ひじき 1.04 にんじん 6.5 キャベツ 39 もやし 13 ホールコーン(缶) 13 塩 2.6 酢 1.04 砂糖 0.21 しょうゆ 4.42 油 1.04 白いりごま 1.17 ● 冷凍みかん 80 	<ul style="list-style-type: none"> ● 韓国のり 2.2 ● さばのカレー揚げ <ul style="list-style-type: none"> 揚げ油 適量 さば(切り身) 50 片栗粉 5.7 小麦粉 2.8 湯 7cc 酒 1.5 みりん 1 砂糖 1.3 しょうゆ 3 カレー粉 0.3 ● 塩だれキャベツ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 60 ごま油 0.45 白いりごま 1.5 塩 0.38 ● みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> 水 適量 こんぶ 0.36 けずり節 4.8 切り干し大根 4.8 豆腐 30 赤みそ 7.2 白みそ 3.6 長ねぎ 6 生わかめ 3.6 	<ul style="list-style-type: none"> ● ミートポテトのチーズ焼き <ul style="list-style-type: none"> 油 0.65 にんにく 0.21 豚ひき肉(もも) 52 たまねぎ 52 にんじん 19.5 塩 0.39 こしょう 0.04 トマト水煮(缶) 10.4 トマトケチャップ 10.4 ウスターソース 2.6 チーズ 7.8 油 1.95 小麦粉 1.95 じゃが芋 91 塩 0.39 パセリ 0.39 粉チーズ 3.9 ● 野菜ソテー <ul style="list-style-type: none"> 油 0.6 ベーコン 2.4 にんじん 12 塩 42 ホールコーン(缶) 12 ほうれん草(冷) 12 塩 0.24 こしょう 0.01 			
エネルギー 897 kcal	たんぱく質 29.7 g	エネルギー 849 kcal	たんぱく質 31.0 g	エネルギー 770 kcal	たんぱく質 35.1 g

23日(金)	麦ごはん(精白米95麦15) ごま塩 牛乳 マーボーなす にらたまスープ 梨 (卵)乳	27日(火)	ハヤシライス(麦ごはん(精白米95麦15)) 牛乳 ポイル野菜 ごまドレッシング (乳)小	28日(水)	ごはん(90) 鉄火みそ 牛乳 カレー南蛮 ごまきゅうり 冷凍みかん (乳)小
<ul style="list-style-type: none"> ● ごま塩 <ul style="list-style-type: none"> 黒いりごま 2 塩 0.1 水 適量 ● マーボーなす <ul style="list-style-type: none"> 油 2.6 にんにく 0.26 しょうが 0.39 豆板醤 0.39 豚ひき肉(もも) 45.5 酒 1.3 塩 0.13 こしょう 0.01 なす 52 砂糖 0.65 しょうゆ 3.25 中華スープの素 0.65 トマトケチャップ 6.5 長ねぎ 13 片栗粉 1.3 水 0.65 ごま油 0.65 ● にらたまスープ <ul style="list-style-type: none"> 湯 適量 とり肉(皮なし) 13 塩 1.04 中華スープの素 0.65 しょうゆ 2.6 豆腐 39 片栗粉 1.3 水 13 にら 26 卵 0.65 ごま油 0.65 ● 梨 <ul style="list-style-type: none"> 梨(豊水・1/4切) 88.4 塩 	<ul style="list-style-type: none"> ● ハヤシライス <ul style="list-style-type: none"> 油 0.65 にんにく 0.65 豚肉(もも) 32.5 豚肉(肩) 32.5 塩 0.13 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 1.04 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 4.55 しょうゆ 1.95 砂糖 0.13 油 5.85 小麦粉 5.85 生クリーム 3.9 ● ポイル野菜 <ul style="list-style-type: none"> にんじん 6.5 もやし 32.5 キャベツ 26 塩 ● ごまドレッシング(袋) 8.4 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鉄火みそ <ul style="list-style-type: none"> 油 1.3 ごぼう 5.2 蒸し大豆 7.8 水 1.3 赤みそ 5.2 砂糖 2.6 酒 1.3 ● カレー南蛮 <ul style="list-style-type: none"> 湯 適量 けずり節 5.2 豚肉(もも) 13 豚肉(肩) 13 たまねぎ 26 にんじん 19.5 塩 0.39 カレー粉 0.52 砂糖 1.3 しょうゆ 7.8 ゆでうどん(冷) 78 片栗粉 1.3 水 7.8 ほうれん草(冷) 7.8 	<ul style="list-style-type: none"> ● ごまきゅうり <ul style="list-style-type: none"> 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 ● 冷凍みかん 80 		
エネルギー 805 kcal	たんぱく質 34.5 g	エネルギー 893 kcal	たんぱく質 30.9 g	エネルギー 763 kcal	たんぱく質 24.7 g

29日(木)	食パン(30×2枚) いちごジャム(20) 牛乳 マカロニグラタン 中華風サラダ (乳)小	30日(金)	ごはん(110) 牛乳 蒸ししゅうまい チンジャオロースー 春雨の中華スープ (乳)小	<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示 しています。</p> <p>※飲用牛乳は全学年200ccです。</p> </div>
<ul style="list-style-type: none"> ● いちごジャム 20 ● マカロニグラタン <ul style="list-style-type: none"> 油 0.65 とり肉(皮なし) 26 たまねぎ 32.5 にんじん 13 塩 0.91 こしょう 0.04 チーズ 7.8 油 4.55 小麦粉 4.55 牛乳 78 塩 0.26 マカロニ 26 塩 パセリ 0.39 粉チーズ 4.16 パン粉 0.78 ● 中華風サラダ <ul style="list-style-type: none"> にんじん 0.65 もやし 52 ホールコーン(缶) 19.5 塩 1.82 酢 0.91 砂糖 4.68 しょうゆ 1.82 ごま油 0.03 ラー油 1.82 白いりごま 	<ul style="list-style-type: none"> ● 蒸ししゅうまい <ul style="list-style-type: none"> しゅうまい 60 ● チンジャオロースー <ul style="list-style-type: none"> 油 0.6 にんにく 0.36 しょうが 0.6 豚肉(もも) 27 豚肉(肩) 27 酒 1.2 しょうゆ 1.2 たけのこ(水煮) 24 砂糖 2.4 しょうゆ 3.6 豆板醤 0.12 片栗粉 0.6 水 ピーマン 15.6 塩 ● 春雨の中華スープ <ul style="list-style-type: none"> 油 0.65 とり肉(皮なし) 19.5 たまねぎ 26 にんじん 13 湯 適量 キャベツ 19.5 塩 1.04 こしょう 0.03 しょうゆ 1.3 中華スープの素 0.65 春雨 5.2 片栗粉 0.65 水 チンゲン菜 6.5 ごま油 0.65 			
エネルギー 804 kcal	たんぱく質 32.9 g	エネルギー 864 kcal	たんぱく質 37.9 g	

**【川崎市立東橋中学校 平成28年月9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
フィッシュサンド	ホキフライ			○	
ハンバーグ	ハンバーグ			○	
ハヤシライス	デミグラスソース			○	
カレー南蛮	ゆでうどん			○	
蒸ししゅうまい	しゅうまい			○	
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・ごまドレッシング)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・さば・大豆・りんご・ごまもアレルギーの原因となることがあります。

* ホキフライは、卵、乳、大豆を取り扱う工場です。

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

* 焼きのりは、小麦・えびを含む商品を同一工場です。

* 塩あじ(切り身)は、いか・えび・さけ・さばを含む商品を同一工場です。

* 大豆、白いんげん豆は、そばを同一工場内において取り扱っています。

* ベーコンは、とり肉・牛肉・しょうゆを同一工場内の別のラインで使用しています。

* ハンバーグは、卵、乳、小麦、えび、いか、さけ・豚肉・牛肉・大豆・とり肉・りんご・ゼラチン・ごまを取り扱う工場です。

* 月見だんごは、卵・乳・小麦・くるみを含む商品を同一工場です。

* 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。

* たけのこ(水煮)は、小麦・大豆・さばを含む商品を同一工場(同一ライン)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

肉類: エキス