

川崎市立東橋中学校 平成28年4月分 献立表 (食材詳細版)

川崎市教育委員会

12日(火)		13日(水)		15日(金)	
はちみつロールパン(30) ぶどう丸パン(30) 牛乳 マカロニグラタン 野菜ソテー お祝いゼリー		麦ごはん(精白米95 麦20) 牛乳 ポークカレー きゅうりの中華つけ		ごはん(精白米110) ひじきのごま風味 牛乳 めかじきのたつた揚げ 豚汁 清見オレンジ	
● マカロニグラタン 油 0.7 とり肉(皮なし) 26 たまねぎ 34 にんじん 14.1 塩 1 こしょう 0.04 マッシュルーム 5.2 チーズ 7.8 油 4.6 小麦粉 4.6 牛乳 78 塩 0.3 マカロニ 26 塩 0.3 粉チーズ 4.6 パン粉 1		● ポークカレー 油 0.7 にんにく 0.6 しょうが 0.24 豚肉(もも) 29.3 豚肉(肩) 29.3 塩 0.2 こしょう 0.02 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 65 カレー粉 1.1 油 5.9 小麦粉 5.9		● 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 ● 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 0.88 しょうゆ 5.2 片栗粉 12.4	
● 野菜ソテー 油 0.7 ベーコン 2.6 にんじん 14.1 塩 1 ホールコーン(冷) 45.5 (ほうれん草(冷)) 14.5 塩 0.3 こしょう 0.02 ● お祝いゼリー 45		● きゅうりの中華つけ 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 0.03		● 豚汁 油 0.6 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 15 ごぼう 6.2 にんじん 19.5 こんにゃく 12 湯 適量 大根 25.4 じゃが芋 36 豆腐 24 赤みそ 8.4 白みそ 3.6 長ねぎ 8.6 ● 清見オレンジ(1/4) 46.4	
エネルギー 903 kcal		たんぱく質 33.3 g		エネルギー 875 kcal	
たんぱく質 33.3 g		エネルギー 864 kcal		たんぱく質 29.6 g	
たんぱく質 33.3 g		たんぱく質 29.6 g		たんぱく質 36.2 g	
18日(月)		19日(火)		20日(水)	
ごはん(精白米110) 牛乳 てり焼きハンバーグ ミネストローネ コーンソテー		豚肉ともやしのオイスターソース丼 (精白米95麦15) 牛乳 かきたまスープ 甘夏ゼリー		きな粉パン(コッペパン60) 牛乳 白いんげん豆のクリームシチュー ポイル野菜 ごまドレッシング	
● てり焼きハンバーグ 油 適量 ハンバーグ 80 湯 5.5cc 砂糖 2.2 しょうゆ 3.3 みりん 2.2 片栗粉 0.3 白いりごま 0.6 ● コーンソテー 油 0.6 ベーコン 2.4 キャベツ 24 ホールコーン(冷) 48 塩 0.4 こしょう 0.02		● 豚肉ともやしのオイスターソース 油 1.3 しょうが 0.48 豚肉(もも) 32.5 豚肉(肩) 32.5 塩 0.07 こしょう 0.02 もやし 63.1 オイスターソース 2 酒 3.9 しょうゆ 3.9 にら 13 片栗粉 0.4 水 0.7 ● 甘夏ゼリー 40		● きな粉パン 揚げ油 適量 コッペパン 60 きな粉 5.6 砂糖 6 塩 0.036 ● 白いんげん豆のクリームシチュー 油 0.6 ベーコン 1.2 とり肉(皮つき) 36 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 36 湯 適量 チーズ 6 白いんげん豆 14.4 小麦 2.4 小麥粉 2.4 牛乳 61.8 パセリ 1 ● ポイル野菜 にんじん 14 もやし 37.9 キャベツ 26 ● ごまドレッシング(袋) 8.4	
エネルギー 870 kcal		たんぱく質 30.9 g		エネルギー 842 kcal	
たんぱく質 30.9 g		エネルギー 815 kcal		たんぱく質 39.5 g	
たんぱく質 30.9 g		たんぱく質 39.5 g		たんぱく質 32.9 g	
21日(木)		22日(金)		25日(月)	
さけそぼろごはん(精白米95発芽玄米15) きざみのり 牛乳 切り干し大根の ベーコン煮 けんちん汁 ヨーグルト		コロッケサンド(サンドパン60) ポイルキャベツ 牛乳 肉団子中華スープ フルーツポンチ		麦ごはん(精白米95 麦15) ごま塩 生揚げの四川煮 野菜スープ はっこう乳	
● さけそぼろ 油 0.5 しょうが 0.32 さけフレーク 24 酒 1 塩 0.03 しょうゆ 1.2 白いりごま 1.2 ● きざみのり(袋) 1 ● けんちん汁 油 0.7 とり肉 19.5 ごぼう 13.1 にんじん 14.1 こんにゃく 26 湯 適量 けずり節 2.6 じゃが芋 36.2 塩 0.8 豆腐 39 しょうゆ 3.9 長ねぎ 9.3		● コロッケ 油 適量 揚げ油 80 コロッケ 80 ● ポイルキャベツ キャベツ 40 塩 40 中濃ソース 5 ● フルーツポンチ りんご(缶) 49.5 みかん(缶) 44 野菜入りゼリー 27.5		● 肉団子中華スープ 湯 適量 にんじん 12 豚ひき肉(もも) 33 たまねぎ 4.1 卵 4.4 しょうが 0.48 酒 0.7 塩 0.11 しょうゆ 0.5 豆板醤 0.2 豚ひき肉(もも) 39 砂糖 2.4 しょうゆ 4.6 トマトケチャップ 15.6 湯 適量 赤みそ 3.9 生揚げ 84.5 長ねぎ 13.8 片栗粉 2 水 2 ● 生揚げの四川煮 油 0.7 にんにく 0.37 しょうが 0.48 豆板醤 0.2 豚ひき肉(もも) 39 砂糖 2.4 しょうゆ 4.6 トマトケチャップ 15.6 湯 適量 赤みそ 3.9 生揚げ 84.5 長ねぎ 13.8 片栗粉 2 水 2	
エネルギー 837 kcal		たんぱく質 34.5 g		エネルギー 838 kcal	
たんぱく質 34.5 g		エネルギー 834 kcal		たんぱく質 30.1 g	
たんぱく質 34.5 g		たんぱく質 30.1 g		たんぱく質 35.6 g	

26日(火)	ごはん(精白米110) 牛乳 ホキフライ ポイル野菜 和風ドレッシング たまねぎ汁	乳小	27日(水)	ごはん(精白米110) ふりかけ 牛乳 肉じゃが 春雨スープ 冷凍みかん	卵乳	28日(木)	チキンライス(精白米100) 牛乳 じゃが芋 のから揚げ キャベツとコーンのスープ 型抜きレアチーズ	乳		
●ホキフライ 揚げ油 ホキフライ 中濃ソース	●たまねぎ汁 ごま油 ごぼう こんにゃく にんじん 湯 けずり節 えのきたけ 赤みそ 白みそ 長ねぎ	0.7 13 39 14.1 適量 2.6 13.1 9.1 3.9 9.3	●ふりかけ けずり節 白いりごま しらす干し(ちりめん) あおさ 塩 しょうゆ ●肉じゃが 油 七味唐辛子 豚肉(もも) 豚肉(肩) つきこんにゃく にんじん たまねぎ 湯 じゃが芋 酒 砂糖 しょうゆ	0.9 1.4 1.1 1.1 1.1 0.3 0.04 1.1 0.03 18.2 18.2 31.2 22.5 32.8 適量 62.4 0.6 2.6 7.8	●春雨スープ 湯 けずり節 とり肉(皮なし) にんじん 塩 こしょう しょうゆ 春雨 片栗粉 水 卵 ほうれん草(冷) ●冷凍みかん	適量 2.6 26 14.1 1.2 0.03 1.3 5.2 0.7 25.5 7.3 100	●チキンライス 油 バター とり肉(皮なし) たまねぎ にんじん マッシュルーム 塩 こしょう トマトペースト トマトケチャップ ●じゃが芋のから揚げ 揚げ油 じゃが芋 塩 あおさ	1 0.7 30 26.2 16.2 8 0.7 0.03 2 10 適量 92.7 0.2 0.3	●キャベツとコーンのスープ ベーコン 湯 たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン(冷) 塩 こしょう スープの素 パセリ ●型抜きレアチーズ(いちご)	5.2 適量 13.7 14.1 39 19.5 0.6 0.03 1.3 0.63 15
エネルギー 850 kcal	たんぱく質 27.1 g		エネルギー 835 kcal	たんぱく質 33.8 g		エネルギー 821 kcal	たんぱく質 27.6 g			

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。

川崎市立東橋中学校 平成28年4月分 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
てり焼きハンバーグ	ハンバーグ			○	
コロッセサンド	コロッセ			○	
ホキフライ	ホキフライ			○	
はっこう乳	はっこう乳		○		
ヨーグルト	ヨーグルト		○		
型抜きレアチーズ	型抜きレアチーズ		○		
	各種パン		○	○	

※そば、落花生、かには使用しません。
 ※調味料(しょうゆ、酢、みそ、中華スープの素)に含まれるアレルギー原因物質は、除去の対象としません。
 ※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・りんご・オレンジ・ごま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・かきが混ざる漁法で採取しています。
 *生わかめ、こんぶ、きざみのり、あおさは、えび・かきが生息する場所で採取しています。