

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) |
|--|---|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●たけのこごはんの具 湯 適量 酒 0.8 砂糖 2.6 塩 0.2 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 | <ul style="list-style-type: none"> ●かきたま汁 湯 適量 けずり節 2.4 塩 0.9 しょうゆ 2.4 なたと 12 とろり粉 0.6 水 23.5 卵 8.52 長ねぎ 40 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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) |
| <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 80 中濃ソース 8 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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) |
| <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●野菜スープ 油 0.6 とり肉(皮なし) 12 にんじん 13 もやし 11.8 キャベツ 24 湯 適量 塩 1.1 こしょう 0.04 中華スープの素 0.6 しょうゆ 1.2 えのきたけ 6.1 片栗粉 1.2 水 3.4 にら 0.6 ごま油 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 | <ul style="list-style-type: none"> ●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 |
| 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 |

| | | | | | |
|--|---|---|---|----------------|--------------|
| 18日(水) 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 | 19日(木) 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 | 20日(金) ホイコーロー丼(精白米95 麦20) 牛乳 にらたまスープ | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● ひじきのふりかけ <ul style="list-style-type: none"> ひじき 1.8 しらす干し(ちりめん) 2.7 酒 0.6 みりん 0.8 砂糖 0.9 しょうゆ 1.5 ● 肉じゃが <ul style="list-style-type: none"> 油 1.1 七味唐辛子 0.03 豚肉(もも) 18.2 豚肉(肩) 18.2 つきこんにやく 31.2 にんじん 22.5 たまねぎ 32.7 湯 適量 じゃが芋 62.5 酒 0.6 砂糖 2.6 しょうゆ 7.8 | <ul style="list-style-type: none"> ● みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> 水 適量 こんぶ 0.4 けずり節 2.4 もやし 11.8 キャベツ 2.4 えのきたけ 6.1 油揚げ 3.6 赤みそ 8.4 白みそ 3.6 ● ヨーグルト 100 | <ul style="list-style-type: none"> ● ツナサンド <ul style="list-style-type: none"> 油 0.7 たまねぎ 27.2 にんじん 14.1 塩 0.2 こしょう 0.02 まぐろ(缶) 32.5 トマトケチャップ 7.8 砂糖 0.2 ウスターソース 1.1 チリパウダー 0.1 油 0.7 小麦粉 0.7 ● パンキンシチュー <ul style="list-style-type: none"> 油 0.7 ベーコン 2.6 とり肉(皮なし) 26 たまねぎ 34.1 塩 1.1 こしょう 0.04 じゃが芋 71.6 湯 適量 パンキンペースト(冷) 32.5 油 3.9 小麦粉 3.9 生クリーム 7.8 パセリ 1.1 ● 冷凍みかん 100 | <ul style="list-style-type: none"> ● ホイコーロー <ul style="list-style-type: none"> 油 1.3 にんにく 0.37 しょうが 0.48 豚肉(もも) 29.3 豚肉(肩) 29.3 塩 0.2 酒 1.3 長ねぎ 9.3 キャベツ 78.1 塩 0.3 しょうゆ 5.2 テンメンジャン 5.2 砂糖 1.9 オイスターソース 1.3 ごま油 0.8 豆板醤 0.2 片栗粉 2.6 水 ピーマン 13.2 塩 ● にらたまスープ <ul style="list-style-type: none"> 湯 適量 とり肉(皮なし) 13 塩 1.1 中華スープの素 0.7 しょうゆ 2.6 豆腐 39 片栗粉 1.3 水 にら 11.7 卵 25.5 ごま油 0.7 | | |
| エネルギー 825 kcal | たんぱく質 32.1 g | エネルギー 797 kcal | たんぱく質 30.5 g | エネルギー 830 kcal | たんぱく質 37.1 g |

| | | | | | |
|--|--|---|--------------|----------------|--------------|
| 23日(月) 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 | 24日(火) 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 | 25日(水) 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 | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● いちごジャム 20 ● ケチャップ炒め <ul style="list-style-type: none"> 油 1.2 とり肉(皮なし) 25.2 とり肉(皮つき) 25.2 塩 0.3 こしょう 0.03 白ワイン 2.3 たまねぎ 55.6 にんじん 15.2 トマトケチャップ 10.8 トマト水煮(缶) 14 塩 0.3 ウスターソース 0.7 砂糖 0.5 油 2 小麦粉 2 ペンネマカロニ 15.4 塩 | <ul style="list-style-type: none"> ● ベジタブルスープ <ul style="list-style-type: none"> 油 0.7 ベーコン 5.2 たまねぎ 20.5 にんじん 14.1 湯 適量 塩 1 こしょう 0.03 スープの素 1.3 じゃが芋 39 片栗粉 0.7 水 さやいんげん(冷) 6.8 ● ごま塩 <ul style="list-style-type: none"> 黒いりごま 2.2 塩 0.1 水 適量 ● あじの南蛮づけ <ul style="list-style-type: none"> 揚げ油 適量 あじ(切り身) 50 片栗粉 8.5 湯 適量 砂糖 2.5 しょうゆ 4 酢 1.5 七味唐辛子 0.02 長ねぎ 5.9 ● ポイル野菜 <ul style="list-style-type: none"> にんじん 16.2 さやいんげん(冷) 10.3 キャベツ 20 ● ドレッシング(袋) 10 (マヨネーズタイプ卵不使用) | <ul style="list-style-type: none"> ● 豚汁 <ul style="list-style-type: none"> 油 0.6 豚肉(もも) 12 豚肉(肩) 12 にんじん 20 こんにやく 18 湯 適量 大根 25.4 じゃが芋 23.9 豆腐 36 赤みそ 8.4 白みそ 3.6 長ねぎ 8.6 ● タンドリーチキン <ul style="list-style-type: none"> 油 適量 とり肉(もも皮なし・切身) 80 にんにく 0.34 しょうが 0.24 ヨーグルト 11 酢 3.3 カレー粉 0.5 チリパウダー 0.03 砂糖 1.1 パプリカ 0.2 塩 0.6 こしょう 0.03 ● ミネストローネ <ul style="list-style-type: none"> 油 0.7 にんにく 0.56 ベーコン 5.2 たまねぎ 27.2 にんじん 14.1 塩 1.1 こしょう 0.04 湯 適量 セロリ 1.5 スープの素 1.3 白いんげん豆 10.4 トマト 19.6 キャベツ 13.1 ホイールマカロニ 6.5 塩 パセリ 1 ● フルーツポンチ <ul style="list-style-type: none"> りんご(缶) 48 パイナップル(缶) 42 みかん(缶) 42 | | | |
| エネルギー 768 kcal | たんぱく質 30.0 g | エネルギー 850 kcal | たんぱく質 37.2 g | エネルギー 764 kcal | たんぱく質 36.2 g |

| | | | | | |
|--|---|--|--------------|----------------|--------------|
| 26日(月) 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 | 27日(火) 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 | 30日(月) 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 | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ● ゆかりごま <ul style="list-style-type: none"> 白いりごま 2.2 ゆかり粉 0.6 水 適量 ● 生揚げの四川煮 <ul style="list-style-type: none"> 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 | <ul style="list-style-type: none"> ● 春雨の中華スープ <ul style="list-style-type: none"> 油 0.6 とり肉(皮なし) 18 たまねぎ 25.1 にんじん 13 湯 適量 キャベツ 18.1 塩 1 こしょう 0.03 しょうゆ 1.2 中華スープの素 0.6 春雨 4.8 片栗粉 0.6 水 6.1 チンゲン菜 0.6 ごま油 ● きな粉パン <ul style="list-style-type: none"> 揚げ油 適量 コッペパン 60 きな粉 3.6 砂糖 6 塩 0.04 ● 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 34.1 にんじん 28.1 塩 1.2 じゃが芋 65 湯 適量 チーズ 6.5 カレー粉 0.6 油 2.6 小麦粉 2.6 牛乳 53.6 ほうれん草(冷) 7.3 ● ポイル野菜 <ul style="list-style-type: none"> ホールコーン(冷) 26 もやし 19.1 キャベツ 19.5 塩 ● 和風ドレッシング(袋) 8.8 | <ul style="list-style-type: none"> ● さげの塩焼き <ul style="list-style-type: none"> 油 適量 塩 50 ● 焼きのり(1/8切 5枚) 1.3 ● 五目豆 <ul style="list-style-type: none"> 油 0.6 とり肉(皮つき) 18 にんじん 13 ひじき 1 こんにやく 18 大豆 14.4 砂糖 2.4 しょうゆ 4.8 ● みそ汁 <ul style="list-style-type: none"> 水 適量 こんぶ 0.4 けずり節 2.4 かんぴょう 3.6 たまねぎ 18.9 じゃが芋 24.1 赤みそ 8.4 白みそ 3.6 小松菜 6.1 塩 | | | |
| エネルギー 854 kcal | たんぱく質 37.5 g | エネルギー 804 kcal | たんぱく質 30.6 g | エネルギー 813 kcal | たんぱく質 36.6 g |

| | | |
|----------------|---------------------------------|--------|
| 31日(火) | 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