通常給食詳細献立表（調理場）

（使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します）

11月2日(月)	11月3日(火)	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)
ごはん 牛乳 みそチキンカツ（揚） 野菜のごま醤油 豆腐とわかめのすまし汁		わかめごはん 牛乳 きびなごのから揚げ（揚） 豚肉と野菜のみそ炒め かきたま汁	醤油ラーメン（麺） 牛乳 ガーリックローストビーンズ 大根ときゅうりのピリ辛和え 醤油ラーメン（具）	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ（揚） 昆布ともやしの和え物 豆と根菜のみそ汁

食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
ごはん				わかめごはん		醤油ラーメン（麺）		ごはん	
米	70			米	70	蒸し中華麺	120	米	70
牛乳				わかめごはんの素	1	牛乳		牛乳	
牛乳	206			牛乳		牛乳	206	牛乳	206
みそチキンカツ（揚）				牛乳	206	ガーリックローストビーンズ		さばの竜田揚げ（揚）	
鶏肉	50			きびなごのから揚げ（揚）		大豆　乾燥	17	さば	50
天然塩	0.1			きびなご	33	澱粉	1.5	生姜	0.4
こしょう	0.01			揚げ油	4	米粉	1.5	にんにく	0.1
小麦粉	5.2			精製塩	0.15	油	3	清酒	1
パン粉（乾燥）	8			豚肉と野菜のみそ炒め		精製塩	0.2	醤油	4
揚げ油	6			油	1.5	パプリカ	0.13	本みりん	0.8
八丁みそ	2			豚肉	10	ガーリックパウダー	0.01	澱粉	6.5
赤みそ	2			生姜	0.15	チリパウダー	0.01	揚げ油	3
三温糖	3			ごぼう	9	大根ときゅうりのピリ辛和え		昆布ともやしの和えもの	
醤油	0.4			キャベツ	30	人参	8	油	0.5
清酒	1			人参	8	大根	25	人参	10
にんにく	0.2			ピーマン	6	わかめ（乾燥）	1	刻み昆布	1
本みりん	0.5			大豆　乾燥	4	きゅうり	15	油揚げ	5
澱粉	0.1			三温糖	1	米酢	1.5	キャベツ	10
水	5			醤油	1	醤油	3	もやし	35
野菜のごま醤油				赤みそ	3	三温糖	0.95	醤油	2.8
人参	13			清酒	1.56	ごま油	1	三温糖	0.5
キャベツ	45			天然塩	0.02	一味唐辛子	0.01	米酢	1
小松菜	12			かきたま汁		白ごま	0.3	白ごま	0.5
醤油	2			玉ねぎ	15	醤油ラーメン（具）		ごま油	1
三温糖	0.3			人参	8	油	0.5	豆と根菜のみそ汁	
天然塩	0.08			木綿豆腐	16	豚肉	15	油	0.3
白ごま	1			かまぼこ	8	清酒	1	豚肉	10
ごま油	0.6			澱粉	1.6	ホールコーン	12	清酒	1
豆腐とわかめのすまし汁				卵	18	人参	10	ごぼう	12
干ししいたけ	0.5			小松菜	5	もやし	30	糸こんにゃく	18
えのき	10			長ねぎ	5	長ねぎ	12	人参	10
木綿豆腐	35			天然塩	0.65	生姜	0.3	大根	15
かまぼこ	8			清酒	0.5	にんにく	0.3	大豆　乾燥	3
長ねぎ	5			醤油	1.7	天然塩	0.2	長ねぎ	10
わかめ（乾燥）	0.2			かつおだしパック	3.7	こしょう	0.02	赤みそ	4.4
かつおだしパック	4			だし昆布	0.14	醤油	6	白みそ	4.4
だし昆布	0.4					オイスターソース	0.5	かつおだしパック	3.7
清酒	1					がらスープ（ポーク）	3	だし昆布	0.14
天然塩	0.5					がらスープ（チキン）	3		
薄口醤油	2.5					かつおだしパック	4		
						だし昆布	0.37		

通常給食詳細献立表（調理場）

（使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します）

11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)
豆乳パン 牛乳 レモンハーブチキン 八丁みそドレッシングサラダ ウインナーと野菜のスープ つぶしあん	ごはん 牛乳 春巻き（揚） 大根のオイル漬け ほたて入り塩麻婆豆腐	ごはん 牛乳 ミナミカゴカマスのねぎだれがけ さつま芋の甘酢あん 野菜椀 野菜と雑穀のふりかけ	キーマカレーライス（ごはん） 牛乳 バジルポテト ひじき入りサラダ キーマカレーライス（具）	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き じゃが芋と生揚げのピリ辛煮 小松菜入りみそ汁
食品名 含量(g)	食品名 含量(g)	食品名 含量(g)	食品名 含量(g)	食品名 含量(g)
豆乳パン	ごはん	ごはん	キーマカレーライス（ごはん）	ごはん
豆乳パン(乳・卵不使用) 小麦粉重量50	米 70	米 70	米 70	米 70
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206
レモンハーブチキン	春巻き（揚）	ミナミカゴカマスのねぎだれがけ	バジルポテト	さんまの塩焼き
鶏肉 50	春巻き 40	ミナミカゴカマス 50	じゃが芋 70	さんま 50
天然塩 0.28	揚げ油 3	米粉 1	油 3	油 1
こしょう 0.03	大根のオイル漬け	油 0.5	バジル 0.05	精製塩 0.5
タイム 0.014	白菜 10	ごま油 0.5	天然塩 0.2	じゃが芋と生揚げのピリ辛煮
ローリエ 0.027	大根 42	生姜 0.2	こしょう 0.02	油 0.5
バジル 0.04	きゅうり 10	にんにく 0.2	ひじき入りサラダ	生姜 0.2
オリーブ油 1	にんにく 0.15	長ねぎ 5	人参 10	トウバンジャン 0.21
白ワイン 1	生姜 0.15	清酒 1	もやし 32	豚肉 8
レモン果汁 0.4	醤油 1.9	三温糖 1	ホールコーン 8	清酒 0.5
油 1	米酢 1.3	白ごま 0.3	きゅうり 8	白滝 8
八丁みそドレッシングサラダ	三温糖 0.8	醤油 3	めひじき 0.7	玉ねぎ 10
人参 8	天然塩 0.1	だし汁（昆布・かつお節） 2	油 1	人参 6
きゅうり 7	一味唐辛子 0.01	さつま芋の甘酢あん	ごま油 1	じゃが芋 22
キャベツ 30	油 0.6	油 0.4	米酢 2	生揚げ 22
水菜 10	ごま油 0.6	生姜 0.4	醤油 2.8	三温糖 1
油 3.2	ほたて入り塩麻婆豆腐	鶏肉 10	天然塩 0.01	赤みそ 0.8
八丁みそ 4	油 0.5	さつま芋 18	三温糖 0.5	醤油 2.1
三温糖 3	生姜 0.4	人参 10	キーマカレーライス（具）	本みりん 1
米酢 2.5	にんにく 0.4	れんこん 12	油 0.5	ごま油 0.5
ブラックペッパー 0.015	トウバンジャン 0.42	ピーマン 10	生姜 0.3	水 1
ウインナーと野菜のスープ	鶏肉 25	清酒 0.5	にんにく 0.3	小松菜入りみそ汁
ウインナーソーセージ 8	清酒 1	三温糖 2.6	豚肉 32	人参 10
人参 10	干ししいたけ 0.2	水 5	大豆　乾燥 5	玉ねぎ 20
玉ねぎ 20	玉ねぎ 35	醤油 2.6	赤ワイン 1.5	えのき 8
キャベツ 25	たけのこ（水煮） 6.5	米酢 2.8	セロリー 5	小松菜 12
ホールコーン 5	長ねぎ 18	澱粉 2	玉ねぎ 55	赤みそ 4.4
小松菜 10	冷凍豆腐 58	野菜椀	ごぼう 11	白みそ 4.4
白ワイン 0.5	ほたて貝柱（フレーク） 7	人参 8	人参 12	かつおだしパック 3.7
醤油 1	にら 4	大根 15	醤油 1	だし昆布 0.14
天然塩 0.5	オイスターソース 2.5	油揚げ 5	トマトケチャップ 6	
こしょう 0.02	薄口醤油 1.5	かまぼこ 5	中濃ソース 3	
がらスープ（チキン） 10	三温糖 1.5	里芋 10	ウスターソース 3	
つぶしあん	天然塩 0.7	キャベツ 20	赤みそ 2	
小豆（乾燥） 10	こしょう 0.02	小松菜 8	りんごピューレ 1	
水 10	がらスープ（チキン） 3	天然塩 0.4	天然塩 0.35	
三温糖 8	がらスープ（ポーク） 6	本みりん 0.5	カレー粉 0.52	
天然塩 0.01	澱粉 4	醤油 3.2	小麦粉 5	
		かつおだしパック 2.8	油 5	
		だし昆布 0.14	がらスープ（ポーク） 6	
		野菜と雑穀のふりかけ	がらスープ（チキン） 6	
		野菜と雑穀のふりかけ 1.3		

通常給食詳細献立表（調理場）

（使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します）

11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
ごはん 牛乳 いかのレモン醤油がけ（揚） 鶏肉と大根のうま煮 じゃが芋のみそ汁 昭島の梨ゼリー	ごはん 牛乳 あじの香味だれがけ にらともやしのソテー 中華卵スープ	コーンライス 牛乳 鶏肉のオニオンソースがけ じゃが芋とベーコンのホットサラダ シェルマカロニ入りスープ	ごはん 牛乳 さけのから揚げ（揚） キャベツとしめじの和風炒め 大根のみそ汁	シーフードトマトスパゲティ（麺） 牛乳 りんご缶 ベーコンと野菜のソテー シーフードトマトスパゲティ（具）

食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
ごはん		ごはん		コーンライス		ごはん		シーフードトマトスパゲティ（麺）	
米	70	米	70	米	65	米	70	スパゲティ（ハーフ）	60
牛乳		牛乳		ホールコーン	15	牛乳		にんにく	0.3
牛乳	206	牛乳	206	天然塩	0.45	牛乳	206	油	5
いかのレモン醤油がけ（揚）		あじの香味だれがけ		清酒	1	さけのから揚げ（揚）		牛乳	
いか	50	あじ	50	牛乳		さけ	50	牛乳	206
澱粉	2.5	米粉	3	牛乳	206	生姜	0.3	りんご缶	
米粉	2.5	油	1	鶏肉のオニオンソースがけ		にんにく	0.3	りんご缶	50
揚げ油	3	ごま油	0.5	鶏肉	50	清酒	1	ベーコンと野菜のソテー	
清酒	2	生姜	0.2	油	1	醤油	3	油	0.3
米酢	0.5	トウバンジャン	0.1	オリーブ油	2	澱粉	7	ばらベーコン	10
醤油	2.2	長ねぎ	3	玉ねぎ	8	揚げ油	5	キャベツ	40
三温糖	1.2	清酒	0.5	一味唐辛子	0.01	キャベツとしめじの和風炒め		人参	12
レモン果汁	1.6	醤油	2	天然塩	0.02	油	0.3	ホールコーン	10
鶏肉と大根のうま煮		本みりん	1	醤油	3	生姜	0.6	小松菜	8
油	0.5	三温糖	0.6	水	3	豚肉	10	天然塩	0.2
生姜	0.2	澱粉	0.2	清酒	2.5	清酒	1	醤油	1.2
鶏肉	13	にらともやしのソテー		本みりん	1	しめじ	12	こしょう	0.02
清酒	1	油	1	パセリ	0.01	キャベツ	30	白ワイン	1
干ししいたけ	0.4	豚肉	10	澱粉	0.2	小松菜	8	シーフードトマトスパゲティ（具）	
ごぼう	5	もやし	25	じゃが芋とベーコンのホットサラダ		赤ピーマン	4	油	0.5
人参	10	たけのこ（水煮）	20	油	1.1	天然塩	0.2	にんにく	0.4
大根	35	人参	10	にんにく	0.5	醤油	1.5	えび	12
さやいんげん	3	にら	10	ばらベーコン	6	糸削り	0.5	ほたて貝柱（フレーク）	10
三温糖	1.7	天然塩	0.3	玉ねぎ	13	大根のみそ汁		いか	12
醤油	3.7	醤油	1.2	人参	5	大根	35	たこ	14
本みりん	1	こしょう	0.02	じゃが芋	40	油揚げ	7	人参	10
だし汁（昆布・かつお節）	5	中華卵スープ		小松菜	7	木綿豆腐	20	玉ねぎ	30
ごま油	0.5	油	0.5	ブラックペッパー	0.03	小松菜	8	マッシュルーム（水煮）	7
じゃが芋のみそ汁		鶏肉	8	天然塩	0.3	長ねぎ	6	ホールトマト	20
玉ねぎ	18	人参	10	米酢	0.8	白みそ	2	トマトペースト	3
油揚げ	8	木綿豆腐	20	シェルマカロニ入りスープ		赤みそ	6.8	トマトピューレ	12
じゃが芋	40	チンゲンサイ	15	鶏肉	5	かつおだしパック	4	トマトケチャップ	10
えのき	6	ホールコーン	10	玉ねぎ	25	だし昆布	0.4	ウスターソース	1.5
長ねぎ	5	卵	12	人参	10			中濃ソース	0.5
わかめ（乾燥）	0.2	玉ねぎ	15	キャベツ	30			醤油	3.5
白みそ	4.4	がらスープ（チキン）	6	がらスープ（チキン）	8			パプリカ	0.05
赤みそ	4.4	天然塩	0.8	天然塩	0.65			三温糖	1.8
かつおだしパック	3.7	こしょう	0.03	こしょう	0.02			天然塩	0.3
だし昆布	0.14	醤油	2	ローリエ	0.01			こしょう	0.02
昭島の梨ゼリー		澱粉	0.8	タイム	0.01			がらスープ（チキン）	6
昭島の梨ゼリー	40			醤油	2			がらスープ（ポーク）	4
				シェルマカロニ	8			小麦粉	4.5
				オリーブ油	0.3			油	4.5

通常給食詳細献立表（調理場）

（使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します）

11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)
	ごはん 麦茶 手作り鶏つくね 小松菜と白菜のおかか煮 冬野菜の豚汁	ごはん 牛乳 さわらのバター醤油がけ 切干大根のごま酢和え なめこのみそ汁	ゆかりごはん 牛乳 ちくわの抹茶米粉揚げ（揚） おひたし おざく	コッペパン 牛乳 ウインナーのケチャップソースがけ キャベツのソテー レンズ豆のズッペ 柑橘類（みかん）

食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
		ごはん		ごはん		ゆかりごはん		コッペパン	
		米	70	米	70	米	70	コッペパン(乳・卵不使用)　小麦粉重量50	
		麦茶		牛乳		ゆかりごはんの素	1.4	牛乳	
		麦茶	125	牛乳	206	牛乳		牛乳	206
		手作り鶏つくね		さわらのバター醤油がけ		牛乳	206	ウインナーのケチャップソースがけ	
		鶏肉	45	さわら	50	ちくわの抹茶米粉揚げ（揚）		ウインナーソーセージ　50g	50
		木綿豆腐	10	米粉	0.8	焼きちくわ	50	油	0.8
		玉ねぎ	10	油	1	米粉	5	トマトケチャップ	3.6
		干ししいたけ	0.15	バター	1.2	澱粉	3	中濃ソース	1.6
		生姜	0.15	醤油	2.2	水	6	トマトピューレ	2.4
		澱粉	1	本みりん	0.5	抹茶	0.2	三温糖	0.15
		油	0.5	白ワイン	0.5	揚げ油	3	からし（粉末）	0.01
		清酒	1.2	切干大根のごま酢和え		おひたし		キャベツのソテー	
		醤油	3.6	油	0.24	白菜	40	油	0.5
		三温糖	1.2	切り干し大根	6	小松菜	15	赤ピーマン	10
		本みりん	2.4	もやし	24	人参	8	キャベツ	40
		澱粉	0.6	小松菜	14	糸削り	1	ホールコーン	10
		小松菜と白菜のおかか煮		人参	10	醤油	3.2	天然塩	0.23
		白菜	40	白ごま	1.2	清酒	1	ブラックペッパー	0.02
		小松菜	15	天然塩	0.24	三温糖	0.8	醤油	0.5
		油揚げ	8	醤油	2.4	おざく		レンズ豆のズッペ	
		人参	6	三温糖	2.4	里芋	15	油	0.4
		ツナ（フレーク）	6	ごま油	1	人参	8	セロリー	4
		糸削り	1	米酢	3.6	大根	10	白ワイン	0.5
		だし汁（昆布・かつお節）	2	なめこのみそ汁		油揚げ	7	人参	10
		薄口醤油	1	なめこ	12	板こんにゃく	8	玉ねぎ	15
		醤油	1.2	木綿豆腐	30	長ねぎ	5	じゃが芋	25
		本みりん	3	里芋	12	天然塩	0.13	レンズ豆　乾燥	6
		三温糖	1	油揚げ	10	薄口醤油	1	マッシュルーム（水煮）	4
		白ごま	0.5	長ねぎ	10	醤油	2.4	大麦（米粒麦）	3
		冬野菜の豚汁		わかめ（乾燥）	0.4	清酒	1.5	パセリ	0.015
		油	0.5	赤みそ	4.2	本みりん	0.9	がらスープ（チキン）	3
		豚肉	15	白みそ	4.2	三温糖	0.5	がらスープ（ポーク）	3
		清酒	1	かつおだしパック	4.8	かつおだしパック	3.7	こしょう	0.02
		ごぼう	10	だし昆布	0.3	だし昆布	0.4	醤油	1
		人参	8					天然塩	0.5
		かぶ（葉なし）	20					ローリエ	0.02
		長ねぎ	8					柑橘類（みかん）	
		かまぼこ	8					柑橘類（みかん）	50
		里芋	20						
		白みそ	4.4						
		赤みそ	4.4						
		かつおだしパック	3.7						
		だし昆布	0.14						

通常給食詳細献立表（調理場）

（使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します）

11月30日(月)				
マーブルパン（ココア） 牛乳 きのこのキッシュ 紫キャベツ入りコールスロー かぶ入りトマトスープ				

食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
マーブルパン（ココア）									
マーブルパン(ココア)(卵不使用)	小麦粉重量50								
牛乳									
牛乳	206								
きのこのキッシュ									
エリンギ	10								
マッシュルーム（水煮）	10								
ショルダーベーコン	5								
油	1.4								
天然塩	0.4								
こしょう	0.01								
殺菌液卵	36								
ダイスチーズ	10								
生クリーム	7								
紫キャベツ入りコールスロー									
人参	10								
レッドキャベツ	13								
キャベツ	25								
きゅうり	5								
油	2								
天然塩	0.25								
こしょう	0.01								
米酢	1								
醤油	0.3								
かぶ入りトマトスープ									
油	1								
セロリー	2								
玉ねぎ	15								
人参	12								
かぶ（葉なし）	35								
レンズ豆　乾燥	6								
じゃが芋	15								
ローリエ	0.02								
トマトピューレ	10.5								
ホールトマト	20								
天然塩	0.9								
こしょう	0.01								
がらスープ（チキン）	5								

11月に使用する物資の物資内容表

（通常給食・調理場）

ほたて貝柱（フレーク）
ボイルホタテ貝柱
食塩
水

ウインナーソーセージ　50g
豚肉（豚肉）
食塩
砂糖
香辛料
┌ 白コショウ
｜ カルワイ
└ マスタード

野菜と雑穀のふりかけ
煎り米
塩蔵青菜
うるちひえパフ
砂糖
乾燥マッシュポテト
とうもろこしフレーク
澱粉
ドロマイト
キヌアパフ
食塩
乾燥トマト
かぼちゃ粉末
還元水あめ
昆布エキス
酵母エキス
抹茶
鰹削り節粉末
ベニバナ黄色素
クチナシ青色素
酸化防止剤（ビタミンC）
カロチン色素

麦茶
大麦
飲用海洋深層水
ビタミンC

※配合100%の物資については、省略

コッペパン（乳・卵不使用）
強力粉（小麦）
ショートニング
砂糖
イースト
食塩
イーストフード（小麦）

マーブルパン（ココア）（卵不使用）
強力粉（小麦）
ショートニング
砂糖
加工黒砂糖
イースト
脱脂粉乳（乳）
ココアパウダー
食塩
イーストフード（小麦）

豆乳パン（乳・卵不使用）
強力粉（小麦）
豆乳（大豆）
ショートニング
砂糖
イースト
食塩
イーストフード（小麦）

蒸し中華麺
小麦粉(小麦)
食塩
かん水

※くっつき防止の目的で、油を麺にまぶしています。

昭島の梨ゼリー
梨ピューレ
グラニュー糖
濃縮りんご果汁（りんご）
ゲル化剤(増粘多糖類)①
ゲル化剤(増粘多糖類)②、乳化剤
pH調整剤(クエン酸)
pH調整剤(クエン酸三Na)
香料
水