

通常給食詳細献立表（中学校）

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)	
あしたばパン 牛乳 チーズオムレツ きのこ野菜のソテー クリームシチュー		ご飯 牛乳 さばの山椒焼き お麩じゃが煮 はりはり汁		ご飯 牛乳 さけのごまみそだれ ごぼうと小松菜の炒め物 わかめと豆腐の和風スープ		ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグきのこソース かぼちゃのバター煮 マカロニスープ		さつま芋ご飯 ごま塩 牛乳 たらのゆずソースかけ (揚) 小松菜とひじきのナムル たっぷり具材のみそ汁	
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)
あしたばパン		ご飯		ご飯		ご飯		さつま芋ご飯	
あしたばパン	60	米	100	米	100	米	100	米	85
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		さつま芋	25
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	清酒	1.5
チーズオムレツ		さばの山椒焼き		さけのごまみそだれ		豆腐ハンバーグきのこソース		天然塩	0.5
卵	60	さば	60	さけ	60	豚肉	50	ごま塩	
鶏肉	12	さんしょう	0.05	清酒	1	木綿豆腐	20	天然塩	0.4
玉ねぎ	15	天然塩	0.3	生姜	0.5	玉ねぎ	30	黒ごま	1
人参	5	清酒		油		ナツメグ	0.02	牛乳	
パセリ	0.02	油	1	だし汁 (昆布・かつお節)	4	パン粉 (生)	8	牛乳	206
ダイスチーズ	4	お麩じゃが煮		赤みそ	2.5	調理用牛乳	6	たらのゆずソースかけ (揚)	
生クリーム	2	豚肉	10	三温糖	2	天然塩	0.4	たら	60
天然塩	0.2	じゃが芋	50	清酒	1	こしょう	0.02	天然塩	0.1
こしょう	0.02	人参	15	本みりん	1	油	2	清酒	1
醤油	0.3	玉ねぎ	30	醤油	0.3	トマトケチャップ	8	澱粉	4
三温糖	0.5	さやいんげん	3	すりごま	1.7	三温糖	0.6	米粉	2
油	2	干しいいたけ	0.3	澱粉	0.5	中濃ソース	1	揚げ油	6
きのこ野菜のソテー		車麩	8	ごぼうと小松菜の炒め物		ウスターソース	1	薄口醤油	1
ばらベーコン	5	だし汁 (昆布・かつお節)	10	豚肉	10	赤ワイン	1.5	三温糖	3
にんにく	0.1	醤油	4.5	油	1	えのき	7	ゆず果汁	1.8
油	1	三温糖	2.5	白菜	20	しめじ	7	天然塩	0.4
しめじ	8	清酒	1	小松菜	20	かぼちゃのバター煮		清酒	1
エリンギ	8	本みりん	1	ごぼう	15	かぼちゃ	65	水	1
えのき	8	はりはり汁		人参	7	天然塩	0.15	小松菜とひじきのナムル	
小松菜	10	絹豆腐	25	しめじ	5	上白糖	1.5	めひじき	0.5
キャベツ	25	大根	30	オイスターソース	1	はちみつ	3	人参	5
天然塩	0.2	人参	10	醤油	2	バター	3	もやし	30
こしょう	0.02	水菜	12	こしょう	0.02	醤油	0.5	小松菜	20
醤油	0.5	油揚げ	7	天然塩	0.15	水	2	にんにく	0.2
クリームシチュー		しめじ	5	ごま油	0.5	マカロニスープ		醤油	1.2
鶏肉	10	薄口醤油	3	三温糖	0.8	ツイストマカロニ	8	上白糖	0.5
玉ねぎ	40	清酒	1	わかめと豆腐の和風スープ		鶏肉	5	天然塩	0.25
人参	10	天然塩	0.4	鶏肉	10	玉ねぎ	25	油	0.2
じゃが芋	50	かつお厚削り	4	絹豆腐	40	人参	6	ごま油	0.4
ホールコーン	8	だし昆布	0.4	人参	10	じゃが芋	20	たっぷり具材のみそ汁	
マッシュルーム (水煮)	10	水	110	わかめ (乾燥)	0.8	キャベツ	15	鶏肉	8
ブロッコリー	10			玉ねぎ	20	パセリ	0.05	かぶ・葉つき	18
調理用牛乳	50			清酒	1	天然塩	0.7	白菜	15
小麦粉	8			天然塩	0.27	こしょう	0.02	じゃが芋	20
バター	3			薄口醤油	3	ローリエ	0.03	木綿豆腐	30
油	2			水	140	薄口醤油	2.1	油揚げ	5
生クリーム	5			かつお厚削り	4	がらバック (チキン)	8	長ねぎ	8
天然塩	1			だし昆布	0.4	生姜	0.2	白みそ	7
こしょう	0.03					にんにく	0.2	赤みそ	3.5
白ワイン	1					水	100	水	85
がらスープ (チキン)	5							かつお厚削り	4
水	35							だし昆布	0.3

通常給食詳細献立表（中学校）

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)	
菜飯 牛乳 きびなごのから揚げ(揚) 大根とかぶの湯葉あんかけ 飛鳥汁		みそラーメン(麺) 牛乳 みそラーメン(具) いもち(揚) ミックスフルーツ (夏みかん&りんご&黄桃)		ご飯 牛乳 ふくさ卵焼き 煮浸し 沢煮碗 つけみそ		ご飯 牛乳 鶏のから揚げ(揚) 大豆とひじきの煮物 豆腐とわかめのみそ汁 昭島の梨ゼリー		切り干しご飯 牛乳 さわらのゆずみそだれ 高野豆腐の煮物 芋の子汁	
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)
菜飯		みそラーメン(麺)		ご飯		ご飯		切り干しご飯	
米	95	蒸し中華麺	170	米	100	米	100	米	78
菜めしの素	2.3	牛乳		牛乳		牛乳		切り干し大根	4
白ごま	0.5	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	人参	8
牛乳		みそラーメン(具)		ふくさ卵焼き		鶏のから揚げ(揚)		油揚げ	5
牛乳	206	豚肉	25	木綿豆腐	15	鶏肉	60	むき枝豆	5
きびなごのから揚げ(揚)		にんにく	0.3	鶏肉	6	清酒	2	油	0.8
きびなご	45	生姜	0.4	油	1	天然塩	0.2	三温糖	4
澱粉	4	油	0.8	人参	10	にんにく	0.2	本みりん	1.3
米粉	2	キャベツ	30	玉ねぎ	15	薄口醤油	3	薄口醤油	5.2
揚げ油	5	もやし	25	三温糖	1.5	澱粉	7	清酒	1
精製塩	0.2	人参	10	天然塩	0.3	揚げ油	4	天然塩	0.4
こしょう	0.01	にら	7	醤油	3	大豆とひじきの煮物		だし汁(昆布・かつお節)	5
大根とかぶの湯葉あんかけ		長ねぎ	12	卵	50	大豆(水煮)	15	牛乳	
鶏肉	10	ホールコーン	10	油	2	めひじき	1.5	牛乳	206
生姜	0.2	天然塩	0.13	煮浸し		糸こんにゃく	10	さわらのゆずみそだれ	
人参	10	こしょう	0.03	小松菜	10	人参	8	さわら	60
大根	30	油	0.3	油揚げ	6	油揚げ	5	生姜	0.5
しめじ	8	赤みそ	10	人参	6	さやいんげん	5	清酒	1
かぶ・葉つき	23	白みそ	5	白菜	50	醤油	2.2	だし汁(昆布・かつお節)	6
湯葉(生)冷凍	5	醤油	1.2	清酒	1	三温糖	2	白みそ	3
三温糖	2	白ごま	1	三温糖	1.1	本みりん	1	清酒	1
清酒	2	清酒	1.2	醤油	2.5	清酒	1	本みりん	0.7
本みりん	1	ごま油	0.5	本みりん	0.8	油	0.3	三温糖	1.6
薄口醤油	4	がらすープ(ボーク)	10	だし汁(昆布・かつお節)	6	だし汁(昆布・かつお節)	5	ゆず果汁	1
澱粉	1.5	水	80	沢煮碗		豆腐とわかめのみそ汁		澱粉	0.2
だし汁(昆布・かつお節)	5	いもち(揚)		豚肉	8	絹豆腐	40	高野豆腐の煮物	
飛鳥汁		じゃが芋	80	油揚げ	5	油揚げ	4	高野豆腐	10
鶏肉	20	澱粉	4.5	大根	20	長ねぎ	10	鶏肉	5
白菜	20	三温糖	1	人参	8	わかめ(乾燥)	0.8	油	0.7
人参	10	天然塩	0.2	小松菜	10	白みそ	7	ごま油	0.5
ごぼう	20	揚げ油	5	干しいたけ	0.4	赤みそ	3	人参	10
小松菜	5	三温糖	5.4	ごぼう	10	水	110	油揚げ	7
長ねぎ	8	水あめ	3	木綿豆腐	12	かつお厚削り	3	さやいんげん	3
干しいたけ	0.5	醤油	2.8	醤油	1.8	だし昆布	0.3	清酒	1
白みそ	10	水	13.5	天然塩	0.5	昭島の梨ゼリー		三温糖	2
薄口醤油	0.5	澱粉	0.9	清酒	1	昭島の梨ゼリー	60	醤油	1.5
調理用牛乳	30	ミックスフルーツ		本みりん	0.5			薄口醤油	2.5
水	80	(夏みかん&りんご&黄桃)		かつお厚削り	4			本みりん	1.2
かつお厚削り	4	夏みかん缶	25	だし昆布	0.4			だし汁(昆布・かつお節)	6
だし昆布	0.3	りんご缶	30	水	125			芋の子汁	
		黄桃缶	30	つけみそ				鶏肉	10
				鶏肉	7			油	0.7
				人参	3.5			人参	10
				たけのこ(水煮)	3.5			大根	15
				にら	2.1			糸こんにゃく	10
				油	0.7			しめじ	5
				白ごま	3			里芋	30
				かつお節粉	0.35			長ねぎ	10
				白みそ	4			小松菜	7
				三温糖	1.9			清酒	1
				本みりん	1.4			天然塩	0.3
				水	3.5			薄口醤油	3.5
								水	100
								かつお厚削り	4.2
								だし昆布	0.3

通常給食詳細献立表（中学校）

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)
	ご飯 お茶 さばの竜田揚げ(揚) さつま芋入り筑前煮 わかめと大根のみそ汁	根菜入りカレーライス(麦ご飯) 牛乳 根菜入りカレーライス(具) 冬野菜のホットサラダ みかんミックス(夏みかん&みかん)	セサミパン 牛乳 ツナのキッシュ ブロッコリーのガーリックソテー ミネストローネ	ガバオライス(ご飯) 牛乳 ガバオライス(具) 切り干し大根と豚肉の甘辛炒め 春雨スープ
食品名	食品名	食品名	食品名	食品名
含量(g)	含量(g)	含量(g)	含量(g)	含量(g)
	ご飯	根菜入りカレーライス(麦ご飯)	セサミパン	ガバオライス(ご飯)
	米 100	米 95	セサミパン 60	米 100
	お茶	大麦(米粒麦) 5	牛乳	牛乳
	緑茶 200	牛乳 206	牛乳 206	牛乳 206
	さばの竜田揚げ(揚)	牛乳 206	ツナのキッシュ	ガバオライス(具)
	さば 60	根菜入りカレーライス(具)	ツナ(フレーク) 25	豚肉 35
	生姜 0.8	鶏肉 30	玉ねぎ 15	にんにく 0.5
	清酒 1.5	油 1	人参 8	生姜 0.3
	醤油 3	天然塩 0.2	油 1	油 0.8
	本みりん 0.5	生姜 0.3	天然塩 0.3	玉ねぎ 60
	澱粉 12	にんにく 0.3	こしょう 0.02	人参 20
	揚げ油 5	赤ワイン 2	卵 50	大豆(水煮) 15
	さつま芋入り筑前煮	じゃが芋 25	生クリーム 6	ピーマン 5
	鶏肉 12	玉ねぎ 60	ピザ用チーズ 8	赤ピーマン 5
	さつま芋 20	ごぼう 15	ブロッコリーのガーリックソテー	バジル 0.04
	大根 30	大根 15	油 1	チリパウダー 0.03
	人参 12	人参 25	にんにく 0.6	三温糖 1.7
	ごぼう 8	小麦粉 5	ウインナーソーセージ 15	オイスターソース 3.8
	れんこん 5	バター 2	玉ねぎ 20	醤油 5.4
	板こんにゃく 8	油 3	人参 10	天然塩 0.3
	さやいんげん 3	カレー粉 1.1	ブロッコリー 25	こしょう 0.02
	干しいたけ 0.4	クミン 0.02	醤油 1	澱粉 0.8
	三温糖 3	オールスパイス 0.02	天然塩 0.2	ごま油 0.3
	醤油 4.2	ターメリック 0.02	こしょう 0.02	切り干し大根と豚肉の甘辛炒め
	本みりん 1.5	中濃ソース 4	ミネストローネ	豚肉 25
	清酒 0.5	ウスターソース 4	ばらベーコン 5	油 1
	油 1.5	トマトケチャップ 5	オリーブ油 0.5	玉ねぎ 12
	だし汁(昆布・かつお節)	りんごピューレ 2	セロリー 2	人参 10
	わかめと大根のみそ汁	こしょう 0.01	玉ねぎ 12	しめじ 8
	大根 35	天然塩 1	人参 10	切り干し大根 10
	わかめ(乾燥) 0.8	がらスープ(チキン) 10	じゃが芋 20	小松菜 7
	えのき 8	水 50	大豆 乾燥 4	清酒 1
	生揚げ 30	冬野菜のホットサラダ	キャベツ 30	三温糖 1
	小松菜 8	人参 5	白ワイン 1	天然塩 0.4
	長ねぎ 10	もやし 15	ローリエ 0.02	こしょう 0.02
	白みそ 6	白菜 35	トマトペースト 2	醤油 3
	赤みそ 4	ホールコーン 5	ホールトマト 12	本みりん 1
	かつお厚削り 4.5	小松菜 8	天然塩 0.8	白ごま 1
	水 95	玉ねぎ 3	こしょう 0.02	春雨スープ
	だし昆布 0.3	油 2	にんにく 0.2	鶏肉 5
		米酢 1.5	生姜 0.2	生姜 0.2
		天然塩 0.26	がらパック(チキン) 8	にんにく 0.2
		こしょう 0.01	水 95	油 1
		上白糖 0.5		人参 10
		からし(粉末) 0.02		たけのこ(水煮) 15
		みかんミックス(夏みかん&みかん)		干しいたけ 0.5
		夏みかん缶 45		きくらげ(乾燥) 0.6
		みかん缶 40		もやし 30
				春雨(緑豆、ばれいしょ) 5
				清酒 2.4
				天然塩 0.9
				醤油 2.7
				こしょう 0.02
				ごま油 0.8
				がらパック(チキン) 8
				水 120

通常給食詳細献立表（中学校）

[illegible]

11月分に使用する物資の物資配合表

あしたばパン
強力粉（小麦）
砂糖
ショートニング
イースト
脱脂粉乳（乳）
食塩
あしたば粉末
イーストフード（小麦）

セサミパン
強力粉（小麦）
白煎りごま
ショートニング
砂糖
脱脂粉乳（乳）
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、食用油を麺にまぶしています。

車麴
小麦粉（小麦）
小麦たんぱく（小麦）

むき枝豆
えだまめ（大豆）
食塩

みかん缶
みかん
砂糖
クエン酸
水

しゅうまいの皮
小麦粉（小麦）
でん粉/リン三酸カルシウム
食塩
食用植物油脂（大豆）
大豆粉（大豆）
酒精
水

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）
ゲル化剤（増粘多糖類）、乳化剤
pH調整剤（クエン酸）
pH調整剤（クエン酸三ナトリウム）
香料
水

緑茶
煎茶（狭山茶）
ビタミンC（とうもろこし）
重曹
純水

※配合100%の物資については、省略