

昭島市学校給食共同調理場の献立に使用する食材量の詳細（小学校）

※材料等の都合により変更場合があります。

※量は中学年（3.4年生）の目安量です。低学年（1.2年生）は0.85倍、高学年（5.6年生）は1.15倍して提供します。

※アレルギー対応の確認用書類ではありません。

				12月1日(金)	
食品名 含量(g)		食品名 含量(g)		食品名 含量(g)	
				麦ごはん	
				牛乳	
				根菜とチキンのカレー	
				野菜ときのこのソテー	
				お米のガトーショコラ	
				麦ごはん	
				米	70
				米粒麦（大麦）	3.5
				牛乳	
				牛乳	206
				根菜とチキンのカレー	
				油	0.5
				生姜	0.3
				にんにく	0.3
				鶏もも肉	20
				赤ワイン	1
				ごぼう	15
				玉葱	55
				人参	18
				里芋	15
				じゃが芋	20
				薄力粉	6
				油	6
				カレー粉	0.52
				りんごピューレ	3
				トマト缶	10
				ウスターソース	1.9
				中濃ソース	3
				トマトケチャップ	6.3
				赤みそ	1
				濃口しょうゆ	2
				三温糖	0.5
				クミン	0.03
				パプリカ	0.03
				チリパウダー	0.03
				オールスパイス	0.03
				ローリエ	0.03
				天然塩	0.4
				こしょう	0.03
				ガラスープ（ポーク）	3
				ガラスープ（チキン）	6.4
				野菜ときのこのソテー	
				油	0.3
				にんにく	0.2
				ばらベーコン	3
				エリンギ	5
				マッシュルーム水煮	3
				人参	4
				キャベツ	25
				もやし	25
				天然塩	0.2
				こしょう	0.01
				濃口しょうゆ	0.4
				お米のガトーショコラ	
				お米のガトーショコラ	30

昭島市学校給食共同調理場の献立に使用する食材量の詳細（小学校）

※材料等の都合により変更場合があります。

※量は中学年（3.4年生）の目安量です。低学年（1.2年生）は0.85倍、高学年（5.6年生）は1.15倍して提供します。

※アレルギー対応の確認用書類ではありません。

12月4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)		12月7日(木)		12月8日(金)	
ごはん		ごはん		ソフトフランスパン（乳卵無し）		ごはん		ごはん	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
鯖の有馬焼き		鶏肉の葱ソースがけ		いわしのトマトソースがけ		揚げシュウマイ		鮭の塩麴焼き	
豚ばら大根		金時豆の甘煮		ペンネのバジルソテー		じゃがいものピリ辛煮		豚肉と白菜の味噌煮	
ごま担々風味噌汁		塩ちゃんこスープ		お米入りチキンスープ		味噌ワタンスープ		野菜わん	
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		ソフトフランスパン（乳卵無し）		ごはん		ごはん	
米	70	米	70	ソフトフランスパン	50	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
鯖の有馬焼き		鶏肉の葱ソースがけ		いわしのトマトソースがけ		揚げシュウマイ		鮭の塩麴焼き	
鯖	50	鶏もも肉	45	いわし	50	ポークしゅうまい	54	鮭	50
さんしょう	0.01	塩麴（粒なし）	1	米粉	1.5	揚げ油	3	塩麴	3.5
食卓塩	0.4	清酒	2	油（天板用）	1	じゃがいものピリ辛煮		清酒	1
油（天板用）	2	濃口しょうゆ	1	オリーブ油	1	油	0.5	油（天板用）	1
豚ばら大根		米粉	2	にんにく	0.3	にんにく	0.2	豚肉と白菜の味噌煮	
油	0.1	でん粉	2	玉葱	6	生姜	0.2	油	0.4
豚ばら肉	10	揚げ油	3	ウスターソース	0.5	豆板醬	0.15	豆板醬	0.1
大根	45	ごま油	0.5	トマトケチャップ	1	豚もも肉	6	にんにく	0.4
人参	10	生姜	0.2	トマトペースト	0.5	清酒	1	生姜	0.3
さやいんげん	1	にんにく	0.2	トマト缶	4	玉葱	12	豚ばら肉	8
生姜	0.2	長葱	4	白ワイン	1	人参	8	清酒	1
濃口しょうゆ	3	濃口しょうゆ	3	三温糖	0.6	たけのこ水煮	3.2	玉葱	10
本みりん	1	米酢	3	天然塩	0.1	白滝	6	人参	8
三温糖	2.5	三温糖	2.5	こしょう	0.01	生揚げ	12	白菜	30
清酒	2.5	清酒	1	オレガノ	0.01	じゃが芋	25	春雨（でん粉+緑豆）	1
でん粉	0.35	でん粉	0.2	ペンネのバジルソテー		三温糖	2	赤みそ	4
ごま担々風味噌汁		金時豆の甘煮		ペンネマカロニ	10	濃口しょうゆ	3	本みりん	1
ごま油	0.5	金時豆	14	油	0.3	天然塩	0.08	清酒	1.5
豆板醬	0.3	三温糖	6.7	にんにく	0.2	一味唐辛子	0	濃口しょうゆ	0.6
豚もも挽肉	6	天然塩	0.08	ばらベーコン	3	水	10	三温糖	0.8
生揚げ	25	水	13	玉葱	25	味噌ワタンスープ		でん粉	1
キャベツ	18	塩ちゃんこスープ		赤ピーマン	3.5	ウェーブワタタン	8	ごま油	0.3
もやし	15	豚ばら肉	5	濃口しょうゆ	0.2	油	0.5	野菜わん	
人参	8	ほたて貝柱水煮（フック）	5	天然塩	0.1	にんにく	0.2	人参	8
長葱	10	人参	8	こしょう	0.01	生姜	0.2	大根	15
白ねりごま	1.5	えのき	5	白ワイン	1	豚もも肉	5	油揚げ	3
白すりごま	0.5	しめじ	5	バジル	0.05	清酒	1	かまぼこ	8
白みそ	1.3	焼き豆腐	20	オリーブ油	0.25	人参	8	里芋	10
赤みそ	6	もやし	15	お米入りチキンスープ		えのき	5	キャベツ	18
濃口しょうゆ	0.4	白菜	25	オリーブ油	1	もやし	15	小松菜	8
かつおだしパック	3.8	長葱	10	セロリー	1	キャベツ	15	天然塩	0.3
だし用昆布	0.27	にんにく	0.1	鶏むね肉	8	長葱	10	本みりん	1.5
		生姜	0.1	ホールコーン	10	こしょう	0.02	薄口しょうゆ	3.2
		天然塩	0.4	玉葱	25	濃口しょうゆ	1	清酒	1
		薄口しょうゆ	3	人参	10	赤みそ	8	かつおだしパック	3.8
		本みりん	2	キャベツ	30	ガラスープ（ポーク）	6	だし用昆布	0.27
		清酒	2	天然塩	0.6	ガラスープ（チキン）	3		
		ガラスープ（ポーク）	3	こしょう	0.02	生姜	0.25		
		ガラスープ（チキン）	3	ガラスープ（チキン）	6	ごま油	1		
		かつおだしパック	3.8	タイム	0.01				
		だし用昆布	0.27	ローリエ	0.02				
				パセリ	0.01				
				濃口しょうゆ	1.5				
				ABCマカロニ	5				
				精白米	2.5				



昭島市学校給食共同調理場の献立に使用する食材量の詳細（小学校）

※材料等の都合により変更場合があります。

※量は中学年（3.4年生）の目安量です。低学年（1.2年生）は0.85倍、高学年（5.6年生）は1.15倍して提供します。

※アレルギー対応の確認用書類ではありません。

12月18日(月)		12月19日(火)		12月20日(水)		12月21日(木)		12月22日(金)	
ごはん 牛乳 いかのレモン醤油がけ もやしのピリ辛和え じゃがいもの味噌汁		ごはん 牛乳 わかさぎの唐揚げ 麻婆白菜 野菜のせん切り炒め		ごはん 牛乳 ポークストロガノフ 玉子焼き ガーリック温野菜		コッペパン 牛乳 焼きウインナー 根菜のトマト煮 ABCスープ		ごはん 牛乳 鯖の柚子味噌がけ 大根のうま煮 かぼちゃの豚汁	
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		ごはん		ごはん		コッペパン		ごはん	
米	70	米	70	米	70	コッペパン	50	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
いかのレモン醤油がけ		わかさぎの唐揚げ		ポークストロガノフ		ウインナー		鯖の柚子味噌がけ	
いか	50	わかさぎ	30	油	0.5	ウインナーソーセージ	30	鯖	50
でん粉	3	でん粉	4	にんにく	0.3	油（天板用）	1	油（天板用）	0.5
米粉	3	米粉	4	生姜	0.3	根菜のトマト煮		濃口しょうゆ	0.7
揚げ油	3	揚げ油	4	豚もも肉	20	ばらベーコン	4	白みそ	2.5
清酒	2.5	塩	0.26	赤ワイン	2	にんにく	0.2	清酒	2
米酢	0.5	麻婆白菜		玉葱	55	玉葱	12	三温糖	2
濃口しょうゆ	2.6	油	0.5	マッシュルーム（水煮）	8	マッシュルーム（水煮）	3	ゆず果汁	1
三温糖	1.5	生姜	0.4	エリンギ	8	ひよこ豆（乾燥）	5	水	0.4
レモン果汁	2	にんにく	0.4	人参	18	むき枝豆	4	でん粉	0.4
もやしのピリ辛和え		豆板醤	0.4	三温糖	1.2	大根	10	大根のうま煮	
油	0.1	豚もも挽肉	25	トマト缶	18	さつまい芋	15	油	0.4
ホールコーン	6	清酒	1	トマトピューレ	10	トマト缶	5	生姜	0.2
人参	4	干し椎茸	0.3	トマトケチャップ	10	トマトペースト	3	鶏もも肉	10
もやし	32	えのき	5	ウスターソース	2.5	トマトケチャップ	2	清酒	1
きゅうり	6	玉葱	38	中濃ソース	2.5	中濃ソース	1	干し椎茸	0.2
三温糖	0.6	たけのこ水煮	3.5	本みりん	1.5	ウスターソース	1	ごぼう	10
濃口しょうゆ	3	長葱	15	薄力粉	6.5	赤ワイン	1	こんにやく	10
米酢	0.6	白菜	30	油	6.5	天然塩	0.1	人参	10
ごま油	1	春雨（でん粉+緑豆）	5	ガラスープ（ポーク）	3	ローリエ	0.01	大根	25
一味唐辛子	0	にら	2.5	ガラスープ（チキン）	6	オレガノ	0.02	さやいんげん	2
豆板醤	0.1	赤みそ	7	天然塩	0.5	三温糖	0.35	三温糖	1.7
白洗いごま	0.6	八丁味噌	0.5	こしょう	0.01	オリーブ油	0.25	濃口しょうゆ	3.7
じゃがいもの味噌汁		オイスターソース	2	パプリカ	0.02	ABCスープ		本みりん	1
玉葱	18	濃口しょうゆ	3.5	シナモン	0.01	玉葱	25	だし汁（昆布・かつお節）	5
油揚げ	4	三温糖	1	ローリエ	0.02	人参	10	ごま油	0.5
じゃが芋	40	でん粉	3	玉子焼き		キャベツ	30	かぼちゃの豚汁	
えのき	6	天然塩	0.01	厚焼き玉子	60	ガラスープ（チキン）	6	油	0.4
長葱	8	ごま油	1	油（天板用）	0.8	天然塩	0.6	豚もも肉	12
カットわかめ	0.32	ガラスープ（チキン）	3	ガーリック温野菜		こしょう	0.02	清酒	1
白みそ	4.2	ガラスープ（ポーク）	6	油	0.3	ローリエ	0.02	ごぼう	10
赤みそ	4.2	野菜のせん切り炒め		にんにく	0.2	タイム	0.01	人参	8
かつおだしパック	3.8	油	0.3	ばらベーコン	4	濃口しょうゆ	1.5	白菜	20
だし用昆布	0.27	ポークハム	4	白ワイン	0.3	ABCマカロニ	5	油揚げ	3
		にんじん	10	ホールコーン	10	オリーブ油	0.3	かぼちゃ	15
		ごぼう	12	人参	5			長葱	10
		もやし	30	キャベツ	20			白みそ	4.4
		赤ピーマン	5	じゃが芋	28			赤みそ	4.4
		天然塩	0.2	濃口しょうゆ	0.2			かつおだしパック	3.8
		濃口しょうゆ	0.5	天然塩	0.2			だし用昆布	0.37
		こしょう	0.02	こしょう	0.03				
				オリーブ油	0.2				
				ガーリックパウダー	0.05				