



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。

4月15日(月)		4月16日(火)		4月17日(水)		4月18日(木)		4月19日(金)	
白ごはん		白ごはん		白ごはん		白ごはん		豆乳コッペパン (乳・卵不使用)	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
鮭の味噌焼		ポップビーンズ		竹輪の明日葉米粉揚げ		鯖のピリ辛焼		鶏肉のトマトソースがけ	
豚肉と根菜の煮物		回鍋肉		棒棒鶏ソテー		いりどり		ツナコーンポテト	
湯葉入りすまし汁		春雨スープ		五目あんかけ丼の具		こしね汁		野菜スープ	
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)
白ごはん		白ごはん		白ごはん		白ごはん		豆乳コッペパン (乳・卵不使用)	
米	70	米	70	米	70	米	70	豆乳パン	小麦重量50
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
鮭の味噌焼		ポップビーンズ		竹輪の明日葉米粉揚げ		鯖のピリ辛焼		鶏肉のトマトソースがけ	
鮭	50	大豆 乾燥	15	焼き竹輪	30	鯖	50	鶏肉	50
生姜	0.1	米粉	1	澱粉	2.4	油 (天板用)	0.3	清酒	1.5
塩麴	2	澱粉	1	米粉	3.2	にんにく	0.2	天然塩	0.15
清酒	1	揚げ油	3	水	6.5	生姜	0.2	油 (天板用)	0.5
赤みそ	2.5	食卓塩	0.2	あしたば (粉末)	0.1	長葱	5	にんにく	0.3
本みりん	1	回鍋肉		揚げ油	3	三温糖	1	玉葱	6
油 (天板用)	0.5	油	0.4	棒棒鶏ソテー		清酒	1	ホールトマト	3
豚肉と根菜の煮物		にんにく	0.3	油	0.5	醤油	2.3	トマトケチャップ	3
油	0.4	生姜	0.3	鶏肉	12	本みりん	1	三温糖	0.45
生姜	0.4	豆板醤	0.1	にんにく	0.3	一味唐辛子	0	天然塩	0.1
豚肉	10	豚肉	15	生姜	0.3	豆板醤	0.1	こしょう	0.01
清酒	0.5	清酒	1	豆板醤	0.1	いりどり		澱粉	0.15
ごぼう	15	たけのこ (水煮)	6.5	もやし	40	油	0.5	ツナコーンポテト	
人参	12	人参	5	きゅうり	10	鶏肉	10	じゃがいも	50
糸こんにゃく	15	ピーマン	6	天然塩	0.25	ごぼう	15	油	0.5
里芋	20	キャベツ	30	醤油	1	人参	12	玉葱	8
さやいんげん	2.5	三温糖	1	一味唐辛子	0.01	たけのこ (水煮)	10	ホールコーン	12
三温糖	0.5	本みりん	0.5	ねりごま	1.5	里芋	15	ツナ (フレーク)	10
本みりん	1	醤油	0.6	五目あんかけ丼の具		さやいんげん	3	天然塩	0.25
醤油	2.5	赤みそ	1.8	油	0.6	清酒	1	こしょう	0.01
だし汁 (昆布・かつお節)	3	八丁味噌	0.8	生姜	0.2	三温糖	0.7	野菜スープ	
湯葉入りすまし汁		オイスターソース	0.5	にんにく	0.2	醤油	2.8	ばらベーコン	6
木綿豆腐	30	ごま油	0.5	豆板醤	0.2	本みりん	1	玉葱	20
大根	25	澱粉	0.4	豚肉	15	こしね汁		人参	15
湯葉 (生)	8	春雨スープ		清酒	1	油	0.5	キャベツ	30
焼き竹輪	10	鶏肉	5	干しいたけ	0.2	豚肉	8	ガラスープ (チキン)	6
長葱	10	人参	10	たけのこ (水煮)	6.5	大根	20	生姜	0.3
小松菜	8	干しいたけ	0.2	玉葱	18	板こんにゃく	15	醤油	0.5
天然塩	0.5	はるさめ (緑豆)	8	人参	12	生しいたけ	6	天然塩	0.7
醤油	2	もやし	20	生揚げ	25	生揚げ	15	こしょう	0.01
かつおだしパック	3.8	長葱	12	糸こんにゃく	18	長葱	10	パセリ	0.01
だし昆布	0.27	醤油	3	キャベツ	20	赤みそ	8.6	オリーブ油	0.5
		清酒	0.5	黄ピーマン	4.5	かつおだしパック	3.8		
		天然塩	0.6	ピーマン	4	だし昆布	0.27		
		こしょう	0.02	天然塩	0.5				
		ガラスープ (チキン)	3	こしょう	0.02				
		ガラスープ (ポーク)	3	三温糖	2				
		ごま油	1	醤油	6				
				オイスターソース	0.5				
				ガラスープ (チキン)	3				
				ガラスープ (ポーク)	3				
				ごま油	1				
				澱粉	4.5				



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の場合があります。

※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。

4月29日(月)		4月30日(火)				
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名 含量(g)
		白ごはん				
		牛乳				
		きびなごのから揚げ				
		糸こんにゃくのきんぴら				
		かんも汁				
		白ごはん				
		米	70			
		牛乳				
		牛乳	206			
		きびなごのから揚げ				
		きびなご	32			
		澱粉	5			
		米粉	5			
		揚げ油	4			
		食卓塩	0.26			
		糸こんにゃくのきんぴら				
		油	0.5			
		糸こんにゃく	40			
		人参	8			
		さやいんげん	2.5			
		しめじ	4			
		三温糖	0.9			
		清酒	0.5			
		醤油	3.2			
		本みりん	0.5			
		一味唐辛子	0.01			
		白ごま	1			
		かんも汁				
		油	0.4			
		鶏肉	8			
		ごぼう	10			
		人参	8			
		大根	18			
		油揚げ	4			
		えのき	6			
		さつま芋	30			
		白みそ	9			
		かつおだしパック	3.8			
		だし昆布	0.27			