

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。

1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12日(金)	
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 牛乳 じゃがいもの揚げもの 金平煮の具 七草入りすまし汁		ごはん 牛乳 いわしのパン粉焼き カスレ風煮込み チャプスイ		ごはん 牛乳 ポップビーンズ 回鍋肉 春雨のスープ	
				ごはん	70	ごはん	70	ごはん	70
				牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
				じゃがいもの揚げもの		いわしのパン粉焼き		ポップビーンズ	
				じゃが芋	67	いわし	50	大豆（乾燥）	15.5
				揚げ油	4	油（天板用）	1.5	米粉	1.2
				食卓塩	0.2	天然塩	0.2	でん粉	1.2
				金平煮の具		こしょう	0.01	揚げ油	3
				油	0.5	にんにく	0.1	食卓塩	0.2
				豚バラ肉	5	白ワイン	1	回鍋肉	
				豚もも肉	27	ブラックペッパー粗挽き	0.02	油	0.5
				人参	10	オリーブ油	3	にんにく	0.3
				ごぼう	15	バジル	0.05	生姜	0.3
				糸こんにゃく	18	パン粉（乾燥）	4.8	豚バラ肉	5
				三温糖	2.6	カスレ風煮込み		豚もも肉	10
				濃口しょうゆ	3.9	にんにく	0.2	清酒	1
				さやいんげん	3	ウィンナーソーゼ（カット）	6	たけのこ（水煮）	6
				いりごま	0.8	玉葱	20	人参	10
				一味唐辛子	0.01	マッシュルーム（水煮）	8	キャベツ	30
				七草入りすまし汁		白いんげん豆（乾燥）	5	ピーマン	6
				大根	18	トマト缶	5	天然塩	0.07
				木綿豆腐	20	トマトペースト	3	三温糖	0.5
				えのきたけ	5	トマトケチャップ	2	濃口しょうゆ	0.2
				かまぼこ	7	中濃ソース	0.5	赤みそ	2
				人参	5	ウスターソース	0.5	八丁味噌	0.5
				かぶ葉なし	8	赤ワイン	1	豆板醤	0.17
				かぶ葉つき	10	天然塩	0.12	オイスターソース	0.5
				天然塩	0.5	ローリエ	0.01	本みりん	0.5
				薄口しょうゆ	1.5	オレガノ	0.02	ごま油	0.5
				清酒	1	三温糖	0.35	でん粉	0.25
				濃口しょうゆ	0.5	オリーブ油	0.25	春雨のスープ	
				かつおだしパック	4.2	チャプスイ		油	0.3
				だし用昆布	0.5	油	0.5	鶏むね肉	8
						豚もも肉	8	清酒	0.5
						生姜	0.3	人参	8
						人参	8	玉葱	15
						白菜	18	木綿豆腐	15
						もやし	20	春雨（でん粉+緑豆）	6
						干し椎茸	0.3	天然塩	0.63
						ガラスープ（チキン）	12	こしょう	0.02
						ガラスープ（ポーク）	2	濃口しょうゆ	1
						天然塩	0.65	にら	3
						こしょう	0.02	ガラスープ（チキン）	6.5
						濃口しょうゆ	0.8	ガラスープ（ポーク）	3.2
						でん粉	0.8	ごま油	0.5
						長葱	8		

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。

1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		1月19日(金)	
ごはん		玄米コッペパン（乳卵無し）		ごはん		麦ごはん		ごはん	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
鯖の味噌だれがけ		鶏肉の黒こしょう焼き		いかの辛味焼き		昔ながらのカレー		ししゃもの唐揚げ	
切干大根の煮物		マスタードポテト		ねぎ肉じゃが		フレンチサラダ		野菜のごま和え	
白玉団子汁		ミネストローネ		わかめの味噌汁		みかん缶		だまこ汁	
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		玄米コッペパン（乳卵無し）		ごはん		麦ごはん		ごはん	
米	70	玄米パン	50	米	70	米	70	米	70
牛乳		牛乳		牛乳		米粒麦（大麦）	3.5	牛乳	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳		牛乳	206
鯖の味噌だれがけ		鶏肉の黒こしょう焼き		いかの辛味焼き		牛乳	206	ししゃもの唐揚げ	
鯖	50	鶏もも肉	50	いか	50	昔ながらのカレー		ししゃも	40
油（天板用）	0.8	清酒	2	油（天板用）	0.8	油	0.5	米粉	3
生姜	0.5	食卓塩	0.3	にんにく	0.2	生姜	0.5	でん粉	3
赤みそ	4	ブラックペッパー粗挽き	0.04	生姜	0.25	にんにく	0.5	揚げ油	4
三温糖	0.5	油（天板用）	1	清酒	1.5	豚もも肉	17	野菜のごま和え	
清酒	1	マスタードポテト		濃口しょうゆ	3.1	赤ワイン	1	人参	8
本みりん	0.5	油	0.5	本みりん	0.5	玉葱	50	もやし	30
濃口しょうゆ	0.45	ウィンナーソーゼージ（カット）	5	一味唐辛子	0	人参	20	えのきたけ	10
でん粉	0.33	玉葱	15	豆板醤	0.11	じゃが芋	55	チンゲンサイ	10
切干大根の煮物		じゃが芋	55	ねぎ肉じゃが		薄力粉	6	赤ピーマン	3
油	0.5	天然塩	0.23	油	0.5	油	3.5	白すりごま	1.5
人参	10	こしょう	0.02	生姜	0.3	バター	2.5	白洗いごま	1
切干し大根	6.2	粒マスタード	1.5	豚もも肉	10	カレー粉	0.52	白ねりごま	2
さつま揚げ	5	オリーブ油	0.5	清酒	1	ガラスープ（チキン）	8	ごま油	0.5
油揚げ	3	ミネストローネ		人参	8	りんごピューレ	2.4	三温糖	1
さやいんげん	3	油	0.5	長葱	10	トマトケチャップ	6	濃口しょうゆ	2.5
だし汁（昆布・かつお節）	12	セロリー	1	だし汁（昆布・かつお節）	2.6	ウスターソース	3	だまこ汁	
三温糖	2	豚もも肉	8	しらたき	12	中濃ソース	3	鶏もも肉	10
清酒	1	赤ワイン	0.5	じゃが芋	40	濃口しょうゆ	1	清酒	1
濃口しょうゆ	2.3	ばらベーコン	3	長葱	8	オールスパイス	0.03	ごぼう	12
本みりん	0.5	玉葱	15	三温糖	1	ターメリック	0.1	しらたき	10
白玉団子汁		人参	10	濃口しょうゆ	2.3	クミン	0.03	まいたけ	8
人参	10	レンズ豆	5	本みりん	0.5	ローリエ	0.03	だまこもち	30
白菜	20	キャベツ	15	わかめの味噌汁		天然塩	0.5	長葱	12
えのきたけ	8	シエルマカロニ	7	大根	20	こしょう	0.03	せり	2
白玉餅	30	トマトピューレ	10	玉葱	15	フレンチサラダ		天然塩	0.5
長葱	10	トマト缶	15	油揚げ	4	なたね油	0.5	濃口しょうゆ	2.6
清酒	1	トマトケチャップ	3	木綿豆腐	25	人参	10	ガラスープ（チキン）	12
濃口しょうゆ	0.8	三温糖	0.5	カットわかめ	0.5	ホールコーン	6	だし用昆布	0.3
薄口しょうゆ	1.5	天然塩	0.58	白みそ	4.7	油	0.5		
天然塩	0.5	こしょう	0.02	赤みそ	4.2	玉葱	3		
かつおだしパック	4.2	ガラスープ（ポーク）	2	かつおだしパック	4.2	米酢	1.5		
だし用昆布	0.5	ガラスープ（チキン）	12	だし用昆布	0.5	天然塩	0.3		
						こしょう	0.01		
						三温糖	0.5		
						マスタード	0.02		
						もやし	38		
						きゅうり	8		
						みかん缶			
						みかん缶	54		

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。

1月29日(月)		1月30日(火)		1月31日(水)			
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）			
牛乳		牛乳		牛乳			
厚焼き玉子の南蛮ソースがけ		ホキのぼん酢がけ		鶏肉のトマトソースがけ			
鶏肉と大根のうま煮		バラ焼き		ツナサラダ			
さつまいもの味噌汁		けの汁		ポトフ			
ごはん		ごはん		ソフトフランスパン（乳卵無し）			
米	70	米	70	ソフトフランスパン	50		
牛乳		牛乳		牛乳			
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206		
厚焼き玉子の南蛮ソースがけ		ホキのぼん酢がけ		鶏肉のトマトソースがけ			
厚焼き玉子	50	ホキ	45	鶏もも肉	50		
油（天板用）	1	でん粉	8	食卓塩	0.1		
人参	5	揚げ油	4	清酒	1.5		
長葱	5	清酒	1.5	油（天板用）	1		
米酢	1	濃口しょうゆ	2.3	油	0.3		
清酒	1	三温糖	1.6	生姜	0.2		
三温糖	2	米酢	0.8	にんにく	0.2		
濃口しょうゆ	3	ゆず果汁	0.5	玉葱	5		
一味唐辛子	0.01	でん粉	0.2	トマト缶	4		
水	3	バラ焼き		トマトケチャップ	3		
でん粉	0.27	油	0.5	三温糖	0.2		
鶏肉と大根のうま煮		豚バラ肉	5	濃口しょうゆ	0.5		
油	0.4	豚もも肉	25	でん粉	0.25		
生姜	0.2	生姜	0.18	ツナサラダ			
鶏もも肉	12	にんにく	0.18	油	0.3		
清酒	1	濃口しょうゆ	2.8	人参	10		
こんにゃく（白）	10	清酒	1.5	ホールコーン	10		
人参	10	はちみつ	4	ツナ・フレーク	8		
大根	40	りんごピューレ	1	油	1		
さやいんげん	3	三温糖	0.1	玉葱	3		
三温糖	1	豆板醤	0.1	米酢	1		
濃口しょうゆ	2.5	人参	8	天然塩	0.26		
本みりん	0.5	玉葱	40	こしょう	0.01		
だし汁（昆布・かつお節）	5	でん粉	0.2	三温糖	0.5		
ごま油	0.5	けの汁		マスタード	0.02		
さつまいもの味噌汁		大根	18	もやし	30		
人参	8	ごぼう	8	きゅうり	5		
木綿豆腐	15	人参	10	ポトフ			
しめじ	5	油揚げ	3	油	0.5		
さつまい芋	28	糸こんにゃく	10	豚もも肉	10		
長葱	8	大豆水煮（刻み）	6	清酒	0.5		
白みそ	8.9	高野豆腐	0.5	ウィンナーセージ（カット）	6		
かつおだしパック	4.2	長葱	6	玉葱	20		
だし用昆布	0.5	赤みそ	8.9	人参	15		
		かつおだしパック	4.2	キャベツ	20		
		だし用昆布	0.5	じゃが芋	40		
				濃口しょうゆ	0.8		
				天然塩	0.65		
				こしょう	0.02		
				セロリー	2		
				ガラスープ（チキン）	12		
				ガラスープ（ポーク）	3		