

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。

				3月1日(金)	
食品名 含量(g)		食品名 含量(g)		食品名 含量(g)	
				鮭菜飯	
				牛乳	
				鶏肉の香味焼き	
				小松菜とコーンの炒めもの	
				すまし汁	
				鮭菜飯	
				米	70
				菜めしの素	1
				鮭ごはんの素	0.6
				牛乳	
				牛乳	206
				鶏肉の香味焼き	
				鶏もも肉	50
				にんにく	0.3
				生姜	0.4
				豆板醤	0.1
				清酒	1
				濃口しょうゆ	2
				本みりん	1
				三温糖	0.5
				ごま油	0.5
				油（天板用）	1
				小松菜とコーンの炒めもの	
				油	0.5
				ポークハム	10
				清酒	0.5
				人参	10
				ホールコーン	10
				もやし	18
				小松菜	15
				天然塩	0.23
				こしょう	0.01
				濃口しょうゆ	0.6
				すまし汁	
				たけのこ（水煮）	10
				木綿豆腐	30
				カットわかめ	0.5
				大根	15
				長葱	8
				白玉麩	0.5
				天然塩	0.5
				薄口しょうゆ	1.5
				濃口しょうゆ	0.5
				清酒	1
				かつおだしパック	4.2
				だし用昆布	0.5

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。

3月4日(月)		3月5日(火)		3月6日(水)		3月7日(木)		3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	
鯖の塩麹焼き		ポップビーンズ		鮭のハーブ焼き		揚げ餃子		ハムカツ	
いりどり		にらともやしのソテー		ツナポテト		野菜のごま醤油		キャベツのおかか炒め	
大根の味噌汁		ミートソース		マカロニスープ		コーン入り中華スープ		じゃがいもの味噌汁	
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		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	75	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
鯖の塩麹焼き		ポップビーンズ		鮭のハーブ焼き		揚げ餃子		ハムカツ	
鯖	50	大豆（乾燥）	16	鮭	50	餃子	60	ポークハム	30
塩麹（粒なし）	4	米粉	1	油（天板用）	1	揚げ油	4	薄力粉	6
清酒	2	でん粉	1	白ワイン	1.5	野菜のごま醤油		パン粉（乾燥）	7
油（天板用）	0.8	揚げ油	3	天然塩	0.2	油	0.5	揚げ油	3
いりどり		食卓塩	0.2	こしょう	0.02	人参	10	ウスターソース	2
油	0.5	にらともやしのソテー		タイム	0.02	エリンギ	8	中濃ソース	2
鶏もも肉	12	油	0.5	ローリエ	0.02	もやし	35	水	0.6
ごぼう	12	ポークハム	6	にんにく	0.1	きゅうり	10	キャベツのおかか炒め	
里芋	15	人参	10	パセリ	0.02	濃口しょうゆ	2.8	油	0.5
人参	10	えのきたけ	5	バジル	0.02	三温糖	0.8	生姜	0.3
たけのこ（水煮）	10	もやし	40	オリーブ油	2	白いりごま	0.5	豚もも肉	8
こんにゃく	10	にら	3	ツナポテト		ごま油	0.5	清酒	1
さやいんげん	3	天然塩	0.23	じゃが芋	50	コーン入り中華スープ		人参	10
清酒	1	こしょう	0.01	油	0.5	油	0.5	もやし	16
三温糖	0.7	濃口しょうゆ	0.5	玉葱	12	鶏もも肉	10	キャベツ	20
濃口しょうゆ	2.8	ごま油	0.5	ツナ・フレーク	12	人参	8	赤ピーマン	4
本みりん	1	ミートソース		天然塩	0.25	玉葱	20	天然塩	0.22
だし汁（昆布・かつお節）	5	油	0.5	ブラックペッパー粗挽き	0.02	裏ごしコーン缶	8	濃口しょうゆ	1.6
大根の味噌汁		にんにく	0.2	マカロニスープ		ホールコーン	10	糸削り	0.4
油揚げ	4	生姜	0.2	油	0.5	木綿豆腐	18	じゃがいもの味噌汁	
玉葱	15	豚もも挽肉	18	にんにく	0.3	ガラスープ（チキン）	6	玉葱	15
大根	25	赤ワイン	1.5	セロリー	1	ガラスープ（ポーク）	3.2	油揚げ	4
えのきたけ	8	ばらベーコン	3	鶏もも肉	15	天然塩	0.65	じゃが芋	35
小松菜	10	玉葱	40	清酒	0.5	こしょう	0.02	しめじ	8
赤みそ	4.2	人参	20	玉葱	20	濃口しょうゆ	1	カットわかめ	0.3
白みそ	4.7	マッシュルーム（水煮）	5	人参	10	チンゲンサイ	6	白みそ	4.7
かつおだしパック	4.2	じゃが芋	25	キャベツ	15	ごま油	0.5	赤みそ	4.2
だし用昆布	0.5	レンズ豆	5	シエルマカロニ	7	でん粉	0.8	かつおだしパック	4.2
		トマトペースト	4	天然塩	0.65			だし用昆布	0.5
		トマト缶	20	こしょう	0.02				
		トマトピューレ	12	濃口しょうゆ	0.5				
		トマトケチャップ	7	ガラスープ（チキン）	12				
		ウスターソース	0.5						
		パプリカ	0.05						
		三温糖	2.5						
		濃口しょうゆ	3						
		天然塩	0.5						
		こしょう	0.02						
		ガラスープ（チキン）	12						
		薄力粉	3.5						
		油	3.5						

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。

3月18日(月)		3月19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)
ごはん		赤飯				
牛乳		牛乳				
きびなごの唐揚げ		いかのかりんと揚げ				
じゃがいもの中華ピリ辛		春羹				
ワンタンスープ		豆腐の味噌汁				
		お米のガトーショコラ				
ごはん		赤飯				
米	75	米	50			
牛乳		もち米	15			
牛乳	206	小豆	5			
きびなごの唐揚げ		塩	0.3			
きびなご	32	牛乳				
でん粉	10	牛乳	206			
揚げ油	4	いかのかりんと揚げ				
食卓塩	0.2	いか	45			
じゃがいもの中華ピリ辛		生姜	0.3			
油	0.5	濃口しょうゆ	3			
生姜	0.2	清酒	1.5			
豆板醤	0.2	でん粉	9.5			
豚肩ロース肉	8	揚げ油	4			
清酒	1	春羹				
こんにゃく(白)	10	油	0.5			
玉葱	10	豚もも肉	8			
人参	6	人参	5			
じゃが芋	25	ごぼう	8			
生揚げ	12	大根	12			
三温糖	1	たけのこ(水煮)	10			
赤みそ	1	こんにゃく	10			
濃口しょうゆ	1.5	さつま揚げ	6			
オイスターソース	0.5	長葱	10			
ごま油	0.5	清酒	0.5			
一味唐辛子	0.005	三温糖	1.2			
水	2	濃口しょうゆ	2.7			
ワンタンスープ		本みりん	0.5			
ウェーブワンタン	6.5	だし汁(昆布・かつお節)	5			
油	0.5	豆腐の味噌汁				
鶏もも肉	6	玉葱	20			
しめじ	5	油揚げ	4			
人参	8	えのきたけ	8			
もやし	35	木綿豆腐	30			
長葱	10	カットわかめ	0.8			
天然塩	0.6	白みそ	4.7			
こしょう	0.02	赤みそ	4.2			
濃口しょうゆ	2.6	かつおだしパック	4.2			
ガラスープ(ポーク)	3.2	だし用昆布	0.5			
ガラスープ(チキン)	6.3	お米のガトーショコラ				
ごま油	0.5	お米のガトーショコラ	25			