

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。

2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)		2月8日(木)		2月9日(金)	
わかめごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き かぶの黒こしょう炒め 沢煮わん		ごはん 牛乳 あじの海苔塩パン粉焼き 肉豆腐 豚汁		豆乳コッペパン（乳卵無し） 牛乳 ハンバーグ味噌デミソース リョネーズポテト ごぼうと押し麦のスープ		ごはん 牛乳 生揚げの肉そぼろがけ さつまいもの甘酢あん キャベツの味噌汁		ごはん 牛乳 鮭のザンギ チャブチェ ガタタンスープ	
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)
わかめごはん		ごはん		豆乳コッペパン（乳卵無し）		ごはん		ごはん	
米	70	米	70	豆乳パン（乳卵無し）	50	米	70	米	70
わかめごはんの素	0.98	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	あじの海苔塩パン粉焼き		ハンバーグ味噌デミソース		生揚げの肉そぼろがけ		鮭のザンギ	
鶏肉の塩麹焼き		あじ	50	ハンバーグ	60	生揚げ	50	鮭	42
鶏もも肉	50	油（天板用）	1	油（天板用）	1	油（天板用）	1	生姜	0.2
塩麹	3.5	食卓塩	0.2	オリーブ油	0.5	生姜	0.2	にんにく	0.2
清酒	1	こしょう	0.01	玉葱	8	にんにく	0.2	清酒	1
油（天板用）	1	にんにく	0.1	トマトケチャップ	3.6	豆板醤	0.05	濃口しょうゆ	2.4
かぶの黒こしょう炒め		清酒	1	中濃ソース	2.5	豚もも挽肉	10	米粉	4
ばらベーコン	8	ブラックペッパー粗挽き	0.03	濃口しょうゆ	0.5	大豆（水煮）	3	でん粉	4
もやし	18	ガーリックパウダー	0.03	本みりん	0.4	玉葱	10	揚げ油	3
かぶ（葉付き）	25	オリーブ油	3.5	赤みそ	0.48	人参	3	チャブチェ	
かぶ（葉無し）	8	青のり	0.2	赤ワイン	1.2	清酒	1	油	0.3
赤ピーマン	3.5	パン粉（乾燥）	7	オイスターソース	0.16	三温糖	1.5	豆板醤	0.1
天然塩	0.2	肉豆腐		三温糖	0.05	濃口しょうゆ	2.5	豚もも肉	5
濃口しょうゆ	0.5	油	0.3	リョネーズポテト		でん粉	0.5	生姜	0.2
ブラックペッパー粗挽き	0.03	豚ばら肉	8	ばらベーコン	5	さつまいもの甘酢あん		にんにく	0.2
オリーブ油	0.5	清酒	0.4	玉葱	10	油	0.4	しめじ	4
沢煮わん		干し椎茸	0.4	ホールコーン	10	生姜	0.4	たけのこ水煮	10
豚もも肉	5	白滝	10	じゃが芋	45	鶏もも肉	10	玉葱	20
干し椎茸	0.3	玉葱	12	天然塩	0.3	清酒	0.5	にら	3.5
人参	10	焼き豆腐	20	こしょう	0.02	三温糖	2.6	春雨（緑豆）	5
大根	30	人参	6	ごぼうと押し麦のスープ		水	5	白洗いごま	0.5
油揚げ	4	白菜	12	油	0.4	濃口しょうゆ	2.6	清酒	0.2
えのきたけ	8	三温糖	1.4	鶏むね肉	6	米酢	2.8	濃口しょうゆ	2.6
小松菜	10	濃口しょうゆ	2	白ワイン	0.5	でん粉	1	三温糖	0.3
天然塩	0.55	本みりん	0.8	ごぼう	15	ごぼう	6	ごま油	0.2
本みりん	0.5	でん粉	0.5	玉葱	20	人参	10	ガタタンスープ	
薄口しょうゆ	2.8	豚汁		人参	8	玉葱	4	油	0.3
清酒	0.5	油	0.4	マッシュルーム（水煮）	4	さつまいも	25	豚ばら肉	8
かつおだしパック	4.8	豚もも肉	10	押し麦（大麦）	4	さやいんげん	3	干し椎茸	0.5
だし用昆布	0.3	清酒	1	キャベツ	25	白洗いごま	0.5	いか 短冊	10
		ごぼう	10	ガラスープ（チキン）	6	キャベツの味噌汁		ほたて貝柱水煮（フレーク）	5
		人参	8	ローリエ	0.03	人参	10	かまぼこ	5
		大根	20	タイム	0.01	キャベツ	30	生揚げ	20
		油揚げ	3.5	濃口しょうゆ	1	えのきたけ	5	人参	10
		じゃが芋	25	天然塩	0.7	油揚げ	3.5	白菜	20
		長葱	8	こしょう	0.01	長葱	8	長葱	8
		白みそ	4.4	オリーブ油	0.5	白みそ	5.5	清酒	1
		赤みそ	4.4			赤みそ	3.3	濃口しょうゆ	3
		かつおだしパック	4			かつおだしパック	4	天然塩	0.5
		だし用昆布	0.3			だし用昆布	0.3	こしょう	0.02
								でん粉	0.5
								ごま油	0.4
								ガラスープ（チキン）	6
								ガラスープ（ポーク）	3

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。

2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)		2月15日(木)		2月16日(金)	
ごはん 牛乳 鯖の柚子幽庵焼き ひじきの五目煮 吉野汁 ふりかけ		ごはん 牛乳 ごぼうのキーマカレー カラフルソテー ミックスフルーツ（パイナップル&みかん）		麦ごはん 牛乳 ごぼうのキーマカレー カラフルソテー ミックスフルーツ（パイナップル&みかん）		ごはん 牛乳 鶏肉のガーリック醤油 じゃがいものそぼろ煮 大根の味噌汁		ごはん 牛乳 いかのチリソースがけ ミックスビビンバ わかめスープ	
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)
ごはん		ごはん		麦ごはん		ごはん		ごはん	
米	70	米	70	米	70	米	70	米	70
牛乳		米粒麦（大麦）	3.5	牛乳		牛乳		牛乳	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
鯖の柚子幽庵焼き		牛乳	206	鶏肉のガーリック醤油		いかのチリソースがけ			
鯖	50	ごぼうのキーマカレー		鶏もも肉	50	いか	50		
塩麴	1	油	0.5	にんにく	0.5	清酒	1.5		
清酒	1.5	生姜	0.3	清酒	1	でん粉	3		
本みりん	3	にんにく	0.3	濃口しょうゆ	2	米粉	3		
濃口しょうゆ	2	豚もも挽肉	28	天然塩	0.1	揚げ油	3		
ゆず果汁	1.3	セロリー	1	三温糖	0.2	ごま油	0.5		
油（天板用）	1	赤ワイン	1	ごま油	0.5	にんにく	0.4		
ひじきの五目煮		ナツメグ	0.02	油（天板用）	0.5	生姜	0.5		
油	0.5	クミン	0.03	じゃがいものそぼろ煮		長葱	6		
鶏もも挽肉	5	パプリカ	0.02	油	0.3	豆板醤	0.25		
玉葱	5	ローリエ	0.02	生姜	0.2	三温糖	1.2		
めひじき	2.2	こしょう	0.02	豚もも挽肉	8	トマトケチャップ	5.5		
油揚げ	2	天然塩	0.7	清酒	1	オイスターソース	0.25		
むき枝豆	6	ごぼう	20	玉葱	16	清酒	0.8		
人参	4	玉葱	50	こんにゃく（白）	10	ミックスビビンバ			
さやいんげん	2	人参	30	じゃが芋	45	油	0.4		
清酒	1	大豆（乾燥）	8	さやいんげん	2	にんにく	0.6		
濃口しょうゆ	3	赤ワイン	1.5	だし汁（昆布・かつお節）	8	生姜	0.6		
三温糖	2	ウスターソース	2.5	三温糖	2	豆板醤	0.5		
だし汁（昆布・かつお節）	4	中濃ソース	2.5	濃口しょうゆ	3.2	豚もも肉	8		
吉野汁		トマトケチャップ	3	本みりん	0.2	清酒	2		
人参	10	トマト缶	4	でん粉	1	玉葱	15		
大根	25	黄桃缶（ハーフ）	2	大根の味噌汁		しめじ	4		
えのきたけ	8	ガラスープ（チキン）	3	大根	30	人参	10		
鶏もも肉	10	ガラスープ（ポーク）	6	人参	10	大豆（乾燥）	6		
でん粉	2	濃口しょうゆ	2	油揚げ	4	もやし	24		
里芋	15	三温糖	0.25	木綿豆腐	18	天然塩	0.1		
長葱	8	カレー粉	0.52	えのきたけ	5	三温糖	1		
小松菜	10	薄力粉	6.4	長葱	8	濃口しょうゆ	1.8		
白玉麩	1	油	6.4	白みそ	4.4	赤みそ	1		
天然塩	0.55	カラフルソテー		赤みそ	4.4	ごま油	0.5		
本みりん	1	オリーブ油	0.5	かつおだしパック	4	一味唐辛子	0.01		
薄口しょうゆ	3	にんにく	0.3	だし用昆布	0.3	でん粉	1.6		
清酒	1	ばらベーコン	4			わかめスープ			
かつおだしパック	4	ホールコーン	12			鶏むね肉	5		
だし用昆布	0.3	キャベツ	25			干し椎茸	0.3		
でん粉	1	もやし	20			人参	5		
ふりかけ		赤ピーマン	4.5			木綿豆腐	25		
ふりかけ しそこんぶ	1.3	天然塩	0.35			えのきたけ	8		
		こしょう	0.01			長葱	10		
		濃口しょうゆ	0.55			カットわかめ	0.6		
		ミックスフルーツ（パイナップル&みかん）				濃口しょうゆ	1.5		
		パイナップル缶ピース	27			天然塩	0.45		
		みかん缶	27			清酒	1		
						ガラスープ（チキン）	6		
						白洗いごま	1		
						ごま油	1		

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。

2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)		2月22日(木)		2月23日(金)	
抹茶コッペパン		ごはん		ゆかりごはん		ごはん			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
クリームシチュー		ほっけの塩焼き		コロコロ大学いも		厚焼き玉子の和風あんかけ			
キャベツとツナのペペロンチーノ風		五目豆		鶏肉と青菜の生姜煮		大根の照りうま炒め			
みかんゼリー		どさんこ汁		竹輪入りすまし汁		なめこ汁			
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)
抹茶コッペパン		ごはん		ゆかりごはん		ごはん			
抹茶パン	50	米	70	米	70	米	70		
牛乳		牛乳		ゆかりごはんの素	0.98	牛乳			
牛乳	206	牛乳	206	牛乳		牛乳	206		
クリームシチュー		ほっけの塩焼き		牛乳	206	厚焼き玉子の和風あんかけ			
油	0.8	ほっけ	50	コロコロ大学いも		厚焼き玉子	50		
鶏もも肉	10	油(天板用)	1	さつまいも	65	生姜	0.1		
人参	20	五目豆		揚げ油	3	清酒	1		
玉葱	40	油	0.2	水あめ	4	人参	4		
マッシュルーム(水煮)	10	こんにゃく	10	水	2	玉葱	4		
じゃが芋	40	ごぼう	10	三温糖	4.5	三温糖	1.7		
牛乳	50	干し椎茸	0.2	濃口しょうゆ	0.8	濃口しょうゆ	2.8		
薄力粉	5	人参	10	でん粉	0.3	水	2.5		
バター	2.5	大豆(乾燥)	7.5	鶏肉と青菜の生姜煮		でん粉	0.5		
油	2.5	刻み昆布	0.3	油	0.3	大根の照りうま炒め			
ガラスープ(チキン)	3	三温糖	0.65	鶏むね肉	10	油	0.3		
ガラスープ(ポーク)	6	薄口しょうゆ	1	清酒	0.5	にんにく	0.2		
白ワイン	1	濃口しょうゆ	0.5	人参	8	豚ばら肉	8		
天然塩	0.8	本みりん	1	こんにゃく(白)	10	人参	10		
こしょう	0.03	だし汁(昆布・かつお節)	5	大根	20	エリンギ	5		
生クリーム	4	どさんこ汁		油揚げ	2	大根	35		
キャベツとツナのペペロンチーノ風		油	0.4	しめじ	4	小松菜	8		
オリーブ油	1.5	豚もも肉	6	小松菜	8	濃口しょうゆ	3		
にんにく	0.3	ホールコーン	10	生姜	0.8	本みりん	1		
一味唐辛子	0.02	玉葱	15	薄口しょうゆ	2.8	三温糖	2		
白ワイン	0.5	人参	8	本みりん	1	清酒	1		
エリンギ	5	油揚げ	4	三温糖	0.6	でん粉	0.35		
キャベツ	25	じゃが芋	30	天然塩	0.08	なめこ汁			
人参	7	カットわかめ	0.4	だし汁(昆布・かつお節)	5	なめこ	12		
ツナ・フレーク	8	白みそ	6.8	竹輪入りすまし汁		木綿豆腐	30		
シエルマカロニ	7	赤みそ	2	干し椎茸	0.3	里芋	12		
濃口しょうゆ	0.5	バター	0.5	焼き竹輪1/4カット	10	白菜	10		
天然塩	0.2	かつおだしパック	4	木綿豆腐	25	長葱	10		
こしょう	0.02	だし用昆布	0.3	人参	6	カットわかめ	0.4		
ブラックペッパー粗挽き	0.02			えのきたけ	8	赤みそ	4.2		
みかんゼリー				長葱	10	白みそ	4.2		
みかんゼリー	40			白玉麩	1	かつおだしパック	4		
				天然塩	0.4	だし用昆布	0.3		
				薄口しょうゆ	2				
				本みりん	0.2				
				清酒	0.5				
				かつおだしパック	4				
				だし用昆布	0.3				

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。

2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)		2月29日(木)			
ごはん		ごはん		ナン（乳卵無し）		ごはん			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
いももち		鯖の塩焼き		チリコンカン		わかさぎの唐揚げ			
高野豆腐の煮物		ごぼうと豚肉の梅味噌炒め		チキンヌードルスープ		肉じゃが			
石狩汁		かきたま汁		ミックスフルーツ（桃&みかん）		ごま担々風味噌汁			
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		ナン（乳卵無し）		ごはん			
米	70	米	75	ナン（乳卵無し）	50	米	70		
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206		
いももち		鯖の塩焼き		チリコンカン		わかさぎの唐揚げ			
いももち	60	鯖	50	オリーブ油	1	わかさぎ	30		
揚げ油	3	食卓塩	0.15	にんにく	0.2	でん粉	2		
濃口しょうゆ	3	油（天板用）	0.5	生姜	0.2	米粉	2		
三温糖	1.8	ごぼうと豚肉の梅味噌炒め		豚もも挽肉	15	揚げ油	3		
清酒	0.5	油	0.4	白ワイン	1	食卓塩	0.26		
本みりん	1	生姜	0.1	玉葱	20	肉じゃが			
水	1	豚もも肉	8	マッシュルーム（水煮）	4	油	0.3		
でん粉	0.5	清酒	0.5	人参	8	生姜	0.3		
高野豆腐の煮物		ごぼう	15	じゃが芋	18	豚もも肉	8		
油	0.3	人参	5	大豆（乾燥）	6	清酒	1		
鶏もも挽肉	8	たけのこ水煮	10	トマトピューレ	7	人参	8		
清酒	1	焼き竹輪1/4カット	5	トマトケチャップ	3.2	玉葱	15		
豆板醤	0.05	さやいんげん	2	ウスターソース	0.8	白滝	12		
生姜	0.3	練り梅	1.5	中濃ソース	0.8	じゃが芋	35		
人参	10	赤みそ	1.5	ナツメグ	0.02	さやいんげん	2		
玉葱	10	本みりん	0.5	オレガノ	0.02	三温糖	0.5		
高野豆腐	7	三温糖	0.3	パプリカ	0.03	濃口しょうゆ	3		
むき枝豆	5	濃口しょうゆ	0.3	チリパウダー	0.03	本みりん	1		
三温糖	1.4	白洗いごま	0.4	三温糖	0.5	ごま担々風味噌汁			
本みりん	1.2	かきたま汁		濃口しょうゆ	0.45	ごま油	0.5		
濃口しょうゆ	2	玉葱	15	天然塩	0.2	豆板醤	0.3		
赤みそ	2	人参	8	こしょう	0.02	豚もも挽肉	5		
だし汁（昆布・かつお節）	6	木綿豆腐	20	米粉	2.5	生揚げ	25		
でん粉	0.2	でん粉	1.6	チキンヌードルスープ		キャベツ	18		
石狩汁		卵	15	オリーブ油	1.2	もやし	20		
鮭	20	小松菜	10	鶏もも肉	10	人参	8		
清酒	1	白玉麩	1	天然塩	0.15	長葱	10		
じゃが芋	20	天然塩	0.6	にんにく	0.2	白ねりごま	1.5		
玉葱	12	清酒	1	バジル	0.03	白すりごま	0.5		
人参	8	薄口しょうゆ	1.5	玉葱	18	白みそ	1.4		
大根	10	かつおだしパック	4	人参	12	赤みそ	6.5		
油揚げ	4	だし用昆布	0.3	キャベツ	25	濃口しょうゆ	0.5		
生姜	0.1			ガラスープ（チキン）	3	かつおだしパック	4		
赤みそ	3			ガラスープ（ポーク）	3	だし用昆布	0.3		
白みそ	5			天然塩	0.6				
かつおだしパック	4			こしょう	0.02				
だし用昆布	0.3			ローリエ	0.01				
				タイム	0.01				
				濃口しょうゆ	2				
				ツイストマカロニ	10				
				ミックスフルーツ（桃&みかん）					
				黄桃缶・ダイス	27				
				みかん缶	27				