

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書類ではありません。

		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)	
		白ごはん 牛乳 ちくわの抹茶米粉揚げ おろし豚 キャベツの味噌汁		白ごはん 牛乳 さばの香味焼き 豚肉と筍の甘辛炒め チンゲンサイのスープ			
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
		白ごはん		白ごはん			
		米	70	米	70		
		牛乳		牛乳			
		牛乳	206	牛乳	206		
		ちくわの抹茶米粉揚げ		さばの香味焼き			
		焼き竹輪	30	鯖	50		
		米粉	2.5	にんにく	0.3		
		澱粉	2	生姜	0.5		
		水	2.5	長葱	5		
		抹茶	0.15	清酒	1.5		
		揚げ油	4	醤油	2.5		
		おろし豚		本みりん	0.3		
		油	0.5	油（天板用）	1		
		にんにく	0.3	豚肉と筍の甘辛炒め			
		生姜	0.2	油	0.6		
		玉葱	30	生姜	0.2		
		人参	8	にんにく	0.2		
		豚肉	15	豆板醤	0.2		
		豚肉	5	豚肉	20		
		清酒	0.5	清酒	1		
		三温糖	1.2	たけのこ（水煮）	20		
		醤油	2.5	糸こんにゃく	10		
		本みりん	1	玉葱	20		
		天然塩	0.05	赤ピーマン	6		
		長葱	5	オイスターソース	0.45		
		大根	15	赤みそ	0.5		
		白ごま	0.25	醤油	1.5		
		キャベツの味噌汁		本みりん	1		
		キャベツ	20	三温糖	0.58		
		えのき	5	白ごま	0.5		
		じゃがいも	18	ごま油	0.5		
		木綿豆腐	15	澱粉	0.3		
		小松菜	5	チンゲンサイのスープ			
		白みそ	4.7	油	0.5		
		赤みそ	4.2	鶏肉	12		
		かつおだしパック	4.2	生姜	0.3		
		だし昆布	0.5	清酒	0.5		
				干しいたけ	0.5		
				人参	10		
				はるさめ（緑豆）	6		
				天然塩	0.65		
				こしょう	0.02		
				醤油	1		
				チンゲンサイ	13		
				長葱	10		
				ごま油	0.5		
				ガラスープ（チキン）	12		

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。

5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10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)
白ごはん 牛乳 鱈の塩麹焼き 切干大根の煮物 ごま担々風味噌汁		白ごはん 牛乳 鱈の塩麹焼き 切干大根の煮物 ごま担々風味噌汁		豆乳コッペパン(乳卵なし) 牛乳 鶏肉のガーリック醤油 マカロニソテー 野菜スープ		白ごはん 牛乳 春巻き 生揚げの中華炒め 春雨スープ		白ごはん 牛乳 いかの生姜焼き 鶏肉と大根の煮物 むらくも汁	
白ごはん		白ごはん		豆乳コッペパン(乳卵なし)		白ごはん		白ごはん	
米	70	米	70	豆乳パン 小麦重量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
鱈の塩麹焼き		鶏肉のガーリック醤油		春巻き		いかの生姜焼き			
鱈	50	鶏肉	50	春巻き(調理場)	50	いか	50		
生姜	0.3	にんにく	0.5	揚げ油	4	生姜	0.6		
塩麹	4	清酒	1	生揚げの中華炒め		清酒	2		
清酒	1.9	醤油	2	油	0.5	醤油	3.5		
油(天板用)	1	天然塩	0.1	にんにく	0.2	本みりん	0.3		
切干大根の煮物		三温糖	0.2	豚肉	10	油(天板用)	1		
油	0.5	ごま油	0.5	人参	10	鶏肉と大根の煮物			
切り干し大根	6	油(天板用)	1	たけのこ(水煮)	10	油	0.5		
人参	10	マカロニソテー		生しいたけ	6	鶏肉	15		
さやいんげん	3	油	0.5	生揚げ	25	清酒	0.5		
油揚げ	3.5	ばらベーコン	8	オイスターソース	1	大根	35		
醤油	2.3	にんにく	0.3	三温糖	1.2	人参	8		
三温糖	2	人参	10	清酒	1.8	生揚げ	15		
清酒	1	玉葱	10	醤油	2.4	だし汁(昆布・かつお節)	10		
本みりん	0.5	ホールコーン	10	長葱	8	三温糖	1.5		
だし汁(昆布・かつお節)	10	ピーマン	5	澱粉	0.8	醤油	2.5		
ごま担々風味噌汁		シエルマカロニ	10	春雨スープ		澱粉	0.3		
ごま油	0.5	天然塩	0.25	油	0.5	むらくも汁			
豆板醤	0.3	こしょう	0.01	鶏肉	8	玉葱	15		
豚肉	8	醤油	0.6	生姜	0.3	えのき	10		
生揚げ	25	野菜スープ		清酒	1	木綿豆腐	25		
キャベツ	18	油	0.5	人参	5	卵	15		
もやし	15	ウインナー	6	はるさめ(緑豆)	6	小松菜	10		
人参	8	玉葱	25	玉葱	15	天然塩	0.55		
長葱	10	人参	10	にら	3	清酒	1		
ねりごま	1.5	キャベツ	20	もやし	10	薄口醤油	1.5		
すりごま	0.5	小松菜	10	天然塩	0.65	かつおだしパック	4.2		
白みそ	1.4	清酒	0.5	こしょう	0.02	だし昆布	0.5		
赤みそ	6.5	薄口醤油	1	醤油	1	澱粉	1.6		
醤油	0.5	天然塩	0.5	ガラスープ(ポーク)	8				
かつおだしパック	4.2	こしょう	0.02	ガラスープ(チキン)	4				
だし昆布	0.5	ガラスープ(チキン)	8	ごま油	0.5				
		ガラスープ(ポーク)	4						

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。

5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)	
食パン		白ごはん		白ごはん		白ごはん		ゆかりごはん	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
あじのハーブ焼き		ハムカツ		黄桃缶		鮭の味噌だれ		厚焼き玉子のにらあんかけ	
キャベツのソテー		五色炒め		昆布ともやしの炒めもの		野菜のごま醤油		じゃがいもと生揚げのピリ辛煮	
クリームシチュー		春野菜の味噌汁		豆腐入り中華あんかけ		早苗汁		わかめの味噌汁	
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)
食パン		白ごはん		白ごはん		白ごはん		ゆかりごはん	
食パン	小麦重量50	米	70	米	70	米	70	米	70
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		ゆかりごはんの素	1.4
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	
あじのハーブ焼き		ハムカツ		黄桃缶		鮭の味噌だれ		牛乳	206
あじ	50	ポークハム	30	黄桃缶(ダイス)	54	鮭	50	厚焼き玉子のにらあんかけ	
油(天板用)	1	小麦粉	6	昆布ともやしの炒めもの		油(天板用)	1	厚焼き玉子	50
白ワイン	1.5	パン粉	7	ごま油	1	清酒	1	油(天板用)	1
天然塩	0.2	揚げ油	3	もやし	30	生姜	0.5	玉葱	6
こしょう	0.02	ウスターソース	2	刻み昆布	1	赤みそ	4	にら	2
タイム	0.02	中濃ソース	2	人参	10	三温糖	0.5	清酒	1
ローリエ	0.02	水	0.5	油揚げ	4	清酒	1	三温糖	1.6
にんにく	0.1	五色炒め		糸こんにゃく	12	本みりん	1	醤油	2
バジル	0.02	油	0.4	醤油	2.8	醤油	0.45	本みりん	0.5
オリーブ油	2	生姜	0.3	三温糖	0.5	澱粉	0.6	澱粉	0.7
キャベツのソテー		めひじき	1.5	米酢	0.5	野菜のごま醤油		じゃがいもと生揚げのピリ辛煮	
油	0.6	糸こんにゃく	15	白ごま	0.5	油	0.5	油	0.5
ポークハム	5	もやし	25	豆腐入り中華あんかけ		エリンギ	7	生姜	0.3
人参	5	赤ピーマン	4	油	0.5	もやし	20	豆板醤	0.16
玉葱	15	ホールコーン	5	豚肉	10	人参	10	豚肉	8
キャベツ	35	小松菜	10	生姜	0.3	キャベツ	22	清酒	1
ピーマン	3	塩麴	1.8	にんにく	0.3	醤油	1.6	白滝	10
天然塩	0.23	三温糖	0.3	人参	10	三温糖	0.25	玉葱	10
こしょう	0.02	薄口醤油	0.9	玉葱	20	天然塩	0.06	人参	6
醤油	0.5	本みりん	0.5	キャベツ	20	白ごま	1	じゃがいも	20
クリームシチュー		清酒	0.5	たけのこ(水煮)	6	ごま油	0.5	生揚げ	20
油	0.5	天然塩	0.2	清酒	0.5	早苗汁		三温糖	1
鶏肉	15	こしょう	0.01	いか	10	油	0.5	赤みそ	1
白ワイン	1	春野菜の味噌汁		えび	10	鶏肉	10	醤油	1.5
人参	20	人参	5	干しいたけ	0.5	清酒	1	本みりん	1
玉葱	40	玉葱	10	三温糖	0.4	たけのこ(水煮)	5	ごま油	0.5
じゃがいも	45	たけのこ(水煮)	6	天然塩	0.4	ごぼう	6	一味唐辛子	0.01
マッシュルーム(水煮)	8	油揚げ	4	こしょう	0.02	大根	10	水	2
調理用牛乳	20	じゃがいも	20	醤油	2.5	油揚げ	4	わかめの味噌汁	
豆乳	10	キャベツ	20	清酒	1	じゃがいも	25	大根	20
小麦粉	6	赤みそ	4.7	オイスターソース	1	ふき(水煮)	5	玉葱	15
油	3	白みそ	4.2	ガラスープ(チキン)	6	清酒	1	油揚げ	4
バター	3	かつおだしパック	4.2	ガラスープ(ポーク)	3.2	天然塩	0.5	木綿豆腐	25
ガラスープ(チキン)	10	だし昆布	0.5	木綿豆腐	30	薄口醤油	1.5	わかめ(乾燥)	0.5
天然塩	0.7			長葱	10	かつおだしパック	4.2	白みそ	4.7
こしょう	0.02			澱粉	4	だし昆布	0.5	赤みそ	4.2
生クリーム	4			ごま油	0.5			かつおだしパック	4.2
								だし昆布	0.5

