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。

6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)
ターメリックライス	白ごはん	ソフトフランスパン（乳卵なし）	ゆかりごはん	白ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
柑橘（宇和ゴールド）	ホキの柑橘ソースがけ	焼きウインナー	竹輪のごま米粉揚げ	あじのレモン醤油がけ
もやしのソテー	マーミナーチャンプルー	ラタトィユ	豚肉と野菜の生姜炒め	棒棒鶏ソテー
ポークビーンズ	もずくスープ	チキンヌードルスープ	かきたま汁	カムジャタン

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)
ターメリックライス		白ごはん		ソフトフランスパン（乳卵なし）		ゆかりごはん		白ごはん	
米	70	米	70	ソフトフランスパン 小麦重量50		米	70	米	70
ターメリック	0.08	牛乳		牛乳		ゆかりごはんの素	1.4	牛乳	
オリーブ油	1	牛乳	206	牛乳	206	牛乳		牛乳	206
牛乳		ホキの柑橘ソースがけ		焼きウインナー		牛乳	206	あじのレモン醤油がけ	
牛乳	206	ホキ	40	ウインナー	30	竹輪のごま米粉揚げ		あじ	50
柑橘（宇和ゴールド）		澱粉	4	油（天板用）	0.5	焼き竹輪	30	米粉	4
宇和ゴールド	50	米粉	4	ラタトィユ		澱粉	2.4	澱粉	4
もやしのソテー		揚げ油	4	油	0.5	米粉	3.4	揚げ油	3
ばらベーコン	6	清酒	3	にんにく	0.4	水	6.5	清酒	1.2
人参	8	醤油	2.7	ばらベーコン	8	白ごま	1.2	米酢	1
ホールコーン	10	三温糖	1.6	人参	15	黒ごま	0.6	本みりん	1
もやし	35	レモン果汁	0.5	玉葱	18	揚げ油	4	醤油	2.6
にら	5	ゆず果汁	0.9	なす	12	豚肉と野菜の生姜炒め		三温糖	1.2
天然塩	0.2	澱粉	0.15	ズッキーニ	8	油	0.4	レモン果汁	1.5
醤油	1	マーミナーチャンプルー		黄ピーマン	5	豚肉	10	水	1
こしょう	0.02	油	0.5	赤ワイン	0.5	清酒	1	棒棒鶏ソテー	
ポークビーンズ		豚肉	8	ホールトマト	8	玉葱	20	油	0.5
油	1	清酒	1	トマトペースト	4	糸こんにゃく	10	鶏肉	10
豚肉	15	油揚げ	4	トマトケチャップ	1	もやし	30	にんにく	0.3
にんにく	0.1	もやし	30	三温糖	0.8	人参	8	生姜	0.3
生姜	0.1	人参	10	オレガノ	0.01	にら	4	豆板醤	0.1
人参	15	赤ピーマン	4	ローリエ	0.01	にんにく	0.3	もやし	40
玉葱	40	醤油	1	天然塩	0.2	生姜	0.65	きゅうり	10
じゃがいも	30	天然塩	0.23	こしょう	0.01	三温糖	0.8	天然塩	0.2
大豆　乾燥	10	ブラックペッパー	0.02	オリーブ油	0.5	醤油	3.5	醤油	1
ホールトマト	10	ごま油	0.3	チキンヌードルスープ		本みりん	1	一味唐辛子	0.01
トマトペースト	8	糸削り	0.4	オリーブ油	1.2	ごま油	0.45	ねりごま	1.8
トマトケチャップ	8	もずくスープ		鶏肉	10	澱粉	1.5	カムジャタン	
ウスターソース	1	もずく	12	天然塩	0.15	かきたま汁		油	0.5
中濃ソース	4	木綿豆腐	35	にんにく	0.2	玉葱	15	にんにく	0.4
本みりん	2	白ごま	0.8	バジル	0.03	人参	8	生姜	0.8
三温糖	0.5	かまぼこ	6	玉葱	18	木綿豆腐	20	豆板醤	0.4
醤油	1.2	長葱	8	人参	12	澱粉	1.6	豚肉	10
ガラスープ（ポーク）	3	天然塩	0.5	キャベツ	25	卵	15	清酒	1
ガラスープ（チキン）	3	清酒	0.5	ガラスープ（チキン）	3	小松菜	10	玉葱	25
小麦粉	5	薄口醤油	3	ガラスープ（ポーク）	3	天然塩	0.7	人参	15
油	4.5	かつおだしパック	3.8	天然塩	0.6	清酒	1	糸こんにゃく	10
天然塩	0.65	だし昆布	0.27	こしょう	0.02	薄口醤油	1.5	じゃがいも	30
こしょう	0.01			ローリエ	0.01	かつおだしパック	3.8	生揚げ	18
ローリエ	0.02			タイム	0.01	だし昆布	0.27	三温糖	0.8
パプリカ	0.02			醤油	2			赤みそ	5
シナモン	0.01			ツイストマカロニ	10			醤油	4
アレルギー用鶏ガラスープ	0.2							本みりん	1
								長葱	12
								一味唐辛子	0.01
								ごま油	0.45
								ガラスープ（チキン）	3
								ガラスープ（ポーク）	3

※年度初めに配布いたしました「前半期（4～9月）に使用する物資の配合表」に記載の「アレルギー用鶏ガラスープ」を3日(月)の通常給食でも使用いたします。

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。

6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)
白ごはん	白ごはん	白ごはん	わかめごはん	スパゲティ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
いかの更紗揚げ	鰆の梅みそがけ	ミックスフルーツ（みかん＆りんご）	厚焼き玉子の和風あんかけ	鮭のハーブ焼き
ひじきとツナのそぼろ煮	きんぴらごぼう	こんにゃく入りサラダ	じゃがいものそぼろ煮	フレンチサラダ
鶏ごぼう汁	沢煮わん	ガルバンゾカレー	大根のみそ汁	なすとベーコンのトマトソース

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		わかめごはん		スパゲティ	
米	70	米	70	米	75	米	70	スパゲティ（ハーフ）	60
牛乳		牛乳		牛乳		わかめごはんの素	1.2	にんにく	0.3
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳		油	2.5
いかの更紗揚げ		鰆の梅みそがけ		ミックスフルーツ（みかん＆りんご）		牛乳	206	牛乳	
いか	50	鰆	50	みかん缶	27	厚焼き玉子の和風あんかけ		牛乳	206
生姜	0.2	油（天板用）	1	りんご缶（ダイス）	27	厚焼き玉子	50	鮭のハーブ焼き	
にんにく	0.2	水	3	こんにゃく入りサラダ		油（天板用）	1	鮭	50
醤油	0.8	練り梅	1.4	人参	8	生姜	0.1	白ワイン	1.5
清酒	1	赤みそ	2.5	大根	15	清酒	1	天然塩	0.2
カレー粉	0.3	三温糖	1.1	サラダこんにゃく	20	人参	4	こしょう	0.02
澱粉	6.5	清酒	1	キャベツ	12	玉葱	4	ローリエ	0.02
揚げ油	3	澱粉	0.25	ごま油	1	三温糖	1.7	にんにく	0.02
ひじきとツナのそぼろ煮		きんぴらごぼう		米酢	0.5	醤油	2.8	バジル	0.05
油	0.6	ごま油	0.5	三温糖	0.8	水	2.5	オリーブ油	2
めひじき	3	ごぼう	20	醤油	3	澱粉	0.5	フレンチサラダ	
ツナ（フレーク）	10	人参	10	ガルバンゾカレー		じゃがいものそぼろ煮		油	0.2
鶏肉	5	焼き竹輪	5	油	0.5	油	0.3	人参	10
生姜	0.4	糸こんにゃく	20	生姜	0.3	生姜	0.2	ホールコーン	10
油揚げ	3	さやいんげん	2.5	にんにく	0.3	豚肉	8	もやし	25
玉葱	18	三温糖	0.5	豚肉	30	清酒	1	きゅうり	8
さやいんげん	2.5	醤油	2.8	セロリー	1	玉葱	16	油	2.6
赤みそ	1.7	本みりん	1	清酒	1	板こんにゃく（白）	12	米酢	2.2
三温糖	1.7	清酒	1	チリパウダー	0.02	じゃがいも	40	天然塩	0.3
本みりん	0.8	一味唐辛子	0.01	ナツメグ	0.02	さやいんげん	2	こしょう	0.01
清酒	0.8	沢煮わん		クミン	0.02	水	8	三温糖	2
醤油	1.7	豚肉	6	パプリカ	0.02	三温糖	2	からし（粉末）	0.05
鶏ごぼう汁		干ししいたけ	0.4	ローリエ	0.02	醤油	3.2	なすとベーコンのトマトソース	
油	0.4	人参	10	こしょう	0.02	本みりん	0.2	油	0.5
鶏肉	8	大根	25	天然塩	0.7	澱粉	0.7	にんにく	0.4
清酒	1	油揚げ	4	玉葱	45	大根のみそ汁		ばらベーコン	12
ごぼう	15	えのき	8	人参	30	大根	35	赤ワイン	2
板こんにゃく	10	小松菜	12	むき枝豆	10	油揚げ	4	玉葱	30
人参	8	天然塩	0.55	ひよこ豆　乾燥	8	木綿豆腐	20	マッシュルーム（水煮）	4
木綿豆腐	15	本みりん	0.5	赤ワイン	1.5	わかめ（乾燥）	0.5	なす	16
小松菜	8	薄口醤油	2.8	ウスターソース	2.5	長葱	6	レンズ豆　乾燥	6
白みそ	4.7	清酒	0.5	中濃ソース	2.5	白みそ	2	ホールトマト	20
赤みそ	4.2	かつおだしパック	3.8	ホールトマト	12	赤みそ	6.8	トマトペースト	3
かつおだしパック	3.8	だし昆布	0.27	トマトケチャップ	3	かつおだしパック	3.8	トマトピューレ	12
だし昆布	0.27			りんごピューレ	3	だし昆布	0.27	トマトケチャップ	10
				ガラスープ（チキン）	6			ウスターソース	1.5
				ガラスープ（ポーク）	3			中濃ソース	0.5
				醤油	2			醤油	3.5
				三温糖	0.1			パプリカ	0.05
				カレー粉	0.52			三温糖	1.8
				小麦粉	6			天然塩	0.2
				油	6			こしょう	0.02
								ガラスープ（チキン）	3
								ガラスープ（ポーク）	3
								小麦粉	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。

6月17日(月)	6月18日(火)	6月19日(水)	6月20日(木)	6月21日(金)
白ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 卵なし人参しりしり イナムドゥチ	白ごはん 牛乳 山椒ポテト 筑前煮 にらと豚肉のみそ汁	ミルクコッペパン 牛乳 小玉すいか キャベツのソテー かぼちゃのシチュー	白ごはん 牛乳 鯖の味噌だれがけ 豚肉と金時豆の煮込み のっぺい汁	白ごはん 牛乳 スパイシーポップビーンズ 春雨ソテー 海鮮入り中華あんかけ

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		ミルクコッペパン		白ごはん		白ごはん	
米	70	米	70	ミルクパン	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
鶏肉の竜田揚げ		山椒ポテト		小玉すいか		鯖の味噌だれがけ		スパイシーポップビーンズ	
鶏肉	50	じゃがいも	65	すいか	50	鯖	50	大豆　乾燥	16
生姜	0.3	揚げ油	4	キャベツのソテー		油（天板用）	0.8	澱粉	1.5
にんにく	0.2	さんしょう	0.01	油	0.3	生姜	0.5	米粉	1.5
清酒	2	食卓塩	0.2	ポークハム	6	赤みそ	4	揚げ油	3
醤油	2.4	筑前煮		ホールコーン	8	三温糖	0.5	食卓塩	0.15
澱粉	4	油	0.5	もやし	30	清酒	1	こしょう	0.02
米粉	4	鶏肉	10	キャベツ	20	本みりん	1	パプリカ	0.03
揚げ油	3	ごぼう	15	天然塩	0.2	醤油	0.45	チリパウダー	0.03
卵なし人参しりしり		里芋	15	こしょう	0.02	澱粉	0.33	カレー粉	0.03
油	0.5	人参	10	白ワイン	0.5	豚肉と金時豆の煮込み		春雨ソテー	
人参	40	たけのこ（水煮）	6.5	醤油	0.3	油	0.5	油	0.4
ツナ（フレーク）	10	板こんにゃく	10	かぼちゃのシチュー		生姜	0.5	豚肉	6
清酒	1	さやいんげん	2.5	鶏肉	10	豚肉	8	人参	8
えのき	10	清酒	1	かぼちゃ	30	人参	15	もやし	25
天然塩	0.23	三温糖	0.7	じゃがいも	10	じゃがいも	25	はるさめ（緑豆）	6.5
こしょう	0.02	醤油	2.8	人参	20	金時豆　乾燥	10	天然塩	0.23
にら	2	本みりん	1	玉葱	40	清酒	1	こしょう	0.02
ごま油	0.6	だし汁（昆布・かつお節）	5	マッシュルーム（水煮）	12	三温糖	1	醤油	1
イナムドゥチ		にらと豚肉のみそ汁		かぼちゃペースト	10	醤油	2.5	ピーマン	4
油	0.5	油	0.5	調理用牛乳	50	長葱	10	ごま油	0.3
豚肉	8	豚肉	10	小麦粉	5	のっぺい汁		海鮮入り中華あんかけ	
板こんにゃく（白）	10	玉葱	15	バター	3	人参	10	油	0.5
生しいたけ	6	生揚げ	20	油	2	大根	25	豚肉	8
人参	5	もやし	25	ガラスープ（チキン）	6	油揚げ	4	生姜	0.3
木綿豆腐	20	にら	4.5	ガラスープ（ポーク）	3	板こんにゃく（白）	15	にんにく	0.3
かまぼこ	8	白みそ	4.7	天然塩	0.8	里芋	15	いか	12
長葱	15	赤みそ	4.2	こしょう	0.03	長葱	10	えび	8
白みそ	8.6	かつおだしパック	3.8	白ワイン	2	天然塩	0.6	ほたて貝柱水煮（フレーク）	5
ガラスープ（ポーク）	3	だし昆布	0.27	生クリーム	4	澱粉	0.8	キャベツ	30
かつおだしパック	3.8					本みりん	0.9	たけのこ（水煮）	10
だし昆布	0.27					醤油	2	玉葱	30
						かつおだしパック	3.7	人参	8
						だし昆布	0.28	干ししいたけ	0.5
								生揚げ	15
								にら	4
								天然塩	0.6
								こしょう	0.02
								醤油	3
								清酒	1
								オイスターソース	2
								ガラスープ（チキン）	3
								ガラスープ（ポーク）	3
								澱粉	4.2
								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。

6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)
白ごはん	豆乳コッペパン（乳卵なし）	白ごはん	白ごはん	白ごはん
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
いももち	鶏肉のバーベキューソースがけ	いわしの蒲焼き	春巻き	きびなごの甘辛揚げ
ミックスビビンバ	ツナポテト	生揚げときくらげの中華炒め	夏野菜のみそ炒め	肉じゃが
わかめスープ	ミネストローネ	冬瓜のスープ	豆腐のすまし汁	わかめのみそ汁

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)
白ごはん		豆乳コッペパン（乳卵なし）		白ごはん		白ごはん		白ごはん	
米	70	豆乳パン	50	米	70	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
いももち		鶏肉のバーベキューソースがけ		いわしの蒲焼き		春巻き		きびなごの甘辛揚げ	
いももち	60	鶏肉	50	いわし	50	春巻き(調理場)	50	きびなご	35
揚げ油	3	油（天板用）	1	生姜	0.3	揚げ油	3	揚げ油	4
醤油	3	清酒	1	清酒	2	夏野菜のみそ炒め		長葱	3
三温糖	1.8	生姜	0.2	油（天板用）	2	油	0.5	三温糖	1.6
清酒	0.5	にんにく	0.1	醤油	4	生姜	0.1	醤油	3.2
本みりん	1	醤油	1.8	清酒	1.5	にんにく	0.1	米酢	0.8
水	1.5	本みりん	0.9	本みりん	5	豚肉	5	澱粉	0.2
澱粉	0.2	りんごピューレ	7	三温糖	1.7	豚肉	5	肉じゃが	
ミックスビビンバ		はちみつ	0.2	生姜	0.2	清酒	1	油	0.3
油	0.4	三温糖	0.45	澱粉	0.3	たけのこ（水煮）	6	生姜	0.3
にんにく	0.6	澱粉	0.15	生揚げときくらげの中華炒め		玉葱	15	豚肉	10
生姜	0.8	ツナポテト		油	0.4	人参	5	清酒	1
豆板醤	0.5	じゃがいも	50	にんにく	0.2	なす	18	人参	8
豚肉	10	油	0.5	豚肉	8	ピーマン	2.5	玉葱	15
清酒	2	玉葱	12	清酒	0.5	赤ピーマン	3	水	2.6
玉葱	15	ツナ（フレーク）	8	たけのこ（水煮）	6.5	さやいんげん	2	白滝	12
しめじ	5	天然塩	0.25	きくらげ（乾燥）	0.1	赤みそ	4	じゃがいも	35
人参	10	こしょう	0.01	もやし	20	オイスターソース	0.25	さやいんげん	2
大豆　乾燥	5	ミネストローネ		生揚げ	25	清酒	0.5	三温糖	0.5
もやし	24	油	0.5	小松菜	10	三温糖	1.1	醤油	3
天然塩	0.1	セロリー	2	三温糖	1.2	澱粉	1	本みりん	1
三温糖	1	豚肉	8	醤油	2.6	豆腐のすまし汁		わかめのみそ汁	
醤油	1.8	玉葱	15	オイスターソース	1	干ししいたけ	0.5	大根	20
赤みそ	1	人参	12	澱粉	1.6	えのき	10	玉葱	15
ごま油	0.5	ミックスビーンズ	6	ごま油	0.5	木綿豆腐	25	油揚げ	4
一味唐辛子	0.01	キャベツ	25	冬瓜のスープ		長葱	12	木綿豆腐	25
澱粉	1.6	シェルマカロニ	6	鶏肉	8	白玉麩	0.5	わかめ（乾燥）	0.5
わかめスープ		ローリエ	0.02	人参	8	清酒	1	白みそ	4.7
干ししいたけ	0.5	トマトピューレ	10	干ししいたけ	0.4	天然塩	0.6	赤みそ	4.2
人参	5	ホールトマト	20	木綿豆腐	15	薄口醤油	2.5	かつおだしパック	3.8
木綿豆腐	20	トマトケチャップ	0.15	冬瓜	20	かつおだしパック	3.8	だし昆布	0.27
えのき	10	天然塩	0.8	長葱	10	だし昆布	0.27		
長葱	12	醤油	1	醤油	3				
わかめ（乾燥）	0.7	こしょう	0.01	天然塩	0.6				
醤油	1.5	ガラスープ（ポーク）	3	こしょう	0.01				
天然塩	0.5	ガラスープ（チキン）	3	かつおだしパック	3.7				
清酒	1			だし昆布	0.28				
ガラスープ（チキン）	6			ごま油	0.5				
白ごま	1								
ごま油	0.5								