

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。

7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5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		白ごはん		食パン		白ごはん		黒米ごはん	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
さばの塩焼き		いかの葱ソースがけ(揚)		焼きハム		大学いも(揚)		青のりポップビーンズ(揚大豆)(揚)	
浦上そばろ		がめ煮		ラタトゥイユ		回鍋肉		キャベツとひき肉の炒めもの	
ちゃんぽん風スープ(たこ入り)		玉ねぎのみそ汁		クリームスープ		豆腐スープ		七夕汁	
白ごはん	70	白ごはん	70	食パン	小麦粉量50	白ごはん	70	黒米ごはん	67
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	黒米	3
さばの塩焼き	50	いかの葱ソースがけ(揚)	50	焼きハム	30	大学いも(揚)	65	牛乳	206
鯖	0.2	いか	1.5	ポークハム	1	さつまいも	4	青のりポップビーンズ(揚大豆)(揚)	16
食卓塩	1	清酒	8	油	1	揚げ油	4	大豆 乾燥	1.5
油	0.5	澱粉	4	ラタトゥイユ	0.5	水あめ	2	澱粉	1.5
浦上そばろ	0.5	揚げ油	0.3	油	0.4	水	4.8	米粉	3
油	10	にんにく	0.5	にんにく	10	三温糖	0.8	揚げ油	0.06
豚肉	1	生姜	5	人参	25	醤油	0.3	青のり	0.2
清酒	12	長葱	0.45	玉葱	14	澱粉	14	食卓塩	0.2
ごぼう	12	ごま油	1.5	なす	8	回鍋肉	0.5	キャベツとひき肉の炒めもの	0.5
糸こんにゃく	8	米酢	0.5	ズッキーニ	2	油	0.3	油	15
人参	20	三温糖	3	黄ピーマン	2	にんにく	0.3	豚肉	0.2
もやし	1.1	醤油	0.01	ピーマン	8	生姜	10	にんにく	0.5
三温糖	2.3	一味唐辛子	0.4	赤ワイン	8	豚肉	5	清酒	10
醤油	0.7	澱粉	0.5	ホールトマト	4	豚肉	1	長葱	0.3
本みりん	3	がめ煮	8	トマトペースト	1	清酒	6	干しいたけ	3
さやいんげん	0.7	油	15	トマトケチャップ	0.01	たけのこ(水煮)	8	キャベツ	0.2
白ごま	0.5	鶏肉	15	三温糖	0.01	人参	6	にら	0.5
ちゃんぽん風スープ(たこ入り)	0.2	ごぼう	15	オレガノ	0.01	キャベツ	30	三温糖	0.2
油	0.2	里芋	10	ローリエ	0.01	ピーマン	0.1	天然塩	0.02
にんにく	0.2	人参	15	天然塩	0.01	天然塩	0.7	こしょう	1
生姜	10	板こんにゃく	0.5	こしょう	0.5	三温糖	0.2	醤油	0.5
豚肉	5	干しいたけ	3	オリーブ油	0.5	醤油	2	ごま油	0.3
生しいたけ	5	さやいんげん	0.5	クリームスープ	0.5	赤みそ	0.5	澱粉	0.5
人参	10	清酒	1.2	油	12	八丁味噌	0.05	七夕汁	0.5
キャベツ	0.2	三温糖	2.8	鶏肉	3	豆板醤	0.5	油	8
きくらげ(乾燥)	7	醤油	0.5	ばらベーコン	30	オイスターソース	0.5	鶏肉	5
ホールコーン	8	本みりん	15	玉葱	8	本みりん	0.5	人参	10
いか	5	だし汁(昆布・かつお節)	8	人参	15	ごま油	0.4	玉葱	4
たこ	8	玉ねぎのみそ汁	23	マッシュルーム(水煮)	1	澱粉	0.4	油揚げ	15
えび	1	玉葱	6	白ワイン	10	豆腐スープ	0.5	木綿豆腐	5
清酒	0.5	しめじ	4	ホールコーン	8	油	10	えのき	5
天然塩	0.02	油揚げ	8	とうもろこしペースト	30	鶏肉	1	かまぼこ	8
こしょう	0.6	小松菜	3.2	じゃがいも	30	清酒	10	長葱	6
オイスターソース	1.5	赤みそ	4.7	調理用牛乳	1.5	人参	8	そうめん	0.5
醤油	3.2	白みそ	4.2	小麦粉	25	えのき	1	天然塩	1
ガラスープ(チキン)	3.2	かつおだしパック	4.2	バター	5	木綿豆腐	0.5	薄口醤油	0.5
ガラスープ(ポーク)	10	だし昆布	0.5	油	8	長葱	5	醤油	1
長葱	0.3			ガラスープ(チキン)	12	チンゲンサイ	0.5	清酒	4.2
ごま油				天然塩	0.02	醤油	0.65	かつおだしパック	0.5
				こしょう	5	天然塩	0.02	だし昆布	
				生クリーム		こしょう	12		
						ガラスープ(チキン)	0.5		
						ごま油			

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。

7月15日(月)		7月16日(火)		7月17日(水)		7月18日(木)		7月19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		白ごはん		玄米コッペパン (乳卵なし)		麦ごはん			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
ししゃもの唐揚げ(揚)		ししゃもの唐揚げ(揚)		あじのパン粉焼き		小玉すいか			
切干大根の煮もの		切干大根の煮もの		マスタードポテト		野菜ソテー			
つぼん汁		つぼん汁		冬瓜と春雨のスープ		夏野菜のカレー			
白ごはん		玄米コッペパン (乳卵なし)		麦ごはん					
米	70	玄米パン 小麦重量	50	米	72				
牛乳		牛乳		大麦	3.5				
牛乳	206	牛乳	206	牛乳					
ししゃもの唐揚げ(揚)		あじのパン粉焼き		牛乳	206				
ししゃも	35	あじ	50	小玉すいか					
米粉	3	油	1	すいか	50				
澱粉	3	天然塩	0.2	野菜ソテー					
揚げ油	4	こしょう	0.01	油	0.5				
切干大根の煮もの		にんにく	0.1	豚肉	6				
油	0.5	白ワイン	1	人参	10				
切り干し大根	6.2	ブラックペッパー	0.02	ホールコーン	10				
人参	10	オリーブ油	3	もやし	25				
油揚げ	5	バジル	0.1	むき枝豆	10				
さやいんげん	3	パン粉	7	天然塩	0.2				
だし汁(昆布・かつお節)	12	マスタードポテト		醤油	1				
三温糖	2	油	0.5	こしょう	0.02				
清酒	1	ウインナー	5	夏野菜のカレー					
醤油	2.3	玉葱	15	油	0.5				
本みりん	0.5	じゃがいも	55	にんにく	0.5				
つぼん汁		天然塩	0.25	生姜	0.5				
油	0.5	こしょう	0.01	鶏肉	18				
鶏肉	8	粒入りマスタード	1.5	赤ワイン	1				
清酒	1	オリーブ油	0.5	セロリー	1				
人参	5	冬瓜と春雨のスープ		玉葱	50				
ごぼう	10	油	0.8	人参	20				
板こんにゃく(白)	10	鶏肉	8	マッシュルーム(水煮)	8				
生しいたけ	5	生姜	0.4	りんごピューレ	3.2				
里芋	8	人参	5	ホールトマト	18				
かまぼこ	6	えのき	6	トマトペースト	1.6				
木綿豆腐	15	大根	15	トマトケチャップ	4.5				
長葱	5	冬瓜	18	ウスターソース	1.9				
天然塩	0.5	はるさめ(緑豆)	5.5	中濃ソース	1.9				
醤油	1.5	長葱	5	醤油	1.3				
かつおだしパック	4.2	天然塩	0.65	三温糖	0.5				
だし昆布	0.5	こしょう	0.02	ガラスープ(チキン)	10				
		醤油	1	アレルギー用鶏ガラスープ	2				
		ガラスープ(チキン)	12	かぼちゃ	12				
		澱粉	1	なす	10				
				ズッキーニ	8				
				オールスパイス	0.02				
				クミン	0.02				
				パプリカ	0.02				
				ローリエ	0.02				
				カレー粉	0.48				
				油	3				
				バター	3				
				小麦粉	6				
				天然塩	0.4				
				こしょう	0.02				

※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18日(木)の通常給食でも使用いたします。