

昭島市第一調理室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。

		12月1日(水)		12月2日(木)		12月3日(金)	
		ごはん 牛乳 五目あんかけ丼の具 回鍋肉 きなこポップビーンズ		ごはん 牛乳 いかのレモン醤油 糸こんにゃくの炒め煮 味噌けんちん汁		ごはん 牛乳 ぶりの竜田揚げ 肉じゃが 昆布と蒲鉾の味噌汁	
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
		ごはん		ごはん		ごはん	
		米	70	米	70	米	70
		牛乳		牛乳		牛乳	
		牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
		五目あんかけ丼の具		いかのレモン醤油		ぶりの竜田揚げ	
		米ぬか油	1	いか 切り身	40	ぶり 角切り	40
		生姜	0.2	でん粉	5	生姜	0.4
		豆板醤	0.2	米ぬか油	3	にんにく	0.2
		豚ばら肉	12	清酒	1.5	清酒	1
		清酒	1	りんご酢	0.5	醤油	2.8
		糸こんにゃく	12	本みりん	1	でん粉	6.5
		干しいたけ	0.8	醤油	2.6	米ぬか油	3
		ぶなしめじ	8	上白糖	1.2	肉じゃが	
		玉葱	15	レモン果汁	1.5	米ぬか油	0.4
		人参	12	糸こんにゃくの炒め煮		豚もも肉	10
		生揚げ	15	糸こんにゃく	45	清酒	1
		もやし	35	人参	8	玉葱	15
		にら	3	さやいんげん	5	人参	8
		赤ピーマン	5	干しいたけ	0.3	だし汁	6
		天然塩	0.5	米ぬか油	1	しらたき	10
		こしょう	0.02	三温糖	1.4	じゃがいも	32
		三温糖	2	清酒	1	さやいんげん	3
		清酒	1	醤油	3	醤油	2.5
		醤油	6	本みりん	1	本みりん	0.4
		ガラスープ(チキン)	3	一味唐辛子	0.01	三温糖	1.5
		ごま油	1	白洗いごま	1	昆布と蒲鉾の味噌汁	
		でん粉	2.5	味噌けんちん汁		人参	8
		回鍋肉		ごぼう	10	大根	12
		米ぬか油	0.5	人参	8	油揚げ	2.5
		にんにく	0.3	大根	20	さつま揚げ	6
		生姜	0.3	板こんにゃく	10	かまぼこ	10
		豚もも肉	12	油揚げ	4	昆布	1
		清酒	1	里芋	25	もやし	20
		たけのこ(水煮)	9	長葱	8	長葱	8
		人参	8	赤みそ	4.3	白みそ	4.3
		キャベツ	30	白みそ	4.3	赤みそ	4.3
		ピーマン	6	ごま油	0.5	かつおだしパック	4
		天然塩	0.1	かつおだしパック	4	だし用昆布	0.37
		三温糖	1	だし用昆布	0.37		
		醤油	0.6				
		赤みそ	1.7				
		テンメンジャン	1.1				
		豆板醤	0.05				
		オイスターソース	0.5				
		ごま油	0.5				
		でん粉	0.4				
		きなこポップビーンズ					
		大豆(乾燥)	15				
		でん粉	3				
		米ぬか油	2				
		きな粉	1.8				
		上白糖	1.8				
		食卓塩	0.03				

昭島市第一調理室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。

12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12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)
ごはん		ごはん		麦ごはん		ごはん		ごはん	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
さけの塩こうじ焼き		生揚げのんにく味噌がけ		昭島野菜のチキンカレー		さばの塩焼き		竹輪の磯辺揚げ	
春雨の炒め物		小松菜の辛子醤油		野菜ときのこのソテー		拝島ねぎと冬野菜の味噌煮		おふくろ大根のうま煮	
白菜の味噌汁		黄金汁		洋梨缶		竹輪入りすまし汁		かきたま汁	
								のりふりかけ	
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		牛乳		米粒麦	3.5	牛乳		牛乳	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳		牛乳	206	牛乳	206
さけの塩こうじ焼き		生揚げのんにく味噌がけ		牛乳	206	さばの塩焼き		竹輪の磯辺揚げ	
鮭	50	生揚げ(1/6カット)	50	昭島野菜のチキンカレー		さば	50	焼き竹輪(1/4カット)	25
塩麹	3.5	でん粉	5	米ぬか油	0.5	食卓塩	0.2	中力粉	5.2
清酒	1	米ぬか油	3	生姜	0.5	米ぬか油	0.4	青のり	0.1
春雨の炒め物		ごま油	0.3	にんにく	0.5	拝島ねぎと冬野菜の味噌煮		天然塩	0.15
米ぬか油	0.4	にんにく	0.5	鶏もも肉	18	米ぬか油	0.5	米ぬか油	3
生姜	0.1	鶏ももひき肉	3	赤ワイン	1	豆板醤	0.1	おふくろ大根のうま煮	
にんにく	0.1	大豆水煮(刻み)	3	玉葱	40	にんにく	0.2	米ぬか油	0.5
豚ももひき肉	8	赤みそ	3.2	人参	18	生姜	0.4	生姜	0.2
清酒	1	醤油	0.3	ごぼう	10	豚ばら肉	8	鶏もも肉	15
エリンギ	6	三温糖	1	大根	20	清酒	0.5	清酒	1
もやし	24	清酒	0.8	じゃがいも	32	ぶなしめじ	6	干しいたけ	0.5
人参	6	だし汁(昆布)	4	中力粉	5.5	人参	12	板こんにやく	10
小松菜	10	でん粉	0.2	米ぬか油	2.7	大根	20	ごぼう	12
緑豆春雨(乾)	4.2	小松菜の辛子醤油		バター	1.4	白菜	15	おふくろ大根	25
醤油	2	小松菜	20	カレー粉	0.6	拝島ねぎ	12	人参	10
三温糖	0.6	もやし	24	チキンストック	0.5	赤みそ	4	さやいんげん	4
天然塩	0.24	えのきたけ	8	ガラスープ(チキン)	3	清酒	1	三温糖	1.7
ごま油	0.5	人参	5	りんごピューレ	4	本みりん	2.5	醤油	3.7
白菜の味噌汁		だし汁	4	トマトケチャップ	6	醤油	0.6	本みりん	1
人参	8	醤油	2	ウスターソース	3	三温糖	0.25	だし汁	5
油揚げ	4	本みりん	0.5	中濃ソース	3	でん粉	1	ごま油	0.5
えのきたけ	8	粉辛子	0.1	醤油	1	ごま油	0.5	かきたま汁	
白菜	30	黄金汁		オールスパイス	0.03	竹輪入りすまし汁		玉葱	20
凍り豆腐	3.5	米ぬか油	0.4	パプリカ	0.03	干しいたけ	0.5	人参	8
長葱	10	豚ばら肉	8	クミン	0.03	人参	6	絹ごし豆腐	25
白みそ	4.3	清酒	1	チリパウダー	0.03	焼き竹輪	10	でん粉	1.6
赤みそ	4.3	うち豆	3	ローリエ	0.03	絹ごし豆腐	20	鶏卵	18
かつおだしパック	4	ごぼう	8	天然塩	0.5	えのきたけ	8	小松菜	8
だし用昆布	0.37	人参	10	こしょう	0.03	長葱	3	天然塩	0.7
		大根	15	野菜ときのこのソテー		白玉麩	1	清酒	1
		油揚げ	4	米ぬか油	0.3	天然塩	0.5	薄口醤油	1.5
		里芋	18	にんにく	0.2	薄口醤油	1.5	かつおだしパック	4
		焼き竹輪	10	ばらベーコン	3	本みりん	0.2	だし用昆布	0.4
		長葱	8	エリンギ	8	清酒	0.5	のりふりかけ	
		醤油	3	マッシュルーム水煮	4	かつおだしパック	4	ふりかけ(のりかつお)	1.3
		天然塩	0.3	人参	5	だし用昆布	0.37		
		ごま油	0.5	キャベツ	25				
		かつおだしパック	4	もやし	20				
		だし用昆布	0.37	天然塩	0.2				
				こしょう	0.01				
				醤油	0.3				
				洋梨缶					
				ラフランス缶	50				

昭島市第一調理室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。

12月13日(月)		12月14日(火)		12月15日(水)		12月16日(木)		12月17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)
ごはん		梅ごはん		うずまきパン		ごはん		ごはん	
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
鶏肉の山賊焼き		千草焼き甘酢あんかけ		トマトソースがけチキン		豚肉と筍の甘辛炒め		はたはたの唐揚げ	
キャベツとしめじの和風炒め		治部煮		カラフル豆と野菜のソテー		大学芋		ぶどう豆	
たけのこ汁		めった汁		サーモンミルクスープ		ワンタンスープ		ごま担々スープ	
ごはん		梅ごはん		うずまきパン		ごはん		ごはん	
米	70	米	70	ミルクパン (うずまき型) 粉重量50		米	70	米	70
牛乳		カリカリ梅の素	1.4	牛乳		牛乳		牛乳	
牛乳	206	牛乳		牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
山賊焼き		牛乳	206	トマトソースがけチキン		豚肉と筍の甘辛炒め		はたはたの唐揚げ	
鶏もも肉 切り身	50	千草焼き甘酢あんかけ		鶏もも肉 切り身	50	米ぬか油	0.6	はたはた	30
にんにく	0.35	千草焼き	50	食卓塩	0.1	生姜	0.2	でん粉	4
生姜	0.2	米ぬか油	0.3	白ワイン	1.5	にんにく	0.2	米ぬか油	3
清酒	2	醤油	2	米ぬか油	0.4	豆板醤	0.2	ぶどう豆	
醤油	2	三温糖	1.2	オリーブ油	0.5	コチジャン	0.55	大豆 (乾燥)	12
白洗いごま	1	清酒	0.7	にんにく	0.25	豚もも肉	15	昆布	0.3
でん粉	6	本みりん	0.5	玉葱	3.5	清酒	1	醤油	1.3
米ぬか油	3	米酢	1	ホールトマト	4	たけのこ (水煮)	15	三温糖	4
キャベツとしめじの和風炒め		えのきたけ	5	トマトピューレ	0.8	糸こんにゃく	10	清酒	0.2
米ぬか油	0.3	でん粉	0.25	トマトケチャップ	1	玉葱	20	だし汁 (かつお昆布)	6
生姜	0.6	だし汁 (昆布)	2	中力粉	0.3	赤ピーマン	6	ごま担々スープ	
豚もも肉	8	治部煮		オレガノ	0.01	オイスターソース	0.45	米ぬか油	0.4
清酒	1	清酒	1	天然塩	0.15	テンメンジャン	0.5	にんにく	0.2
ぶなしめじ	8	本みりん	1	こしょう	0.01	醤油	1.5	生姜	0.5
もやし	16	醤油	1.3	三温糖	0.1	本みりん	1.5	豆板醤	0.3
キャベツ	20	中力粉	2	カラフル豆と野菜のソテー		三温糖	0.8	豚ももひき肉	12
赤ピーマン	4	鶏もも肉	15	オリーブ油	0.3	天然塩	0.15	清酒	1
天然塩	0.1	人参	8	ポークハム	5	生姜	0.3	干しいたけ	1
醤油	2	板こんにゃく (白)	6	ホールコーン	10	白洗いごま	0.5	玉葱	15
糸削り	0.5	たけのこ (水煮)	10	ミックスビーンズ	8	でん粉	0.6	人参	8
たけのこ汁		生しいたけ	6	キャベツ	30	ごま油	0.5	たけのこ (水煮)	8
たけのこ (水煮)	12	小町麩	3	天然塩	0.3	大学芋		もやし	20
玉葱	10	小松菜	8	こしょう	0.02	さつまいも	70	キャベツ	20
大根	10	三温糖	0.6	白ワイン	0.5	米ぬか油	3	長葱	10
人参	8	醤油	2	醤油	0.5	水あめ	3	赤ピーマン	6
じゃがいも	15	本みりん	1.5	サーモンミルクスープ		天然塩	0.01	緑豆春雨 (乾)	4.5
真鱈 (角切り)	15	清酒	1.5	鮭 (角切り)	30	上白糖	1.5	豆乳	10
清酒	1	だし汁 (かつお昆布)	5	白ワイン	2	三温糖	3	天然塩	0.2
長葱	8	めった汁		ばらベーコン	6	醤油	1	醤油	4
赤みそ	4.4	米ぬか油	0.4	玉葱	25	でん粉	0.2	三温糖	1
白みそ	4.4	豚もも肉	8	人参	18	ワンタンスープ		テンメンジャン	1
かつおだしパック	4	清酒	1	ぶなしめじ	4	ウェーブワンタン	6	赤みそ	3.2
だし用昆布	0.37	ごぼう	10	マッシュルーム水煮	7.5	米ぬか油	0.3	白ねりごま	2.6
		人参	10	じゃがいも	25	にんにく	0.2	白すりごま	2.1
		大根	20	調理用牛乳	25	生姜	0.2	一味唐辛子	0.01
		木綿豆腐	20	天然塩	0.6	干しいたけ	0.6	かつおだしパック	4
		さつま芋	15	こしょう	0.03	人参	8	だし用昆布	0.37
		長葱	10	薄口醤油	0.6	キャベツ	20	ごま油	0.5
		白みそ	4.4	ガラパック (チキン)	6	もやし	25		
		赤みそ	4.4	タイム	0.02	長葱	10		
		かつおだしパック	4	ローリエ	0.02	天然塩	0.6		
		だし用昆布	0.4	セロリー	2	こしょう	0.02		
				生姜	0.3	醤油	2.6		
						ガラスープ (ポーク)	3		
						ごま油	1		

昭島市第一調理室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。

12月20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24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)
ごはん		黒砂糖パン		小豆ごはん		麦ごはん			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
鶏肉の照り焼きソース		白身魚のカレー揚げ		さわらの柚子ソースがけ		ポークストロガノフ			
ひじきと枝豆の生姜和え		チーズポテト		里芋と大根の煮物		プレーンオムレツ			
豆腐とわかめの味噌汁		かぶとベーコンのトマトスープ		かぼちゃと白玉の味噌汁		ガーリック温野菜			
						りんごゼリー			
						りんごゼリー	40		