

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。

9月6日(月)		9月7日(火)		9月8日(水)		9月9日(木)		9月10日(金)	
ごはん 牛乳 生揚げのねぎみそ焼き 根菜と鶏肉の甘酢あん 竹輪入りすまし汁		ごはん 牛乳 あじのスパイシー揚げ 回鍋肉 酸辣湯		どんどろけ飯 牛乳 鶏肉の香味焼き 金時豆の甘煮 沢煮わん		ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き なすのみそ炒め 豆腐となめこのすまし汁 のりふりかけ		ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 豚肉と筍の甘辛炒め 春雨スープ ぶどうゼリー	
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		どんどろけ飯		ごはん		ごはん	
米	70	米	70	米	70	米	70	米	70
牛乳		牛乳		ごま油	0.5	牛乳		牛乳	
牛乳	206	牛乳	206	人参	6	牛乳	206	牛乳	206
生揚げのねぎみそ焼き		あじのスパイシー揚げ		ごぼう	6	さけの塩こうじ焼き		ちくわの磯辺揚げ	
生揚げ	40	あじ	40	油揚げ	2	さけ	50	焼き竹輪	25
米油	1	でん粉	5	木綿豆腐	10	塩麴	5	中力粉	5
ごま油	0.5	食卓塩	0.08	清酒	0.6	清酒	1	青のり	0.1
生姜	0.2	こしょう	0.02	薄口醤油	4.5	なすのみそ炒め		天然塩	0.1
にんにく	0.2	粉からし	0.02	本みりん	0.8	米油	0.5	米油	4
長葱	12	ガーリックパウダー	0.02	天然塩	0.2	生姜	0.2	豚肉と筍の甘辛炒め	
赤みそ	3.5	パプリカ	0.02	牛乳		にんにく	0.2	米油	0.5
三温糖	1.2	オールスパイス	0.02	牛乳	206	豚肉もも	10	生姜	0.2
清酒	0.5	チリパウダー	0.02	鶏肉の香味焼き		清酒	0.5	にんにく	0.2
醤油	0.4	カレー粉	0.08	鶏もも肉 切り身	50	たけのこ(水煮)	6.5	豆板醤	0.2
でん粉	0.5	米油	3	にんにく	0.3	玉葱	10	豚ももひき肉	12
根菜と鶏肉の甘酢あん		回鍋肉		生姜	0.4	人参	8	清酒	1
米油	0.4	米油	0.5	豆板醤	0.1	なす	20	たけのこ(水煮)	15
生姜	0.4	にんにく	0.3	清酒	0.5	赤ピーマン	3	エリンギ	8
清酒	0.3	生姜	0.3	醤油	2	赤みそ	1.5	糸こんにゃく	10
鶏もも肉	10	豚もも肉	10	本みりん	1	天然塩	0.01	玉葱	20
三温糖	2.6	清酒	1	三温糖	0.5	醤油	1	赤ピーマン	6
水	5	たけのこ(水煮)	9	ごま油	0.5	三温糖	0.25	オイスターソース	0.45
醤油	2.6	人参	8	金時豆の甘煮		でん粉	1	テンメンジャン	0.5
米酢	2.8	キャベツ	30	金時豆(乾)	14	豆腐となめこのすまし汁		醤油	1.5
でん粉	1.3	ピーマン	6	三温糖	5.6	なめこ	15	本みりん	1.5
人参	8	天然塩	0.1	天然塩	0.08	えのきたけ	8	三温糖	0.8
さつまいも(皮付き)	30	三温糖	1	水	13	絹ごし豆腐	35	天然塩	0.15
さやいんげん	3	醤油	0.6	沢煮わん		長葱	10	生姜	0.3
白洗いごま	0.5	赤みそ	1.7	豚肉もも	8	カットわかめ(乾)	0.35	白洗いごま	0.4
竹輪入りすまし汁		テンメンジャン	1	干しいたけ	0.5	天然塩	0.5	でん粉	0.6
干しいたけ	0.5	豆板醤	0.05	人参	10	薄口醤油	1.5	ごま油	0.5
人参	6	オイスターソース	0.5	大根	25	醤油	0.5	春雨スープ	
焼き竹輪	10	ごま油	0.5	油揚げ	4	清酒	1	人参	6
絹ごし豆腐	20	でん粉	0.4	えのきたけ	8	かつおだしパック	4	干しいたけ	0.6
えのきたけ	8	酸辣湯		小松菜	8	だし用昆布	0.37	緑豆春雨	4
白玉麩	1	豚ばら肉	6	天然塩	0.55	のりふりかけ		もやし	12
長葱	8	干しいたけ	0.5	本みりん	0.5	ふりかけ(のりかつお)	1.3	長葱	8
天然塩	0.5	人参	8	薄口醤油	2.8			チンゲンサイ	8
薄口醤油	1.5	えのきたけ	8	清酒	0.5			清酒	1
本みりん	0.2	もやし	20	かつおだしパック	4			醤油	3
清酒	0.5	木綿豆腐	20	だし用昆布	0.37			天然塩	0.6
かつおだしパック	4	長葱	8					こしょう	0.02
だし用昆布	0.37	にら	6					ガラスープ(チキン)	3
		清酒	1					ごま油	0.5
		醤油	4					ぶどうゼリー	
		天然塩	0.3					グレープゼリー	40
		米酢	1.5						
		ガラスープ(チキン)	3						
		チキNSTOCK	0.2						
		一味唐辛子	0.02						
		白洗いごま	1.2						

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。

9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)	
ごはん 牛乳 いわしの蒲揚げ 煮びたし さつま汁		黒砂糖パン 牛乳 木こり風シチュー プレーンオムレツ カラフルソテー		ごはん 牛乳 きびなごのカレー揚げ 炒めナムル カムジャタン		ひるぜんおこわ 牛乳 いかの生姜焼き 高野豆腐の味噌煮 白玉団子汁		梅ごはん 牛乳 さわらの柚子みそだれ けんちょう 大平	
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		ごはん		ひるぜんおこわ		梅ごはん	
米	70	黒砂糖パン	粉重量50	米	70	精白米	40	精白米	70
牛乳		牛乳		牛乳		もち米	20	カリカリ梅の素	1.4
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	清酒	1	牛乳	
いわしの蒲揚げ		木こり風シチュー		きびなごのカレー揚げ		天然塩	0.4	牛乳	206
いわし(開き)	40	米油	0.5	きびなご	32	米油	0.6	さわらの柚子みそだれ	
でん粉	6.5	鶏もも肉	20	カレー粉	0.15	鶏もも肉	10	さわら	50
米油	3	白ワイン	0.5	食卓塩	0.3	干しいたけ	0.4	米油	0.5
清酒	2	玉葱	35	米油	3	三温糖	0.5	醤油	0.7
本みりん	4	人参	15	炒めナムル		本みりん	0.5	白みそ	2.5
醤油	4	マッシュルーム水煮	8	米油	0.5	天然塩	0.1	清酒	1.3
三温糖	2.1	ミックスピーーンズ	20	にんにく	0.3	薄口醤油	2	三温糖	2
生姜	0.2	じゃがいも	20	人参	6	小豆(乾)	2	本みりん	0.8
でん粉	0.3	エリンギ	8	もやし	30	さつまいも(皮付き)	8	柚子果汁	1
煮びたし		ほんしめじ	8	小松菜	15	牛乳		水	0.4
油揚げ	4	ホールトマト	20	大豆(乾)	4	牛乳	206	でん粉	0.4
もやし	25	三温糖	0.6	醤油	2.4	いかの生姜焼き		けんちょう	
えのきたけ	8	醤油	1	三温糖	0.5	いか	50	米油	0.5
小松菜	20	中力粉	7	天然塩	0.1	生姜	0.45	鶏ももひき肉	6
だし汁(かつお昆布だし)	2	米油	4.5	ごま油	1	清酒	1	清酒	2
清酒	1	チキンストック	0.5	カムジャタン		醤油	3	干しいたけ	0.5
本みりん	2	ガラスープ(チキン)	3	米油	0.5	本みりん	0.3	大根	30
薄口醤油	2	天然塩	0.7	にんにく	0.4	米油	1	人参	5
さつま汁		こしょう	0.03	生姜	0.8	高野豆腐の味噌煮		生揚げ	15
人参	10	プレーンオムレツ		豆板醤	0.2	高野豆腐	6	焼き竹輪	5
切干し大根(乾)	1	プレーンオムレツ	50	豚もも肉	10	人参	6	さやいんげん	2.5
生揚げ	10	米油	0.2	清酒	1	枝豆	8	醤油	2
ぶなしめじ	8	カラフルソテー		糸こんにゃく	10	白みそ	2	三温糖	1
さつまいも(皮付き)	25	オリーブ油	0.5	玉葱	25	醤油	1.5	本みりん	0.5
長葱	6	にんにく	0.3	人参	15	清酒	1.3	だし汁(かつお昆布だし)	4
白みそ	4.4	ポークハム	5	じゃがいも	35	本みりん	1	大平	
赤みそ	4.4	ホールコーン	12	生揚げ	15	三温糖	1	鶏もも肉	8
かつおだしパック	4	赤ピーマン	6	三温糖	0.5	だし汁(かつお昆布だし)	6	ごぼう	8
だし用昆布	0.37	キャベツ	35	赤みそ	4.5	でん粉	0.1	人参	10
		もやし	15	コチュジャン	1.2	白玉団子汁		板こんにゃく	12
		天然塩	0.35	醤油	3.5	人参	8	里芋	30
		こしょう	0.01	本みりん	1	油揚げ	4	油揚げ	4
		醤油	0.55	長葱	6	キャベツ	30	干しいたけ	0.3
				一味唐辛子	0.01	白玉餅	27	小松菜	8
				ごま油	0.45	長葱	6	醤油	2
				かつおだしパック	4	清酒	1	薄口醤油	2
				だし用昆布	0.37	本みりん	0.5	天然塩	0.2
						醤油	0.2	清酒	1
						薄口醤油	2.5	かつおだしパック	4
						天然塩	0.42	だし用昆布	0.37
						かつおだしパック	4		
						だし用昆布	0.37		

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。

9月20日(月)		9月21日(火)		9月22日(水)		9月23日(木)		9月24日(金)	
		ごはん 牛乳 さばの有馬焼き 生揚げの煮物 月見汁 のりふりかけ		麦ごはん 牛乳 ポークカレー キャベツとコーンのソテー パイン缶				ミルクパン 牛乳 鶏肉の香草パン粉焼き ラタトゥイユ ABC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		麦ごはん				ミルクパン	
		米	70	米	70			ミルクパン	粉重量50
		牛乳		米粒麦	3.5			牛乳	
		牛乳	206	牛乳				牛乳	206
		さばの有馬焼き		牛乳	206			鶏肉の香草パン粉焼き	
		さば	50	ポークカレー				鶏もも肉 切り身	50
		山椒	0.03	米油	0.5			天然塩	0.2
		食卓塩	0.3	豚もも肉	20			こしょう	50
		米油	2	生姜	0.5			にんにく	0.3
		生揚げの煮物		にんにく	0.3			白ワイン	0.4
		米油	0.4	玉葱	55			ブラックペッパー	0.1
		豚ももひき肉	8	人参	18			オリーブ油	0.5
		清酒	0.5	じゃがいも	40			パセリ(乾)	2
		たけのこ(水煮)	6.5	中力粉	5.5			粉チーズ	1
		玉葱	15	米油	2.7			パン粉	0.5
		人参	8	バター	1.4			ラタトゥイユ	
		生揚げ	32	カレー粉	0.45			米油	0.5
		だし汁(かつお昆布だし)	12	りんごピューレ	4			にんにく	0.4
		三温糖	1.8	トマトケチャップ	4.5			ばらベーコン	8
		醤油	3	ウスターソース	3			人参	10
		天然塩	0.04	中濃ソース	3			玉葱	18
		でん粉	1	赤ワイン	1			なす	14
		月見汁		醤油	1			ズッキーニ	6
		干ししいたけ	0.6	オールスパイス	0.02			黄ピーマン	4
		季節のかまぼこ	5	パプリカ	0.02			赤ワイン	0.5
		絹ごし豆腐	25	クミン	0.02			ホールトマト	8
		えのきたけ	8	ローリエ	0.02			トマトペースト	4
		白玉麩	1	天然塩	0.5			トマトケチャップ	1
		長葱	10	こしょう	0.03			三温糖	0.8
		天然塩	0.5	チキンストック	0.5			オレガノ	0.01
		薄口醤油	1.5	ガラスープ	3			ローリエ	0.01
		本みりん	0.2	キャベツとコーンのソテー				天然塩	0.2
		清酒	0.5	米油	0.3			こしょう	0.01
		かつおだしパック	4	ポークハム	6			オリーブ油	0.5
		だし用昆布	0.37	ホールコーン	8			ABCスープ	
		のりふりかけ		キャベツ	32			ばらベーコン	5
		ふりかけ(のりかつお)	1.3	人参	10			人参	10
				天然塩	0.3			玉葱	25
				こしょう	0.02			キャベツ	30
				白ワイン	0.5			ガラスープ(チキン)	3
				醤油	0.5			チキンストック	0.2
				パイン缶				天然塩	0.5
				パイン缶(スライス)	40			こしょう	0.02
								醤油	1.5
								ローリエ	0.02
								レンズ豆(乾)	4
								ABCマカロニ	10
								オリーブ油	0.2

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。

9月27日(月)		9月28日(火)		9月29日(水)		9月30日(木)	
ごはん 牛乳 さけのきのこバターソース ひじきと大豆の煮物 大根のみそ汁		ごはん 牛乳 チンジャオロース さつまいものきなこがらめ にらたまスープ		わかめごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 肉豆腐 野菜わん		ごはん 牛乳 千草焼きの和風あんかけ じゃがいもと生揚げのピリ辛煮 みそけんちん汁	
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		わかめごはん		ごはん	
米	70	米	70	精白米	70	米	70
牛乳		牛乳		わかめごはんの素	1	牛乳	
牛乳	206	牛乳	206	牛乳		牛乳	206
さけのきのこバターソース		チンジャオロース		牛乳	206	千草焼きの和風あんかけ	
さけ	40	米油	1	ししゃもの南蛮漬け		千草焼き	50
米油	0.5	生姜	0.2	ししゃも	40	だし汁(かつお昆布だし)	5
エリンギ	4	にんにく	0.2	でん粉	4	醤油	2.7
ほんしめじ	4	豚肉もも	18	米油	3	清酒	1
玉葱	12	清酒	1	米酢	2	本みりん	1
三温糖	0.4	たけのこ(水煮)	15	三温糖	1.5	三温糖	1.5
本みりん	0.6	玉葱	20	醤油	2	えのきたけ	3
醤油	1.5	人参	8	清酒	1	でん粉	1
バター	0.9	ピーマン	5	一味唐辛子	0.02	じゃがいもと生揚げのピリ辛煮	
でん粉	0.4	赤ピーマン	6	人参	4	米油	0.25
ひじきと大豆の煮物		オイスターソース	0.9	玉葱	8	生姜	0.2
米油	0.5	醤油	2.5	肉豆腐		豆板醤	0.1
鶏もも挽き肉	8	天然塩	0.15	米油	0.3	豚もも肉	8
玉葱	8	三温糖	0.8	豚もも肉	8	清酒	1
芽ひじき(乾)	2.1	でん粉	0.6	清酒	0.4	玉葱	10
油揚げ	3	ごま油	0.5	しらたき	10	人参	6
大豆(蒸し)	8	さつまいものきなこがらめ		干しいたけ	0.5	しらたき	10
人参	5	さつまいも(皮付き)	55	玉葱	10	じゃがいも	20
さやいんげん	3	米油	3	人参	5	生揚げ	20
清酒	1	食卓塩	0.04	白菜	12	上白糖	1.5
本みりん	1	きな粉	2	木綿豆腐	20	醤油	3
醤油	3	上白糖	2	三温糖	1.5	本みりん	1
三温糖	2	にらたまスープ		醤油	2	天然塩	0.05
だし汁(かつお昆布だし)	4	人参	8	本みりん	0.8	ごま油	0.5
大根のみそ汁		玉葱	20	だし汁(かつお昆布だし)	3	水	2
大根	30	絹ごし豆腐	25	でん粉	0.5	みそけんちん汁	
えのきたけ	8	干しいたけ	0.5	野菜わん		米油	0.4
小松菜	8	鶏卵	15	人参	8	ごぼう	10
長葱	5	にら	5	大根	12	板こんにゃく	12
油揚げ	4	天然塩	0.6	油揚げ	3	人参	8
白みそ	2	こしょう	0.01	板なしかまぼこ	8	大根	20
赤みそ	7	醤油	2	キャベツ	15	油揚げ	3.5
かつおだしパック	4	ガラスープ(チキン)	3	天然塩	0.3	まいたけ	5
だし用昆布	0.37	でん粉	1.5	本みりん	1.5	長葱	10
				薄口醤油	3.2	赤みそ	4.4
				清酒	1	白みそ	4.4
				かつおだしパック	4	ごま油	0.5
				だし用昆布	0.37	かつおだしパック	4
						だし用昆布	0.37