

昭島市第二調理室の献立に使用する食材量の詳細 (中学校)

※材料等の都合により変更場合があります。
※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)	
ご飯 牛乳 鯡のごま焼き 豚肉とたけのこの味噌煮 かぼちゃ入りすいとん汁		ご飯 牛乳 いかのかりんと揚げ 野菜のオイスターはちみつ炒め 坦々風スープ		米粉パン 牛乳 鯡のラビゴットソース 三色ソテー じゃがいものミルクシチュー いちごジャム		ご飯 牛乳 いわしのかば揚げ なべしぎ すまし汁		わかめご飯 牛乳 豆腐ハンバーグきのこソース 小松菜とちくわの煮浸し 豚汁	
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)
ご飯		ご飯		米粉パン		ご飯		わかめご飯	
米	85	米	95	米粉パン	粉重量70	米	95	米	85
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		麦	10
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	わかめごはんの素	1.7
鯡のごま焼き		いかのかりんと揚げ		鯡のラビゴットソース		いわしのかば揚げ		牛乳	206
鯡	50	いか	60	鯡	60	いわし	50	牛乳	206
生姜	0.5	醤油	3.6	白ワイン	1.8	生姜	1.3	豆腐ハンバーグきのこソース	
清酒	2	本みりん	1.2	天然塩	0.2	清酒	2	豆腐ハンバーグ	80
米油	0.5	清酒	1.2	こしょう	0.02	でん粉	12	米油	1
マヨネーズ (卵不使用)	5	生姜	0.3	タイム	0.02	米油	4	ほんしめじ	5
黒洗いごま	0.3	でん粉	12	ローリエ	0.03	醤油	6	えのきたけ	5
白洗いごま	0.3	米油	3.6	にんにく	0.02	本みりん	4	生しいたけ	5
醤油	1	野菜のオイスターはちみつ炒め		パセリ (乾燥)	0.03	清酒	0.6	玉葱	10
天然塩	0.2	ポークハム	5	バジル	0.03	三温糖	3	だし汁	3
豚肉とたけのこの味噌煮		もやし	20	赤ピーマン	3	でん粉	0.6	三温糖	1
豚肉もも	18	米油	0.8	黄ピーマン	3	白洗いごま	1.5	醤油	2
生姜	0.15	キャベツ	20	きゅうり	2	だし汁	3	本みりん	1
糸こんにゃく	15	人参	10	セロリー	1	なべしぎ		でん粉	0.7
たけのこ (水煮)	15	きゅうり	5	米酢	5	豚ももひき肉	6	小松菜とちくわの煮浸し	
人参	6	ほんしめじ	10	水	5	なす	30	焼き竹輪	10
三温糖	1	清酒	1	天然塩	0.2	ピーマン	8	小松菜	30
醤油	0.2	天然塩	0.3	こしょう	0.01	人参	6	白菜	30
赤みそ	2	醤油	0.4	オリーブ油	2.4	長葱	5	本みりん	3.3
米油	1.2	オイスターソース	1	三色ソテー		米油	1.5	醤油	1.9
清酒	1.56	はちみつ	1	ポークハム	8	赤みそ	5	だし汁	3
天然塩	0.02	こしょう	0.03	むき枝豆	15	清酒	2	豚汁	
かぼちゃ入りすいとん汁		でん粉	0.5	人参	10	三温糖	0.55	豚肉バラ	5
すいとん	30	坦々風スープ		ホールコーン	25	本みりん	1	豚肉もも	5
かぼちゃ	30	豚ももひき肉	25	天然塩	0.25	醤油	0.2	米油	0.5
干しいたけ	0.5	米油	1	こしょう	0.01	だし汁	10	ごぼう	10
大根	15	にんにく	0.2	白ワイン	1.5	ごま油	0.1	人参	15
人参	10	生姜	0.5	醤油	0.3	すまし汁		じゃがいも	30
長葱	10	玉葱	20	米油	0.5	季節のかまぼこ (菊)	8	大根	15
かつおだしパック	4	人参	10	じゃがいものミルクシチュー		絹ごし豆腐	40	長葱	8
だし用昆布	0.5	もやし	30	鶏もも肉	15	干しいたけ	0.5	木綿豆腐	20
清酒	1	ホールコーン	5	じゃがいも	60	小松菜	10	清酒	1
天然塩	0.5	清酒	3	人参	25	長葱	10	かつおだしパック	4
薄口醤油	3	ガラパック (チキン)	8	玉葱	50	かつおだしパック	4	だし用昆布	0.5
		ガラパック (ポーク)	4	裏ごしコーン缶	8	だし用昆布	0.5	白みそ	5.7
		醤油	1	調理用牛乳	60	清酒	1	赤みそ	5.7
		白みそ	6.2	中力粉	8	天然塩	0.6	糸こんにゃく	8
		赤みそ	6.2	バター	1.5	薄口醤油	3		
		白すりごま	2	ダイスチーズ	3				
		白ねりごま	3	米油	2				
		豆板醤	0.02	天然塩	0.9				
		天然塩	0.2	こしょう	0.02				
		でん粉	1.5	白ワイン	2				
		にら	10	生クリーム	5				
				ガラスープ (チキン)	4				
				いちごジャム					
				いちごジャム	15				

昭島市第二調理室の献立に使用する食材量の詳細（中学校）

※材料等の都合により変更場合があります。
※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)	
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)
梅菜ご飯 牛乳 鮭の塩麹焼 切干大根の煮物 月見団子汁		パンプキン食パン (卵不使用) 牛乳 鶏肉のBBQソース ジャーマンポテト ABCスープ ヨーグルト		ご飯 牛乳 鯖のオイマヨ焼き 小松菜と春雨の五目炒め 味噌ワントンスープ					
梅菜ご飯		パンプキン食パン		ご飯					
米	95	パンプキン食パン	粉重量70	米	95				
カリカリ梅の素	1.4	牛乳		牛乳					
菜めしの素	1.4	牛乳	206	牛乳	206				
牛乳		鶏肉のBBQソース		鯖のオイマヨ焼き					
牛乳	206	鶏もも肉	60	鯖	60				
鮭の塩麹焼		清酒	0.8	天然塩	0.24				
鮭	60	米油	1.5	こしょう	0.01				
塩麹(粒なし)	6	生姜	0.5	マヨネーズ(卵不使用)	18				
清酒	1	にんにく	0.5	オイスターソース	3				
切干大根の煮物		玉葱	5	醤油	1.8				
切干し大根(乾)	6	米酢	0.3	生姜	0.6				
人参	15	ウスターソース	0.6	パン粉(乾燥)	3.6				
米油	1.5	醤油	4.5	小松菜と春雨の五目炒め					
さつま揚げ	10	トマトケチャップ	6	小松菜	20				
さやいんげん	5	三温糖	0.45	緑豆春雨(乾)	5				
だし汁	12	りんごピューレ	5	もやし	25				
三温糖	1.8	ジャーマンポテト		人参	6				
清酒	1	じゃがいも	70	干しいたけ	0.2				
醤油	4.1	玉葱	15	豚ももひき肉	10				
本みりん	2	むぎ枝豆	10	醤油	1.8				
月見団子汁		ウインナーK	15	天然塩	0.33				
里芋	16	薄口醤油	0.5	こしょう	0.02				
白玉餅	18	天然塩	0.35	清酒	1				
鶏もも肉	8	こしょう	0.03	生姜	0.1				
大根	10	パセリ(乾燥)	0.03	にんにく	0.1				
季節のかまぼこ(月見)	4	オリーブ油	1.5	米油	1				
長葱	5	ABCスープ		味噌ワントンスープ					
白菜	15	ABCマカロニ	10	ウェーブワントン	9				
小松菜	7	キャベツ	30	鶏もも肉	12				
ほんしめじ	5	玉葱	30	にんにく	0.24				
油揚げ	3	人参	10	生姜	0.24				
米油	1	さやいんげん	5	豆板醤	0.12				
醤油	3.5	ばらベーコン	5	人参	7.2				
天然塩	0.5	セロリー	5	干しいたけ	0.6				
清酒	1	ガラパック(チキン)	7	キャベツ	30				
本みりん	0.5	天然塩	1	えのきたけ	9.6				
かつおだしパック	4	こしょう	0.02	長葱	12				
だし用昆布	0.4	チキンストック	0.1	天然塩	0.24				
		ローリエ	0.03	こしょう	0.02				
		白ワイン	1	清酒	1.2				
		ヨーグルト		醤油	0.6				
		ヨーグルト	80	白みそ	12				
				ガラスープ(チキン)	3.6				
				ガラスープ(ボーク)	3.6				
				ごま油	0.48				

昭島市第二調理室の献立に使用する食材量の詳細（中学校）

※材料等の都合により変更場合があります。
 ※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)			
ご飯		ミルクパン		クファージュシー		ご飯			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
春巻き		プレーンオムレツ		白身魚の天ぷら		ししゃもの南蛮ソース			
なすと豚肉の味噌炒め		チキンカチャトラ		ゴーヤーチャンプルー		浦上そばろ			
大根のスープ		秋野菜の豆乳チャウダー		もずくの味噌汁		さつま汁			
						のりふりかけ			
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)
ご飯		ミルクパン		クファージュシー		ご飯			
米	95	ミルクパン	粉重量70	米	75	米	95		
牛乳		牛乳		豚肉バラ	12	牛乳			
牛乳	206	牛乳	206	人参	6	牛乳	206		
春巻き		プレーンオムレツ		たけのこ（水煮）	5	ししゃもの南蛮ソース			
春巻き	50	プレーンオムレツ	60	干しいたけ	0.6	ししゃも	50		
米油	4	米油	0.5	刻み昆布（乾）	1	清酒	0.8		
なすと豚肉の味噌炒め		チキンカチャトラ		板なしかまぼこ	3	米油	2		
豚肉バラ	20	鶏もも肉	45	油揚げ	4	米酢	3.5		
豚肉もも	10	セロリー	15	醤油	5	三温糖	3		
生姜	0.2	玉葱	20	本みりん	1.5	醤油	6		
清酒	1.5	黄ピーマン	8	天然塩	0.28	本みりん	3		
なす	35	赤ピーマン	8	清酒	3	玉葱	10		
玉葱	25	オリーブ油	2	だし汁	2	ピーマン	3		
ピーマン	8	ホールトマト	10	米油	1	赤ピーマン	3		
三温糖	0.7	トマトペースト	15	牛乳		一味唐辛子	0.01		
本みりん	1.5	トマトケチャップ	2	牛乳	206	ごま油	0.5		
醤油	1.2	にんにく	0.2	白身魚の天ぷら		だし汁	0.05		
赤みそ	6.5	白ワイン	4	たら	60	でん粉	0.5		
テンメンジャン	0.5	天然塩	0.3	中力粉	18	浦上そばろ			
清酒	1.5	バジル	0.02	天然塩	0.7	豚肉バラ	12		
でん粉	0.8	ローリエ	0.01	米油	11	さつま揚げ	14.4		
米油	0.5	三温糖	1	水	37	ごぼう	14.4		
大根のスープ		秋野菜の豆乳チャウダー		ゴーヤーチャンプルー		人参	9.6		
大根	30	ばらベーコン	5	米油	0.6	糸こんにゃく	19.2		
ばらベーコン	4	玉葱	40	豚肉バラ	6	もやし	14.4		
きくらげ（乾燥）	0.5	人参	20	豚肉もも	6	だし汁	1.2		
絹ごし豆腐	30	米油	1	清酒	1.2	三温糖	0.96		
長葱	8	さつまいも	20	焼き竹輪	7.2	清酒	1.44		
チンゲンサイ	15	ミックスビーンズ	10	油揚げ	4.8	本みりん	1.44		
醤油	0.93	ほんしめじ	5	もやし	30	醤油	3.36		
天然塩	0.96	中力粉	4	人参	6	白洗いごま	0.72		
こしょう	0.02	米油	2.5	にがうり	14.4	さつま汁			
ごま油	0.5	ガラスープ（チキン）	4	赤ピーマン	4.8	鶏もも肉	15		
チキンストック	0.2	豆乳	50	醤油	0.6	米油	0.5		
ガラパック（チキン）	10	天然塩	1	チキンストック	0.14	生揚げ	15		
		こしょう	0.02	天然塩	0.24	人参	10		
		チキンストック	0.2	こしょう	0.02	大根	25		
		パセリ（乾燥）	0.03	ブラックペッパー	0.01	干しいたけ	0.5		
				ごま油	0.36	里芋	30		
				糸削り	0.48	長葱	10		
				もずくの味噌汁		かつおだしパック	4		
				木綿豆腐	40	だし用昆布	0.5		
				もずく（生）	15	白みそ	4.7		
				大根	15	赤みそ	5.7		
				人参	10	のりふりかけ			
				長葱	10	のりかつお	1.3		
				白洗いごま	0.8				
				白みそ	5.7				
				赤みそ	5.7				
				かつおだしパック	4				
				だし用昆布	0.5				

沼島市第二調理室の献立に使用する食材量の詳細（中学校）

※材料等の都合により変更の場合があります。
 ※アレルギー対応の確認用書類ではありません。

変更前	
9月3日(金)	
ご飯 牛乳 鯖のブリ辛焼き 生揚げともやしの炒めもの タイビーエン	
食品名	含量(g)
ご飯	
米	95
牛乳	
牛乳	206
鯖のブリ辛焼き	
鯖	60
生姜	0.5
清酒	2
米油	0.5
長葱	5
生姜	0.3
一味唐辛子	0.01
白すりごま	0.6
醤油	3
本みりん	3
でん粉	0.3
生揚げともやしの炒めもの	
生揚げ	45
豚肉バラ	10
生姜	0.24
清酒	0.8
にんにく	0.24
米油	0.8
もやし	12
長葱	5
だし汁	4.8
醤油	3.52
トマトケチャップ	2
三温糖	1
でん粉	0.48
タイビーエン	
米油	0.1
にんにく	0.5
生姜	0.5
豚肉もも	8
いか	15
なると	5
人参	8
キャベツ	15
小松菜	8
うずら卵・水煮	15
たけのこ(水煮)	8
干しいたけ	0.5
緑豆春雨(乾)	5
オイスターソース	0.5
薄口醤油	4.2
天然塩	0.5
こしょう	0.03
ごま油	0.5
ガラパック(チキン)	5
ガラパック(ポーク)	5
清酒	1

清酒のg数が入っています。

変更後	
9月3日(金)	
ご飯 牛乳 鯖のブリ辛焼き 生揚げともやしの炒めもの タイビーエン	
食品名	含量(g)
ご飯	
米	95
牛乳	
牛乳	206
鯖のブリ辛焼き	
鯖	60
生姜	0.5
清酒	2
米油	0.5
長葱	5
生姜	0.3
一味唐辛子	0.01
白すりごま	0.6
醤油	3
本みりん	3
でん粉	0.3
生揚げともやしの炒めもの	
生揚げ	45
豚肉バラ	10
生姜	0.24
清酒	0.8
にんにく	0.24
米油	0.8
もやし	12
長葱	5
だし汁	4.8
醤油	3.52
トマトケチャップ	2
三温糖	1
でん粉	0.48
タイビーエン	
米油	0.1
にんにく	0.5
生姜	0.5
豚肉もも	8
いか	15
なると	5
人参	8
キャベツ	15
小松菜	8
うずら卵・水煮	15
たけのこ(水煮)	8
干しいたけ	0.5
緑豆春雨(乾)	5
オイスターソース	0.5
薄口醤油	4.2
天然塩	0.5
こしょう	0.03
ごま油	0.5
ガラパック(チキン)	5
ガラパック(ポーク)	5
清酒	1

変更前	
9月15日(水)	
ゆで中華めん(個包装) 牛乳 揚げ餃子(3個) チンゲン菜の中華炒め 味噌ラーメンのスープ	
食品名	含量(g)
ゆで中華めん	
ゆで中華麺	180
牛乳	
牛乳	206
揚げ餃子(3個)	
ぎょうざ	60
米油	6
チンゲン菜の中華炒め	
人参	15
チンゲンサイ	35
豚肉もも	5
キャベツ	20
生姜	0.1
米油	2
にんにく	0.2
オイスターソース	3.2
三温糖	0.4
清酒	1.8
醤油	1.3
ごま油	0.3
味噌ラーメンのスープ	
豚ももひき肉	25
米油	1
にんにく	0.2
生姜	0.5
玉葱	20
人参	10
もやし	40
白菜	0
ホールコーン	10
清酒	1
だし用昆布	0.5
ガラパック(チキン)	8
ガラパック(ポーク)	4
醤油	0.6
本みりん	1
白みそ	9
赤みそ	9
天然塩	0.2
天然塩	0.2
こしょう	0.02
にら	10
長葱	10
でん粉	0.5
ごま油	0.4

白菜は使用いたしませんので、削除しました。

変更後	
9月15日(水)	
ゆで中華めん(個包装) 牛乳 揚げ餃子(3個) チンゲン菜の中華炒め 味噌ラーメンのスープ	
食品名	含量(g)
ゆで中華めん	
ゆで中華麺	180
牛乳	
牛乳	206
揚げ餃子(3個)	
ぎょうざ	60
米油	6
チンゲン菜の中華炒め	
人参	15
チンゲンサイ	35
豚肉もも	5
キャベツ	20
生姜	0.1
米油	2
にんにく	0.2
オイスターソース	3.2
三温糖	0.4
清酒	1.8
醤油	1.3
ごま油	0.3
味噌ラーメンのスープ	
豚ももひき肉	25
米油	1
にんにく	0.2
生姜	0.5
玉葱	20
人参	10
もやし	40
ホールコーン	10
清酒	1
だし用昆布	0.5
ガラパック(チキン)	8
ガラパック(ポーク)	4
醤油	0.6
本みりん	1
白みそ	9
赤みそ	9
天然塩	0.2
こしょう	0.02
にら	10
長葱	10
でん粉	0.5
ごま油	0.4