



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。

12月5日(月)		12月6日(火)		12月7日(水)		12月8日(木)		12月9日(金)	
わかめごはん 牛乳 ちくわのゆかり揚げ おふくろ大根のうま煮 里芋のみそ汁		ソフトフランスパン（乳卵無し） 牛乳 あじのハーブフライ カスレ風煮込み ジュリエンスープ		ターメリックライス 牛乳 ミートソース 黄桃缶 もやしと青菜のソテー		ごはん 牛乳 厚焼き玉子の南蛮ソース 生揚げと白菜の中華炒め ワントンスープ		ごはん 牛乳 わかさぎの甘辛揚げ ねぎ肉じゃが 鶏ごぼう汁	
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)
わかめごはん		ソフトフランスパン（乳卵無し）		ターメリックライス		ごはん		ごはん	
米	70	ソフトフランスパン	50	米	70	米	70	米	70
わかめごはんの素	1.9	牛乳		ターメリック	0.06	牛乳		牛乳	
牛乳		牛乳	206	オリーブ油	1.5	牛乳	206	牛乳	206
牛乳	206	あじのハーブフライ		牛乳		厚焼き玉子の南蛮ソース		わかさぎの甘辛揚げ	
ちくわのゆかり揚げ		あじ	40	牛乳	206	厚焼きたまご	50	わかさぎ	32
焼き竹輪1/4カット	25	白ワイン	1.9	ミートソース		ひまわり油	1	揚げ油	4
中力粉	5.2	にんにく	0.3	ひまわり油	0.5	人参	5	長葱	4
ゆかりごはんの素	0.15	天然塩	0.1	にんにく	0.2	長葱	5	三温糖	2
揚げ油	3	こしょう	0.01	生姜	0.2	米酢	1	醤油	3.5
おふくろ大根のうま煮		バジル	0.02	豚もも挽肉	18	清酒	1	米酢	1
ひまわり油	0.4	中力粉	5.2	ばらベーコン	5	三温糖	2	でん粉	0.25
生姜	0.2	乾燥パン粉	7.9	赤ワイン	1.5	醤油	3	ねぎ肉じゃが	
鶏もも肉	15	揚げ油	3	玉葱	40	一味唐辛子	0.01	ひまわり油	0.5
清酒	1	カスレ風煮込み		人参	20	水	3	生姜	0.3
椎茸	3	ひまわり油	0.4	マッシュルーム（水煮）	4	でん粉	0.27	豚もも肉	10
ごぼう	12	にんにく	0.2	じゃが芋	24	生揚げと白菜の中華炒め		清酒	1
こんにゃく	10	ウインナーソーセージ	8	レンズ豆	5	ひまわり油	0.4	人参	8
人参	8	玉葱	15	トマトペースト	4	にんにく	0.2	長葱	10
大根	25	マッシュルーム（水煮）	6	トマト缶	20	豚もも肉	10	だし汁（昆布・かつお節）	2.6
さやいんげん	3	しめじ	4	トマトピューレ	12	清酒	0.5	しらたき	12
三温糖	1.7	大豆（乾燥）	4	トマトケチャップ	7	たけのこ（水煮）	8	じゃが芋	40
醤油	3.7	いんげん豆（乾燥）	2	ウスターソース	0.5	白菜	20	長葱	8
本みりん	1	トマト缶	5	パプリカ	0.05	生揚げ	25	三温糖	1
だし汁（昆布・かつお節）	5	トマトペースト	3	チリパウダー	0.05	ピーマン	5	醤油	2.3
ごま油	0.5	トマトケチャップ	2	三温糖	2.5	三温糖	1.2	本みりん	1
里芋のみそ汁		中濃ソース	0.5	醤油	3	醤油	2.6	鶏ごぼう汁	
人参	10	ウスターソース	0.5	天然塩	0.6	オイスターソース	1	ひまわり油	0.4
玉葱	20	赤ワイン	1	こしょう	0.02	天然塩	0.1	鶏もも肉	10
里芋	20	天然塩	0.08	ガラスープ（チキン）	6	でん粉	1	清酒	1
油揚げ	4	ローリエ	0.01	中力粉	3	ごま油	0.5	ごぼう	15
長葱	10	オレガノ	0.01	ひまわり油	3	ワントンスープ		こんにゃく	10
赤みそ	4.2	三温糖	0.35	黄桃缶		ウェーブワントン	7	人参	8
白みそ	4.7	ジュリエンスープ		黄桃缶	50	ひまわり油	0.5	木綿豆腐	15
かつおだしパック	4.2	ばらベーコン	4	もやしと青菜のソテー		鶏もも肉	8	小松菜	7
だし用昆布	0.5	キャベツ	25	ひまわり油	0.3	人参	10	白みそ	4.7
		玉葱	25	ポークハム	6	干し椎茸	0.3	赤みそ	4.2
		人参	10	人参	10	もやし	30	かつおだしパック	4.2
		セロリー	3	ホールコーン	10	天然塩	0.6	だし用昆布	0.5
		天然塩	0.65	もやし	22	こしょう	0.02		
		こしょう	0.02	チンゲンサイ	10	醤油	1		
		ガラパック（チキン）	8	天然塩	0.25	ガラスープ（チキン）	3.2		
		生姜	0.3	こしょう	0.02	ガラスープ（ポーク）	3.2		
		醤油	0.4	醤油	0.5	生姜	0.2		
		チキンストック	0.2			小松菜	8		
						ごま油	0.5		

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12日(月)		12月13日(火)		12月14日(水)		12月15日(木)		12月16日(金)	
こぎつねごはん 牛乳 鮭の味噌だれ 切干大根の炒めもの 黄金汁		ごはん 牛乳 中華あんかけ コロコロ大学いも バンバンジーソース		ミルクコッペパン 牛乳 きのこのクリームシチュー ウインナー 野菜のごま醤油		ごはん 牛乳 さばの塩焼き 拌島ねぎと冬野菜の味噌煮 わかたま汁		ごはん 牛乳 チンジャオロース ポップビーンズ ほたて入り春雨スープ	
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)
こぎつねごはん		ごはん		ミルクコッペパン		ごはん		ごはん	
米	60	米	70	ミルクパン	50	米	70	米	70
もち米	10	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳	
薄口醤油	2	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
塩	0.25	中華あんかけ		きのこのクリームシチュー		さばの塩焼き		チンジャオロース	
清酒	1.2	ひまわり油	0.5	ひまわり油	0.6	鯖	50	ひまわり油	0.4
油揚げ	6	豚もも肉	10	鶏もも肉	15	食卓塩	0.2	生姜	0.2
砂糖	1.3	生姜	0.3	人参	20	ひまわり油	0.4	にんにく	0.2
薄口醤油	1.6	にんにく	0.3	玉葱	40	拌島ねぎと冬野菜の味噌煮		豚もも肉	18
牛乳		人参	10	じゃが芋	30	ひまわり油	0.5	清酒	1
牛乳	206	玉葱	20	マッシュルーム(水煮)	8	豆板醤	0.1	たけのこ(水煮)	12
鮭の味噌だれ		キャベツ	30	エリンギ	8	にんにく	0.2	玉葱	25
鮭	50	たけのこ(水煮)	8	牛乳	30	生姜	0.4	人参	5
ひまわり油	0.8	いか	10	中力粉	5.5	豚バラ肉	8	ピーマン	6
清酒	1	清酒	0.5	ひまわり油	2	清酒	0.5	赤ピーマン	6
生姜	0.5	かまぼこ	10	バター	3.5	しめじ	6	オイスターソース	1
赤みそ	4	干し椎茸	0.5	ガラスープ(チキン)	6	人参	12	醤油	2.5
三温糖	0.5	三温糖	0.3	チキンストック	0.2	大根	20	天然塩	0.15
清酒	1	天然塩	0.3	天然塩	0.75	白菜	15	三温糖	0.8
本みりん	1	こしょう	0.02	こしょう	0.02	長葱	12	でん粉	1
醤油	0.45	醤油	2	白ワイン	1	赤みそ	4	ごま油	0.5
でん粉	0.6	清酒	1	生クリーム	5	清酒	1	ポップビーンズ	
切干大根の炒めもの		オイスターソース	1	ウインナー		本みりん	2.5	大豆(乾燥)	16
ひまわり油	0.5	ガラスープ(チキン)	3.2	ウインナーソーセージ	30	醤油	0.6	でん粉	2
鶏もも肉	8	ガラスープ(ポーク)	3.2	ひまわり油	1	三温糖	0.25	揚げ油	2
にんにく	0.6	小松菜	10	トマトケチャップ	4.5	でん粉	1	食卓塩	0.2
人参	10	長葱	15	中濃ソース	2	ごま油	0.5	ほたて入り春雨スープ	
切り干し大根	7	でん粉	4	トマトピューレ	3	わかたま汁		ひまわり油	0.5
小松菜	10	ごま油	0.5	三温糖	0.2	玉葱	20	鶏もも肉	8
天然塩	0.1	コロコロ大学いも		マスタード(からし)	0.02	人参	8	清酒	1
清酒	0.5	さつま芋	65	野菜のごま醤油		木綿豆腐	15	人参	5
醤油	2	揚げ油	3	人参	10	えのきたけ	8	白菜	20
すりごま	0.6	水あめ	4	もやし	27	カットわかめ	0.5	ほたて貝柱水煮(フレック)	7
黄金汁		水	2	キャベツ	20	でん粉	1.6	木綿豆腐	15
ひまわり油	0.4	三温糖	4.5	ピーマン	5	卵	17	はるさめ(緑豆)	7
豚バラ肉	8	醤油	0.8	醤油	2.3	天然塩	0.5	醤油	1.5
清酒	1	でん粉	0.3	三温糖	0.25	清酒	1	天然塩	0.7
ごぼう	10	バンバンジーソース		天然塩	0.06	薄口醤油	1	こしょう	0.02
人参	10	ひまわり油	0.5	いりごま	1	かつおだしパック	4.2	ガラスープ(チキン)	3.2
玉葱	15	鶏むね肉	15	ごま油	0.5	だし用昆布	0.5	ガラスープ(ポーク)	3.2
里芋	18	にんにく	0.3					ごま油	0.3
打ち豆	3.5	生姜	0.3						
竹輪	7	豆板醤	0.1						
長葱	8	もやし	40						
醤油	3	きゅうり	10						
天然塩	0.2	天然塩	0.2						
ごま油	0.3	醤油	1						
かつおだしパック	4.2	一味唐辛子	0.01						
だし用昆布	0.5	ねりごま	1.5						

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19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)		12月23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		麦ごはん		豆乳パン(乳卵無し)		ごはん			
牛乳		牛乳		牛乳		牛乳			
いかの辛味焼き		ポークカレー		甘辛マスタードチキン		ぶりの柚子味噌だれ			
野菜のごま和え		キャベツとコーンのソテー		ジャーマンポテト		いりどり			
スキー汁		パイナップル		星のマカロニスープ		かぼちゃと白玉のみそ汁			
ごはん		麦ごはん		豆乳パン(乳卵無し)		ごはん			
米	75	米	70	豆乳パン	50	米	70		
牛乳		麦	3.5	牛乳		牛乳			
牛乳	206	牛乳		牛乳	206	牛乳	206		
いかの辛味焼き		牛乳	206	甘辛マスタードチキン		ぶりの柚子味噌だれ			
いか	50	ポークカレー		鶏もも肉切身	50	ぶり	40		
ひまわり油	0.8	ひまわり油	0.5	食卓塩	0.1	生姜	0.3		
清酒	2	生姜	0.5	清酒	1.9	清酒	2		
にんにく	0.2	にんにく	0.5	ひまわり油	0.5	でん粉	7		
生姜	0.25	豚もも肉	18	生姜	0.2	揚げ油	3		
醤油	3.2	赤ワイン	1	清酒	1	醤油	0.7		
豆板醤	0.1	玉葱	60	醤油	3	白みそ	2.5		
本みりん	0.3	人参	20	本みりん	2	清酒	1.3		
一味唐辛子	0	じゃが芋	45	三温糖	1.5	三温糖	2		
野菜のごま和え		中力粉	5.5	粒マスタード	0.5	本みりん	0.5		
人参	8	ひまわり油	3	でん粉	0.5	ゆず果汁	1		
もやし	30	バター	2.5	ジャーマンポテト		水	0.4		
えのきたけ	10	カレー粉	0.52	じゃが芋	48	でん粉	0.4		
チンゲンサイ	10	チキンストック	0.5	ひまわり油	0.5	いりどり			
赤ピーマン	3	ガラスープ(チキン)	6	玉葱	10	ひまわり油	0.5		
すりごま	1.5	りんごピューレ	3	ホールコーン	10	鶏肉	10		
いりごま	1	トマトケチャップ	6	ばらベーコン	4	ごぼう	15		
ねりごま	2	ウスターソース	2.5	天然塩	0.25	里芋	15		
ごま油	0.5	中濃ソース	3	こしょう	0.02	人参	10		
三温糖	1	三温糖	0.3	星のマカロニスープ		たけのこ(水煮)	8		
醤油	2.5	醤油	1.2	ひまわり油	0.4	こんにゃく	10		
スキー汁		パプリカ	0.02	鶏もも肉	10	さやいんげん	3		
ひまわり油	0.4	クミン	0.02	にんにく	0.2	清酒	1		
豚もも肉	8	ローリエ	0.02	人参	10	三温糖	0.7		
清酒	0.5	天然塩	0.5	玉葱	20	醤油	2.8		
ごぼう	10	こしょう	0.02	キャベツ	18	本みりん	1		
人参	5	キャベツとコーンのソテー		ガラスープ(チキン)	8	だし汁(昆布・かつお節)	5		
大根	10	ひまわり油	0.4	チキンストック	0.2	かぼちゃと白玉のみそ汁			
こんにゃく	8	ポークハム	6	天然塩	0.65	人参	10		
さつま芋	15	ホールコーン	10	こしょう	0.02	油揚げ	4		
木綿豆腐	10	キャベツ	35	醤油	0.5	しめじ	5		
長葱	5	人参	10	米粉マカロニ(星型)	7	大根	12		
白みそ	4.7	天然塩	0.25	ガトーショコラ		かぼちゃ	15		
赤みそ	4.2	こしょう	0.02	お米のガトーショコラ	30	白玉もち	30		
かつおだしパック	4.2	清酒	0.5			長葱	8		
だし用昆布	0.5	醤油	0.5			赤みそ	4.2		
		パイナップル				白みそ	4.7		
		パイナップル	40			かつおだしパック	4.2		
						だし用昆布	0.5		