献立材料一覧表

5年度10月2日月曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
ごはん								
※ごはん（小）　７０ｇ	157.00							
※ごはん（中）　１００ｇ		224.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
塩ちゃんこ								
※鶏肉団子（冷凍・鶏７０％）　７ｇ	22.00	26.40						
生揚げ（冷蔵）	25.00	30.00						
チンゲンサイ	20.00	24.00						
にんじん	15.00	18.00						
はくさい	25.00	30.00						
もやし（緑豆）	10.00	12.00						
えのきたけ	8.00	9.60						
かつおだしパック　５００ｇ袋	1.50	1.80						
※鶏豚湯（缶）	1.50	1.80						
酒　１．８ﾘｯﾄﾙ	1.50	1.80						
しょうゆ（薄口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	1.00	1.20						
レモン果汁　１ﾘｯﾄﾙ	1.00	1.20						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.40	0.48						
水	60.00	72.00						
さけの銀紙焼き								
※さけの銀紙焼き（冷凍・Ｐ）　５０ｇ	50.00							
※さけの銀紙焼き（冷凍・Ｐ）　６０ｇ		60.00						
りんご								
りんご（４０玉）	50.00							
食塩（ゆで塩）　１ｋｇ袋	0.30							
きらず揚げ								
※きらず揚げ（塩）　２０ｇ		20.00						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	588	25.9	17.5	1130	94	2.2	3.0	236	0.49	0.46	18	2.2	3.5		
中学校	801	31.7	23.7	1312	110	2.9	3.5	266	0.65	0.51	18	2.6	4.4		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月3日火曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
ごはん								
※ごはん（小）　７０ｇ	157.00							
※ごはん（中）　１００ｇ		224.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
和風カレースープ								
鶏肉（むね・皮付・平切）	20.00	24.00						
れんこん（生・いちょう切３mm）	15.00	18.00						
じゃがいも（だんしゃく）	25.00	30.00						
たまねぎ	30.00	36.00						
にんじん	15.00	18.00						
米油　１．５ｋｇ	0.40	0.48						
※カレールウ（Ｎ・小麦抜き・中辛）　１ｋｇ袋	0.00	0.80						
※カレールウ（Ｎ・小麦抜き・甘口）　１ｋｇ袋	2.00	2.00						
※カレールウ（Ｒ・小麦抜き・甘口）　１ｋｇ袋	2.00	2.00						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	1.50	1.80						
和風だし　１ｋｇ袋	1.00	1.20						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.20	0.24						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.01	0.01						
ハムとチーズのはさみ揚げ								
※ハムとチーズの挟み揚げ　４０ｇ	40.00							
※ハムとチーズの挟み揚げ　６０ｇ		60.00						
なたね油（ローリー）	4.00	6.00						
◎チンゲンサイとツナの炒めもの								
※まぐろ油漬（レトルト）	5.00	6.00						
チンゲンサイ	25.00	30.00						
とうもろこし（冷凍・ホール）１ｋｇ袋	10.00	12.00						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.30	0.36						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.02	0.02						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	630	23.3	21.0	405	78	1.7	2.7	255	0.55	0.45	26	2.1	5.1		
中学校	831	28.7	26.8	482	98	2.1	3.5	296	0.73	0.49	31	2.9	6.2		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月4日水曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
ごはん								
※ごはん（小）　７０ｇ	157.00							
※ごはん（中）　１００ｇ		224.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
いか団子のスープ								
※いか団子（冷凍）　１ｋｇ袋	27.00	32.40						
はるさめ（乾・カット）	1.80	2.16						
にんじん	10.00	12.00						
チンゲンサイ	20.00	24.00						
もやし（緑豆）	15.00	18.00						
黒きくらげ（乾・スライス）　１ｋｇ袋	0.50	0.60						
※鶏豚湯（缶）	2.50	3.00						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	3.00	3.60						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.10	0.12						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.05	0.06						
でんぷん　５ｋｇ袋	1.00	1.20						
プルコギ								
豚肉（もも・平切）	37.00	44.40						
たまねぎ	25.00	30.00						
赤パプリカ	5.00	6.00						
しいたけ（乾・スライス）　１ｋｇ袋	0.80	0.96						
にんにく（冷蔵・おろし）　５００ｇ	0.10	0.12						
一味唐辛子　１２ｇ袋　半量計算済	0.01	0.01						
米油　１．５ｋｇ	0.50	0.60						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	1.50	1.80						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	2.40	2.88						
酒　１．８㍑	1.50	1.80						
ごま油　１．６５ｋｇ	0.50	0.60						
みかん								
みかん（Ｓ）	70.00							
みかん（Ｍ）		90.00						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	595	24.4	17.1	279	78	1.5	3.0	256	0.84	0.50	43	1.8	2.7		
中学校	750	28.8	19.1	290	92	1.9	3.8	298	1.07	0.56	52	2.2	3.1		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月5日木曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量							
	小	中	園	他				
ごはん								
※ごはん（小）　７０ｇ	157.00							
※ごはん（中）　１００ｇ		224.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
さつまいものみそ汁								
鶏肉（むね・皮付・平切）	18.00	21.60						
さつまいも（生・角切）	30.00	36.00						
大根	20.00	24.00						
にんじん	13.00	15.60						
ねぎ（葉：11～4月　白：5～10月）	8.00	9.60						
※ミックスみそ	9.00	10.80						
かつおだしパック　５００ｇ袋	2.00	2.40						
あじの磯辺フライ								
※あじ磯辺フライ　４０ｇ	40.00							
※あじ磯辺フライ　５０ｇ		50.00						
なたね油（ローリー）	4.00	5.00						
炒めれんこんサラダ								
れんこん（生・いちょう切３mm）	25.00	30.00						
にんじん	5.00	6.00						
とうもろこし（冷凍・ホール）１ｋｇ袋	3.00	3.60						
米油　１．５ｋｇ	0.70	0.84						
しょうゆ（薄口）　１．８㍑	1.20	1.44						
卓上ごまドレッシング								
※卓上ごまドレッシング　３００ｍｌ	7.50	7.50						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	646	24.4	20.6	304	95	2.0	2.5	238	0.54	0.45	29	2.3	4.0		
中学校	804	29.0	22.8	321	113	2.5	3.0	270	0.71	0.48	34	2.6	4.9		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月6日金曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量							
	小	中	園	他				
ミルクロールパン								
※ミルクロールパン（小）　５０ｇ	86.00							
※ミルクロールパン（中）　７０ｇ		120.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
ポテトのドイツ風煮								
フランクフルトソーセージ（１ｃｍカット）	25.00	30.00						
じゃがいも（だんしゃく）	75.00	90.00						
たまねぎ	35.00	42.00						
にんじん	20.00	24.00						
とうもろこし（冷凍・ホール）１ｋｇ袋	10.00	12.00						
グリンピース（冷凍）　１ｋｇ袋	4.00	4.80						
洋風だし　１ｋｇ袋	2.00	2.40						
コンソメ　５００ｇ	0.30	0.36						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.02	0.02						
水	25.00	30.00						
ツナ入りオムレツ								
※ツナオムレツ（冷凍・焼）　５０ｇ	50.00							
※ツナオムレツ（冷凍・焼）　６０ｇ		60.00						
コールスロー								
キャベツ	30.00	36.00						
きゅうり	6.00	7.20						
※コールスロードレッシング　１㍑	5.00	6.00						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	637	25.5	25.7	338	80	1.9	3.1	276	0.38	0.64	43	2.3	10.5		
中学校	790	30.6	30.1	371	97	2.4	3.4	317	0.47	0.74	51	3.0	12.7		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月10日火曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
麦ごはん								
※麦ごはん（小）　７０ｇ	160.00							
※麦ごはん（中）　１００ｇ		228.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
八宝菜								
豚肉（もも・平切）	20.00	24.00						
※いか（冷凍・皮なし胴・短冊切）　１ｋｇ袋	25.00	30.00						
あさり（冷凍）　１ｋｇ袋	15.00	18.00						
食塩（ゆで塩）　１ｋｇ袋	0.50	0.60						
たまねぎ	30.00	36.00						
はくさい	30.00	36.00						
にんじん	10.00	12.00						
チンゲンサイ	25.00	30.00						
たけのこ（水煮）	15.00	18.00						
黒きくらげ（乾・スライス）　１ｋｇ袋	1.00	1.20						
オイスターソース　１ｋｇ袋	3.00	3.60						
でんぷん　５ｋｇ袋	1.50	1.80						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	0.40	0.48						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	2.40	2.88						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.10	0.12						
酒　１．８ﾘｯﾄﾙ	1.50	1.80						
水	6.00	7.20						
揚げぎょうざ								
※ぎょうざ　１８ｇ	36.00	54.00						
なたね油（ローリー）	3.60	5.40						
寒天サラダ								
※寒天（乾）　１００ｇ袋	1.00	1.20						
きゅうり	10.00	12.00						
にんじん	5.00	6.00						
とうもろこし（ホール・缶）	5.00	6.00						
※青じそドレッシング　１ﾘｯﾄﾙ	4.50	5.40						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	619	26.9	18.7	320	89	6.3	3.6	239	0.63	0.48	22	1.8	5.0		
中学校	807	32.8	22.9	340	107	7.7	4.5	270	0.81	0.53	28	2.3	6.3		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月11日水曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
りんごパン								
※りんごパン（小）　５５ｇ	96.00							
※りんごパン（中）　６５ｇ		113.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
スコッチブロス								
鶏肉（むね・皮付・平切）	15.00	18.00						
じゃがいも（だんしゃく）	30.00	36.00						
たまねぎ	35.00	42.00						
にんじん	15.00	18.00						
白いんげん豆（水煮）　１ｋｇ袋	10.00	12.00						
セロリ	3.00	3.60						
大麦（冷凍）　１ｋｇ袋	5.00	6.00						
コンソメ　５００ｇ	1.20	1.44						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.20	0.24						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.02	0.02						
洋風だし　１ｋｇ袋	0.70	0.84						
◎ボロニアハムステーキ								
※ボロニアハムステーキ（Ｆｅ・Ｃａ）　４０ｇ	40.00							
※ボロニアハムステーキ（Ｆｅ・Ｃａ）　５０ｇ		50.00						
コーンサラダ								
きゅうり	30.00	36.00						
とうもろこし（ホール・缶）	15.00	18.00						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.02	0.02						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.01	0.01						
※ノンエッグマヨネーズ　１ｋｇ袋	5.00	6.00						
角チーズ								
※角チーズ　１１．５ｇ		11.50						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	620	26.1	21.7	420	147	3.4	2.5	203	0.35	0.51	18	2.7	7.5		
中学校	749	32.2	27.3	727	185	4.3	3.0	254	0.42	0.56	23	3.5	9.1		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月12日木曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
きしめん								
※きしめん（小）　２００ｇ	200.00							
※きしめん（中）　２５０ｇ		250.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
みそきしめんの汁								
鶏肉（むね・皮付・平切）	20.00	24.00						
※ちくわ（冷蔵）	10.00	12.00						
油揚げ（冷凍・きざみ）　１ｋｇ袋	5.00	6.00						
はくさい	40.00	48.00						
にんじん	15.00	18.00						
ねぎ（葉：11～4月　白：5～10月）	10.00	12.00						
赤みそ	12.00	14.40						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	1.50	1.80						
みりん　１．８㍑	2.00	2.40						
かつおだしパック　５００ｇ袋	3.00	3.60						
米粉かき揚げ								
※米粉かき揚げ　５０ｇ	50.00							
※米粉かき揚げ　６０ｇ		60.00						
なたね油（ローリー）	5.00	6.00						
チンゲンサイのアーモンドあえ								
キャベツ	15.00	18.00						
チンゲンサイ	25.00	30.00						
アーモンド（あらびき）　１ｋｇ袋	2.00	2.40						
アーモンド（パウダー）　１ｋｇ袋	0.50	0.60						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	0.80	0.96						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	1.44	1.73						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	654	24.2	23.3	382	91	2.3	2.0	294	0.23	0.45	29	2.7	5.8		
中学校	775	27.8	26.3	417	104	2.7	2.3	335	0.26	0.48	33	3.4	7.1		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月13日金曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
わかめごはん								
※わかめごはん（小）　７０ｇ	162.00							
※わかめごはん（中）　１００ｇ		231.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
高野豆腐の卵とじ								
高野豆腐（乾・サイコロ切）　１ｋｇ袋	7.00	8.40						
豚肉（もも・平切）	15.00	18.00						
※液卵（冷蔵・殺菌済）	25.00	30.00						
たまねぎ	35.00	42.00						
にんじん	15.00	18.00						
はくさい	15.00	18.00						
さやいんげん（冷凍）　５００ｇ袋	10.00	12.00						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	1.50	1.80						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	1.60	1.92						
しょうゆ（薄口）　１．８㍑	2.00	2.40						
みりん　１．８㍑	1.00	1.20						
和風だし　１ｋｇ袋	0.80	0.96						
水	42.00	50.40						
鶏肉の照り焼き								
※鶏肉の照り焼き（冷凍・Ｐ）　４０ｇ	40.00	40.00						
おひたし								
小松菜	25.00	30.00						
にんじん	5.00	6.00						
もやし（緑豆）	10.00	12.00						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	1.20	1.44						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	0.80	0.96						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	627	32.9	21.2	364	84	3.1	4.0	344	0.66	0.63	21	2.7	2.9		
中学校	764	36.7	22.9	395	97	3.7	4.6	394	0.84	0.69	24	3.5	3.7		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月16日月曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
ごはん								
※ごはん（小）　７０ｇ	157.00							
※ごはん（中）　１００ｇ		224.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
豆腐のオイスターソース炒め								
豚肉（もも・ひき）	15.00	18.00						
※豆腐（冷凍・サイコロ切）	120.00	144.00						
たまねぎ	40.00	48.00						
にんじん	12.00	14.40						
たけのこ（水煮）	8.00	9.60						
チンゲンサイ	10.00	12.00						
黒きくらげ（乾・スライス）　１ｋｇ袋	1.00	1.20						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	1.20	1.44						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	2.00	2.40						
オイスターソース　１ｋｇ袋	4.00	4.80						
赤みそ	2.00	2.40						
中華だし　１ｋｇ袋	1.00	1.20						
酒　１．８ﾘｯﾄﾙ	1.50	1.80						
でんぷん　５ｋｇ袋	0.50	0.60						
ごま油　１．６５ｋｇ	0.50	0.60						
米粉ししゃもフライの香味ソースかけ								
※米粉ししゃもフライ　２０ｇ	40.00	40.00						
なたね油（ローリー）	4.00	4.00						
ねぎ（葉：11～4月　白：5～10月）	3.00	3.00						
しょうが（冷蔵・おろし）　５００ｇ	0.60	0.60						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	3.20	3.20						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	3.60	3.60						
レモン果汁　１ﾘｯﾄﾙ	1.00	1.00						
水	2.00	2.00						
切り干し大根の中華サラダ								
切り干し大根	4.00	4.80						
きゅうり	7.00	8.40						
枝豆（冷凍・むき）　５００ｇ袋	4.00	4.80						
とうもろこし（ホール・缶）	4.00	4.80						
炒りごま（白・皮あり）　１ｋｇ袋	1.00	1.20						
酢（米酢）　１．８ﾘｯﾄﾙ	2.40	2.88						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	1.20	1.44						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	3.12	3.75						
ごま油　１．６５ｋｇ	0.48	0.58						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	688	27.2	23.4	416	174	3.5	3.8	219	0.67	0.56	15	2.5	4.3		
中学校	833	31.4	25.4	436	203	4.2	4.4	241	0.88	0.58	16	2.6	5.3		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月17日火曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
ごはん								
※ごはん（小）　７０ｇ	157.00							
※ごはん（中）　１００ｇ		224.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
すきやき								
豚肉（もも・平切）	30.00	36.00						
※かまぼこ（冷蔵）	10.00	12.00						
生ふ	20.00	24.00						
糸こんにゃく	20.00	24.00						
はくさい	60.00	72.00						
にんじん	20.00	24.00						
ねぎ（葉：11～4月　白：5～10月）	15.00	18.00						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	2.50	3.00						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	5.80	6.96						
酒　１．８㍑	1.20	1.44						
和風だし　１ｋｇ袋	0.80	0.96						
ほうれん草入り卵焼き								
※ほうれん草入り卵焼き　５０ｇ	50.00							
※ほうれん草入り卵焼き　６０ｇ		60.00						
りんご								
りんご（３６玉）		58.00						
食塩（ゆで塩）　１ｋｇ袋		0.30						
さつまいもチップス								
※さつまいもチップス　５ｇ	5.00							

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	608	26.1	18.4	357	73	2.4	3.4	316	0.75	0.61	22	1.8	3.3		
中学校	765	30.6	19.7	379	85	2.8	4.1	365	0.95	0.67	27	2.2	4.7		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月18日水曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
米粉パン(小麦入り)								
※米粉パン（小）　５０ｇ	85.00							
※米粉パン（中）　６０ｇ		102.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
さつまいものポタージュ								
ベーコン（ショルダー・短冊切）	10.00	12.00						
※さつまいも（冷凍・裏ごし）　１ｋｇ袋	20.00	24.00						
たまねぎ	45.00	54.00						
さつまいも（生・角切）	20.00	24.00						
マッシュルーム（水煮・スライス）	5.00	6.00						
※ホワイトルウ（小麦抜き）　１ｋｇ袋	7.00	8.40						
コンソメ　５００ｇ	0.55	0.66						
牛乳（調理用）　１ﾘｯﾄﾙ	10.00	12.00						
※生クリーム　１ﾘｯﾄﾙ	3.00	3.60						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.10	0.12						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.03	0.04						
鶏肉のいちじくソースかけ								
鶏肉（もも・皮付・２ｃｍ角切）	45.00	54.00						
酒　１．８ﾘｯﾄﾙ	2.40	2.88						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.20	0.24						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.02	0.02						
でんぷん　５ｋｇ袋	9.00	10.80						
なたね油（ローリー）	5.00	6.00						
※いちじくジャム　１ｋｇ袋	8.00	9.60						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	1.50	1.80						
レモン果汁　１ﾘｯﾄﾙ	0.50	0.60						
水	6.00	7.20						
カラフルサラダ								
赤パプリカ	3.00	3.60						
黄パプリカ	3.00	3.60						
きゅうり	15.00	18.00						
大根	20.00	24.00						
※コーンクリーミードレッシング　１ﾘｯﾄﾙ	5.00	6.00						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	728	28.5	31.2	310	69	1.6	3.1	129	0.31	0.55	35	2.8	3.2		
中学校	848	32.7	35.9	329	78	1.9	3.5	139	0.35	0.62	43	3.3	3.7		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月19日木曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
ごはん								
※ごはん（小）　７０ｇ	157.00							
※ごはん（中）　１００ｇ		224.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
里いものそぼろ煮								
鶏肉（むね・ひき）	20.00	24.00						
※はんぺん（冷蔵・角）	10.00	12.00						
板こんにゃく	20.00	24.00						
里いも（冷凍・ＳＳ）　５００ｇ袋	45.00	54.00						
たまねぎ	30.00	36.00						
にんじん	10.00	12.00						
さやいんげん（冷凍）　５００ｇ袋	10.00	12.00						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	1.80	2.20						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	3.00	3.60						
みりん　１．８㍑	0.80	0.96						
和風だし　１ｋｇ袋	0.80	0.96						
酒　１．８㍑	1.00	1.20						
水	18.00	21.60						
さばの塩焼き								
※さば（冷凍・切身・塩漬）　４０ｇ	40.00							
※さば（冷凍・切身・塩漬）　５０ｇ		50.00						
キャベツのなめたけあえ								
ほうれん草	10.00	12.00						
キャベツ	18.00	21.60						
なめたけ　１ｋｇ袋	8.00	9.60						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	613	25.9	20.0	281	82	2.1	2.6	211	0.55	0.57	20	1.3	3.5		
中学校	771	31.2	23.3	291	97	2.5	3.2	237	0.71	0.64	25	1.6	4.0		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月20日金曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
ロウカット玄米ごはん								
※ロウカット玄米ごはん（小）　７０ｇ	158.00							
※ロウカット玄米ごはん（中）　１００ｇ		226.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
秋の恵みハヤシシチュー								
豚肉（もも・平切）	25.00	30.00						
たまねぎ	40.00	48.00						
にんじん	20.00	24.00						
マッシュルーム（水煮・スライス）	10.00	12.00						
しめじ（生）	5.00	6.00						
まいたけ（冷凍）　１ｋｇ袋	3.00	3.60						
しいたけ（乾・スライス）　１ｋｇ袋	1.00	1.20						
グリンピース（冷凍）　１ｋｇ袋	4.00	4.80						
※ハヤシルウ（Ｒ・小麦抜き）　１ｋｇ袋	4.00	4.80						
※ハヤシルウ（Ｂ・小麦抜き）　１ｋｇ袋	8.00	9.60						
脱脂粉乳　１ｋｇ袋	3.00	3.60						
トマトケチャップ　３ｋｇ袋	8.00	9.60						
ウスターソース　１．８㍑	1.50	1.80						
洋風だし　１ｋｇ袋	0.80	0.96						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.03	0.04						
カラフルソテー								
ソーセージ（２ｃｍカット）	17.00	20.40						
ピーマン	2.40	2.88						
にんじん	1.60	1.92						
キャベツ	24.00	28.80						
とうもろこし（冷凍・ホール）１ｋｇ袋	8.00	9.60						
コンソメ　５００ｇ	0.24	0.29						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.08	0.10						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.01	0.01						
米油　１．５ｋｇ	0.40	0.48						
フルーツゼリー								
※サイコロゼリー（冷凍）	10.00	12.00						
パイナップル（チビット・缶）	15.00	18.00						
もも（黄桃・ダイス・缶）	15.00	18.00						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	645	22.8	20.4	311	85	1.4	3.2	249	0.83	0.61	23	2.0	5.5		
中学校	806	27.5	23.2	328	103	2.0	4.0	286	1.05	0.68	26	2.5	6.7		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月23日月曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
五穀ごはん								
※五穀ごはん（小）　７０ｇ	161.00							
※五穀ごはん（中）　１００ｇ		230.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
のっぺい汁								
豆腐（木綿）	20.00	24.00						
里いも（冷凍・スライス）　５００ｇ袋	20.00	24.00						
油揚げ（冷凍・きざみ）　１ｋｇ袋	5.00	6.00						
にんじん	10.00	12.00						
大根	20.00	24.00						
ねぎ（葉：11～4月　白：5～10月）	5.00	6.00						
ごぼう（生・ささがき・汁用）	10.00	12.00						
板こんにゃく	10.00	12.00						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	5.00	6.00						
でんぷん　５ｋｇ袋	1.20	1.44						
かつおだしパック　５００ｇ袋	2.00	2.40						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.20	0.24						
みそカツ								
※一口カツ（ヒレ）　５０ｇ	50.00							
※一口カツ（ヒレ）　６０ｇ		60.00						
なたね油（ローリー）	5.00	6.00						
キャベツのかおりあえ								
キャベツ	35.00	42.00						
※青じそ粉　２００ｇ袋	0.30	0.36						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.05	0.06						
卓上甘みそ								
※卓上甘みそ　２００ｇ	10.00	10.00						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	610	24.0	18.3	318	96	2.2	3.2	162	0.84	0.47	23	1.8	4.1		
中学校	761	28.1	20.5	336	113	2.7	3.9	179	1.06	0.51	27	2.2	5.2		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月24日火曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量							
	小	中	園	他				
麦ごはん								
※麦ごはん（小）　７０ｇ	160.00							
※麦ごはん（中）　１００ｇ		228.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
チンゲンサイの卵スープ								
ベーコン（ショルダー・短冊切）	8.00	9.60						
※液卵（冷蔵・殺菌済）	20.00	24.00						
豆腐（ソフト）	20.00	24.00						
チンゲンサイ	30.00	36.00						
たまねぎ	10.00	12.00						
にんじん	10.00	12.00						
黒きくらげ（乾・スライス）　１ｋｇ袋	1.00	1.20						
※鶏豚湯（缶）	3.00	3.60						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	3.00	3.60						
オイスターソース　１ｋｇ袋	1.50	1.80						
ごま油　１．６５ｋｇ	0.60	0.72						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.05	0.06						
でんぷん　５ｋｇ袋	1.50	1.80						
かにしゅうまい								
※かにしゅうまい（冷凍・トレー）　３０ｇ	30.00	60.00						
キムタクごはんの具								
豚肉（もも・ひき）	20.00	24.00						
はくさい	10.50	12.60						
ねぎ（葉：11～4月　白：5～10月）	2.10	2.52						
※白菜キムチ　１．２ｋｇ袋	10.50	12.60						
※たくあん漬（千切）	3.50	4.20						
※つぼ漬（冷蔵）	3.50	4.20						
ごま油　１．６５ｋｇ	0.35	0.42						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	1.00	1.20						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	585	24.2	19.3	321	77	2.4	3.5	239	0.63	0.57	21	2.9	3.4		
中学校	782	30.9	23.8	344	99	3.1	4.5	270	0.84	0.63	26	3.6	4.4		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月25日水曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
小型ロールパン								
※小型ロールパン（小）　３０ｇ	48.00							
※小型ロールパン（中）　４０ｇ		64.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
イタリアンスパゲティ								
スパゲティ（乾・カット）　４ｋｇ袋	20.00	24.00						
食塩（ゆで塩）　１ｋｇ袋	0.30	0.36						
豚肉（もも・平切）	20.00	24.00						
キャベツ	38.00	45.60						
たまねぎ	38.00	45.60						
にんじん	20.00	24.00						
ピーマン	5.00	6.00						
トマトケチャップ　３ｋｇ袋	13.00	15.60						
トマトピューレ　３ｋｇ	5.00	6.00						
ウスターソース　１．８ﾘｯﾄﾙ	2.70	3.24						
洋風だし　１ｋｇ袋	0.80	0.96						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.15	0.18						
若鶏のハーブ焼き								
※若鶏のハーブ焼き（冷凍・焼）　４０ｇ	40.00							
※若鶏のハーブ焼き（冷凍・焼）　６０ｇ		60.00						
☆根羽ヨーグルト								
※ヨーグルト（根羽）　９５ｇ		95.00						
※ヨーグルト（根羽）　７０ｇ	70.00							

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	596	32.0	21.0	391	85	1.7	3.4	246	0.51	0.66	30	1.8	4.2		
中学校	749	41.2	25.8	443	107	2.2	4.3	281	0.64	0.78	34	2.5	5.2		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月26日木曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
ごはん								
※ごはん（小）　７０ｇ	157.00							
※ごはん（中）　１００ｇ		224.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
えびしんじょ汁								
豆腐（ソフト）	20.00	24.00						
※えびしんじょ（冷凍）　１ｋｇ袋	15.00	18.00						
にんじん	10.00	12.00						
たまねぎ	25.00	30.00						
※わかめ（乾）　２００ｇ袋	0.30	0.36						
和風だし　１ｋｇ袋	0.50	0.60						
しょうゆ（薄口）　１．８㍑	3.00	3.60						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.10	0.12						
酒　１．８㍑	1.00	1.20						
かつおだしパック　５００ｇ袋	1.80	2.16						
かぼちゃひき肉フライ								
※かぼちゃひき肉フライ　４０ｇ	40.00							
※かぼちゃひき肉フライ　６０ｇ		60.00						
なたね油（ローリー）	4.00	6.00						
のり酢あえ								
キャベツ	15.00	18.00						
チンゲンサイ	10.00	12.00						
もやし（緑豆）	15.00	18.00						
※焼きのり（素干し）　５０ｇ袋	0.50	0.60						
すりごま（白）　１ｋｇ袋	0.50	0.60						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	1.40	1.68						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	1.80	2.16						
酢（米酢）　１．８㍑	0.50	0.60						
アーモンド								
アーモンド　１０ｇ	10.00	10.00						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	610	21.3	21.0	321	104	1.6	2.8	252	0.53	0.54	22	1.8	4.3		
中学校	788	25.3	24.5	337	119	2.3	3.5	308	0.74	0.57	27	2.1	5.0		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月27日金曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
ソフトめん								
※ソフトめん（小）　８０ｇ	196.00							
※ソフトめん（中）　１２０ｇ		294.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
大豆入りカレーソース								
鶏肉（むね・ひき）	14.00	16.80						
じゃがいも（だんしゃく）	30.00	36.00						
たまねぎ	40.00	48.00						
にんじん	10.00	12.00						
グリンピース（冷凍）　１ｋｇ袋	4.00	4.80						
大豆（水煮・ひき割り）　１ｋｇ袋	10.00	12.00						
鶏レバー（冷凍・そぼろ）　１ｋｇ	2.50	3.00						
※カレールウ（Ｎ・小麦抜き・中辛）　１ｋｇ袋	6.00	7.20						
※カレールウ（Ｎ・小麦抜き・甘口）　１ｋｇ袋	4.00	4.80						
※カレールウ（Ｒ・小麦抜き・甘口）　１ｋｇ袋	4.00	4.80						
トマトケチャップ　３ｋｇ袋	3.00	3.60						
ウスターソース　１．８㍑	2.50	3.00						
※チャツネ　１ｋｇ	2.00	2.40						
洋風だし　１ｋｇ袋	0.80	0.96						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.02	0.02						
野菜ソテー								
ベーコン（ショルダー・短冊切）	10.00	12.00						
キャベツ	28.00	33.60						
にんじん	5.00	6.00						
ピーマン	3.00	3.60						
とうもろこし（冷凍・ホール）１ｋｇ袋	16.00	19.20						
コンソメ　５００ｇ	0.46	0.55						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.08	0.10						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.01	0.01						
洋梨ミニゼリー								
※洋梨ミニゼリー（Ｆｅ）　２１ｇ	21.00	21.00						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	622	26.5	14.7	294	97	4.3	2.8	542	0.38	0.51	40	2.6	9.1		
中学校	803	33.7	16.3	311	119	5.1	3.2	636	0.46	0.55	48	3.2	11.0		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月30日月曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
ごはん								
※ごはん（小）　７０ｇ	157.00							
※ごはん（中）　１００ｇ		224.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
根菜のごま汁								
豆腐（ソフト）	20.00	24.00						
油揚げ（冷凍・きざみ）　１ｋｇ袋	6.00	7.20						
ごぼう（生・ささがき・汁用）	10.00	12.00						
にんじん	15.00	18.00						
大根	20.00	24.00						
ねぎ（葉：11～4月　白：5～10月）	8.00	9.60						
麦みそ	9.00	10.80						
炒りごま（白・皮あり）　１ｋｇ袋	0.50	0.60						
練りごま（白）　１ｋｇ袋	2.00	2.40						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	1.20	1.44						
かつおだしパック　５００ｇ袋	2.00	2.40						
ハンバーグのきのこあんかけ								
※ハンバーグ（小麦抜き）　５０ｇ	50.00							
※ハンバーグ（小麦抜き）　６０ｇ		60.00						
えのきたけ（冷凍・カット）　１ｋｇ袋	5.00	6.00						
しめじ（生）	5.00	6.00						
しいたけ（乾・スライス）　１ｋｇ袋	0.30	0.36						
和風だし　１ｋｇ袋	0.12	0.14						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	1.50	1.80						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	0.90	1.08						
でんぷん　５ｋｇ袋	0.18	0.21						
水	6.40	7.68						
ボイルキャベツ（味付き）								
キャベツ	35.00	42.00						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.18	0.22						
小魚								
※小魚（乾）　５ｇ	5.00	5.00						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	600	26.6	19.7	454	108	4.1	3.2	207	0.52	0.48	23	2.4	6.8		
中学校	747	30.8	22.1	485	125	4.9	3.6	233	0.70	0.50	27	2.9	8.1		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度10月31日火曜日　南部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量 小	可食量 中	可食量 園	可食量 他				
ごはん								
※ごはん（小）　７０ｇ	157.00							
※ごはん（中）　１００ｇ		224.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
チンゲンサイのすまし汁								
豆腐（ソフト）	15.00	18.00						
チンゲンサイ	18.00	21.60						
にんじん	12.00	14.40						
えのきたけ	10.00	12.00						
たまねぎ	15.00	18.00						
和風だし　１ｋｇ袋	0.50	0.60						
しょうゆ（薄口）　１．８㍑	3.00	3.60						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.05	0.06						
酒　１．８㍑	1.00	1.20						
かつおだしパック　５００ｇ袋	2.00	2.40						
いわしの南蛮漬け								
※いわしの開き（打粉付）　３０ｇ	30.00	30.00						
なたね油（ローリー）	3.00	3.00						
ねぎ（葉：11～4月　白：5～10月）	0.77	0.77						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	2.50	2.50						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	2.88	2.88						
酢（米酢）　１．８㍑	1.73	1.73						
みりん　１．８㍑	0.58	0.58						
しょうが粉　１ｋｇ	0.09	0.09						
一味唐辛子　１２ｇ袋　半量計算済	0.01	0.01						
水	1.15	1.15						
栗入り混ぜごはんの具								
鶏肉（むね・皮なし・１ｃｍ角切）	12.00	14.40						
油揚げ（冷凍・きざみ）　１ｋｇ袋	2.00	2.40						
栗（蒸し・カット）	10.00	12.00						
にんじん	12.00	14.40						
しめじ（生）	5.00	6.00						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	2.70	3.24						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	1.35	1.62						
みりん　１．８㍑	0.80	0.96						
和風だし　１ｋｇ袋	0.70	0.84						
☆南吉からのおくりもの								
※クッキー（きつね）　３０ｇ	30.00	30.00						

学校区分	Eng (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)	食物繊維 (g)		
小学校	707	24.3	24.1	310	80	1.9	2.7	298	0.53	0.54	12	2.2	3.0		
中学校	828	27.0	24.7	322	90	2.4	3.1	340	0.68	0.59	13	2.5	3.7		
園															
他															