献立材料一覧表

5年度1月10日水曜日　北部調理場　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						
マーボー豆腐								
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）	10.00	12.00						
ねぎ（葉：11～4月　白：5～10月）	8.00	9.60						
黒きくらげ（乾・スライス）　１ｋｇ袋	1.00	1.20						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	3.00	3.60						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	3.00	3.60						
赤みそ	5.00	6.00						
中華だし　１ｋｇ袋	2.50	3.00						
トマトケチャップ　３ｋｇ袋	4.10	4.92						
でんぷん　５ｋｇ袋	0.40	0.48						
豆板じゃん　５００ｇ	0.12	0.14						
にんにく（冷蔵・おろし）　５００ｇ	0.50	0.60						
しょうが（冷蔵・おろし）　５００ｇ	0.50	0.60						
愛知県産食材入り揚げぎょうざ								
※愛知県産食材入りぎょうざ　１６ｇ	32.00	32.00						
なたね油（ローリー）	3.20	3.20						
中華風大根サラダ								
大根	25.00	30.00						
とうもろこし（ホール・缶）	8.00	9.60						
きゅうり	8.00	9.60						
卓上中華風ドレッシング								
※卓上中華ドレッシング　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	656	25.3	21.3	304	155	3.2	3.3	192	0.74	0.49	17	1.9	4.4		
中学校	800	29.2	22.8	318	181	3.8	4.0	214	0.94	0.51	18	2.3	5.1		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度1月11日木曜日　北部調理場　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						
チキンカレー（乳除去食）								
鶏肉（むね・皮付・平切）	20.00	24.00						
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	20.00	24.00						
グリンピース（冷凍）　１ｋｇ袋	4.00	4.80						
※チーズ（調理用）　１ｋｇ袋	4.00	4.80						
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	9.20						
※カレールウ（Ｎ・小麦抜き・甘口）　１ｋｇ袋	4.00	3.80						
※カレールウ（Ｒ・小麦抜き・甘口）　１ｋｇ袋	4.00	3.80						
脱脂粉乳　１ｋｇ袋	3.00	3.60						
ウスターソース　１．８㍑	2.70	3.24						
トマトケチャップ　３ｋｇ袋	2.50	3.00						
※チャツネ　１ｋｇ	2.00	2.40						
洋風だし　１ｋｇ袋	0.80	0.96						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.06	0.07						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.02	0.02						
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	40.00						
さわやかサラダ								
にんじん	6.00	7.20						
キャベツ	20.00	24.00						
きゅうり	8.00	9.60						
とうもろこし（ホール・缶）	4.00	4.80						
※塩昆布（細切）　１ｋｇ袋	1.20	1.44						
かつお節（たこやき用）　２００ｇ袋	0.36	0.43						
酢（米酢）　１．８㍑	2.50	3.00						
米油　１．５ｋｇ	0.60	0.72						
さとう（上白）　１ｋｇ袋	1.60	1.92						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.03	0.04						

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	650	26.1	19.0	478	154	3.9	3.0	642	0.55	0.57	27	2.3	6.8		
中学校	798	30.0	20.2	498	169	4.5	3.3	755	0.70	0.61	31	2.9	8.2		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度1月12日金曜日　北部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量							
	小	中	園	他				
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						
イタリアンスパゲティ								
スパゲティ（乾・カット）　４ｋｇ袋	20.00	23.50						
食塩（ゆで塩）　１ｋｇ袋	0.30	0.35						
豚肉（もも・平切）	20.00	23.50						
キャベツ	37.00	44.40						
たまねぎ	40.00	47.00						
にんじん	20.00	23.50						
ピーマン	3.00	3.60						
トマトケチャップ　３ｋｇ袋	13.00	15.27						
トマトピューレ　３ｋｇ	5.00	5.88						
ウスターソース　１．８ﾘｯﾄﾙ	2.70	3.17						
洋風だし　１ｋｇ袋	0.80	0.94						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.15	0.18						
米粉チキンナゲット								
※米粉チキンナゲット　２０ｇ	40.00	60.00						
なたね油（ローリー）	4.00	6.00						
りんごゼリーのフルーツあえ								
※りんごゼリー（常温・透明）　２ｋｇ袋	20.00	24.00						
もも（黄桃・ダイス・缶）	12.00	14.40						
パイナップル（チビット・缶）	12.00	14.40						

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	677	32.5	22.7	300	78	1.7	3.2	242	0.44	0.50	30	2.3	4.3		
中学校	814	39.7	27.2	313	92	1.9	3.8	272	0.53	0.52	35	3.0	5.1		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度1月15日月曜日　北部調理場　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						
かきたま汁（卵除去食）								
※液卵（冷蔵・殺菌済）	20.00	24.00						
※かまぼこ（冷蔵）	15.00	18.00						
豆腐（ソフト）	30.00	36.00						
にんじん	10.00	12.00						
ほうれん草	10.00	12.00						
しいたけ（乾・スライス）　１ｋｇ袋	1.00	1.20						
でんぷん　５ｋｇ袋	1.00	1.20						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	3.00	3.60						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.20	0.24						
かつおだしパック　５００ｇ袋	3.00	3.60						
豚肉のしょうが炒め								
豚肉（もも・平切）	35.00	42.00						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.10	0.12						
たまねぎ	30.00	36.00						
キャベツ	20.00	24.00						
もやし（緑豆）	15.00	18.00						
しょうが（冷蔵・おろし）　５００ｇ	0.96	1.15						
酒　１．８ﾘｯﾄﾙ	1.87	2.24						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	1.50	1.80						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	3.00	3.60						
でんぷん　５ｋｇ袋	0.75	0.90						
☆ヨーグルト								
※ヨーグルト（Ｃａ・Ｆｅ）　８０ｇ	80.00	80.00						

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	628	27.4	17.9	617	86	4.6	3.3	229	0.81	0.70	19	1.8	2.8		
中学校	771	32.2	19.8	641	97	5.1	3.9	257	1.03	0.74	22	2.0	3.0		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度1月16日火曜日　北部調理場　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						
じゃがいもの白みそ汁								
生揚げ（冷蔵）	15.00	18.00						
じゃがいも（だんしゃく）	30.00	36.00						
にんじん	10.00	12.00						
たまねぎ	20.00	24.00						
※わかめ（乾）　２００ｇ袋	0.50	0.60						
かつおだしパック　５００ｇ袋	3.00	3.60						
和風だし　１ｋｇ袋	0.20	0.24						
※白みそ	9.00	10.80						
◎かぼちゃコロッケ								
※コロッケ（かぼちゃ）　５０ｇ	50.00							
※コロッケ（かぼちゃ）　６０ｇ		60.00						
なたね油（ローリー）	5.00	6.00						
キムタクごはんの具								
豚肉（もも・ひき）	18.00	21.60						
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）	7.00	8.40						
ごま油　１．６５ｋｇ	0.35	0.42						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	1.00	1.20						
☆蒲郡みかんゼリー								
※蒲郡みかんゼリー　６０ｇ	60.00	60.00						

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	675	20.9	20.1	422	91	4.7	3.0	314	0.64	0.45	51	3.0	7.7		
中学校	832	24.7	22.5	459	104	5.6	3.5	350	0.81	0.50	57	3.6	9.2		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度1月17日水曜日　北部調理場　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						
生揚げの中華煮								
豚肉（もも・平切）	22.00	26.40						
生揚げ（冷蔵）	38.50	46.20						
キャベツ	33.00	39.60						
たまねぎ	22.00	26.40						
たけのこ（水煮）	11.00	13.20						
にんじん	11.00	13.20						
黒きくらげ（乾・スライス）　１ｋｇ袋	0.88	1.06						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	5.50	6.60						
みりん　１．８㍑	2.20	2.64						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	1.65	1.98						
酢（米酢）　１．８㍑	1.00	1.20						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.06	0.07						
ごま油　１．６５ｋｇ	1.30	1.56						
でんぷん　５ｋｇ袋	1.30	1.56						
水	15.00	18.00						
コーンしゅうまい								
※コーンしゅうまい（冷凍・トレー）　３０ｇ	30.00	60.00						
◎チンゲンサイのピリ辛サラダ								
チンゲンサイ	20.00	24.00						
もやし（緑豆）	20.00	24.00						
にんにく（冷蔵・おろし）　５００ｇ	0.04	0.05						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	1.54	1.85						
酢（米酢）　１．８㍑	0.84	1.01						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	1.47	1.76						
ごま油　１．６５ｋｇ	0.17	0.20						
豆板じゃん　５００ｇ	0.01	0.01						

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	598	23.4	19.2	436	90	8.4	3.0	194	0.69	0.46	27	1.6	3.6		
中学校	789	29.2	22.8	529	111	15.1	4.1	219	0.91	0.51	31	2.2	4.6		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度1月18日木曜日　北部調理場　安城献立　日別献立

料理名／食品名	可食量							
	小	中	園	他				
サンドイッチバンズパン								
※サンドイッチバンズパン（小）５０ｇ	82.00							
※サンドイッチバンズパン（中）７０ｇ		114.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
大きなかぶのシチュー（乳除去食）								
鶏肉（むね・皮付・平切）	20.00	24.00						
にんじん	15.00	18.00						
たまねぎ	40.00	48.00						
かぶ	30.00	36.00						
グリンピース（冷凍）　１ｋｇ袋	5.00	6.00						
※ホワイトルウ（小麦抜き）　１ｋｇ袋	11.00	13.20						
脱脂粉乳　１ｋｇ袋	3.00	3.60						
洋風だし　１ｋｇ袋	1.50	1.80						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.10	0.12						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.02	0.02						
白身魚フライ								
※白身魚フライ（バンズパン用）５０ｇ	50.00							
※白身魚フライ（バンズパン用）６０ｇ		60.00						
なたね油（ローリー）	5.00	6.00						
サワーキャベツ								
キャベツ	32.00	38.40						
赤パプリカ	3.00	3.60						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	0.50	0.60						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.11	0.13						
酢（米酢）　１．８㍑	1.80	2.16						
小袋ノンエッグタルタルソース								
※小袋ノンエッグタルタルソース　８ｇ	8.00	8.00						

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	634	28.2	24.0	367	77	1.4	2.2	209	0.32	0.62	32	2.4	4.3		
中学校	777	33.7	27.7	406	92	1.6	2.5	235	0.38	0.69	37	3.0	5.3		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度1月19日金曜日　北部調理場　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						
筑前煮								
鶏肉（むね・皮付・平切）	20.00	24.00						
板こんにゃく	14.00	16.80						
※ちくわ（冷蔵）	12.00	14.40						
里いも（冷凍・ＳＳ）　５００ｇ袋	15.00	18.00						
大根	14.00	16.80						
ごぼう（生・輪切１０mm）	10.00	12.00						
れんこん（生・いちょう切５mm）	10.00	12.00						
たけのこ（水煮）	10.00	12.00						
にんじん	14.00	16.80						
さやいんげん（冷凍）　５００ｇ袋	7.00	8.40						
しいたけ（乾・スライス）　１ｋｇ袋	0.80	0.96						
酒　１．８㍑	1.00	1.20						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	2.30	2.76						
みりん　１．８㍑	1.00	1.20						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	4.00	4.80						
和風だし　１ｋｇ袋	0.80	0.96						
水	40.00	48.00						
たらの銀紙焼き								
※たらの銀紙焼き（冷凍・Ｐ）　６０ｇ	60.00	60.00						
キャベツのしそひじきあえ								
キャベツ	25.00	30.00						
にんじん	5.00	6.00						
※しそひじき　５００ｇ袋	5.00	6.00						
きらず揚げ								
※きらず揚げ（塩）　８ｇ		8.00						

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	592	29.5	12.9	712	99	4.0	2.8	230	0.47	0.47	22	3.0	4.8		
中学校	761	33.2	15.1	733	113	4.9	3.2	258	0.63	0.49	26	3.4	5.9		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度1月22日月曜日　北部調理場　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						
じゃがもち汁								
※じゃがいもボール　１ｋｇ	25.00	30.00						
はくさい	20.00	24.00						
大根	15.00	18.00						
にんじん	10.00	12.00						
小松菜	10.00	12.00						
かつおだしパック　５００ｇ袋	2.00	2.40						
しょうゆ（薄口）　１．８㍑	3.00	3.60						
酒　１．８㍑	1.00	1.20						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.05	0.06						
和風だし　１ｋｇ袋	1.00	1.20						
チキンカツ								
※チキンカツ　５０ｇ	50.00							
※チキンカツ　６０ｇ		60.00						
なたね油（ローリー）	5.00	6.00						
ひじきとじゃこのふりかけ								
※まぐろ油漬（レトルト）	6.75	8.10						
しらす干し（冷蔵・乾）　１ｋｇ袋	2.25	2.70						
※ひじき（乾）	1.04	1.25						
にんじん	4.50	5.40						
ピーマン	4.50	5.40						
かつお節（たこやき用）　２００ｇ袋	0.90	1.08						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	0.50	0.60						
酒　１．８㍑	0.45	0.54						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	0.77	0.92						
卓上ソース								
卓上中濃ソース　２００ｍｌ	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	616	22.6	20.0	303	81	1.8	2.6	236	0.47	0.43	20	2.4	3.1		
中学校	772	26.6	22.7	319	100	2.2	3.2	268	0.62	0.47	23	3.0	3.9		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度1月23日火曜日　北部調理場　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						
肉じゃが								
豚肉（もも・平切）	25.00	30.00						
糸こんにゃく	25.00	30.00						
じゃがいも（だんしゃく）	75.00	90.00						
たまねぎ	30.00	36.00						
にんじん	20.00	24.00						
さやいんげん（冷凍）　５００ｇ袋	10.00	12.00						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	2.50	3.00						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	2.50	3.00						
酒　１．８ﾘｯﾄﾙ	1.00	1.20						
みりん　１．８ﾘｯﾄﾙ	1.00	1.20						
和風だし　１ｋｇ袋	1.70	2.04						
水	10.00	12.00						
いわしの梅煮								
※いわしの梅煮（冷凍・Ｐ）　６０ｇ		60.00						
※いわしの梅煮（冷凍・Ｐ）　５０ｇ	50.00							
キャベツのたくあんあえ								
キャベツ	25.00	30.00						
※たくあん漬（千切）	14.00	16.80						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.04	0.05						
炒りごま（白・皮あり）　１ｋｇ袋	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	657	27.6	19.3	498	93	2.4	3.3	234	0.75	0.59	42	2.8	10.1		
中学校	819	32.7	21.8	551	108	3.3	3.9	266	0.97	0.66	50	3.1	11.9		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度1月24日水曜日　北部調理場　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						
五目きしめんの汁								
鶏肉（むね・皮付・平切）	15.00	18.00						
※かまぼこ（冷蔵）	8.00	9.60						
油揚げ（冷凍・きざみ）　１ｋｇ袋	4.00	4.80						
はくさい	20.00	24.00						
にんじん	10.00	12.00						
ねぎ（葉：11～4月　白：5～10月）	5.00	6.00						
しいたけ（乾・スライス）　１ｋｇ袋	1.50	1.80						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	0.10	0.12						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	6.00	7.20						
みりん　１．８ﾘｯﾄﾙ	1.30	1.56						
かつおだしパック　５００ｇ袋	2.50	3.00						
和風だし　１ｋｇ袋	2.00	2.40						
れんこんサンドフライ								
※れんこんサンドフライ　４０ｇ	40.00							
※れんこんサンドフライ　６０ｇ		60.00						
なたね油（ローリー）	4.00	6.00						
ツナサラダ								
※まぐろ油漬（缶）	10.00	12.00						
きゅうり	10.00	12.00						
大根	15.00	18.00						
とうもろこし（ホール・缶）	5.00	6.00						
※ノンエッグマヨネーズ　１ｋｇ袋	4.30	5.16						

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	611	25.0	21.5	316	71	1.1	1.7	167	0.23	0.45	20	3.3	4.8		
中学校	749	30.0	25.8	334	81	1.7	1.8	183	0.27	0.46	26	4.0	5.9		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度1月25日木曜日　北部調理場　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						
ひきずり								
鶏肉（むね・皮付・平切）	35.00	42.00						
※かまぼこ（冷蔵）	10.00	12.00						
焼豆腐	20.00	24.00						
糸こんにゃく	20.00	24.00						
にんじん	20.00	24.00						
はくさい	60.00	72.00						
ねぎ（白ねぎ）	10.00	12.00						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	2.80	3.36						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	6.40	7.68						
酒　１．８ﾘｯﾄﾙ	1.20	1.44						
和風だし　１ｋｇ袋	0.80	0.96						
五目厚焼き卵								
※五目厚焼き卵（冷凍・Ｐ）　５０ｇ	50.00							
※五目厚焼き卵（冷凍・Ｐ）　６０ｇ		60.00						
きゅうりのごまじょうゆあえ								
きゅうり（三河みどり）	25.00	30.00						
とうもろこし（ホール・缶）	5.00	6.00						
炒りごま（白・皮あり）　１ｋｇ袋	1.00	1.20						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	0.40	0.48						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	1.60	1.92						
みりん　１．８ﾘｯﾄﾙ	1.00	1.20						
アーモンド								
アーモンド　１０ｇ		10.00						
アーモンド小魚								
※小魚（アーモンド入り）　８ｇ	8.00							

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	617	31.1	18.7	468	103	3.3	3.4	305	0.52	0.64	21	2.3	3.8		
中学校	788	35.7	23.7	453	131	3.5	4.0	350	0.70	0.74	25	2.7	5.0		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度1月26日金曜日　北部調理場　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				
スライスパン								
※スライスパン（小）　６０ｇ	92.00							
※スライスパン（中）　８０ｇ		123.00						
牛乳								
牛乳（小・中）	206.00	206.00						
コンソメスープ								
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	30.00	36.00						
キャベツ	30.00	36.00						
にんじん	10.00	12.00						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.02	0.02						
コンソメ　５００ｇ	0.80	0.96						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	0.90	1.08						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.16	0.19						
洋風だし　１ｋｇ袋	0.70	0.84						
ハンバーグのいちじくソースかけ								
※ハンバーグ（チキン）　５０ｇ	50.00	50.00						
※いちじくジャム　１ｋｇ袋	8.00	8.00						
しょうゆ（濃口）　１．８ﾘｯﾄﾙ	1.50	1.50						
レモン果汁　１ﾘｯﾄﾙ	0.50	0.50						
水	3.00	3.00						
◎安城で栄養満点!!オリーブオイル炒め								
ベーコン（ショルダー・短冊切）	4.00	4.80						
大豆（水煮・安城市産）　１ｋｇ袋	6.00	7.20						
※ひじき（乾）	1.50	1.80						
にんじん	4.00	4.80						
小松菜	5.00	6.00						
オリーブオイル　０．９ｋｇ	0.40	0.48						
にんにく（冷蔵・おろし）　５００ｇ	0.04	0.05						
洋風だし　１ｋｇ袋	0.50	0.60						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.13	0.16						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.01	0.01						
水	2.00	2.40						
大豆チョコクリーム								
※大豆チョコクリーム　１０ｇ	10.00							
※大豆チョコクリーム　１５ｇ		15.00						

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	667	30.2	25.5	360	92	1.8	2.7	219	0.36	0.54	30	2.9	7.5		
中学校	811	34.6	30.7	402	107	2.6	3.1	243	0.43	0.59	37	3.6	9.0		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度1月29日月曜日　北部調理場　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						
煮みそ								
豚肉（もも・平切）	16.00	19.20						
生揚げ（冷蔵）	20.00	24.00						
里いも（冷凍・ＳＳ）　５００ｇ袋	24.00	28.80						
大根	40.00	48.00						
にんじん	16.00	19.20						
板こんにゃく	16.00	19.20						
ねぎ（白ねぎ）	6.40	7.68						
赤みそ	7.60	9.12						
和風だし　１ｋｇ袋	0.64	0.77						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	2.40	2.88						
水	20.00	24.00						
にぎすフライ								
※にぎすフライ　５０ｇ	50.00							
※にぎすフライ　６０ｇ		60.00						
なたね油（ローリー）	5.00	6.00						
みどりキャベツ(味付き)								
キャベツ	35.00	41.13						
きゅうり	5.00	5.88						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.20	0.23						
こしょう（黒）　３５０ｇ	0.01	0.01						
卓上ソース								
卓上中濃ソース　２００ｍｌ	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	653	26.4	20.4	384	97	2.6	3.0	212	0.67	0.51	26	2.2	4.6		
中学校	813	31.1	23.1	417	113	3.2	3.7	241	0.87	0.55	30	2.5	5.4		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度1月30日火曜日　北部調理場　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						
八杯汁								
豆腐（木綿）	20.00	24.00						
板こんにゃく	10.00	12.00						
油揚げ（冷凍・きざみ）　１ｋｇ袋	5.00	6.00						
にんじん	10.00	12.00						
ごぼう（生・ささがき・汁用）	10.00	12.00						
大根	20.00	24.00						
ねぎ（葉：11～4月　白：5～10月）	5.00	6.00						
しいたけ（乾・スライス）　１ｋｇ袋	1.00	1.20						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	4.00	4.80						
かつおだしパック　５００ｇ袋	3.00	3.60						
みりん　１．８㍑	0.80	0.96						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.10	0.12						
さばの塩焼き								
※さば（冷凍・切身・塩漬）　５０ｇ	50.00							
※さば（冷凍・切身・塩漬）　６０ｇ		60.00						
チンゲンサイのおひたし								
チンゲンサイ	30.00	36.00						
にんじん	10.00	12.00						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	2.00	2.40						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	0.60	0.72						

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	23.9	24.5	332	92	2.2	2.7	303	0.52	0.61	16	2.7	3.7		
中学校	763	28.1	28.0	352	109	2.7	3.2	346	0.67	0.67	19	3.3	4.4		
園															
他															

献立材料一覧表

5年度1月31日水曜日　北部調理場　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						
中華飯の具（卵除去食）								
豚肉（もも・平切）	20.00	24.00						
※むきえび（冷凍・Ｌ）	15.00	18.00						
食塩（ゆで塩）　１ｋｇ袋	0.38	0.46						
にんじん	15.00	18.00						
たけのこ（水煮）	20.00	24.00						
うずら卵（パック）	15.00	18.00						
はくさい	30.00	36.00						
たまねぎ	30.00	36.00						
チンゲンサイ	20.00	24.00						
黒きくらげ（乾・スライス）　１ｋｇ袋	0.50	0.60						
※鶏豚湯（缶）	3.00	3.60						
オイスターソース　１ｋｇ袋	2.00	2.40						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	3.00	3.60						
さとう（三温）　１ｋｇ袋	0.50	0.60						
でんぷん　５ｋｇ袋	1.50	1.80						
水	30.00	36.00						
ショーロンポー								
※ショーロンポー（冷凍・トレー）　２５ｇ	25.00	50.00						
きゅうりのナムル								
きゅうり	30.00	36.00						
※焼きのり（素干し）　５０ｇ袋	0.35	0.42						
しょうゆ（濃口）　１．８㍑	0.80	0.96						
炒りごま（白・皮あり）　１ｋｇ袋	0.80	0.96						
ごま油　１．６５ｋｇ	0.24	0.29						
食塩（味付け）　１ｋｇ袋	0.10	0.12						
さくさく豆腐								
※さくさく豆腐　５．５ｇ	5.50							

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	598	25.0	18.1	327	83	2.4	3.4	312	0.67	0.53	23	1.9	4.2		
中学校	772	30.1	22.8	342	89	3.1	4.1	361	0.87	0.61	28	2.5	5.3		
園															
他															