

令和元年度 7月分詳細献立表

【特記事項】

- 1 原材料配合表には、特定原材料（7品目）及び特定原材料に準ずるもの（20品目）を含む食品の原材料及びアレルギーを表示しています。
- 2 ウインナーなどのように、同一の食品名であっても日によって原材料及びアレルギーが異なる場合がありますので、日々の原材料配合表をご確認ください。
- 3 製造工場の同一ラインで生産しているもので、微量に混入する可能性（コンタミネーション）のあるものについては、表示していません。
- 4 学校給食で使用する海産物（わかめ（ごはんを含む。）、もずく、ひじき、しらす、かえり、こんぶ（煮物・だし、だし用煮干し等））には、生育場所や加工の関係から、微小ないかやたこ及び甲殻類（えび、かに、貝類）等が混入していることがあります。
- 5 1人当たりの予定可食量は、調理の過程で多少変更することがあります。
- 6 原材料配合表の表記は、各製造業者の商品カルテの記載方法に準じて記載しているため、同じ原材料を使用していても表記が異なる場合があります。
- 7 原材料配合表に表示されている原材料の配合割合その他詳しい情報を確認したい場合は、分かる範囲で回答しますので、下記にお問い合わせください。

光市立学校給食センター（電話：0833-72-0050）

詳細献立表
ホームページ



令和元年7月1日(月) 学校給食献立表

献立名	配合表	食品名	1人当たり予定可食量(g)	
			小学校	中学校
ビビンバ 麦ごはん		精白米	70.00	90.00
		強化米	0.21	0.27
ビビンバの具		おおむぎ米粒麦	7.00	9.00
		牛肉	22.00	28.60
		にんにく	0.30	0.39
		たまねぎ	15.00	19.50
	①	キムチ	5.00	6.50
		乾しいたけ	0.30	0.39
		大豆もやし	15.00	19.50
		ほうれんそう	13.00	16.90
	②	ごま油	0.80	1.04
		食塩	0.20	0.26
		上白糖	0.20	0.26
		みりん	0.50	0.65
		清酒	0.50	0.65
	③	中華だし	0.30	0.39
	④	赤みそ	1.70	2.21
	⑤	コチュジャン	0.03	0.04
	⑥	こいくちしょうゆ	1.00	1.30
キャベツとりの サラダ		キャベツ	25.00	32.50
		にんじん	6.00	7.80
		スイートコーン	6.00	7.80
		きゅうり	8.00	10.40
	⑦	もみのり	0.60	0.78
		ごま	1.00	1.30
		上白糖	1.00	1.30
	⑥	こいくちしょうゆ	2.30	2.99
	②	ごま油	0.80	1.04
	⑧	ベーコン	10.00	13.00
わかめスープ	⑨	木綿豆腐	30.00	39.00
		たまねぎ	20.00	26.00
		にんじん	10.00	13.00
		しめじ	6.00	7.80
		カットわかめ	0.60	0.78
		チンゲンサイ	7.00	9.10
	③	中華だし	1.00	1.30
		食塩	0.15	0.20
		清酒	0.50	0.65
	⑥	こいくちしょうゆ	1.00	1.30
	⑩	うすくちしょうゆ	2.10	2.73
		ごま	0.70	0.91
	②	ごま油	1.00	1.30
		こしょう	0.02	0.03
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① キムチ

原材料	アレルゲン
白菜	小麦
とうがらし	大豆
にんにく	
たまねぎ	
還元水あめ	
食塩	
砂糖	
異性化液糖	
しょうゆ	
魚貝エキス	
発酵調味料	
酒精	
醸造酢	
たん白加水分解物	
魚醤	
グルタミン酸ナトリウム	
配合調味料	
グリシン	
コハク酸二ナトリウム	
酸味料製剤	
酢酸	
キサンタンガム	
カロブبینガム	
パプリカ色素	

② ごま油

原材料	アレルゲン
食用ごま油	ごま
食用大豆油	大豆

③ 中華だし

原材料	アレルゲン
食塩	大豆
デキストリン	鶏肉
砂糖	豚肉
たん白加水分解物	ごま
オニオンパウダー	
ガーリックパウダー	
魚醤パウダー	
酵母エキスパウダー	
食用植物油脂	
ジンジャーパウダー	
調味動物油脂	
こしょう	
乳酸発酵酵母エキスパウダー	
乳酸発酵トマトエキスパウダー	
チキンパウダー	
カラメル色素	

④ 赤みそ

原材料	アレルゲン
大豆	大豆
大麦	
食塩	
米	
酒精	

⑤ コチュジャン

原材料	アレルゲン
みそ	大豆
砂糖	
水	
唐辛子粉	
植物油脂	
食塩	
米麴	
酒精	
調味料(アミノ酸等)	

⑥ こいくちしょうゆ

原材料	アレルゲン
脱脂加工大豆	大豆
小麦	小麦
食塩	
アミノ酸液	
砂糖	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
甘味料 (甘草・ステビア)	
ビタミンB1	

⑦ もみのり

原材料	アレルゲン
乾のり	小麦
砂糖	えび
食塩	大豆
醤油	さば
魚介エキス	ゼラチン
デキストリン	
調味料(アミノ酸等)	
香辛料抽出物	

⑧ ベーコン

原材料	アレルゲン
豚ばら肉	豚肉
粉末水あめ	
食塩	

⑨ 木綿豆腐

原材料	アレルゲン
丸大豆	大豆
凝固剤	
消泡剤	

⑩ うすくちしょうゆ

原材料	アレルゲン
アミノ酸液	大豆
食塩	小麦
脱脂加工大豆	
小麦	
ソルビット	
調味料(アミノ酸等)	
ビタミンB1	
甘味料 (甘草・ステビア)	

令和元年7月2日(火) 学校給食献立表

献立名	配合表	食品名	1人当たり予定可食量(g)	
			小学校	中学校
コッペパン		小麦粉	49.50	76.50
		米粉	5.50	8.50
		ショートニング	3.30	5.10
		小麦グルテン	2.75	4.25
		上白糖	2.75	4.25
		脱脂粉乳	2.20	3.40
		生イースト	1.38	2.13
		食塩	0.94	1.45
		イーストフード	0.06	0.09
ミートボールのケチャップ煮	①	ミートボール	30.00	39.00
		かぼちゃ	20.00	26.00
		にんじん	15.00	19.50
		たまねぎ	40.00	52.00
		エリンギ	10.00	13.00
		スイートコーン	5.00	6.50
	②	大豆水煮	10.00	13.00
		ブロッコリー	15.00	19.50
		トマト缶詰	15.00	19.50
	③	チキンスープ	3.00	3.90
		食塩	0.10	0.13
	④	コンソメ	0.40	0.52
		ケチャップ	12.00	15.60
		上白糖	0.20	0.26
		ウスターソース	0.40	0.52
	⑤	こいくちしょうゆ	0.10	0.13
		こしょう	0.02	0.03
	⑥	フライドポテト	32.00	41.60
		なたね油	3.20	4.16
		食塩	0.08	0.10
ナタデココフルーツ		みかん缶詰	13.00	16.90
	⑦	もも缶詰	15.00	19.50
		パインアップル缶詰	18.00	23.40
		ナタデココ	18.00	23.40
	⑧	マスカットゼリー	18.00	23.40
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① ミートボール

原材料	アレルゲン
豚肉	小麦
鶏肉	豚肉
たまねぎ	鶏肉
パン粉	
でん粉	
砂糖	
食塩	
酵母エキス	
香辛料	

② 大豆水煮

原材料	アレルゲン
大豆	大豆
水	

③ チキンスープ

原材料	アレルゲン
鶏ガラ	鶏肉
玉ねぎ	
水	

④ コンソメ

原材料	アレルゲン
食塩	小麦
デキストリン	大豆
ぶどう糖	鶏肉
麦芽糖	豚肉
食用植物油	
粉末しょうゆ	
砂糖	
野菜パウダー	
チキンエキスパウダー	
チキンパウダー	
香辛料	
ポークエキスパウダー	
酵母エキス	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
酸味料	

⑤ こいくちしょうゆ

原材料	アレルゲン
脱脂加工大豆	大豆
小麦	小麦
食塩	
アミノ酸液	
砂糖	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
甘味料(甘草・ステビア)	
ビタミンB1	

⑥ フライドポテト

原材料	アレルゲン
じゃがいも	大豆
植物油	
ピロリン酸Na	
ぶどう糖	

⑦ もも缶詰

原材料	アレルゲン
黄もも	もも
砂糖	
クエン酸	
水	

⑧ マスカットゼリー

原材料	アレルゲン
ぶどう糖果糖液糖	りんご
砂糖	
マスカット濃縮果汁	
りんご濃縮果汁	
ゲル化剤(増粘多糖類)	
クエン酸(Na)	
香料	
ビタミンC	
クエン酸鉄Na	
水	

令和元年7月3日(水) 学校給食献立表

献立名	配合表	食品名	1人当たり予定可食量(g)	
			小学校	中学校
麦ごはん		精白米	70.00	90.00
		強化米	0.21	0.27
		おおむぎ米粒麦	7.00	9.00
高菜と鶏肉のおからそぼろ		鶏肉	15.00	19.50
		おから(大豆)	5.00	6.50
		しょうが	0.20	0.26
		にんじん	5.00	6.50
		たかな漬	10.00	13.00
		みりん	0.80	1.04
		上白糖	0.50	0.65
	①	こいくちしょうゆ	0.50	0.65
さんまのかぼすレモン煮	②	さんまのかぼすレモン煮	40.00	50.00
冬瓜のみそ汁	③	油揚げ	5.00	6.50
		カットわかめ	0.20	0.26
		とうがん	25.00	32.50
		たまねぎ	25.00	32.50
		にんじん	8.00	10.40
		葉ねぎ	5.00	6.50
	④	木綿豆腐	25.00	32.50
	⑤	合わせみそ	11.00	14.30
		だしこんぶ	1.00	1.30
	⑥	削り節	2.00	2.60
冷凍みかん		冷凍みかん	75.00	75.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① こいくちしょうゆ	
原材料	アレルゲン
脱脂加工大豆	大豆
小麦	小麦
食塩	
アミノ酸液	
砂糖	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
甘味料 (甘草・ステビア)	
ビタミンB1	

② さんまのかぼすレモン煮	
原材料	アレルゲン
さんま	小麦
砂糖	大豆
しょうゆ	
かぼす果汁	
レモンペースト (レモン、砂糖、還元水あめ)	
本みりん	
でん粉(甘藷)	
レモン果汁	
食塩	
水	

③ 油揚げ	
原材料	アレルゲン
大豆	大豆
植物油	
凝固剤	
消泡剤	

④ 木綿豆腐	
原材料	アレルゲン
丸大豆	大豆
凝固剤	
消泡剤	

⑤ 合わせみそ	
原材料	アレルゲン
米	大豆
大豆	
大麦	
食塩	

⑥ 削り節	
原材料	アレルゲン
ウルメ・フシ	さば
サバ・フシ	

令和元年7月4日(木) 学校給食献立表

献立名	配合表	食品名	1人当たり予定可食量(g)	
			小学校	中学校
小コッペパン		小麦粉	40.50	58.50
		米粉	4.50	6.50
		ショートニング	2.70	3.90
		小麦グルテン	2.25	3.25
		上白糖	2.25	3.25
		脱脂粉乳	1.80	2.60
		生イースト	1.13	1.63
		食塩	0.77	1.11
		イーストフード	0.05	0.07
焼きそば		スパゲッティ(小麦)	25.00	32.50
		豚肉	8.00	10.40
		にんにく	0.10	0.13
		竹輪	8.00	10.40
		たまねぎ	30.00	39.00
		にんじん	12.00	15.60
		ブラックマッペもやし	25.00	32.50
		葉ねぎ	4.00	5.20
		サラダ油	1.00	1.30
		ウスターソース	2.50	3.25
	①	お好み焼きソース	10.00	13.00
		清酒	0.50	0.65
	②	中華だし	0.50	0.65
		食塩	0.20	0.26
		こしょう	0.01	0.01
鶏肉のガーリック焼き	③	鶏肉のガーリック焼き	40.00	50.00
きゅうりのアーモンドサラダ		キャベツ	25.00	32.50
		にんじん	6.00	7.80
		きゅうり	10.00	13.00
		アーモンド	3.00	3.90
		上白糖	0.90	1.17
	④	こいくちしょうゆ	1.30	1.69
		穀物酢	1.30	1.69
		食塩	0.10	0.13
		サラダ油	0.50	0.65
		こしょう	0.01	0.01
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① お好み焼きソース	
原材料	アレルゲン
野菜・果実	小麦
糖類	大豆
醸造酢	鶏肉
アミノ酸液	豚肉
食塩	もも
酒精	りんご
醤油	
香辛料	
オイスターエキス	
肉エキス	
酵母エキス	
昆布	
蛋白加水分解物	
しいたけ	
水	
増粘剤	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
② 中華だし	
原材料	アレルゲン
食塩	大豆
デキストリン	鶏肉
砂糖	豚肉
たん白加水分解物	ごま
オニオンパウダー	
ガーリックパウダー	
魚醤パウダー	
酵母エキスパウダー	
食用植物油脂	
ジンジャーパウダー	
調味動物油脂	
こしょう	
乳酸発酵酵母エキスパウダー	
乳酸発酵トマトエキスパウダー	
チキンパウダー	
カラメル色素	

③ 鶏肉のガーリック焼き	
原材料	アレルゲン
若鶏肉(もも)	鶏肉
しょうゆ(大豆を含む)	大豆
水あめ	
砂糖	
みりん	
醸造酢	
カラメル色素	
加工澱粉	
増粘多糖類	
おろしにんにく	
食塩	
こしょう	

④ こいくちしょうゆ	
原材料	アレルゲン
脱脂加工大豆	大豆
小麦	小麦
食塩	
アミノ酸液	
砂糖	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
甘味料(甘草・ステビア)	
ビタミンB1	

令和元年7月5日(金) 学校給食献立表

献立名	配合表	食品名	1人当たり予定可食量(g)	
			小学校	中学校
ちらし寿司		精白米	70.00	90.00
		強化米	0.21	0.27
	①	ちらしずしの素	24.00	30.80
星型コロッケ	②	コロッケ	50.00	60.00
		なたね油	5.00	6.00
じゃこピーマン		青ピーマン	10.00	13.00
		にんじん	7.00	9.10
		しらす干し	3.00	3.90
		ブラックマッペもやし	20.00	26.00
		食塩	0.05	0.07
	③	こいくちしょうゆ	0.60	0.78
		みりん	0.30	0.39
	④	ごま油	0.60	0.78
魚そうめん汁		魚そうめん	20.00	26.00
	⑤	油揚げ	7.00	9.10
		おくら	10.00	13.00
		たまねぎ	30.00	39.00
		にんじん	8.00	10.40
		乾しいたけ	0.20	0.26
		葉ねぎ	5.00	6.50
		食塩	0.20	0.26
	③	こいくちしょうゆ	0.80	1.04
	⑥	うすくちしょうゆ	1.50	1.95
		清酒	0.80	1.04
		みりん	0.80	1.04
		だしこんぶ	1.00	1.30
	⑦	削り節	2.00	2.60
七タゼリー		ソーダゼリー	35.00	35.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① ちらしずしの素	
原材料	アレルゲン
砂糖	小麦
にんじん	大豆
醸造酢	
たけのこ	
れんこん	
食塩	
しょうゆ	
かんぴょう(戻し)	
干しいたけ	
鰹節エキス	
昆布エキス	
醸造調味料	
みりん	

② コロッケ	
原材料	アレルゲン
じゃがいも	牛肉
牛肉	小麦
玉葱	
パン粉(小麦を含む)(つなぎ)	
マッシュポテト	
食塩	
こしょう	
小麦粉	
米粉	
澱粉(とうもろこし)	
マルトデキストリン (タピオカ澱粉 コーンスターチ)	
水	

③ こいくちしょうゆ	
原材料	アレルゲン
脱脂加工大豆	大豆
小麦	小麦
食塩	
アミノ酸液	
砂糖	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
甘味料 (甘草・ステビア)	
ビタミンB1	

④ ごま油	
原材料	アレルゲン
食用ごま油	ごま
食用大豆油	大豆

⑤ 油揚げ	
原材料	アレルゲン
大豆	大豆
植物油	
凝固剤	
消泡剤	

⑥ うすくちしょうゆ	
原材料	アレルゲン
アミノ酸液	大豆
食塩	小麦
脱脂加工大豆	
小麦	
ソルビット	
調味料(アミノ酸等)	
ビタミンB1	
甘味料 (甘草・ステビア)	

⑦ 削り節	
原材料	アレルゲン
ウルメ・フシ	さば
サバ・フシ	

令和元年7月8日(月) 学校給食献立表

献立名	配合表	食品名	1人当たり予定可食量(g)	
			小学校	中学校
麦ごはん		精白米	70.00	90.00
		強化米	0.21	0.27
		おおむぎ米粒麦	7.00	9.00
和風おろしハンバーグ	①	ハンバーグ	40.00	50.00
		だいこん	16.00	20.00
		三温糖	0.24	0.30
		清酒	0.80	1.00
	②	こいくちしょうゆ	1.60	2.00
		みりん	0.80	1.00
		じゃがいもでん粉	0.24	0.30
ツナときゅうりの梅肉和え	③	まぐろ水煮	7.00	9.10
		キャベツ	14.00	18.20
		きゅうり	8.00	10.40
		ブラックマッペもやし	12.00	15.60
		にんじん	6.00	7.80
		ごま	0.60	0.78
	④	ごま油	0.60	0.78
		上白糖	0.80	1.04
	②	こいくちしょうゆ	0.60	0.78
		食塩	0.10	0.13
		梅干し	0.80	1.04
		だしこんぶ	0.10	0.13
	⑤	削り節	0.10	0.13
かぼちゃのみそ汁	⑥	木綿豆腐	30.00	39.00
		かぼちゃ	30.00	39.00
		たまねぎ	20.00	26.00
	⑦	油揚げ	6.00	7.80
		カットわかめ	0.30	0.39
		葉ねぎ	5.00	6.50
	⑧	合わせみそ	11.00	14.30
	⑤	削り節	2.00	2.60
		だしこんぶ	1.00	1.30
チーズ	⑨	プロセスチーズ	9.00	15.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① ハンバーグ	
原材料	アレルゲン
鶏肉	鶏肉
豚肉	豚肉
たまねぎ	大豆
しょうが	
豚脂	
粒状植物性たん白	
でん粉	
粉末状植物性たん白	
米粉	
難消化性デキストリン	
ドロマイト	
酵母エキス	
トマトペースト	
ポークエキス	
砂糖	
食塩	
マスタード	
パン酵母	
香辛料	
調整水	
② こいくちしょうゆ	
原材料	アレルゲン
脱脂加工大豆	大豆
小麦	小麦
食塩	
アミノ酸液	
砂糖	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
甘味料	
(甘草・ステビア)	
ビタミンB1	

③ まぐろ水煮	
原材料	アレルゲン
きはだまぐろ	大豆
野菜エキス	
食塩	
水	

④ ごま油	
原材料	アレルゲン
食用ごま油	ごま
食用大豆油	大豆

⑤ 削り節	
原材料	アレルゲン
ウルメ・フシ	さば
サバ・フシ	

⑥ 木綿豆腐	
原材料	アレルゲン
丸大豆	大豆
凝固剤	
消泡剤	

⑦ 油揚げ	
原材料	アレルゲン
大豆	大豆
植物油	
凝固剤	
消泡剤	

⑧ 合わせみそ	
原材料	アレルゲン
米	大豆
大豆	
大麦	
食塩	

⑨ プロセスチーズ	
原材料	アレルゲン
ナチュラルチーズ	乳
乳化剤	
重曹	
水	

令和元年7月9日(火) 学校給食献立表

献立名	配合表	食品名	1人当たり予定可食量(g)	
			小学校	中学校
えびカツバーガー 丸パン		小麦粉	49.50	76.50
		米粉	5.50	8.50
		ショートニング	3.30	5.10
		小麦グルテン	2.75	4.25
		上白糖	2.75	4.25
		脱脂粉乳	2.20	3.40
		生イースト	1.38	2.13
		食塩	0.94	1.45
		イーストフード	0.06	0.09
		えびカツ	40.00	50.00
えびカツ	①	えびカツ	40.00	50.00
		なたね油	4.00	5.00
		キャベツ	20.00	26.00
		にんじん	5.00	6.50
		スイートコーン	5.00	6.50
		ノンエッグマヨネーズ	4.00	5.20
野菜のマヨネーズサラダ		穀物酢	0.70	0.91
	②	ノンエッグマヨネーズ	4.00	5.20
		穀物酢	0.70	0.91
	③	こいくちしょうゆ	0.20	0.26
		こいくちしょうゆ	0.20	0.26
		ウインナー	10.00	13.00
コンソメスープ	④	ウインナー	10.00	13.00
		たまねぎ	30.00	39.00
		にんじん	10.00	13.00
		ブラックマッペもやし	20.00	26.00
		さやいんげん	5.00	6.50
		じゃがいも	20.00	26.00
		トマト	7.00	9.10
	③	こいくちしょうゆ	0.50	0.65
	⑤	うすくちしょうゆ	1.50	1.95
	⑥	チキンスープ	3.00	3.90
		白ワイン	0.60	0.78
	⑦	コンソメ	1.00	1.30
		食塩	0.20	0.26
		こしょう	0.02	0.03
冷凍パイ		冷凍パイ	40.00	40.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① えびカツ	
原材料	アレルゲン
エビ	えび
鱈すり身	小麦
玉葱	大豆
馬鈴薯澱粉	
食塩	
味醂	
胡椒	
パン粉	
小麦粉	
とうもろこし澱粉	
植物性たん白	
植物性油脂(菜種)	
食塩	
水	
② ノンエッグマヨネーズ	
原材料	アレルゲン
食用植物油脂	大豆
醸造酢	
水あめ	
大豆粉	
食塩	
粉末状植物性たん白(大豆)	
香辛料	
酵母エキス	
レモン果汁	
こんにゃく精粉	
増粘多糖類	
水	

③ こいくちしょうゆ	
原材料	アレルゲン
脱脂加工大豆	大豆
小麦	小麦
食塩	
アミノ酸液	
砂糖	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
甘味料 (甘草・ステビア)	
ビタミンB1	
④ ウインナー	
原材料	アレルゲン
鶏肉	鶏肉
植物油(コーン)	
でん粉	
発酵調味料	
砂糖	
食塩	
香辛料 (ペパー、 オニオン、 ガーリック、 メース、 コリアンダー、 セージ)	
水	

⑤ うすくちしょうゆ	
原材料	アレルゲン
アミノ酸液	大豆
食塩	小麦
脱脂加工大豆	
小麦	
ソルビット	
調味料(アミノ酸等)	
ビタミンB1	
甘味料 (甘草・ステビア)	
⑥ チキンスープ	
原材料	アレルゲン
鶏ガラ	鶏肉
玉ねぎ	
水	
⑦ コンソメ	
原材料	アレルゲン
食塩	小麦
デキストリン	大豆
ぶどう糖	鶏肉
麦芽糖	豚肉
食用植物油脂	
粉末しょうゆ	
砂糖	
野菜パウダー	
チキンエキスパウダー	
チキンパウダー	
香辛料	
ポークエキスパウダー	
酵母エキス	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
酸味料	

令和元年7月10日(水) 学校給食献立表

献立名	配合表	食品名	1人当たり予定可食量(g)	
			小学校	中学校
麦ごはん		精白米	70.00	90.00
		強化米	0.21	0.27
		おおむぎ米粒麦	7.00	9.00
いかのチヂミ	①	いかのチヂミ	40.00	50.00
		三温糖	0.60	0.75
	②	こいくちしょうゆ	2.40	3.00
	③	コチュジャン	0.01	0.01
		穀物酢	1.50	1.88
		ごま	0.60	0.75
	④	ごま油	0.60	0.75
		じゃがいもでん粉	0.16	0.20
チャプチェ		牛肉	6.00	7.80
		緑豆はるさめ	6.50	8.45
		にんじん	7.00	9.10
		たまねぎ	10.00	13.00
		にら	4.00	5.20
		にんにく	0.10	0.13
	④	ごま油	0.80	1.04
	②	こいくちしょうゆ	1.00	1.30
		オイスターソース	1.50	1.95
		上白糖	0.50	0.65
		食塩	0.12	0.16
		こしょう	0.01	0.01
韓国風肉じゃが		鶏肉	15.00	19.50
		にんにく	0.40	0.52
		竹輪	18.00	23.40
	⑤	生揚げ	15.00	19.50
		たけのこ水煮缶詰	7.00	9.10
		じゃがいも	45.00	58.50
		たまねぎ	30.00	39.00
		にんじん	15.00	19.50
		葉ねぎ	5.00	6.50
	②	こいくちしょうゆ	4.00	5.20
		清酒	3.00	3.90
		上白糖	2.00	2.60
		トウバンジャン	0.10	0.13
	③	コチュジャン	0.30	0.39
		食塩	0.10	0.13
		みりん	0.50	0.65
		じゃがいもでん粉	0.30	0.39
		ごま	1.00	1.30
	④	ごま油	0.80	1.04
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① いかのチヂミ

原材料	アレルゲン
小麦粉	小麦
ねぎ	いか
いか	
もち米粉	
にんじん	
食塩	
かつおだし	
植物油（ひまわり）	
水	

② こいくちしょうゆ

原材料	アレルゲン
脱脂加工大豆	大豆
小麦	小麦
食塩	
アミノ酸液	
砂糖	
調味料（アミノ酸等）	
カラメル色素	
甘味料	
（甘草・ステビア）	
ビタミンB1	

③ コチュジャン

原材料	アレルゲン
みそ	大豆
砂糖	
水	
唐辛子粉	
植物油脂	
食塩	
米麴	
酒精	
調味料（アミノ酸等）	

④ ごま油

原材料	アレルゲン
食用ごま油	ごま
食用大豆油	大豆

⑤ 生揚げ

原材料	アレルゲン
丸大豆	大豆
凝固剤	
消泡剤	
食用油	

令和元年7月11日(木) 学校給食献立表

献立名	配合表	食品名	1人当たり予定可食量(g)	
			小学校	中学校
黒糖パン		小麦粉	49.50	76.50
		米粉	5.50	8.50
		ショートニング	3.30	5.10
		小麦グルテン	2.75	4.25
		上白糖	2.75	4.25
		脱脂粉乳	2.20	3.40
		生イースト	1.38	2.13
		食塩	0.94	1.45
		イーストフード	0.06	0.09
		黒砂糖	11.00	17.00
ししやもフライ	①	ししやもフライ	30.00	30.00
		なたね油	3.00	3.00
ゴーヤチャンプルー *卵除去食		にがうり	10.00	13.00
		豚肉	8.00	10.40
	②	木綿豆腐	15.00	19.50
		鶏卵	20.00	26.00
		ブラックマッペもやし	15.00	19.50
	③	中華だし	0.50	0.65
	④	こいくちしょうゆ	0.50	0.65
		サラダ油	0.50	0.65
もずくスープ		鶏肉	5.00	6.50
		もずく	20.00	26.00
		たまねぎ	35.00	45.50
		にんじん	10.00	13.00
		葉ねぎ	5.00	6.50
	⑤	コンソメ	1.00	1.30
	④	こいくちしょうゆ	3.00	3.90
		清酒	1.00	1.30
		食塩	0.10	0.13
シークワサーゼリー		シークワサーゼリー	50.00	50.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① ししやもフライ

原材料	アレルゲン
ししやも	小麦
小麦	大豆
上白糖	
ショートニング	
イースト	
食塩	
大豆粉末	
小麦粉	
澱粉	
コショウ	
水	

② 木綿豆腐

原材料	アレルゲン
丸大豆	大豆
凝固剤	
消泡剤	

③ 中華だし

原材料	アレルゲン
食塩	大豆
デキストリン	鶏肉
砂糖	豚肉
たん白加水分解物	ごま
オニオンパウダー	
ガーリックパウダー	
魚醤パウダー	
酵母エキスパウダー	
食用植物油脂	
ジンジャーパウダー	
調味動物油脂	
こしょう	
乳酸発酵酵母エキスパウダー	
乳酸発酵トマトエキスパウダー	
チキンパウダー	
カラメル色素	

④ こいくちしょうゆ

原材料	アレルゲン
脱脂加工大豆	大豆
小麦	小麦
食塩	
アミノ酸液	
砂糖	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
甘味料 (甘草・ステビア)	
ビタミンB1	

⑤ コンソメ

原材料	アレルゲン
食塩	小麦
デキストリン	大豆
ぶどう糖	鶏肉
麦芽糖	豚肉
食用植物油脂	
粉末しょうゆ	
砂糖	
野菜パウダー	
チキンエキスパウダー	
チキンパウダー	
香辛料	
ボークエキスパウダー	
酵母エキス	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
酸味料	

令和元年7月12日(金) 学校給食献立表

献立名	配合表	食品名	1人当たり予定可食量(g)	
			小学校	中学校
麦ごはん		精白米	70.00	90.00
		強化米	0.21	0.27
		おおむぎ米粒麦	7.00	9.00
さばのごまみそ煮	①	さばのごまみそ煮	50.00	60.00
キャベツときゅうりのあえもの	②	ハム	10.00	13.00
		キャベツ	20.00	26.00
		にんじん	7.00	9.10
		きゅうり	10.00	13.00
	③	こいくちしょうゆ	1.00	1.30
		穀物酢	1.30	1.69
	④	ごま油	0.50	0.65
		食塩	0.05	0.07
		上白糖	0.80	1.04
ふのおつゆ	⑤	焼きふ	2.00	2.60
		かまぼこ	10.00	13.00
	⑥	木綿豆腐	30.00	39.00
		たまねぎ	30.00	39.00
		にんじん	8.00	10.40
		カットわかめ	0.20	0.26
		葉ねぎ	5.00	6.50
	③	こいくちしょうゆ	2.00	2.60
	⑦	うすくちしょうゆ	1.00	1.30
		食塩	0.40	0.52
		清酒	1.00	1.30
		だしこんぶ	1.00	1.30
	⑧	削り節	2.00	2.60
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① さばのごまみそ煮	
原材料	アレルゲン
さば	さば
(まさば、ごまさば)	大豆
みそ	ごま
砂糖	
本みりん	
ごま	
米粉	
水	
② ハム	
原材料	アレルゲン
鶏肉	鶏肉
でん粉	
(えんどう豆 タピオカ・馬鈴薯 米)	
発酵調味料	
食塩	
砂糖	
香辛料	
(コリアンダー グリーンペッパー オニオン メース ペパー)	
水	

③ こいくちしょうゆ	
原材料	アレルゲン
脱脂加工大豆	大豆
小麦	小麦
食塩	
アミノ酸液	
砂糖	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
甘味料 (甘草・ステビア)	
ビタミンB1	
④ ごま油	
原材料	アレルゲン
食用ごま油	ごま
食用大豆油	大豆
⑤ 焼きふ	
原材料	アレルゲン
小麦粉	小麦
小麦粉グルテン	

⑥ 木綿豆腐	
原材料	アレルゲン
丸大豆	大豆
凝固剤	
消泡剤	
⑦ うすくちしょうゆ	
原材料	アレルゲン
アミノ酸液	大豆
食塩	小麦
脱脂加工大豆	
小麦	
ソルビット	
調味料(アミノ酸等)	
ビタミンB1	
甘味料 (甘草・ステビア)	
⑧ 削り節	
原材料	アレルゲン
ウルメ・フシ	さば
サバ・フシ	

令和元年7月16日(火) 学校給食献立表

献立名	配合表	食品名	1人当たり予定可食量(g)	
			小学校	中学校
ナン キーマカレー	①	ナン	70.00	100.00
		牛肉	32.00	41.60
		豚肉		
		にんにく	0.30	0.39
		しょうが	0.30	0.39
		赤ワイン	0.80	1.04
		たまねぎ	45.00	58.50
		にんじん	18.00	23.40
		じゃがいも	50.00	65.00
		グリーンピース	3.00	3.90
		ウスターソース	0.80	1.04
	②	チキンスープ	3.00	3.90
		ケチャップ	0.80	1.04
	③	コンソメ	0.10	0.13
		サラダ油	0.50	0.65
		食塩	0.01	0.01
	④	カレールウ	10.00	13.00
		カレー粉	0.01	0.01
		こしょう	0.01	0.01
ウインナー	⑤	ウインナー	20.00	40.00
ごずこんサラダ		ほしひじき	0.50	0.65
		大豆	5.00	6.50
	⑥	まぐろ水煮	7.00	9.10
		上白糖	0.30	0.39
	⑦	こいくちしょうゆ	0.60	0.78
		ごぼう	7.00	9.10
		キャベツ	15.00	19.50
		にんじん	5.00	6.50
		すりごま	1.00	1.30
		ごま	1.00	1.30
		サラダ油	0.80	1.04
		上白糖	0.80	1.04
		穀物酢	1.50	1.95
	⑦	こいくちしょうゆ	1.30	1.69
		食塩	0.10	0.13
		こしょう	0.01	0.01
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① ナン

原材料	アレルゲン
小麦粉	小麦
砂糖	
食塩	
ショートニング	
イースト	
増粘剤(グァーガム)	
麦芽	
乳化剤 (ソルビタン脂肪酸エステル)	
ビタミンC	
菜種油	
水	

② チキンスープ

原材料	アレルゲン
鶏ガラ	鶏肉
玉ねぎ	
水	

③ コンソメ

原材料	アレルゲン
食塩	小麦
デキストリン	大豆
ぶどう糖	鶏肉
麦芽糖	豚肉
食用植物油脂	
粉末しょうゆ	
砂糖	
野菜パウダー	
チキンエキスパウダー	
チキンパウダー	
香辛料	
ボークエキスパウダー	
酵母エキス	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
酸味料	

④ カレールウ

原材料	アレルゲン
小麦粉	小麦
食用油脂 (パーム油、なたね油)	
砂糖	
でん粉	
食塩	
カレー粉	
デキストリン	
さつまいもパウダー	
酵母エキスパウダー	
白菜エキスパウダー	
香辛料	
ローストキャベツパウダー	
ローストオニオンパウダー	
カラメル色素	

⑤ ウインナー

原材料	アレルゲン
鶏肉	鶏肉
香辛料	
澱粉	
水	

⑥ まぐろ水煮

原材料	アレルゲン
きはだまぐろ	大豆
野菜エキス	
食塩	
水	

⑦ こいくちしょうゆ

原材料	アレルゲン
脱脂加工大豆	大豆
小麦	
食塩	
アミノ酸液	
砂糖	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
甘味料 (甘草・ステビア)	
ビタミンB1	

令和元年7月17日(水) 学校給食献立表

献立名	配合表	食品名	1人当たり予定可食量(g)	
			小学校	中学校
麦ごはん		精白米	70.00	90.00
		強化米	0.21	0.27
		おおむぎ米粒麦	7.00	9.00
おかかふりかけ		おかかふりかけ	2.00	2.00
白身魚のあまがらめ		ホキ（でん粉付き）	35.00	45.50
		ごぼう	20.00	26.00
		じゃがいもでん粉	2.00	2.60
		なたね油	5.50	7.15
	①	えだまめ	5.00	6.50
		上白糖	1.70	2.21
	②	こいくちしょうゆ	3.50	4.55
		みりん	1.10	1.43
		清酒	1.14	1.48
野菜のキムチみそ汁		豚肉	8.00	10.40
		清酒	0.50	0.65
	③	木綿豆腐	30.00	39.00
		たまねぎ	30.00	39.00
		にんじん	10.00	13.00
		こんにゃく	5.00	6.50
		葉ねぎ	5.00	6.50
	④	キムチ	5.00	6.50
	⑤	合わせみそ	11.00	14.30
		だしiriこ	2.00	2.60
すいか		すいか	60.00	60.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① えだまめ

原材料	アレルゲン
えだまめ（大豆）	大豆
食塩	

② こいくちしょうゆ

原材料	アレルゲン
脱脂加工大豆	大豆
小麦	小麦
食塩	
アミノ酸液	
砂糖	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
甘味料 (甘草・ステビア)	
ビタミンB1	

③ 木綿豆腐

原材料	アレルゲン
丸大豆	大豆
凝固剤	
消泡剤	

④ キムチ

原材料	アレルゲン
白菜	小麦
とうがらし	大豆
にんにく	
たまねぎ	
還元水あめ	
食塩	
砂糖	
異性化液糖	
しょうゆ	
魚貝エキス	
発酵調味料	
酒精	
醸造酢	
たん白加水分解物	
魚醤	
グルタミン酸ナトリウム	
配合調味料	
グリシン	
コハク酸二ナトリウム	
酸味料製剤	
酢酸	
キサントガム	
カロブビーンガム	
パプリカ色素	

⑤ 合わせみそ

原材料	アレルゲン
米	大豆
大豆	
大麦	
食塩	

令和元年7月18日(木) 学校給食献立表

献立名	配合表	食品名	1人当たり予定可食量(g)	
			小学校	中学校
小コッペパン		小麦粉	40.50	58.50
		米粉	4.50	6.50
		ショートニング	2.70	3.90
		小麦グルテン	2.25	3.25
		上白糖	2.25	3.25
		脱脂粉乳	1.80	2.60
		生イースト	1.13	1.63
		食塩	0.77	1.11
		イーストフード	0.05	0.07
		スパゲッティ(小麦)	25.00	32.50
ベーコンとなすの トマトスパゲッ ティ	①	ベーコン	15.00	19.50
		にんにく	0.10	0.13
		赤ワイン	1.00	1.30
		サラダ油	0.40	0.52
		たまねぎ	30.00	39.00
		なす	30.00	39.00
		にんじん	12.00	15.60
		青ピーマン	3.00	3.90
		トマト缶詰	8.00	10.40
		ケチャップ	12.00	15.60
		ウスターソース	0.60	0.78
	②	コンソメ	1.00	1.30
		上白糖	0.50	0.65
		食塩	0.20	0.26
		こしょう	0.03	0.04
とうもろこし		とうもろこし	35.00	35.00
フルーツ白玉	③	白玉もち	20.00	26.00
		パインアップル缶詰	20.00	26.00
		みかん缶詰	20.00	26.00
	④	もも缶詰	15.00	19.50
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① ベーコン

原材料	アレルゲン
豚ばら肉	豚肉
粉末水あめ	
食塩	

② コンソメ

原材料	アレルゲン
食塩	小麦 大豆 鶏肉 豚肉
デキストリン	
ぶどう糖	
麦芽糖	
食用植物油脂	
粉末しょうゆ	
砂糖	
野菜パウダー	
チキンエキスパウダー	
チキンパウダー	
香辛料	
ポークエキスパウダー	
酵母エキス	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
酸味料	

③ 白玉もち

原材料	アレルゲン
もち米粉	大豆
加工でん粉	
トレハロース	
酵素	

④ もも缶詰

原材料	アレルゲン
黄もも	もも
砂糖	
クエン酸	
水	

令和元年7月19日(金) 学校給食献立表

献立名	配合表	食品名	1人当たり予定可食量(g)	
			小学校	中学校
ごはん		精白米	77.00	99.00
		強化米	0.23	0.30
揚げ餃子	①	餃子	18.00	36.00
		なたね油	1.80	3.60
ピリ辛きゅうり		きゅうり	20.00	26.00
		大豆もやし	12.00	15.60
		だいこん	12.00	15.60
		上白糖	0.80	1.04
	②	こいくちしょうゆ	1.00	1.30
		穀物酢	1.20	1.56
	③	ごま油	0.60	0.78
		食塩	0.10	0.13
		一味とうがらし	0.01	0.01
麻婆豆腐	④	木綿豆腐	65.00	84.50
		豚肉	18.00	23.40
		乾しいたけ	0.20	0.26
		しょうが	0.30	0.39
		にんにく	0.30	0.39
		たけのこ水煮缶詰	10.00	13.00
		たまねぎ	40.00	52.00
		にんじん	15.00	19.50
		葉ねぎ	6.00	7.80
	⑤	赤みそ	6.00	7.80
	②	こいくちしょうゆ	3.50	4.55
	⑥	中華だし	0.70	0.91
		上白糖	0.80	1.04
		トウバンジャン	0.10	0.13
		食塩	0.05	0.07
	⑦	コチュジャン	0.10	0.13
		清酒	0.60	0.78
		みりん	0.60	0.78
		オイスターソース	0.10	0.13
		じゃがいもでん粉	1.20	1.56
	③	ごま油	0.80	1.04
ゆずきちゼリー		ゆずきちゼリー	50.00	50.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① 餃子	
原材料	アレルゲン
豚肉	小麦
キャベツ	大豆
玉ネギ	豚肉
ネギ	
ニラ	
ニンニク	
生姜	
人参	
椎茸	
植物性タンパク	
ポークエキス	
みりん	
砂糖	
しょう油	
食塩	
コショウ	
小麦粉	
醸造調味料	
還元水あめ	
水	
② こいくちしょうゆ	
原材料	アレルゲン
脱脂加工大豆	大豆
小麦	小麦
食塩	
アミノ酸液	
砂糖	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
甘味料	
(甘草・ステビア)	
ビタミンB1	

③ ごま油	
原材料	アレルゲン
食用ごま油	ごま
食用大豆油	大豆
④ 木綿豆腐	
原材料	アレルゲン
丸大豆	大豆
凝固剤	
消泡剤	
⑤ 赤みそ	
原材料	アレルゲン
大豆	大豆
大麦	
食塩	
米	
酒精	
⑥ 中華だし	
原材料	アレルゲン
食塩	大豆
デキストリン	鶏肉
砂糖	豚肉
たん白加水分解物	ごま
オニオンパウダー	
ガーリックパウダー	
魚醤パウダー	
酵母エキスパウダー	
食用植物油脂	
ジンジャーパウダー	
調味動物油脂	
こしょう	
乳酸発酵酵母エキスパウダー	
乳酸発酵トマトエキスパウダー	
チキンパウダー	
カラメル色素	

⑦ コチュジャン	
原材料	アレルゲン
みそ	大豆
砂糖	
水	
唐辛子粉	
植物油脂	
食塩	
米麴	
酒精	
調味料(アミノ酸等)	