

# 令和元年度 1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る場合で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2年1月8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
わかめ麦ごはん		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
		わかめごはんの素	2.33	3.00
ぶりの照り焼き	①	ぶりの照り焼き	40.00	50.00
紅白なます		だいこん	25.00	32.50
		にんじん	15.00	19.50
		食塩	0.18	0.23
		穀物酢	1.00	1.30
		上白糖	1.00	1.30
		ごま	0.60	0.78
		② うすくちしょうゆ	0.30	0.39
七草すいとん		鶏肉	10.00	13.00
		③ 油揚げ	5.00	6.50
		④ すいとん	25.00	32.50
		せり	3.00	3.90
		かぶ	10.00	13.00
		だいこん	30.00	39.00
		にんじん	10.00	13.00
		はくさい	20.00	26.00
		⑤ こいくちしょうゆ	0.80	1.04
		② うすくちしょうゆ	3.00	3.90
		食塩	0.30	0.39
		清酒	0.50	0.65
		みりん	0.50	0.65
		⑥ 削り節	2.00	2.60
		だしこんぶ	1.00	1.30
黒豆	⑦	黒豆	8.00	8.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① ぶりの照り焼き

原材料	アレルゲン
ぶり	小麦
醤油	大豆
砂糖	
トマトピューレ	
みりん	
水あめ	

② 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)	

③ 油揚げ

原材料	アレルゲン
大豆	大豆
植物油 (菜種白絞油、 大豆白絞油)	
凝固剤 (塩化マグネシウム)	
消泡剤 (グリセリン脂肪酸エステル 炭酸カルシウム レシチン)	

④ すいとん

原材料	アレルゲン
小麦粉	小麦
でんぷん	
仕込み水	

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 削り節

原材料	アレルゲン
ウルメ・フシ	さば
サバ・フシ	

⑦ 黒豆

原材料	アレルゲン
丹波黒大豆	大豆
砂糖	
食塩	
水	

令和2年1月9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	
小ココア揚げパン		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	
		なたね油	4.50	6.50	
	①	クッキング用ミルクココア	2.00	2.89	
		ピュアココア	0.80	1.16	
		ドーナツシュガー	2.00	2.89	
	ブロッコリーのアーモンドサラダ		ブロッコリー	20.00	26.00
		キャベツ	18.00	23.40	
		にんじん	8.00	10.40	
		アーモンド	3.00	3.90	
		上白糖	1.00	1.30	
②		こいくちしょうゆ	1.20	1.56	
		穀物酢	1.50	1.95	
		食塩	0.10	0.13	
		サラダ油	0.50	0.65	
		こしょう	0.01	0.01	
ミートボールのトマト煮	③	ミートボール	30.00	39.00	
	④	大豆水煮	20.00	26.00	
		じゃがいも	30.00	39.00	
		たまねぎ	30.00	39.00	
		にんじん	15.00	19.50	
		しめじ	8.00	10.40	
		スイートコーン	5.00	6.50	
		トマト缶詰	15.00	19.50	
		ケチャップ	10.00	13.00	
		サラダ油	0.50	0.65	
	⑤	チキンスープ	3.00	3.90	
		ウスターソース	0.50	0.65	
	②	こいくちしょうゆ	0.10	0.13	
		三温糖	0.20	0.26	
	⑥	コンソメ	0.40	0.52	
		食塩	0.10	0.13	
		こしょう	0.02	0.03	
	パイナップル		パイナップル	40.00	40.00
	牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① クッキング用ミルクココア

原材料	アレルゲン
砂糖	大豆
ぶどう糖	
ココア	
食塩	
植物レシチン(大豆由来)	
炭酸Ca	
香料	
V. C	
V. B1	
V. B2	

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	
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 ミートボール

原材料	アレルゲン
鶏肉	鶏肉 豚肉 小麦 大豆
豚肉	
たまねぎ	
しょうが	
パン粉	
でん粉	
粉末状植物性たん白	
豚脂	
粒状植物性たん白	
ブルーンプューレ	
魚介エキス	
食塩	
パン酵母	
香辛料	
パーム油	
ピロリン酸第二鉄	
調整水	

④ 大豆水煮

原材料	アレルゲン
大豆	大豆
食塩	
水	

⑤ チキンスープ

原材料	アレルゲン
鶏ガラ	鶏肉
玉ねぎ	
水	

⑥ 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	

令和2年1月10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
減ごはん		精白米	70.00	90.00
		強化米	0.21	0.27
高菜ふりかけ		たかな漬	15.00	19.50
		にんじん	6.00	7.80
		かつお節	0.80	1.04
		ごま	1.50	1.95
	①	ごま油	0.80	1.04
	②	こいくちしょうゆ	0.20	0.26
		みりん	0.50	0.65
		清酒	0.10	0.13
		食塩	0.10	0.13
いわしの梅煮	③	いわしの梅煮	40.00	50.00
かうどん	④	うどん	50.00	65.00
	⑤	白玉もち	20.00	26.00
		鶏肉	15.00	19.50
		かまぼこ	8.00	10.40
	⑥	油揚げ	5.00	6.50
		たまねぎ	15.00	19.50
		にんじん	10.00	13.00
		葉ねぎ	5.00	6.50
		乾しいたけ	0.20	0.26
	②	こいくちしょうゆ	4.50	5.85
		食塩	0.30	0.39
		清酒	0.80	1.04
	⑦	削り節	2.00	2.60
		だしこんぶ	1.00	1.30
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① ごま油

原材料	アレルギー
食用ごま油	ごま
食用大豆油	大豆

② こいくちしょうゆ

原材料	アレルギー
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 いわしの梅煮

原材料	アレルギー
いわし	小麦
砂糖	大豆
しそ抽出液	
しょうゆ	
本みりん	
梅肉	
でん粉(馬鈴薯)	
食塩	
水	

④ うどん

原材料	アレルギー
小麦粉	小麦
食塩	
小麦たん白	
水	

⑤ 白玉もち

原材料	アレルギー
もち米粉	大豆
水	
加工デンプン	
酵素	

⑥ 油揚げ

原材料	アレルギー
大豆	大豆
植物油 (菜種白絞油、 大豆白絞油)	
凝固剤 (塩化マグネシウム)	
消泡剤 (グリセリン脂肪酸エステル、 炭酸カルシウム、 レシチン)	

⑦ 削り節

原材料	アレルギー
ウルメ・フシ	さば
サバ・フシ	

令和2年1月14日(火) 学校給食献立表

原材料配合表

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	①	ナン	70.00	100.00	
キーマカレー		牛肉	32.00	41.60	
		豚肉			
		たまねぎ	45.00	58.50	
		じゃがいも	45.00	58.50	
		にんじん	20.00	26.00	
		グリーンピース	3.00	3.90	
		にんにく	0.20	0.26	
		しょうが	0.20	0.26	
		② カレールウ	10.00	13.00	
		ケチャップ	1.50	1.95	
		③ チキンスープ	3.00	3.90	
		サラダ油	0.50	0.65	
		ウスターソース	0.80	1.04	
赤ワイン		0.80	1.04		
④ コンソメ		0.20	0.26		
食塩		0.10	0.13		
こしょう		0.01	0.01		
ウインナー		⑤	ウインナー	30.00	60.00
海そうサラダ		海そうミックス	1.10	1.43	
	キャベツ	20.00	26.00		
	スイートコーン	6.00	7.80		
	にんじん	8.00	10.40		
	サラダ油	0.30	0.39		
	上白糖	0.80	1.04		
	⑥ こいくちしょうゆ	0.80	1.04		
	穀物酢	1.30	1.69		
	食塩	0.10	0.13		
	こしょう	0.02	0.03		
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00	

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 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	

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	

⑤ ウインナー

原材料	アレルゲン
豚肉	豚肉
食塩	
砂糖 (サトウキビ、 甜菜)	
香辛料 (白コショウ、 オニオン、 ガーリック)	

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	

令和2年1月15日(水) 学校給食献立表

原材料配合表

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
ししやもフリッター	①	ししやもフリッター	30.00	60.00
		なたね油	3.00	6.00
かぶとじゃこの炒め物		かぶ	15.00	19.50
		キャベツ	25.00	32.50
		にんじん	6.00	7.80
		しらす干し	3.00	3.90
		ごま	1.00	1.30
		② ごま油	0.30	0.39
		清酒	0.50	0.65
		③ こいくちしょうゆ	2.00	2.60
		和風だし	0.10	0.13
		食塩	0.10	0.13
		こしょう	0.01	0.01
	じゃがいものみそ汁	④	木綿豆腐	25.00
		じゃがいも	25.00	32.50
		たまねぎ	25.00	32.50
		にんじん	10.00	13.00
		葉ねぎ	5.00	6.50
		カットわかめ	0.40	0.52
		⑤ 合わせみそ	11.00	14.30
あんこプリン	⑥	あんこプリン	50.00	50.00
		牛乳	普通牛乳	206.00

① ししやもフリッター

原材料	アレルゲン
ししやも	小麦
小麦粉	大豆
澱粉(コーン)	
植物性蛋白	
ベーキングパウダー	
食塩	
揚げ油(なたね)	
加水	

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 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 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 あんこプリン

原材料	アレルゲン
牛乳	乳成分
あん	大豆
グラニュー糖	
乳等を主要原料とする食品 (植物油脂 脱脂濃縮乳 バターオイル)	
水飴	
食塩	
安定剤(加工でん粉)	
ゲル化剤(増粘多糖類)	
乳化剤	
香料	
pH調整剤	

令和2年1月16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	
ツナドッグ コッペパン (よこわり)		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	
	ツナソテー		まぐろ水煮	20.00	26.00
			たまねぎ	25.00	32.50
			スイートコーン	10.00	13.00
			サラダ油	0.60	0.78
			カレー粉	0.30	0.39
		小麦粉	0.80	1.04	
		① コンソメ	0.30	0.39	
		ケチャップ	3.00	3.90	
		ウスターソース	2.00	2.60	
		上白糖	0.30	0.39	
コールスロー		キャベツ	30.00	39.00	
		にんじん	8.00	10.40	
		ブロッコリー	8.00	10.40	
		② ノンエッグマヨネーズ	5.00	6.50	
		③ こいくちしょうゆ	0.30	0.39	
		④ うすくちしょうゆ	0.50	0.65	
		穀物酢	0.50	0.65	
		上白糖	0.50	0.65	
		食塩	0.05	0.07	
		こしょう	0.01	0.01	
コンソメスープ		⑤ ベーコン	12.00	15.60	
		たまねぎ	20.00	26.00	
		こまつな	10.00	13.00	
		にんじん	10.00	13.00	
		ブラックマッペもやし	20.00	26.00	
		しめじ	6.00	7.80	
		⑥ チキンスープ	5.00	6.50	
		③ こいくちしょうゆ	1.00	1.30	
		白ワイン	0.60	0.78	
		① コンソメ	1.00	1.30	
		食塩	0.25	0.33	
		こしょう	0.02	0.03	
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00	
コーヒーミルク		コーヒーミルク	5.00	5.00	

原材料配合表

① 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	
ポーキエキスパウダー	
酵母エキス	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
酸味料	

② ノンエッグマヨネーズ

原材料	アレルゲン
食用植物油	大豆
醸造酢	
食塩	
砂糖	
粉末状植物性たん白	
香辛料	
酵母エキスパウダー	
増粘剤 (加工でん粉、 キサントガム)	
調味料(有機酸等)	
香辛料抽出物	
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 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)	

⑤ 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	

⑥ チキンスープ

原材料	アレルゲン
鶏ガラ	鶏肉
玉ねぎ	
水	

令和2年1月17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
のり佃煮	①	のり佃煮	8.00	8.00
きんぴられんこん		豚肉	20.00	26.00
		蒸し大豆	8.00	10.40
		れんこん	20.00	26.00
		にんじん	8.00	10.40
		こんにゃく	8.00	10.40
		ごま	1.00	1.30
		② ごま油	0.60	0.78
		和風だし	0.30	0.39
		③ こいくちしょうゆ	2.00	2.60
		三温糖	0.50	0.65
		清酒	0.60	0.78
		一味とうがらし	0.01	0.01
	つみれ汁		あじつみれ	25.00
		④ 生揚げ	30.00	39.00
		にんじん	8.00	10.40
		だいこん	20.00	26.00
		葉ねぎ	5.00	6.50
		③ こいくちしょうゆ	0.80	1.04
		⑤ うすくちしょうゆ	2.50	3.25
		清酒	0.80	1.04
		みりん	0.80	1.04
		食塩	0.30	0.39
		⑥ 削り節	2.00	2.60
	だしこんぶ	1.00	1.30	
みかん		みかん	80.00	80.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① のり佃煮

原材料	アレルギー
醤油	小麦
水飴	大豆
砂糖	
のり	
でん粉	
酵母エキス	
食塩	
クエン酸鉄ナトリウム	
水	

② ごま油

原材料	アレルギー
食用ごま油	ごま
食用大豆油	大豆

③ こいくちしょうゆ

原材料	アレルギー
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 生揚げ

原材料	アレルギー
丸大豆	大豆
凝固剤	
消泡剤	
食用油	

⑤ うすくちしょうゆ

原材料	アレルギー
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 削り節

原材料	アレルギー
ウルメ・フシ	さば
サバ・フシ	



令和2年1月20日(月) 学校給食献立表

原材料配合表

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
赤えびの唐揚げ	①	赤えびの唐揚げ	30.00	39.00
白菜の和え物		なたね油	3.00	3.90
		はくさい	25.00	32.50
		ブラックマッペもやし	13.00	16.90
		にんじん	8.00	10.40
		上白糖	1.00	1.30
		② こいくちしょうゆ	1.50	1.95
大平		食塩	0.10	0.13
		鶏肉	15.00	19.50
		にんじん	10.00	13.00
		れんこん	10.00	13.00
		さといも	30.00	39.00
		③ 凍り豆腐	4.00	5.20
		④ 生揚げ	20.00	26.00
		こんにゃく	15.00	19.50
		乾しいたけ	0.20	0.26
		さやいんげん	8.00	10.40
		② こいくちしょうゆ	4.00	5.20
		⑤ うすくちしょうゆ	2.00	2.60
		上白糖	0.50	0.65
		清酒	1.00	1.30
		みりん	1.00	1.30
		食塩	0.10	0.13
		サラダ油	0.50	0.65
		⑥ 削り節	2.00	2.60
		だしこんぶ	1.00	1.30
	牛乳		普通牛乳	206.00

① 赤えびの唐揚げ

原材料	アレルゲン
赤エビ	えび
澱粉	小麦
小麦粉	大豆
粉末しょう油	
砂糖	
香辛料	
食塩	
ぶどう糖	
植物性たん白	
発酵調味料	
加工でん粉	
水	
揚げ油(大豆油)	

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 凍り豆腐

原材料	アレルゲン
大豆	大豆
炭酸カリウム	
塩化カルシウム	

④ 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	

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 削り節

原材料	アレルゲン
ウルメ・フシ	さば
サバ・フシ	

令和2年1月21日(火) 学校給食献立表

原材料配合表

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	
	ブルーベリージャム		ブルーベリージャム	15.00	15.00
チキンオムレツ	①	チキンオムレツ	40.00	60.00	
大根サラダ		だいこん	30.00	39.00	
		にんじん	8.00	10.40	
		ほうれんそう	8.00	10.40	
		穀物酢	1.20	1.56	
		② こいくちしょうゆ	0.60	0.78	
		上白糖	0.80	1.04	
		サラダ油	0.80	1.04	
		食塩	0.20	0.26	
野菜スープ		③ ベーコン	8.00	10.40	
		キャベツ	30.00	39.00	
		ブラックマッペもやし	15.00	19.50	
		たまねぎ	25.00	32.50	
		にんじん	10.00	13.00	
		葉ねぎ	5.00	6.50	
		② こいくちしょうゆ	1.00	1.30	
		④ チキンスープ	5.00	6.50	
		⑤ コンソメ	1.00	1.30	
		食塩	0.20	0.26	
		こしょう	0.02	0.03	
	小野茶ムース	⑥	小野茶ムース	50.00	50.00
	牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

① チキンオムレツ

原材料	アレルギー
鶏卵	卵
鶏肉	大豆
ケチャップ	鶏肉
食用大豆油	
米酢	
砂糖	
食塩	
加工澱粉	
鶏がらスープ	
乳酸カルシウム	
ピロリン酸第二鉄	

② こいくちしょうゆ

原材料	アレルギー
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 ベーコン

原材料	アレルギー
豚ばら肉	豚肉
粉末水あめ	
食塩	

④ チキンスープ

原材料	アレルギー
鶏ガラ	鶏肉
玉ねぎ	
水	

⑤ コンソメ

原材料	アレルギー
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	

⑥ 小野茶ムース

原材料	アレルギー
加糖練乳	乳
脱脂粉乳	
クリーム(乳製品)	
牛乳	
水飴	
植物油脂(ヤシ油)	
茶	
ほうれん草	
食塩	
安定剤(増粘多糖類) (ローストビーコンガム、 カラギーナン、 グァーガム、 タラガム)	
乳化剤 (グリセリン脂肪酸エステル)	
香料(抹茶香料)	
調合水	

令和2年1月22日(水) 学校給食献立表

原材料配合表

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
さばの生姜煮	①	さばの生姜煮	50.00	60.00
ほうれんそうの磯香和え		ほうれんそう	10.00	13.00
		キャベツ	10.00	13.00
		ブラックマツペもやし	15.00	19.50
		にんじん	8.00	10.40
	②	もみのり	0.60	0.78
		上白糖	1.00	1.30
	③	こいくちしょうゆ	2.00	2.60
豆腐のみそ汁	④	木綿豆腐	35.00	45.50
	⑤	油揚げ	6.00	7.80
		はくさい	20.00	26.00
		にんじん	10.00	13.00
		たまねぎ	30.00	39.00
		葉ねぎ	5.00	6.50
		乾しいたけ	0.50	0.65
		カットわかめ	0.40	0.52
	⑥	合わせみそ	11.00	14.30
		だしiriこ	3.00	3.90
おからケーキ(中学)	⑦	おからケーキ	0.00	30.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

① さばの生姜煮

原材料	アレルギー
さば	さば
醤油	小麦
味醂	大豆
砂糖	
生姜	

② もみのり

原材料	アレルギー
海苔	小麦
砂糖	えび
醤油食塩含	大豆
調味料	
昆布エキス	
醸造調味料	
甘味料	
エビエキス	
香辛料	

③ こいくちしょうゆ

原材料	アレルギー
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 木綿豆腐

原材料	アレルギー
丸大豆	大豆
凝固剤	
消泡剤	

⑤ 油揚げ

原材料	アレルギー
大豆	大豆
菜種油	

⑥ 合わせみそ

原材料	アレルギー
米	大豆
大豆	
塩	
麴	

⑦ おからケーキ

原材料	アレルギー
おから	大豆
全卵	卵
食用植物油脂 (菜種・パーム)	乳
食用精製加工油脂	
脱脂粉乳	
食塩	
香料(バター香料)	
乳化剤(大豆レシチン)	
酸化防止剤 (ミックストコフェロール・米油)	
水	
上白糖 (サトウキビ・甜菜)	

令和2年1月23日(木) 学校給食献立表

原材料配合表

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	
	はなっこりーのク リームスパゲッ テイ *乳除去食		スパゲッティ(小麦)	30.00	39.00
			鶏肉	10.00	13.00
		たまねぎ	25.00	32.50	
		はなっこりー	15.00	19.50	
		はくさい	25.00	32.50	
		にんじん	10.00	13.00	
		サラダ油	0.30	0.39	
		普通牛乳	25.00	32.50	
		① ベシヤメルソース	7.00	9.10	
		白ワイン	1.00	1.30	
		② チキンスープ	5.00	6.50	
		③ コンソメ	1.00	1.30	
		食塩	0.10	0.13	
		こしょう	0.01	0.01	
鹿野高原豚ロース かつ		④	鹿野高原豚ロースかつ	50.00	50.00
			なたね油	5.00	5.00
ひじきサラダ			ほしひじき	1.20	1.56
	⑤	こいくちしょうゆ	0.30	0.39	
		上白糖	0.20	0.26	
	⑥	ハム	6.00	7.80	
		キャベツ	10.00	13.00	
		ほうれんそう	8.00	10.40	
		にんじん	8.00	10.40	
		サラダ油	0.50	0.65	
		上白糖	1.00	1.30	
	⑤	こいくちしょうゆ	1.00	1.30	
		穀物酢	1.60	2.08	
		食塩	0.10	0.13	
		こしょう	0.01	0.01	
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00	

① ベシヤメルソース

原材料	アレルゲン
乳製品 (脱脂粉乳 ホエイパウダー 全粉乳 チーズ バター)	乳 小麦 大豆
粉末植物油脂	
小麦粉	
たん白加水分解物	
小麦たん白発酵調味料	
砂糖	
デキストリン	
食塩	
酵母エキスパウダー	
オニオンパウダー	
ほたてエキスパウダー	

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	
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	

④ 鹿野高原豚ロースかつ

原材料	アレルゲン
豚ロース肉	豚肉
食塩	小麦
香辛料	
澱粉	
食物繊維	
酵母エキス	
加工澱粉	
増粘剤	
水	
小麦粉	
イースト	
ショートニング	
イーストフードV. C	

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 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	

令和2年1月24日(金) 学校給食献立表

原材料配合表

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
炊き出し雑炊		精白米	25.00	32.50
		鶏肉	12.00	15.60
		かまぼこ	15.00	19.50
		にんじん	10.00	13.00
		はくさい	40.00	52.00
		葉ねぎ	5.00	6.50
		乾しいたけ	0.20	0.26
		清酒	1.00	1.30
		みりん	1.00	1.30
		食塩	0.25	0.33
	①	こいくちしょうゆ	0.80	1.04
	②	うすくちしょうゆ	4.00	5.20
	③	削り節	2.00	2.60
		だしこんぶ	1.00	1.30
あじの天ぷら	④	あじの天ぷら	40.00	52.00
		なたね油	4.00	5.20
切干しだいこんと豚肉の炒め物		豚肉	25.00	32.50
		切干しだいこん	3.00	3.90
		にんじん	8.00	10.40
		さやいんげん	6.00	7.80
		サラダ油	0.80	1.04
		三温糖	1.00	1.30
	①	こいくちしょうゆ	2.00	2.60
		清酒	0.60	0.78
		みりん	0.40	0.52
	③	削り節	0.10	0.13
	だしこんぶ	0.10	0.13	
フルーツミックス		みかん缶詰	20.00	26.00
	⑤	もも缶詰	20.00	26.00
		パインアップル缶詰	20.00	26.00
		ナタデココ	15.00	19.50
ビスケット(小学)	⑥	ビスケット	15.90	0.00
乾パン(中学)	⑦	乾パン	0.00	38.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

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 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)	

③ 削り節

原材料	アレルゲン
ウルメ・フシ	さば
サバ・フシ	

④ あじの天ぷら

原材料	アレルゲン
アジ	小麦
小麦粉	大豆
とうもろこし澱粉	
揚げ油(菜種、大豆)	
米粉	
炭酸カルシウム	
膨張剤	
食塩	
コショウ	
水	
着色料(ビタミンB2)	

⑤ もも缶詰

原材料	アレルゲン
黄もも	もも
砂糖	
クエン酸	
水	

⑥ ビスケット

原材料	アレルゲン
小麦粉	小麦
植物油脂	
砂糖	
ショートニング	
ぶどう糖	
食塩	
膨張剤	

⑦ 乾パン

原材料	アレルゲン
小麦粉	小麦
砂糖	ごま
ショウトニング	
胡麻	
食塩	
イースト	
炭酸カルシウム	

令和2年1月27日(月) 学校給食献立表

原材料配合表

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
納豆(中学)	①	納豆	0.00	20.00
さけの塩焼き	②	さけの塩焼き	50.00	60.00
たくあんのごま炒め	③	たくあん	15.00	19.50
		だいこん	20.00	26.00
		しらす干し	3.00	3.90
		ごま	0.50	0.65
	④	ごま油	0.50	0.65
	⑤	こいくちしょうゆ	0.10	0.13
		みりん	0.30	0.39
里芋のみそ汁	⑥	生揚げ	30.00	39.00
		さといも	25.00	32.50
		たまねぎ	20.00	26.00
		にんじん	10.00	13.00
		しめじ	10.00	13.00
		葉ねぎ	5.00	6.50
	⑦	合わせみそ	11.00	14.30
	だしiriこ	3.00	3.90	
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

① 納豆

原材料	アレルギー
ひきわり大豆	大豆
納豆菌	小麦
砂糖	
醤油	
たん白加水分解物	
食塩	
かつおエキス	
みりん	
醸造酢	
調味料(アミノ酸等)	
酒精	

② さけの塩焼き

原材料	アレルギー
さけ	さけ
食塩	

③ たくあん

原材料	アレルギー
塩押しだいこん	小麦
水あめ混合異性化液糖	
食塩	
梅酢	
醸造酢	
たん白加水分解物	
ウコン色素	
加水	

④ ごま油

原材料	アレルギー
食用ごま油	ごま
食用大豆油	大豆

⑤ こいくちしょうゆ

原材料	アレルギー
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 生揚げ

原材料	アレルギー
丸大豆	大豆
凝固剤	
消泡剤	
食用油	

⑦ 合わせみそ

原材料	アレルギー
米	大豆
大豆	
大麦	
食塩	

令和2年1月28日(火) 学校給食献立表

原材料配合表

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	
	スコッチエッグ	①	スコッチエッグ	50.00	50.00
ささみのごまサラダ	②	鶏肉(加工品)	8.00	10.40	
		キャベツ	20.00	26.00	
			ブラックマッペもやし	15.00	19.50
			にんじん	8.00	10.40
			ごま	0.80	1.04
	③	ごま油	0.50	0.65	
		食塩	0.10	0.13	
			上白糖	1.20	1.56
			穀物酢	1.60	2.08
	④	こいくちしょうゆ	1.00	1.30	
トマトシチュー		豚肉	30.00	39.00	
		じゃがいも	40.00	52.00	
		たまねぎ	40.00	52.00	
		にんじん	12.00	15.60	
		ブロッコリー	15.00	19.50	
		にんにく	0.20	0.26	
		しょうが	0.20	0.26	
		トマト缶詰	10.00	13.00	
		サラダ油	0.50	0.65	
		ケチャップ	4.00	5.20	
		トマトピューレー	10.00	13.00	
	⑤	ハヤシルウ	10.00	13.00	
		ウスターソース	1.00	1.30	
	⑥	コンソメ	0.50	0.65	
		食塩	0.10	0.13	
		こしょう	0.02	0.03	
	牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

① スコッチエッグ

原材料	アレルゲン
鶏卵	卵
鶏肉	鶏肉
玉ねぎ	小麦
パン粉	
人参	
みりん	
でん粉	
小麦粉	
食塩	
こしょう	
植物油	

② 鶏肉(加工品)

原材料	アレルゲン
鶏肉(ささみ)	鶏肉
食塩	
醸造酢	
砂糖	
寒天	
オニオンパウダー	
香辛料	
pH調整剤	
水	

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 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 ハヤシルウ

原材料	アレルゲン
小麦粉	小麦
加工油脂	大豆
砂糖	
食塩	
ぶどう糖	
コーンスターチ	
トマトペースト	
オニオンパウダー	
酵母エキス	
たん白加水分解物	
香辛料	
カラメル色素	
香料	
酸味料	

⑥ 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	

令和2年1月29日(水) 学校給食献立表

原材料配合表

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
くじらのオーロラソースがらめ	①	鯨竜田揚げ	50.00	65.00
		なたね油	5.00	6.50
		ケチャップ	5.00	6.50
	②	ノンエッグマヨネーズ	3.00	3.90
		ウスターソース	0.20	0.26
		三温糖	0.10	0.13
はなっこりーのおひたし		はなっこりー	15.00	19.50
		ほうれんそう	10.00	13.00
		にんじん	8.00	10.40
		ブラックマッペもやし	15.00	19.50
	③	こいくちしょうゆ	2.00	2.60
		上白糖	1.00	1.30
	④	削り節	0.10	0.13
		だしこんぶ	0.10	0.13
豚肉と生揚げの煮物		豚肉	15.00	19.50
	⑤	生揚げ	30.00	39.00
		だいこん	50.00	65.00
		れんこん	15.00	19.50
		こんにゃく	15.00	19.50
		たまねぎ	15.00	19.50
		にんじん	10.00	13.00
		さやいんげん	8.00	10.40
		乾しいたけ	0.20	0.26
		しょうが	0.20	0.26
		サラダ油	0.60	0.78
		清酒	1.00	1.30
		上白糖	0.80	1.04
		みりん	0.50	0.65
		食塩	0.20	0.26
	③	こいくちしょうゆ	4.00	5.20
	④	削り節	2.00	2.60
		だしこんぶ	1.00	1.30
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

① 鯨竜田揚げ

原材料	アレルギー
イワシ鯨	小麦
醤油	大豆
糖類 (水飴、砂糖)	
野菜 (玉葱、生姜、にんにく)	
みりん	
食塩	
酵母エキス	
醸造酢	
香辛料	
衣(馬鈴薯澱粉)	
水	

③ こいくちしょうゆ

原材料	アレルギー
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 削り節

原材料	アレルギー
ウルメ・フシ	さば
サバ・フシ	

② ノンエッグマヨネーズ

原材料	アレルギー
食用植物油脂	大豆
醸造酢	
食塩	
砂糖	
粉末状植物性たん白	
香辛料	
酵母エキスパウダー	
増粘剤 (加工でん粉、キサンタンガム)	
調味料(有機酸等)	
香辛料抽出物	
水	

⑤ 生揚げ

原材料	アレルギー
丸大豆	大豆
凝固剤	
消泡剤	
食用油	



令和2年1月30日(木) 学校給食献立表

原材料配合表

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
ライ麦パン		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
		ライ麦	5.50	8.50
	白身魚フライ	①	白身魚フライ	50.00
		なたね油	5.00	6.00
アルペンマカロニ *乳除去食		じゃがいも	25.00	32.50
		マカロニ(小麦)	4.00	5.20
		ナチュラルチーズ(乳)	5.00	6.50
		パセリ	0.02	0.03
		② コンソメ	0.20	0.26
		食塩	0.15	0.20
		こしょう	0.01	0.01
ベルナープラッテ	③	ウインナー	20.00	26.00
		鶏肉	10.00	13.00
		たまねぎ	30.00	39.00
		キャベツ	15.00	19.50
		かぶ	20.00	26.00
		にんじん	10.00	13.00
		ブロッコリー	10.00	13.00
		④ チキンスープ	5.00	6.50
		② コンソメ	1.00	1.30
		⑤ こいくちしょうゆ	0.60	0.78
		食塩	0.20	0.26
		こしょう	0.03	0.04
	牛乳		普通牛乳	206.00

① 白身魚フライ

原材料	アレルゲン
ホキ	小麦
パン粉	大豆
小麦粉	
でん粉	
食塩	
水	

② 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	

③ ウインナー

原材料	アレルゲン
鶏肉	鶏肉
豚脂肪	豚肉
水	
調味料 (食塩、 砂糖、 酵母エキス、 香辛料、 たまねぎエキス、 加工デンプン、 増粘剤、 焼成Ca)	

④ チキンスープ

原材料	アレルゲン
鶏ガラ	鶏肉
玉ねぎ	
水	

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	

令和2年1月31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
チャプチェ		牛肉	8.00	10.40
		緑豆はるさめ	8.00	10.40
		たまねぎ	10.00	13.00
		にんじん	8.00	10.40
		にら	4.00	5.20
		乾しいたけ	0.30	0.39
		にんにく	0.10	0.13
		① 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
		三温糖	0.50	0.65
		食塩	0.14	0.18
		こしょう	0.01	0.01
韓国風肉じゃが		鶏肉	20.00	26.00
		竹輪	16.00	20.80
		じゃがいも	45.00	58.50
		たまねぎ	40.00	52.00
		にんじん	15.00	19.50
		さやいんげん	10.00	13.00
		根深ねぎ	5.00	6.50
		にんにく	0.30	0.39
		① ごま油	1.00	1.30
		② こいくちしょうゆ	4.00	5.20
		清酒	3.00	3.90
		三温糖	2.00	2.60
		③ コチュジャン	0.30	0.39
	食塩	0.10	0.13	
	ごま	3.00	3.90	
りんご		りんご	65.00	65.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

原材料配合表

① ごま油

原材料	アレルギー
食用ごま油	ごま
食用大豆油	大豆

② こいくちしょうゆ

原材料	アレルギー
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	アレルギー
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)	