

令和2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3年1月8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
梅麦ごはん		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
		カリカリ梅	1.87	2.40
田作り		かたくちいわし	8.00	10.40
		上白糖	2.00	2.60
	①	こいくちしょうゆ	2.00	2.60
		清酒	2.00	2.60
		ごま	1.20	1.56
紅白なます		だいこん	30.00	39.00
		にんじん	15.00	19.50
		上白糖	1.00	1.30
		食塩	0.18	0.23
		穀物酢	1.00	1.30
	②	うすくちしょうゆ	0.30	0.39
七草入りすまし汁	③	木綿豆腐	15.00	19.50
	④	冷凍豆腐	22.00	28.60
	⑤	油揚げ	10.00	13.00
		なると	8.00	10.40
		はくさい	15.00	19.50
		だいこん	10.00	13.00
		にんじん	8.00	10.40
		かぶ	7.00	9.10
		せり	3.00	3.90
		清酒	1.00	1.30
		みりん	0.80	1.04
		食塩	0.30	0.39
	②	うすくちしょうゆ	2.50	3.25
	⑥	削り節	2.00	2.60
		だしこんぶ	1.00	1.30
紅白大福	⑦	紅白大福	40.00	40.00
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
アミノ酸液	大豆
食塩	小麦
砂糖	
脱脂加工大豆	
小麦	
調味料(アミノ酸等)	
甘味料 (甘草・ステビア)	
カラメル色素	
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	
ソルビトール	
調味料(アミノ酸等)	
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 冷凍豆腐

原材料	アレルゲン
豆乳	大豆
澱粉(コーンスターチ)	
加工澱粉	
ピロリン酸第二鉄製剤	
凝固剤	
水	

⑤ 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 炭酸マグネシウム レシチン)	

⑥ 削り節

原材料	アレルゲン
いわしのふし	さば
さばのふし	

⑦ 紅白大福

原材料	アレルゲン
もち粉	大豆
砂糖	
小豆	
仕込水	
食塩	
澱粉	
酵素	
着色料(ビートレッド)	
加工デンプン	

令和3年1月12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
ガパオライス 麦ごはん		精白米	70.00	90.00
		強化米	0.21	0.27
ガパオライスの 具		おおむぎ米粒麦	7.00	9.00
		鶏肉	20.00	26.00
		にんにく	0.20	0.26
		たまねぎ	20.00	26.00
		にんじん	10.00	13.00
		彩り野菜ミックス	7.00	9.10
		バジル	0.02	0.03
		オイスターソース	1.10	1.43
		みりん	0.50	0.65
		① ごま油	0.80	1.04
		② こいくちしょうゆ	0.80	1.04
		清酒	0.70	0.91
		③ 中華だし	0.30	0.39
		上白糖	0.50	0.65
		食塩	0.10	0.13
	目玉焼き		こしょう	0.02
④		目玉焼き	40.00	40.00
トムヤムクン		えび	20.00	26.00
		にんにく	0.20	0.26
		たまねぎ	25.00	32.50
		ブラックマツペもやし	18.00	23.40
		にんじん	8.00	10.40
		しめじ	6.00	7.80
		トマト缶詰	6.00	7.80
		みずな	5.00	6.50
		レモン果汁	0.20	0.26
		⑤ 鳥がらだし	0.60	0.78
		⑥ コチュジャン	0.30	0.39
		⑦ うすくちしょうゆ	1.00	1.30
		清酒	0.80	1.04
		食塩	0.25	0.33
		こしょう	0.02	0.03
	バナナのスティックケーキ	⑧	バナナのスティックケーキ	25.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

① 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

② こいくちしょうゆ

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

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 目玉焼き

原材料	アレルゲン
鶏卵	卵
食用大豆油	大豆

⑤ 鳥がらだし

原材料	アレルゲン
食塩	鶏肉
デキストリン	
チキンエキスパウダー	
鶏脂	
丸鶏パウダー	
発酵酵母エキスパウダー	
調味料(アミノ酸等)	
pH調整剤	

⑥ 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)	

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	
ソルビトール	
調味料(アミノ酸等)	
甘味料 (甘草・ステビア)	
ビタミンB1	

⑧ バナナのスティックケーキ

原材料	アレルゲン
バナナピューレー	バナナ
砂糖	大豆
米粉	
豆乳	
植物油	
調整豆乳粉末	
加工デンプン	
膨脹剤	
乳化剤	
香料	
凝固剤	

令和3年1月13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
和風きんぴら包み焼き	①	和風きんぴら包み焼き	50.00	50.00
小松菜のひじき和え		こまつな	7.00	9.10
		キャベツ	16.00	20.80
		ブラックマツペもやし	16.00	20.80
		にんじん	6.00	7.80
		② 味付けひじき	5.00	6.50
		③ こいくちしょうゆ	1.20	1.56
ポテトン汁		上白糖	0.60	0.78
		豚肉	8.00	10.40
		食塩	0.10	0.13
		清酒	0.30	0.39
		④ 油揚げ	10.00	13.00
		さつまいも	15.00	19.50
		じゃがいも	25.00	32.50
		たまねぎ	22.00	28.60
		にんじん	10.00	13.00
		⑤ こんにゃく	6.00	7.80
いちご		葉ねぎ	4.00	5.20
		⑤ 合わせみそ	11.00	14.30
いちご		だしiriこ	3.00	3.90
いちご		いちご	24.00	24.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

① 和風きんぴら包み焼き

原材料	アレルゲン
鶏肉	鶏肉
たまねぎ	大豆
ごぼう	ごま
豆腐	ゼラチン
鶏皮	
粒状植物性たん白	
小麦不使用しょうゆ	
にんじん	
砂糖	
みりん	
植物油	
ぶどう糖	
しょうがペースト	
食塩	
豚ゼラチン	
酵母エキス	
液状混合調味料	
ごま	
香辛料	
水	
加工デンプン	
セルロース	
凝固剤	
安定剤(グァーガム)	
ピロリン酸第二鉄	

③ こいくちしょうゆ

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

④ 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 炭酸マグネシウム レシチン)	

② 味付けひじき

原材料	アレルゲン
しょうゆ	大豆
砂糖	小麦
干しひじき	ごま
いりごま	
酵母エキス	
寒天	
クエン酸鉄Na	
水	

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3年1月14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	
小キャラメル揚げパン		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	
		クッキング用ミルメークキャラメル	2.80	4.04	
	粉糖	2.00	2.89		
かれのいのレモン煮	①	かれのいのレモン煮	40.00	40.00	
ささみのマヨネーズサラダ	②	鶏肉(加工品)	10.00	13.00	
		ブラックマッペもやし	20.00	26.00	
		スイートコーン	10.00	13.00	
			にんじん	8.00	10.40
	③	ノンエッグマヨネーズ	4.00	5.20	
		④	こいくちしょうゆ	0.50	0.65
			穀物酢	0.30	0.39
			食塩	0.20	0.26
			こしょう	0.02	0.03
	ポトフ	⑤	ウインナー	20.00	26.00
じゃがいも			40.00	52.00	
			はくさい	30.00	39.00
			ブロッコリー	15.00	19.50
			にんじん	15.00	19.50
			かぶ	10.00	13.00
			カリフラワー	8.00	10.40
			セロリー	2.00	2.60
⑥		チキンスープ	3.00	3.90	
⑦		コンソメ	1.00	1.30	
④		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	206.00	

① かれのいのレモン煮

原材料	アレルゲン
黄金かれのい	小麦
砂糖	大豆
みりん	
しょう油	
レモン果汁	
米でん粉	
香辛料 (ガーリック ジンジャー ホワイトペッパー)	
水	

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 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	
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	

④ こいくちしょうゆ

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

⑤ ウインナー

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

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3年1月15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
高菜おむすび 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
		焼きのり	3.00	3.00
	①	たかな漬	18.00	23.40
		にんじん	8.00	10.40
		切干しだいこん	5.00	6.50
		ごま	0.80	1.04
	②	ごま油	0.60	0.78
		上白糖	0.80	1.04
焼きのり 高菜漬けの炒め物	③	こいくちしょうゆ	1.20	1.56
		みりん	0.20	0.26
鶏肉の照り焼き	④	鶏肉の照り焼き	40.00	40.00
炊き出し汁	⑤	木綿豆腐	40.00	52.00
		たまねぎ	30.00	39.00
		かぼちゃ	15.00	19.50
		にんじん	10.00	13.00
	⑥	油揚げ	8.00	10.40
		葉ねぎ	4.00	5.20
	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 たかな漬

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

④ 鶏肉の照り焼き

原材料	アレルゲン
鶏肉	鶏肉
発酵調味料	小麦
しょうゆ	大豆
砂糖	
増粘剤(加工でん粉)	
カラメル色素	

⑤ 木綿豆腐

原材料	アレルゲン
丸大豆	大豆
凝固剤	
消泡剤	

⑥ 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 炭酸マグネシウム レシチン)	

⑦ 合わせみそ

原材料	アレルゲン
米	大豆
大豆	
大麦	
食塩	

令和3年1月18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
中華風玉子焼き	①	中華風玉子焼き	50.00	50.00
山口野菜とえびの和え物		えび	8.00	10.40
		食塩	0.10	0.13
		清酒	0.30	0.39
		② うすくちしょうゆ	0.30	0.39
		キャベツ	25.00	32.50
		にんじん	8.00	10.40
		ほうれんそう	7.00	9.10
		イタリアンドレッシング	8.00	10.40
はも宝菜		はもつみれ(でん粉付き)	25.00	32.50
		なたね油	2.50	3.25
		③ 生揚げ	25.00	32.50
		たまねぎ	30.00	39.00
		ブラックマッペもやし	20.00	26.00
		はくさい	20.00	26.00
		にんじん	10.00	13.00
		たけのこ水煮缶詰	7.00	9.10
		乾しいたけ	0.20	0.26
		にんにく	0.20	0.26
		④ ごま油	0.50	0.65
		上白糖	0.50	0.65
		食塩	0.30	0.39
		⑤ こいくちしょうゆ	3.50	4.55
		② うすくちしょうゆ	1.00	1.30
		清酒	1.00	1.30
		⑥ 中華だし	0.80	1.04
	じゃがいもでん粉	2.00	2.60	
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

① 中華風玉子焼き

原材料	アレルゲン
鶏卵	卵
昆布だし汁	大豆
食用大豆油	ごま
人参	
ごぼう	
青ネギ	
しいたけ	
米酢	
砂糖	
ごま油	
食塩	
加工澱粉	

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	
ソルビトール	
調味料(アミノ酸等)	
甘味料 (甘草・ステビア)	
ビタミンB1	

③ 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	

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 こいくちしょうゆ

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

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	

令和3年1月19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
山口バーガー 丸パン (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
	ハンバーグ はなっこりーの サラダ	①	ハンバーグ	50.00
		はなっこりー	10.00	13.00
		ブラックマッペもやし	25.00	32.50
		にんじん	8.00	10.40
		サウザンドレッシング	7.00	9.10
野菜たっぷりスー プ		さつまいも	18.00	23.40
		はくさい	25.00	32.50
		だいこん	20.00	26.00
		こまつな	10.00	13.00
		にんじん	8.00	10.40
		② チキンスープ	3.00	3.90
		③ コンソメ	1.00	1.30
		④ こいくちしょうゆ	1.00	1.30
		食塩	0.20	0.26
		こしょう	0.02	0.03
小野茶ムース	⑤	小野茶ムース	50.00	50.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

① ハンバーグ

原材料	アレルギー
鶏肉	鶏肉
豚肉	豚肉
玉ねぎ	
でん粉 (タピオカ澱粉 馬鈴薯澱粉 とうもろこし)	
砂糖	
海藻ミネラル	
食塩	
香辛料(ペパー)	

② チキンスープ

原材料	アレルギー
鶏ガラ	鶏肉
玉ねぎ	
水	

③ 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	
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 こいくちしょうゆ

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

⑤ 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(ヤシ油)	
緑茶	
ほうれん草	
食塩	
安定剤(増粘多糖類) (ローカストビーンガム、 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)	
調合水	

令和3年1月20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
ごはん		精白米	77.00	99.00
		強化米	0.23	0.30
鶏肉とれんこんの オイスターソース 炒め		鶏肉	12.00	15.60
		れんこん	20.00	26.00
		キャベツ	15.00	19.50
		ブラックマッペもやし	12.00	15.60
		にんじん	10.00	13.00
		こまつな	6.00	7.80
	①	こいくちしょうゆ	1.20	1.56
		オイスターソース	1.40	1.82
		三温糖	0.60	0.78
		清酒	0.80	1.04
		食塩	0.10	0.13
	こしょう	0.01	0.01	
山口まるごとすき やき		牛肉	30.00	39.00
	②	焼き豆腐	35.00	45.50
		はくさい	30.00	39.00
		だいこん	30.00	39.00
		にんじん	10.00	13.00
		こんにゃく	10.00	13.00
		葉ねぎ	7.00	9.10
		三温糖	2.50	3.25
	①	こいくちしょうゆ	7.00	9.10
		清酒	2.00	2.60
みかん		みかん	80.00	80.00
小魚(中学)		小魚	0.00	5.00
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
アミノ酸液	大豆
食塩	小麦
砂糖	
脱脂加工大豆	
小麦	
調味料(アミノ酸等)	
甘味料 (甘草・ステビア)	
カラメル色素	
ビタミンB1	

② 焼き豆腐

原材料	アレルゲン
大豆	大豆
凝固剤	

令和3年1月21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	
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	
	コーンとベーコンのグラタン	①	コーンとベーコンのグラタン	60.00	60.00
大根のゆずきちサラダ		だいこん	20.00	26.00	
		キャベツ	12.00	15.60	
		にんじん	8.00	10.40	
		ほうれんそう	8.00	10.40	
		しらす干し	2.00	2.60	
		ゆずきち果汁	1.00	1.30	
		上白糖	0.60	0.78	
		食塩	0.15	0.20	
		穀物酢	0.30	0.39	
		②	うすくちしょうゆ	0.60	0.78
さつまいもとチキンのトマト煮		さつまいも	25.00	32.50	
		鶏肉	12.00	15.60	
		はくさい	30.00	39.00	
		にんじん	20.00	26.00	
		蒸し大豆	15.00	19.50	
		さやいんげん	8.00	10.40	
		トマト	15.00	19.50	
		ケチャップ	5.00	6.50	
		③	チキンスープ	3.00	3.90
		ウスターソース	0.50	0.65	
		④	こいくちしょうゆ	0.10	0.13
		⑤	上白糖	0.20	0.26
		⑤	コンソメ	0.80	1.04
		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 コーンとベーコンのグラタン

原材料	アレルゲン
生乳	乳
小麦粉	小麦
じゃがいも	卵
マカロニ	豚肉
とうもろこし	大豆
ベーコン	
マーガリン	
にんじん	
ナチュラルチーズ	
食塩	
ブイヨン	
酵母エキス	
砂糖	
こしょう	
パセリ	
ローリエ	
植物油(大豆・菜種)	
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 こいくちしょうゆ

原材料	アレルゲン
アミノ酸液	大豆
食塩	小麦
砂糖	
脱脂加工大豆	
小麦	
調味料(アミノ酸等)	
甘味料(甘草・ステビア)	
カラメル色素	
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	
ソルビトール	
調味料(アミノ酸等)	
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	
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3年1月22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
長州黒かしわ雑炊		精白米	30.00	39.00
		鶏肉	30.00	39.00
	①	木綿豆腐	30.00	39.00
	②	油揚げ	12.00	15.60
		はくさい	30.00	39.00
		だいこん	20.00	26.00
		にんじん	10.00	13.00
		こまつな	8.00	10.40
		乾しいたけ	0.20	0.26
		葉ねぎ	3.00	3.90
		清酒	1.00	1.30
		みりん	0.80	1.04
		食塩	0.25	0.33
	③	こいくちしょうゆ	0.80	1.04
	④	うすくちしょうゆ	4.00	5.20
		だしこんぶ	1.00	1.30
	⑤	削り節	2.00	2.60
あんこうの唐揚げ		あんこうの唐揚げ	30.00	39.00
		なたね油	3.00	3.90
豚ひじき		ほしひじき	2.00	2.60
		豚肉	20.00	26.00
		にんにく	0.20	0.26
		しょうが	0.20	0.26
		にんじん	10.00	13.00
		葉ねぎ	3.00	3.90
		ごま	1.00	1.30
		すりごま	0.50	0.65
	⑥	ごま油	1.00	1.30
	⑦	合わせみそ	3.10	4.03
	③	こいくちしょうゆ	2.50	3.25
		上白糖	1.50	1.95
		清酒	0.80	1.04
山口かんきつ白玉		みかん缶詰	20.00	26.00
		夏みかん缶詰	15.00	19.50
		ぼんかん缶詰	20.00	26.00
	⑧	白玉もち	25.00	32.50
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

① 木綿豆腐

原材料	アレルゲン
丸大豆	大豆
凝固剤	
消泡剤	

⑤ 削り節

原材料	アレルゲン
いわしのふし	さば
さばのふし	

② 油揚げ

原材料	アレルゲン
大豆	大豆
菜種油	
凝固剤	

⑥ 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
アミノ酸液	大豆
食塩	小麦
砂糖	
脱脂加工大豆	
小麦	
調味料(アミノ酸等)	
甘味料 (甘草・ステビア)	
カラメル色素	
ビタミンB1	

⑦ 合わせみそ

原材料	アレルゲン
米	大豆
大豆	
塩	
麴	

⑧ 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(大豆由来)	

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	
ソルビトール	
調味料(アミノ酸等)	
甘味料 (甘草・ステビア)	
ビタミンB1	

令和3年1月25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
五穀ごはん		精白米	70.00	90.00
		強化米	0.21	0.27
	①	雑穀ブレンド	14.00	18.00
さけの塩焼き	②	さけの塩焼き	40.00	50.00
たくあんのごま炒め	③	たくあん	15.00	19.50
		だいこん	25.00	32.50
		しらす干し	2.00	2.60
		ごま	0.80	1.04
	④	ごま油	0.80	1.04
	⑤	こいくちしょうゆ	0.10	0.13
		みりん	0.30	0.39
すいとん汁	⑥	すいとん	30.00	39.00
		鶏肉	8.00	10.40
	⑦	油揚げ	10.00	13.00
		はくさい	25.00	32.50
		にんじん	10.00	13.00
		ごぼう	8.00	10.40
		葉ねぎ	4.00	5.20
	⑧	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 雑穀ブレンド

原材料	アレルギー
グリーンピース	大豆
ひよこ豆	
小豆	
レンズ豆	
玄米	
押麦	
黒大豆	
赤米	
黒米	
もち麦	

② さけの塩焼き

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

⑥ すいとん

原材料	アレルギー
小麦粉	小麦
食塩	
加工澱粉	
酸味料	
水	

⑦ 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 炭酸マグネシウム レシチン)	

⑧ 合わせみそ

原材料	アレルギー
米	大豆
大豆	
大麦	
食塩	

令和3年1月26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
	くじらのオーロラソースがらめ	①	鯨竜田揚げ	40.00
なたね油			4.00	5.20
ケチャップ			4.00	5.20
②		ノンエッグマヨネーズ	2.40	3.12
		ウスターソース	0.16	0.21
		上白糖	0.08	0.10
フレンチサラダ		キャベツ	22.00	28.60
		ブロッコリー	10.00	13.00
		スイートコーン	10.00	13.00
		菜園風グリーン野菜のミックス	6.00	7.80
		レモン果汁	1.00	1.30
		上白糖	1.00	1.30
		穀物酢	1.50	1.95
		食塩	0.20	0.26
		こしょう	0.03	0.04
カレーシチュー ※乳除去食		鶏肉	5.00	6.50
		たまねぎ	35.00	45.50
		じゃがいも	20.00	26.00
		かぼちゃ	15.00	19.50
		にんじん	15.00	19.50
		グリーンピース	10.00	13.00
		普通牛乳	25.00	32.50
		生クリーム(乳)	3.00	3.90
	③	カレールウ	8.00	10.40
		カレー粉	0.05	0.07
		ケチャップ	1.50	1.95
	④	コンソメ	0.80	1.04
		食塩	0.20	0.26
		こしょう	0.02	0.03
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

① 鯨竜田揚げ

原材料	アレルゲン
ニタリ鯨・イワシ鯨	小麦
醤油	大豆
水飴	
砂糖	
玉葱	
生姜	
にんにく	
みりん	
食塩	
酵母エキス	
醸造酢	
香辛料	
馬鈴薯澱粉	
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	
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 カレールウ

原材料	アレルゲン
小麦粉	小麦
豚脂	大豆
砂糖	
食塩	
カレーパウダー	
デキストリン	
香辛料	
ローストオニオンパウダー	
しょう油加工品	
脱脂大豆	
ローストガーリックパウダー	
玉ねぎエキス	
小麦発酵調味料	
調味料(アミノ酸等)	
カラメル色素	
酸味料	
香料	

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	

令和3年1月27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
あじのさんが揚げ	①	あじのさんが	40.00	40.00
		なたね油	4.00	4.00
かぶとじゃこの炒め物		かぶ	10.00	13.00
		キャベツ	25.00	32.50
		にんじん	10.00	13.00
		しらす干し	2.00	2.60
		ごま	0.80	1.04
		② ごま油	0.50	0.65
		清酒	0.50	0.65
		③ こいくちしょうゆ	2.00	2.60
		食塩	0.10	0.13
		こしょう	0.01	0.01
芋けんちん		④ 鶏つくね	20.00	26.00
		⑤ 木綿豆腐	30.00	39.00
		さといも	20.00	26.00
		だいこん	20.00	26.00
		にんじん	8.00	10.40
		ごぼう	8.00	10.40
		⑥ 油揚げ	8.00	10.40
		清酒	1.00	1.30
		みりん	0.80	1.04
		⑦ うすくちしょうゆ	1.50	1.95
		③ こいくちしょうゆ	0.80	1.04
		食塩	0.20	0.26
		⑧ 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 あじのさんが

原材料	アレルゲン
まあじ	小麦
たまねぎ	大豆
にんじん	豚肉
ねぎ	
ごぼう	
たけのこ	
粒状植物性たん白	
豚脂	
粉末状植物性たん白	
でん粉	
植物油脂	
みそ	
しょうゆ	
砂糖	
食塩	
香辛料	
トレハロース	
貝カルシウム	
香辛料抽出物	
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
アミノ酸液	大豆
食塩	小麦
砂糖	
脱脂加工大豆	
小麦	
調味料(アミノ酸等)	
甘味料 (甘草・ステビア)	
カラメル色素	
ビタミンB1	

④ 鶏つくね

原材料	アレルゲン
鶏肉	鶏肉
玉ねぎ	
でん粉	
砂糖	
食塩	
発酵調味料	
香辛料 (ペパー ガーリック)	
酵母エキス	
水	

⑤ 木綿豆腐

原材料	アレルゲン
丸大豆	大豆
凝固剤	
消泡剤	

⑥ 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 炭酸マグネシウム レシチン)	

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	
ソルビトール	
調味料(アミノ酸等)	
甘味料 (甘草・ステビア)	
ビタミンB1	

⑧ 削り節

原材料	アレルゲン
いわしのふし	さば
さばのふし	

令和3年1月28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
紅茶パン		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
		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
		茶葉	0.28	0.43
		クッキング用ミルク紅茶	8.25	12.75
	トルティージャ	①	トルティージャ	50.00
いかとブロッコリーのアーヒー		いか	8.00	10.40
		ブロッコリー	15.00	19.50
		にんじん	10.00	13.00
		カリフラワー	8.00	10.40
		マッシュルーム	5.00	6.50
		にんにく	0.20	0.26
		オリーブ油	0.50	0.65
		清酒	0.30	0.39
		② 鳥がらだし	0.60	0.78
		食塩	0.20	0.26
		こしょう	0.02	0.03
ソパデアホ		鶏肉	5.00	6.50
		たまねぎ	35.00	45.50
		キャベツ	25.00	32.50
		じゃがいも	15.00	19.50
		にんじん	10.00	13.00
		イタリアンミックス	8.00	10.40
		にんにく	0.20	0.26
		③ チキンスープ	3.00	3.90
		オリーブ油	0.30	0.39
		食塩	0.20	0.26
		こしょう	0.03	0.04
	④ コンソメ	0.80	1.04	
	⑤ パン粉	0.50	0.65	
	パセリ	0.03	0.04	
チョコクレープ	⑥	チョコクレープ	30.00	30.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

① トルティージャ

原材料	アレルゲン
鶏卵	卵
フライドポテト	鶏肉
たまねぎ	
鶏肉	
ほうれん草	
でん粉	
砂糖	
植物油	
食酢	
食塩	
ワインタイプ醸造調味料	
ブイヨン	
酵母エキス	
こしょう	
水	

② 鳥がらだし

原材料	アレルゲン
食塩	鶏肉
デキストリン	
チキンエキスパウダー	
鶏脂	
丸鶏パウダー	
発酵酵母エキスパウダー	
調味料(アミノ酸等)	
pH調整剤	

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 パン粉

原材料	アレルゲン
小麦粉	小麦
上白糖	大豆
油脂(ショートニング)	
イースト	
塩	
米麴	
大豆粉	

⑥ チョコクレープ

原材料	アレルゲン
豆乳	大豆
砂糖	
加工油脂	
米粉	
植物油	
水あめ	
調整豆乳粉末	
ココアパウダー	
麦芽糖	
水	
加工デンプン	
増粘剤(カドラン)	
乳化剤	
安定剤(増粘多糖類)	
香料	
凝固剤	
カラメル色素	
メタリン酸Na	
ベーキングパウダー	
ピロリン酸第二鉄	
カロチノイド色素	

令和3年1月29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
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
豆とかぼちゃのコロッケ	①	豆とかぼちゃのコロッケ	40.00	40.00
		なたね油	4.00	4.00
きんぴらごぼう		ごぼう	20.00	26.00
		にんじん	15.00	19.50
		しらたき	10.00	13.00
		しめじ	6.00	7.80
		上白糖	0.60	0.78
		② ごま油	0.80	1.04
		清酒	0.50	0.65
		みりん	0.50	0.65
		③ こいくちしょうゆ	2.00	2.60
		食塩	0.10	0.13
		ごま	0.80	1.04
	一味とうがらし	0.01	0.01	
ふぐのみそ汁		ふぐ	20.00	26.00
		清酒	1.00	1.30
		④ 木綿豆腐	30.00	39.00
		はくさい	20.00	26.00
		だいこん	15.00	19.50
		じゃがいも	10.00	13.00
		にんじん	8.00	10.40
		カットわかめ	0.20	0.26
		葉ねぎ	4.00	5.20
		⑤ 合わせみそ	11.00	14.30
	だしiriこ	3.00	3.90	
はるか		はるか	40.00	40.00
牛乳		普通牛乳	206.00	206.00

① 豆とかぼちゃのコロッケ

原材料	アレルゲン
かぼちゃ	大豆
大豆	小麦
金時豆	
手亡豆	
黒豆	
砂糖	
発酵調味料	
醤油	
食塩	
マーガリン	
胡椒	
パン粉	
小麦粉	
とうもろこしでん粉	
植物性たん白	
植物性油脂(菜種)	
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
アミノ酸液	大豆
食塩	小麦
砂糖	
脱脂加工大豆	
小麦	
調味料(アミノ酸等)	
甘味料 (甘草・ステビア)	
カラメル色素	
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	