

令和3年度 4月分詳細献立表

【特記事項】

- 1 詳細献立表はアレルギー対象食品（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アレルギーが異なる場合がありますので、日々の詳細献立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、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 一人分量は、調理の過程で多少変更することがあります。
- 6 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



2021年4月8日 木曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまもも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
	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																											
[鶏つくねのおろしソースがけ]																													
鶏肉と野菜のつくね	50.00	50.00	●																●	●									
だいこん	20.00	20.00																											
三温糖	0.25	0.25																											
清酒	1.00	1.00																											
こいくちしょうゆ	1.88	1.88	●																●										
みりん	1.00	1.00																											
じゃがいもでん粉	0.25	0.25																											
[ほうれんそうのゆかり和え]																													
ほうれんそう	22.00	28.60																											
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
ゆかり	0.80	1.04																											
うすくちしょうゆ	0.70	0.91	●																●										
[じゃがいものみそ汁]																													
じゃがいも	45.00	58.50																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
しめじ	10.00	13.00																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
合わせみそ	11.00	14.30																	●										
だしiriこ	3.00	3.90																											
[いちごのクレープ]																													
いちごのクレープ	35.00	35.00																	●										
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年4月9日 金曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシニューナッツ	ごま				
	小学校	中学校																															
	[たけのごごはん]																																
精白米	65.00	83.50																															
強化米	0.20	0.26																															
清酒	1.00	1.28																															
こいくちしょうゆ	2.00	2.57	●																●														
鶏肉	10.00	12.85																		●													
油揚げ	8.00	10.28																	●														
たけのこ水煮缶詰	12.00	15.42																															
にんじん	5.00	6.42																															
えだまめ	5.00	6.42																		●													
うすくちしょうゆ	0.80	1.03	●																	●													
上白糖	0.65	0.83																		●													
みりん	1.00	1.28																															
清酒	0.30	0.39																															
食塩	0.25	0.32																															
[あじフライ]																																	
あじフライ	40.00	40.00	●																	●													
なたね油	4.00	4.00																															
[菜の花のごま和え]																																	
ハム	5.00	6.50																				●											
菜の花	10.00	13.00																															
キャベツ	12.00	15.60																															
こまつな	8.00	10.40																															
にんじん	8.00	10.40																															
ごま	0.80	1.04																															●
上白糖	1.00	1.30																															
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●													
[はんぺんのすまし汁]																																	
白はんぺん	8.00	10.40	●																	●				●									
赤はんぺん	10.00	13.00	●																	●				●									
生揚げ	25.00	32.50																		●													
かまぼこ	8.00	10.40																															
たまねぎ	25.00	32.50																															
乾しいたけ	0.20	0.26																															
葉ねぎ	5.00	6.50																															
食塩	0.20	0.26																															
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●													
清酒	1.00	1.30																															
みりん	0.70	0.91																															
削り節	2.00	2.60																		●													
だしこんぶ	1.00	1.30																															
[黒豆・中学]																																	
黒豆	0.00	5.00																		●													
[牛乳]																																	
普通牛乳	206.00	206.00				●																											

●：アレルギー対象食品

2021年4月12日 月曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまもも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
	小学校	中学校																											
	【減さけ菜めし】																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
紅さけ菜めし	1.84	2.37															●												●
かき揚げうどん																													
【うどん】																													
うどん	45.00	58.50	●																										
鶏肉	15.00	19.50																			●								
油揚げ	8.00	10.40																		●									
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
かつわかめ	0.20	0.26																											
乾しいたけ	0.30	0.39																											
こいくちしょうゆ	4.50	5.85																			●								
食塩	0.30	0.39																											
清酒	0.80	1.04																											
だしこんぶ	1.00	1.30																											
削り節	2.00	2.60																		●									
【かき揚げ】																													
かき揚げ	30.00	50.00	●																		●								
なたね油	3.00	5.00																											
【ひじきさんぴら】																													
ひじき	0.60	0.78																											
平天	8.00	10.40																											
ごぼう	15.00	19.50																											
れんこん	8.00	10.40																											
しらたき	8.00	10.40																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
ごま油	1.00	1.30																											
上白糖	0.80	1.04																											
清酒	0.50	0.65																											
みりん	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	2.40	3.12	●																		●								
食塩	0.15	0.20																											
ごま	0.80	1.04																											
【牛乳】																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年4月14日 水曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまこも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
	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																											
【いわしのおかか煮】																													
いわしのおかか煮	50.00	50.00	●																										
【白菜のおひたし】																													
油揚げ	7.00	9.10																											
上白糖	0.20	0.26																											
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																										
みりん	0.20	0.26																											
はくさい	20.00	26.00																											
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
こいくちしょうゆ	2.20	2.86	●																										
上白糖	1.00	1.30																											
だしiriこ	0.10	0.13																											
【おじゃがもち汁】																													
おじゃがもち	30.00	39.00																											
木綿豆腐	30.00	39.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
だいこん	15.00	19.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
だしiriこ	3.00	3.90																											
合わせみそ	11.00	14.30																											
【牛乳】																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年4月15日 木曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま			
	小学校	中学校																														
	チーズカツバーガー [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	●																													
[チーズカツ]																																
チーズカツ	40.00	60.00	●			●													●	●	●											
なたね油	4.00	6.00																														
[キャベツのソース和え]																																
キャベツ	30.00	39.00																														
にんじん	8.00	10.40																														
スイートコーン	5.00	6.50																														
お好み焼きソース	4.00	5.20	●																●	●	●		●	●								
ウスターソース	1.00	1.30																														
[かぼちゃの豆乳スープ]																																
かぼちゃ	30.00	39.00																														
かぼちゃペースト	20.00	26.00																														
たまねぎ	30.00	39.00																														
じゃがいも	15.00	19.50																														
えだまめ	5.00	6.50																	●													
豆乳	40.00	52.00																	●													
白ワイン	0.30	0.39																														
コンソメ	1.30	1.69	●																●	●	●											
食塩	0.20	0.26																														
こしょう	0.03	0.04																														
パセリ	0.02	0.03																														
[牛乳]																																
普通牛乳	206.00	206.00				●																										

●：アレルギー対象食品

2021年4月19日 月曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまもも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま					
	小学校	中学校																																
	【ごはん】																																	
精白米	77.00	99.00																																
強化米	0.23	0.30																																
【高菜ふりかけ】																																		
高菜漬け	10.00	13.00	●																●															
にんじん	5.00	6.50																																
しらす干し	2.00	2.60																																
かつお節	0.80	1.04																																
ごま	1.20	1.56																														●		
清酒	0.10	0.13																																
食塩	0.10	0.13																																
みりん	0.50	0.65																																
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																●															
ごま油	0.80	1.04																	●														●	
【れんごだいのかかフライ】																																		
れんごだいのかかフライ	40.00	40.00																																
なたね油	4.00	4.00																																
【けんちょう】																																		
鶏肉	8.00	10.40																			●													
木綿豆腐	55.00	71.50																	●															
油揚げ	5.00	6.50																	●															
だいこん	40.00	52.00																																
さといも	20.00	26.00																																
にんじん	10.00	13.00																																
こんにゃく	20.00	26.00																																
乾しいたけ	0.20	0.26																																
葉ねぎ	5.00	6.50																																
ごま油	0.50	0.65																	●														●	
上白糖	1.00	1.30																																
みりん	1.00	1.30																																
清酒	1.00	1.30																																
食塩	0.25	0.33																																
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																●															
だしこんぶ	1.00	1.30																																
削り節	2.00	2.60																	●															
【牛乳】																																		
普通牛乳	206.00	206.00				●																												

●：アレルギー対象食品

2021年4月20日 火曜日

料理名/食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	
	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	●																											
[ハンバーグのきのこソースがけ]																														
ハンバーグ	50.00	50.00	●																●		●									
エリンギ	4.00	4.00																												
しめじ	5.00	5.00																												
マッシュルーム	4.00	4.00																												
デミグラスソース	5.00	5.00	●												●			●	●	●					●					
ケチャップ	3.00	3.00																												
ウスターソース	0.80	0.80																												
上白糖	0.60	0.60																												
赤ワイン	0.20	0.20																												
[コンソメポテト]																														
じゃがいも	40.00	52.00																												
コンソメ	0.30	0.39	●																●	●	●									
食塩	0.15	0.20																												
こしょう	0.01	0.01																												
パセリ	0.01	0.01																												
[春野菜のスープ]																														
鶏肉	10.00	13.00																			●									
たまねぎ	30.00	39.00																												
キャベツ	20.00	26.00																												
アスパラガス	15.00	19.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
チキンスープ	3.00	3.90																												
うずくちしょうゆ	1.10	1.43	●																											
コンソメ	1.30	1.69	●																											
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.03	0.04																												
[さくらゼリー]																														
さくらゼリー	30.00	30.00																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2021年4月21日 水曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまもも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
	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																											
【えびのチリソースがらめ】																													
えびフリッター	40.00	52.00	●								●								●										
なたね油	4.00	5.20																											
たまねぎ	15.00	19.50																											
根深ねぎ	3.00	3.90																											
グリーンピース	3.00	3.90																											
しょうが	0.10	0.13																											
にんにく	0.10	0.13																											
上白糖	0.30	0.39																											
ケチャップ	4.50	5.85																											
えびチリソース	3.50	4.55	●																●	●									
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																●	●									
ごま油	0.20	0.26																	●	●									●
【豆腐の五目スープ】																													
木綿豆腐	25.00	32.50																	●										
緑豆はるさめ	7.00	9.10																											
ベーコン	7.00	9.10																			●								
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
たけのこ水煮缶詰	8.00	10.40																											
にんじん	6.00	7.80																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
中華だし	0.80	1.04																	●	●	●								●
清酒	0.50	0.65																											
食塩	0.20	0.26																											
うすくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●	●									
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●	●									
こしょう	0.02	0.03																											
ごま油	1.00	1.30																	●	●									●
【清見オレンジ】																													
清見オレンジ	48.00	48.00										●																	
【牛乳】																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年4月22日 木曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま							
	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	●																																	
【ボークピカタ】																																				
ボークピカタ	50.00	50.00	●		●															●	●															
【ポトフ】																																				
鶏肉	10.00	13.00																		●																
じゃがいも	30.00	39.00																																		
ブロッコリー	20.00	26.00																																		
カリフラワー	10.00	13.00																																		
たまねぎ	25.00	32.50																																		
キャベツ	15.00	19.50																																		
にんじん	12.00	15.60																																		
スープエトウ	8.00	10.40																		●																
大豆水煮	10.00	13.00																		●																
チキンスープ	3.00	3.90																			●															
コンソメ	1.50	1.95	●																	●	●															
うすくちしょうゆ	1.80	2.34	●																	●	●															
食塩	0.20	0.26																		●																
こしょう	0.01	0.01																																		
【フルーツポンチ】																																				
もも缶詰	25.00	32.50																					●													
パイナップル缶詰	25.00	32.50																																		
サイダーゼリー	15.00	19.50																																		
いちごゼリー	15.00	19.50																																		
【牛乳】																																				
普通牛乳	206.00	206.00				●																														

●：アレルギー対象食品

2021年4月23日 金曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまもも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
	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																											
【さばのみそ煮】																													
さばのみそ煮	50.00	50.00																	●	●									
【はなっこりーのおかか和え】																													
はなっこりー	12.00	15.60																											
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
はくさい	8.00	10.40																											
にんじん	8.00	10.40																											
しちす干し	3.00	3.90																											
かつお節	0.80	1.04																											
上白糖	0.80	1.04																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																										
【もずくのすまし汁】																													
生揚げ	25.00	32.50																											
もずく	20.00	26.00																											
油揚げ	8.00	10.40																											
かまぼこ	8.00	10.40																											
たまねぎ	15.00	19.50																											
オクラ	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
しめじ	8.00	10.40																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
うすくちしょうゆ	3.00	3.90	●																										
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																										
みりん	0.80	1.04																											
清酒	0.80	1.04																											
食塩	0.10	0.13																											
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				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年4月26日 月曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまもも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
	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																											
【さわらのあまがらめ】																													
さわら・でん粉付き	30.00	39.00																											
ごぼう	20.00	26.00																											
じゃがいもでん粉	2.00	2.60																											
なたね油	5.20	6.76																											
えだまめ	8.00	10.40																	●										
上白糖	1.70	2.21																											
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																●										
みりん	1.10	1.43																											
清酒	1.10	1.43																											
【小松菜とハムの和え物】																													
こまつな	10.00	13.00																											
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
キャベツ	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
ハム	5.00	6.50																		●									
上白糖	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●										
食塩	0.10	0.13																											
【淡色野菜のみそ汁】																													
木綿豆腐	30.00	39.00																	●										
だいこん	20.00	26.00																											
はくさい	20.00	26.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
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			●																								

●：アレルギー対象食品

2021年4月27日 火曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまもも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま		
	小学校	中学校																													
【小 Coppépan】																															
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	●																												
【ミートスパゲッティ】																															
スパゲッティ	25.00	32.50	●																												
牛肉／豚肉	20.00	26.00												●							●										
レンズまめ	4.00	5.20																													
たまねぎ	40.00	52.00																													
にんじん	10.00	13.00																													
グリーンピース	3.00	3.90																													
にんにく	0.30	0.39																													
サラダ油	0.50	0.65																													
トマト缶詰	10.00	13.00																													
ケチャップ	8.00	10.40																													
デミグラスソース	6.00	7.80	●											●				●	●	●					●						
ウスターソース	0.60	0.78																													
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●										
食塩	0.20	0.26																													
こしょう	0.03	0.04																													
【かりぼりがらめ】																															
かたくちいわし	5.00	6.50																													
アーモンド	5.00	6.50																													
むらさきいもチップス	5.00	6.50																													
上白糖	1.25	1.63																													
みりん	1.63	2.12																													
こいくちしょうゆ	0.25	0.33	●																												
【ブロッコリーのごまサラダ】																															
ささみ水煮	10.00	13.00																			●										
ブロッコリー	20.00	26.00																													
にんじん	8.00	10.40																													
スイートコーン	7.00	9.10																													
ごまドレッシング	6.00	7.80	●																												
【牛乳】																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									

●：アレルギー対象食品

2021年4月28日 水曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまもも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	
	小学校	中学校																												
スタミナ丼																														
[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																												
[スタミナ丼の具]																														
豚肉	18.00	23.40																			●									
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	12.00	15.60																												
エリンギ	10.00	13.00																												
根深ねぎ	4.00	5.20																												
にんにく	0.20	0.26																												
ごま	1.20	1.56																												●
ごま油	1.20	1.56																	●											●
清酒	1.12	1.46																												
みりん	1.20	1.56																												
上白糖	2.00	2.60																												
食塩	0.30	0.39																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
こしょう	0.01	0.01																												
[ほうれんそう焼売]																														
ほうれんそう焼売	15.00	30.00	●																●											
[わかめの中華スープ]																														
かつわかめ	1.00	1.30																												
生揚げ	30.00	39.00																	●											
かまぼこ	10.00	13.00																												
たまねぎ	15.00	19.50																												
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
ごま油	1.00	1.30																	●											●
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
中華だし	1.30	1.69																	●	●	●									●
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.01	0.01																												
[甘夏ゼリー]																														
甘夏ゼリー	40.00	40.00																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

