

令和3年度 5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 ウィ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5月6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																												
[五目ごはん]																														
精白米	65.00	83.57																												
強化米	0.20	0.26																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.58	●																●											
清酒	1.00	1.29																												
鶏肉	10.00	12.90																		●										
油揚げ	5.00	6.45																	●											
にんじん	5.00	6.45																												
えだまめ	5.00	6.45																	●											
乾しいたけ	0.20	0.26																												
サラダ油	0.20	0.26																												
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●											
清酒	0.80	1.03																												
上白糖	0.50	0.65																												
食塩	0.30	0.39																												
[かつおのフライ]																														
かつおのフライ	40.00	60.00	●																●											
なたね油	4.00	6.00																												
[きゅうりの酢の物]																														
きゅうり	18.00	23.40																												
スイートーン	8.00	10.40																												
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																												
かつわかめ	0.50	0.65																												
穀物酢	1.60	2.08																												
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●											
上白糖	1.00	1.30																												
食塩	0.13	0.17																												
[豆腐のみそ汁]																														
木綿豆腐	35.00	45.50																	●											
たまねぎ	25.00	32.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
ほうれんそう	8.00	10.40																												
しめじ	8.00	10.40																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
合わせみそ	11.00	14.30																	●											
だしiriこ	3.00	3.90																												
[かしわもち]																														
かしわもち	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5月7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	カシューナッツ	ごま
	小学校	中学校																											
	ハヤシライス																												
[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																											
[ハヤシライスの具]																													
牛肉	15.00	19.50													●														
にんにく	0.10	0.13																											
食塩	0.10	0.13																											
たまねぎ	50.00	65.00																											
にんじん	20.00	26.00																											
マッシュルーム	10.00	13.00																											
グリーンピース	5.00	6.50																											
トマト缶詰	10.00	13.00																											
サラダ油	0.80	1.04																											
ハヤシルウ	11.00	14.30	●																●		●								
ケチャップ	2.00	2.60																											
ウスターソース	1.00	1.30																											
コンソメ	0.80	1.04	●																●	●	●								
上白糖	0.20	0.26																											
赤ワイン	1.00	1.30																											
こしょう	0.02	0.03																											
[アンサンブルエッグ]																													
アンサンブルエッグ	50.00	62.50			●	●																●							
[ささみのごまサラダ]																													
ささみ水煮	8.00	10.40																											
キャベツ	18.00	23.40																											
ブロッコリー	12.00	15.60																											
にんじん	8.00	10.40																											
ごま	0.80	1.04																											●
ごま油	0.50	0.65																											●
穀物酢	1.60	2.08																											
上白糖	1.20	1.56																											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																										
食塩	0.10	0.13																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年5月10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																																		
[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																																		
[穀物ふりかけ]																																				
穀物ふりかけ	2.50	2.50																																		
[白身魚の野菜あんかけ]																																				
すけどうだら・でん粉付	50.00	60.00																																		
なたね油	5.00	6.00																																		
たまねぎ	5.00	6.00																																		
青ピーマン	5.00	6.00																																		
にんじん	3.00	3.60																																		
サラダ油	0.10	0.12																																		
上白糖	1.80	2.16																																		
穀物酢	1.00	1.20																																		
こいくちしょうゆ	3.00	3.60	●																●																	
みりん	1.90	2.28																																		
じゃがいもでん粉	0.30	0.36																																		
削り節	0.10	0.12																	●																	
だしこんぶ	0.10	0.12																																		
[もやしのおかか和え]																																				
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																																		
油揚げ	10.00	13.00																																		
かつお節	1.20	1.56																																		
上白糖	0.50	0.65																																		
こいくちしょうゆ	1.30	1.69	●																●																	
[若竹汁]																																				
鶏肉	13.00	16.90																																		
木綿豆腐	32.00	41.60																																		
たまねぎ	15.00	19.50																																		
しめじ	5.00	6.50																																		
葉ねぎ	5.00	6.50																																		
たけのこ水煮缶詰	15.00	19.50																																		
かつわかめ	0.50	0.65																																		
うすくちしょうゆ	2.50	3.25	●																																	
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																																	
清酒	0.80	1.04																																		
みりん	0.80	1.04																																		
食塩	0.30	0.39																																		
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5月11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																																				
	[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																																				
イーストラード	0.05	0.07	●																																			
[キャベツのペペロンチーノ]																																						
スパゲッティ	25.00	32.50	●																																			
ベーコン	10.00	13.00																			●																	
たまねぎ	30.00	39.00																																				
キャベツ	25.00	32.50																																				
にんじん	10.00	13.00																																				
エリンギ	8.00	10.40																																				
スイートコーン	6.00	7.80																																				
にんにく	0.30	0.39																																				
オリーブ油	3.00	3.90																																				
白ワイン	0.20	0.26																																				
コンソメ	0.80	1.04	●																	●	●	●																
ごいくちしょうゆ	1.40	1.82	●																	●	●																	
食塩	0.20	0.26																																				
一味唐辛子	0.01	0.01																																				
[ハーブチキンステーキ]																																						
ハーブチキンステーキ	50.00	50.00	●																		●	●																
[イタリアンサラダ]																																						
いか	8.00	10.40							●																													
ほうれんそう	8.00	10.40																																				
にんじん	10.00	13.00																																				
カリフラワー	8.00	10.40																																				
ブロッコリー	10.00	13.00																																				
イタリアンドレッシング	7.00	9.10																																				
[牛乳]																																						
普通牛乳	206.00	206.00				●																																

●：アレルギー対象食品

2021年5月12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																											
	[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																											
[黒はんぺんフライ]																													
黒はんぺんフライ	40.00	40.00	●		●	●													●										
なたね油	4.00	4.00																											
[菜の花のおひたし]																													
菜の花	13.00	16.90																											
ブラックマツペもやし	15.00	19.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
まぐろ水煮	8.00	10.40																		●									
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																●										
上白糖	1.00	1.30																											
だしiriこ	0.20	0.26																											
[豚汁]																													
豚肉	10.00	13.00																			●								
木綿豆腐	26.00	33.80																		●									
油揚げ	8.00	10.40																		●									
にんじん	8.00	10.40																											
さといも	8.00	10.40																											
だいこん	10.00	13.00																											
ごぼう	10.00	13.00																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
こんにゃく	8.00	10.40																											
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5月13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																													
	照り焼きチキンバーガー [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	●																												
[照り焼きチキンパティ]																															
照り焼きチキンパティ	48.00	60.00	●																●	●				●							
[ごぼうサラダ]																															
ごぼう	20.00	26.00																													
キャベツ	20.00	26.00																													
にんじん	8.00	10.40																													
1/2エッグマヨネーズ	5.00	6.50																	●												
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																●												
うすくちしょうゆ	0.40	0.52	●																●												
食塩	0.05	0.07																													
こしょう	0.01	0.01																													
[コンソメスープ]																															
ベーコン	10.00	13.00																			●										
たまねぎ	30.00	39.00																													
じゃがいも	20.00	26.00																													
にんじん	10.00	13.00																													
こまつな	10.00	13.00																													
エリンギ	5.00	6.50																													
チキンスープ	5.00	6.50																		●											
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●	●	●										
白ワイン	0.60	0.78																		●											
食塩	0.10	0.13																													
こしょう	0.01	0.01																													
[牛乳]																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									

●：アレルギー対象食品

2021年5月14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																											
[さばのみぞれ煮]																													
さばのみぞれ煮	50.00	60.00	●															●	●										
[じゃがいもきんぴら]																													
じゃがいも	20.00	26.00																											
青ピーマン	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
ごぼう	8.00	10.40																											
ごま油	0.50	0.65																	●										
清酒	1.00	1.30																											
みりん	0.90	1.17																											
三温糖	0.70	0.91																											
こいくちしょうゆ	2.30	2.99	●																●										
ごま	1.00	1.30																	●										●
食塩	0.10	0.13																											
[大平]																													
鶏肉	12.00	15.60																		●									
生揚げ	20.00	26.00																	●										
凍り豆腐	4.00	5.20																	●										
にんじん	10.00	13.00																											
れんこん	10.00	13.00																											
さといも	30.00	39.00																											
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																											
サラダ油	0.50	0.65																											
上白糖	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	4.00	5.20	●																●										
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
清酒	1.00	1.30																											
みりん	1.00	1.30																											
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5月17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																											
	中華丼																												
[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																											
[中華丼の具]																													
鶏肉	15.00	19.50																		●									
かまぼこ	15.00	19.50																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	20.00	26.00																											
はくさい	20.00	26.00																											
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																											
しょうが	0.10	0.13																											
たけのこ水煮缶詰	10.00	13.00																											
乾しいたけ	0.30	0.39																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
ごま油	1.00	1.30																	●										●
上白糖	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																●										
中華だし	0.70	0.91																	●	●	●								●
清酒	1.00	1.30																											
じゃがいもでん粉	3.00	3.90																											
[小籠包]																													
小籠包	25.00	50.00	●																●		●								●
[ひじきの中華和え]																													
ひじき	0.80	1.04																											
まぐろ水煮	8.00	10.40																		●									
キャベツ	15.00	19.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
ほうれんそう	8.00	10.40																											
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●										
穀物酢	1.50	1.95																											
上白糖	0.80	1.04																											
食塩	0.10	0.13																											
ごま	0.80	1.04																											●
ごま油	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5月18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	オレシジ	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																											
	[アップルパン]																												
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	●																										
ドライアップル	11.00	17.00																						●					
[揚げ魚のトマトソースがけ]																													
ホキ・でん粉付き	50.00	50.00																											
なたね油	5.00	5.00																											
トマト缶詰	7.00	7.00																											
たまねぎ	12.00	12.00																											
にんにく	0.10	0.10																											
オリーブ油	0.80	0.80																											
うずくちしょうゆ	0.05	0.05	●																										
上白糖	0.50	0.50																											
白ワイン	1.00	1.00																											
ケチャップ	3.00	3.00																											
食塩	0.20	0.20																											
こしょう	0.02	0.02																											
[ブロッコリーとカリフラワーのサラダ]																													
ブロッコリー	15.00	19.50																											
カリフラワー	10.00	13.00																											
スイートコーン	8.00	10.40																											
にんじん	8.00	10.40																											
サラダ油	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																										
上白糖	1.00	1.30																											
穀物酢	1.20	1.56																											
食塩	0.15	0.20																											
こしょう	0.01	0.01																											
[マカロニスープ]																													
マカロニ	8.00	10.40	●																										
カットウインナー	8.00	10.40																											
じゃがいも	35.00	45.50																											
にんじん	13.00	16.90																											
パセリ	0.02	0.03																											
サラダ油	0.30	0.39																											
チキンスープ	5.00	6.50																											
コンソメ	1.00	1.30	●																										
白ワイン	0.60	0.78																											
うずくちしょうゆ	1.50	1.95	●																										
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																										
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.01	0.01																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年5月20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																													
	[ナン]																														
ナン	70.00	100.00	●																												
[キーマカレー]																															
牛肉／豚肉	30.00	39.00													●						●										
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																													
カレールウ	8.00	10.40	●																												
ケチャップ	1.50	1.95																													
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																													
コンソメ	0.20	0.26	●																												
食塩	0.10	0.13																													
こしょう	0.01	0.01																													
[魚介ナゲット]																															
魚介ナゲット	40.00	40.00	●						●																						
なたね油	4.00	4.00																													
[野菜のアーモンドサラダ]																															
キャベツ	20.00	26.00																													
ブロッコリー	15.00	19.50																													
にんじん	8.00	10.40																													
アーモンド	2.50	3.25																													
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																												
上白糖	1.20	1.56																													
穀物酢	0.20	0.26																													
[牛乳]																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									

●：アレルギー対象食品

2021年5月24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																											
	[減菜めし]																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
菜めしの素	1.75	2.25																											
[五目うどん]																													
うどん	45.00	58.50	●																										
鶏肉	12.00	15.60																		●									
かまぼこ	5.00	6.50																											
油揚げ	8.00	10.40																	●										
にんじん	10.00	13.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
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iriこ	3.00	3.90																											
[和風きんぴら包み焼き]																													
和風きんぴら包み焼き	50.00	70.00																		●	●					●			●
[ほうれんそうの磯香和え]																													
ほうれんそう	12.00	15.60																											
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
はくさい	15.00	19.50																											
もみのり	0.60	0.78	●								●								●							●			
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
上白糖	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5月25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																																						
イーストラード	0.06	0.09	●																																					
[サーモンフライ]																																								
サーモンフライ	50.00	60.00	●															●	●																					
なたね油	5.00	6.00																																						
[コールスロー]																																								
キャベツ	20.00	26.00																																						
きゅうり	8.00	10.40																																						
にんじん	8.00	10.40																																						
スイートコーン	6.00	7.80																																						
ノンeggマヨネーズ	5.00	6.50																																						
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																																					
うすくちしょうゆ	0.50	0.65	●																																					
穀物酢	0.50	0.65																																						
上白糖	0.60	0.78																																						
食塩	0.05	0.07																																						
こしょう	0.01	0.01																																						
*春野菜のクリーム煮																																								
鶏肉	8.00	10.40																																						
白いんげん豆ペースト	5.00	6.50																																						
たまねぎ	30.00	39.00																																						
じゃがいも	25.00	32.50																																						
にんじん	12.00	15.60																																						
ほうれんそう	8.00	10.40																																						
しめじ	8.00	10.40																																						
アスパラガス	10.00	13.00																																						
普通牛乳	30.00	39.00				●																																		
ベシャメルソース	10.00	13.00	●			●																																		
チキンスープ	5.00	6.50																																						
コンソメ	1.00	1.30	●																																					
食塩	0.20	0.26																																						
こしょう	0.02	0.03																																						
[牛乳]																																								
普通牛乳	206.00	206.00				●																																		

●：アレルギー対象食品

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	カシヨーナッツ	ごま	
	小学校	中学校																												
	チリドッグ																													
[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	●																											
[チリコンカン]																														
牛肉	15.00	19.50													●															
大豆水煮	10.00	13.00																	●											
ひよこまめ	5.00	6.50																												
赤いんげんまめ	3.00	3.90																												
たまねぎ	8.00	10.40																												
にんじん	10.00	13.00																												
にんにく	0.10	0.13																												
サラダ油	0.30	0.39																												
ケチャップ	6.00	7.80																												
トマトピューレ	3.60	4.68																												
チリパウダー	0.30	0.39																												
ウスターソース	0.50	0.65																												
食塩	0.10	0.13																												
[たっぷり野菜スープ]																														
ベーコン	8.00	10.40																				●								
キャベツ	20.00	26.00																												
だいこん	10.00	13.00																												
ブラックマツパもやし	15.00	19.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
しめじ	8.00	10.40																												
ブロッコリー	6.00	7.80																												
スイートコーン	6.00	7.80																												
チキンスープ	5.00	6.50																												
コンソメ	1.00	1.30	●																											
白ワイン	0.60	0.78																												
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																												
[フルーツ白玉]																														
みかん缶詰	15.00	19.50																												
もも缶詰	15.00	19.50																					●							
パイナップル缶詰	15.00	19.50																												
白玉もち	15.00	19.50																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

2021年5月28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	カシューナッツ	ごま	
	小学校	中学校																												
とりたまひじき丼																														
[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																												
[*とりたまひじき丼の具]																														
鶏肉	20.00	26.00																			●									
食塩	0.20	0.26																												
清酒	0.50	0.65																												
鶏卵	25.00	32.50			●																									
ひじき	1.60	2.08																												
にんじん	8.00	10.40																												
えだまめ	8.00	10.40																			●									
サラダ油	0.80	1.04																												
上白糖	0.80	1.04																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																		●									
[キャベツのじゃこ和え]																														
しらす干し	2.00	2.60																												
キャベツ	18.00	23.40																												
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																												
カリフラワー	12.00	15.60																												
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																											
穀物酢	0.70	0.91																												
上白糖	0.60	0.78																												
食塩	0.10	0.13																												
[たまねぎのみそ汁]																														
豚肉	8.00	10.40																				●								
木綿豆腐	20.00	26.00																				●								
油揚げ	6.00	7.80																				●								
たまねぎ	30.00	39.00																												
じゃがいも	20.00	26.00																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
乾しいたけ	0.30	0.39																												
かつわかめ	0.40	0.52																												
合わせみそ	11.00	14.30																												
だしiriこ	3.00	3.90																												
[ミックスナッツ]																														
ミックスナッツ	17.00	17.00																												●
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2021年5月31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																												
	【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																												
【ソバトまんじゅう】																														
ソバトまんじゅう	25.00	50.00	●																●											
【アスパラガスの中華サラダ】																														
アスパラガス	12.00	15.60																												
えび	8.00	10.40									●																			
清酒	0.20	0.26																												
にんじん	8.00	10.40																												
緑豆はるさめ	6.00	7.80																												
ごま	0.50	0.65																												●
すりごま	0.50	0.65																												●
ごま油	0.80	1.04																	●											●
上白糖	0.80	1.04																												
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●											
穀物酢	1.50	1.95																												
食塩	0.10	0.13																												
【麻婆豆腐】																														
木綿豆腐	55.00	71.50																		●										
冷凍豆腐	30.00	39.00																		●										
牛肉／豚肉	15.00	19.50													●						●									
にんじん	15.00	19.50																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
根深ねぎ	10.00	13.00																												
しょうが	0.20	0.26																												
にんにく	0.20	0.26																												
ごま油	0.80	1.04																		●										●
赤みそ	6.00	7.80																		●										
中華だし	0.70	0.91																		●	●									●
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																	●										
上白糖	0.80	1.04																												
清酒	0.60	0.78																												
オイスターソース	0.10	0.13																												
コチュジャン	0.10	0.13																												
じゃがいもでん粉	1.50	1.95																		●										
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品