

令和3年度 6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6月1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	●																										
[豚肉のカレーソテー]																													
豚肉	27.00	35.10																			●								
食塩	0.15	0.20																											
こしょう	0.02	0.03																											
清酒	0.30	0.39																											
にんにく	0.10	0.13																											
しょうが	0.10	0.13																											
サラダ油	1.10	1.43																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	7.00	9.10																											
さやいんげん	3.00	3.90																											
カレー粉	0.45	0.59																											
上白糖	0.30	0.39																											
ウスターソース	0.60	0.78																											
ケチャップ	2.00	2.60																											
コンソメ	0.30	0.39	●																●	●	●								
[グリーンサラダ]																													
キャベツ	20.00	26.00																											
きゅうり	8.00	10.40																											
ブロッコリー	20.00	26.00																											
食塩	0.30	0.39																											
穀物酢	1.20	1.56																											
こしょう	0.01	0.01																											
サラダ油	1.00	1.30																											
上白糖	0.60	0.78																											
[じゃがいもの豆乳スープ]																													
カットウインナー	10.00	13.00																			●								
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
じゃがいも	35.00	45.50																											
カリフラワー	20.00	26.00																											
食塩	0.30	0.39																											
コンソメ	1.00	1.30	●																										
チキンスープ	3.00	3.90																			●	●	●						
白いんげん豆ペースト	15.00	19.50																				●							
豆乳	35.00	45.50																				●							
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

2021年6月2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																											
	[減炒飯]																												
精白米	65.00	83.50																											
強化米	0.20	0.26																											
炒飯の素	21.70	27.90																	●	●	●								●
[しょうゆラーメン]																													
中華めん	55.00	71.50	●																										
豚肉	15.00	19.50																			●								
いか	14.00	18.20						●																					
かまぼこ	13.00	16.90																											
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																											
にんじん	7.00	9.10																											
スイートコーン	5.00	6.50																											
めんま	5.00	6.50	●																●										
葉ねぎ	5.00	6.50																	●										
ごま油	1.00	1.30																	●										●
ごま	1.30	1.69																	●										●
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																●										
中華だし	1.00	1.30																	●	●	●								●
チキンスープ	5.00	6.50																	●		●								
食塩	0.26	0.34																											
こしょう	0.02	0.03																											
[あじ餃子]																													
あじ餃子	28.00	28.00	●																●										●
なたね油	2.80	2.80																											
[小松菜のぼん酢和え]																													
こまつな	10.00	13.00																											
はくさい	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
ささみ水煮	11.00	14.30																			●								
ぼん酢	2.00	2.60	●									●							●										
上白糖	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
こいくちしょうゆ	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6月3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																											
イーストラード	0.06	0.09	●																										
[鶏肉のガーリック焼き]																													
鶏肉のガーリック焼き	40.00	50.00																		●	●								
[ツナサラダ]																													
まぐろ水煮	13.00	16.90																		●									
キャベツ	20.00	26.00																											
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																											
にんじん	7.00	9.10																											
ハンゲツマヨネーズ	5.00	6.50																		●									
穀物酢	0.30	0.39																											
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.02	0.03																											
[チンゲンサイのスープ]																													
ベーコン	8.00	10.40																			●								
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
チンゲンサイ	20.00	26.00																											
じゃがいも	20.00	26.00																											
カリフラワー	10.00	13.00																											
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																	●									
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●									
チキンスープ	3.00	3.90																			●								
白ワイン	0.60	0.78																											
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

2021年6月4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																											
[いか天ぷら]																													
いか天ぷら	50.00	50.00	●					●																					
なたね油	5.00	5.00																											
[じゃこピーマン]																													
青ピーマン	8.00	10.40																											
赤ピーマン	8.00	10.40																											
黄ピーマン	8.00	10.40																											
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
サイトーン	7.00	9.10																											
しらす干し	3.00	3.90																											
食塩	0.05	0.07																											
こいくちしょうゆ	0.60	0.78	●																●										
みりん	0.30	0.39																											
ごま油	0.60	0.78																	●										●
[切り干し大根のみそ汁]																													
切干しだいこん	2.50	3.25																											
木綿豆腐	30.00	39.00																	●										
油揚げ	8.00	10.40																	●										
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
かつわかめ	0.20	0.26																											
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6月7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																											
【ししゃもフライ】																													
ししゃもフライ	30.00	60.00	●																●										
なたね油	3.00	6.00																											
【野菜のごま酢和え】																													
アスパラガス	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
キャベツ	20.00	26.00																											
スイートコーン	7.00	9.10																											
ごま	1.00	1.30																											●
上白糖	1.00	1.30																											
穀物酢	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
【筑前煮】																													
鶏肉	10.00	13.00																			●								
だいこん	15.00	19.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
さといも	35.00	45.50																											
板こんにゃく	20.00	26.00																											
ごぼう	15.00	19.50																											
れんこん	15.00	19.50																											
竹輪	10.00	13.00																											
さやいんげん	7.00	9.10																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
サラダ油	0.50	0.65																											
三温糖	2.30	2.99																											
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																●										
みりん	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6月8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	●																										
[ソフトチーズ]																													
ソフトチーズ	10.00	15.00				●														●									
[鶏肉のバーベキューソース炒め]																													
鶏肉	20.00	26.00																		●									
たまねぎ	25.00	32.50																											
しめじ	5.00	6.50																											
赤ピーマン	3.00	3.90																											
黄ピーマン	3.00	3.90																											
青ピーマン	3.00	3.90																											
にんにく	0.20	0.26																											
しょうが	0.20	0.26																											
アップルジュレー	2.00	2.60																						●					
サラダ油	0.80	1.04																											
上白糖	1.00	1.30																											
食塩	0.05	0.07																											
清酒	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
ケチャップ	5.00	6.50																											
じゃがいもでん粉	0.20	0.26																											
[ゆでとうもろこし]																													
とうもろこし	35.00	35.00																											
食塩	0.50	0.50																											
[シャキシャキスープ]																													
ベーコン	8.00	10.40																			●								
ごぼう	10.00	13.00																											
じゃがいも	20.00	26.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
だいこん	20.00	26.00																											
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																											
パセリ	0.02	0.03																											
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																		●								
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																		●								
チキンスープ	3.00	3.90																			●								
白ワイン	0.60	0.78																											
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

2021年6月9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																																			
レンズ豆のカレーライス																																					
[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																																			
[レンズ豆のカレー]																																					
鶏肉	15.00	19.50																		●																	
レンズまめ	8.00	10.40																																			
かぼちゃ	20.00	26.00																																			
たまねぎ	40.00	52.00																																			
じゃがいも	30.00	39.00																																			
にんじん	15.00	19.50																																			
グリーンピース	3.00	3.90																																			
にんにく	0.30	0.39																																			
しょうが	0.30	0.39																																			
サラダ油	0.60	0.78																																			
カレールウ	9.00	11.70	●																	●																	
チキンスープ	3.00	3.90																			●																
ケチャップ	2.00	2.60																																			
ウスターソース	1.00	1.30																																			
[うずら卵のスコッチエッグ]																																					
うずら卵のスコッチエッグ	40.00	40.00	●	●																●	●																
[骨太サラダ]																																					
しらす干し	2.00	2.60																																			
海藻ミックス	1.00	1.30																																			
キャベツ	18.00	23.40																																			
こまつな	7.00	9.10																																			
にんじん	6.00	7.80																																			
すりごま	0.80	1.04																																			
食塩	0.10	0.13																																			
上白糖	0.60	0.78																																			
穀物酢	0.70	0.91																																			
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																	●																	
[牛乳]																																					
普通牛乳	206.00	206.00				●																															

●：アレルギー対象食品

2021年6月10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																											
	[パインパン]																												
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	●																										
ドライパイン	11.00	17.00																											
[じゃがいもカップの野菜グラタ]																													
野菜グラタン	40.00	40.00																	●										
[するめのカミカミサラダ]																													
キャベツ	20.00	26.00																											
ブラックマッペもやし	13.00	16.90																											
きゅうり	10.00	13.00																											
アーモンド	2.00	2.60																											
するめ	2.00	2.60							●																				
穀物酢	1.00	1.30																											
上白糖	0.80	1.04																											
食塩	0.10	0.13																											
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																●										
サラダ油	0.50	0.65																											
こしょう	0.01	0.01																											
[ボークビーンズ]																													
豚肉	10.00	13.00																			●								
大豆水煮	25.00	32.50																	●										
たまねぎ	40.00	52.00																											
じゃがいも	23.00	29.90																											
にんじん	15.00	19.50																											
カリフラワー	8.00	10.40																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
サラダ油	0.30	0.39																											
ケチャップ	14.00	18.20																											
コンソメ	1.40	1.82	●																●	●	●								
上白糖	0.30	0.39																											
ウスターソース	0.10	0.13																											
食塩	0.05	0.07																											
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

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																												
[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																												
[ぎょろっけ]																														
ぎょろっけ	30.00	60.00	●																											
なたね油	3.00	6.00																												
[枝豆の塩ゆで]																														
えだまめ	25.00	32.50																	●											
食塩	0.25	0.33																												
[ポテトン汁]																														
豚肉	10.00	13.00																				●								
木綿豆腐	30.00	39.00																	●											
油揚げ	5.00	6.50																	●											
じゃがいも	30.00	39.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
こんにゃく	10.00	13.00																												
ごぼう	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																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

● : アレルギー対象食品

2021年6月14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																											
	[ごはん]																												
精白米	77.00	99.00																											
強化米	0.23	0.30																											
[小さいわし天ぷら]																													
小さいわし天ぷら	30.00	39.00	●																●										
なたね油	3.00	3.90																											
[れんこんのきんぴら]																													
れんこん	20.00	26.00																											
はも入り天	10.00	13.00																	●										
にんじん	7.00	9.10																											
はなっこりー	7.00	9.10																											
ごま油	0.80	1.04																	●										●
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
三温糖	0.50	0.65																											
みりん	1.00	1.30																											
清酒	1.00	1.30																											
一味唐辛子	0.01	0.01																											
ごま	0.40	0.52																											●
[生揚げの中華煮]																													
生揚げ	45.00	58.50																	●										
たまねぎ	30.00	39.00																											
たけのこ水煮缶詰	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
葉ねぎ	7.00	9.10																											
ごま油	0.80	1.04																	●										●
清酒	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																●										
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●										
食塩	0.30	0.39																											
上白糖	0.50	0.65																											
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			●																								

●：アレルギー対象食品

2021年6月15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	●																										
[オムレツ]																													
オムレツ	40.00	40.00			●															●	●								
[大根のサラダ]																													
だいこん	25.00	32.50																											
ほうれんそう	10.00	13.00																											
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																											
食塩	0.30	0.39																											
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																	●									
穀物酢	1.50	1.95																											
上白糖	1.00	1.30																											
[ミートボールのブラウンス煮]																													
チキンボール	30.00	39.00	●																		●	●							
蒸し大豆	15.00	19.50																		●									
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																											
トマト	8.00	10.40																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
チキンスープ	3.00	3.90																											
コンソメ	1.00	1.30	●																		●								
デミグラスソース	11.00	14.30	●												●					●	●	●							
ケチャップ	3.00	3.90													●					●	●								
ウスターソース	0.60	0.78																											
上白糖	0.30	0.39																											
赤ワイン	1.00	1.30																											
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6月16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																											
	[ごはん]																												
精白米	77.00	99.00																											
強化米	0.23	0.30																											
[高菜のそぼろふりかけ]																													
鶏肉	10.00	13.00																			●								
しょうが	0.10	0.13																			●								
高菜漬	7.00	9.10	●																										
にんじん	8.00	10.40																											
芽ひじき	0.40	0.52																											
上白糖	0.20	0.26																											
みりん	0.40	0.52																											
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																		●								
[はもの光ソースがけ]																													
はも・でん粉付	40.00	52.00																											
なたね油	4.00	5.20																											
梅ジャム	4.00	5.20																											
こいくちしょうゆ	2.60	3.38	●																			●							
清酒	1.95	2.54																											
みりん	1.95	2.54																											
上白糖	1.30	1.69																											
じゃがいもでん粉	0.26	0.34																											
[たまねぎのすまし汁]																													
木綿豆腐	30.00	39.00																				●							
油揚げ	8.00	10.40																				●							
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
清酒	0.80	1.04																											
みりん	0.80	1.04																											
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																			●							
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																			●							
食塩	0.20	0.26																											
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6月17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																														
イーストラード	0.06	0.09	●																													
[ウインナー]																																
ウインナー	30.00	40.00																				●										
[ポテトスープ]																																
鶏肉	18.00	23.40																			●											
たまねぎ	30.00	39.00																														
キャベツ	25.00	32.50																														
じゃがいも	35.00	45.50																														
さやいんげん	5.00	6.50																														
にんにく	0.20	0.26																														
コンソメ	0.80	1.04	●																		●	●										
チキンスープ	3.00	3.90																			●											
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																													
食塩	0.30	0.39																														
こしょう	0.02	0.03																														
白ワイン	0.80	1.04																														
[山口かんきつミックス]																																
みかん缶	30.00	39.00																														
ぼんかん缶詰	25.00	32.50																														
夏みかん缶詰	25.00	32.50																														
[牛乳]																																
普通牛乳	206.00	206.00				●																										

●：アレルギー対象食品

2021年6月18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																											
親子丼																													
【ごはん】																													
精白米	77.00	99.00																											
強化米	0.23	0.30																											
*卵除去食【親子丼の具】																													
鶏肉	18.00	23.40																		●									
木綿豆腐	25.00	32.50																		●									
はも入り天	10.00	13.00																		●									
にんじん	12.00	15.60																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
鶏卵	25.00	32.50			●																								
上白糖	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	6.00	7.80	●																	●									
みりん	1.00	1.30																											
清酒	0.50	0.65																											
食塩	0.10	0.13																											
だしこんぶ	1.00	1.30																											
削り節	2.00	2.60																		●									
【あじの塩焼き】																													
あじ 塩水漬け	40.00	50.00																											
【はなっこりーのお浸し】																													
油揚げ	2.00	2.60																											
はなっこりー	15.00	19.50																											
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
こいくちしょうゆ	2.30	2.99	●																										
上白糖	1.00	1.30																											
だしこんぶ	0.10	0.13																											
削り節	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6月21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																													
[いかとブロッコリーのマヨネーズ炒]																															
いかフリッター	30.00	39.00	●						●										●												
なたね油	3.00	3.90																													
ブロッコリー	13.00	16.90																													
上白糖	0.40	0.52																													
清酒	0.50	0.65																													
中華だし	0.20	0.26																	●	●	●										●
ケチャップ	1.50	1.95																													
ノンエッグマヨネーズ	5.00	6.50																	●												
食塩	0.10	0.13																													
こしょう	0.01	0.01																													
[ミニトマト]																															
ミニトマト	30.00	30.00																													
[なす入り麻婆豆腐]																															
なす	20.00	26.00																													
木綿豆腐	30.00	39.00																	●												
冷凍豆腐	20.00	26.00																	●												
豚肉	10.00	13.00																			●										
たけのこ水煮缶詰	15.00	19.50																													
乾しいたけ	0.20	0.26																													
にんにく	0.20	0.26																													
しょうが	0.20	0.26																													
たまねぎ	40.00	52.00																													
にんじん	15.00	19.50																													
葉ねぎ	10.00	13.00																													
赤みそ	6.00	7.80																	●												
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																●												
中華だし	0.70	0.91																	●	●	●										●
上白糖	0.80	1.04																													
コチュジャン	0.20	0.26																	●												
清酒	0.60	0.78																													
みりん	0.60	0.78																													
オイスターソース	0.10	0.13																													
じゃがいもでん粉	1.50	1.95																													
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6月22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																											
ハンバーガー																													
[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	●																										
[ハンバーグ]																													
ハンバーグ	40.00	50.00																	●	●	●								
[キャベツとにんじんのソース和え]																													
キャベツ	32.00	41.60																											
にんじん	6.00	7.80																											
お好み焼きソース	4.00	5.20	●																●	●	●		●		●				
ウスターソース	1.00	1.30																											
[スライスチーズ]																													
スライスチーズ	20.00	20.00				●																							
[ABCスープ]																													
マカロニ	8.00	10.40	●																										
鶏肉	10.00	13.00																		●									
しめじ	6.00	7.80																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
こまつな	10.00	13.00																											
白ワイン	1.00	1.30																											
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																										
コンソメ	1.00	1.30	●																										
チキンスープ	4.00	5.20																			●								
食塩	0.25	0.33																											
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

2021年6月23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																											
【豆腐焼売】																													
豆腐焼売	30.00	60.00	●																●										
【春雨の炒め物】																													
緑豆はるさめ	5.00	6.50																											
ハム	5.00	6.50																		●									
たまねぎ	20.00	26.00																											
チンゲンサイ	10.00	13.00																											
ごま	0.50	0.65																											●
すりごま	0.50	0.65																											●
ごま油	0.30	0.39																		●									●
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
食塩	0.05	0.07																											
こしょう	0.01	0.01																											
【八宝菜】																													
豚肉	13.00	16.90																				●							
かまぼこ	15.00	19.50																											
いか	15.00	19.50							●																				
たまねぎ	30.00	39.00																											
キャベツ	30.00	39.00																											
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																											
にんじん	13.00	16.90																											
たけのこ水煮缶詰	20.00	26.00																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
しょうが	0.10	0.13																											
清酒	0.30	0.39																											
中華だし	1.00	1.30																		●	●	●							●
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																	●									
ごま油	1.00	1.30																		●									●
こしょう	0.02	0.03																											
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

2021年6月24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																																
イーストラード	0.06	0.09	●																															
[揚げ魚のレモン風味]																																		
すけとうだら・でん粉付	40.00	50.00																																
なたね油	4.00	5.00																																
たまねぎ	5.00	6.25																																
レモン果汁	0.80	1.00																																
上白糖	3.00	3.75																																
うすくちしょうゆ	2.00	2.50	●																	●														
穀物酢	0.80	1.00																																
食塩	0.10	0.13																																
[カリフラワーのサラダ]																																		
カリフラワー	13.00	16.90																																
キャベツ	20.00	26.00																																
にんじん	6.00	7.80																																
スイートコーン	7.00	9.10																																
オリーブドレッシング	6.00	7.80																																
[みそストローネ]																																		
鶏肉	8.00	10.40																			●													
にんにく	0.20	0.26																																
大豆水煮	10.00	13.00																		●														
たまねぎ	25.00	32.50																																
赤ピーマン	5.00	6.50																																
黄ピーマン	5.00	6.50																																
セロリ	4.00	5.20																																
じゃがいも	30.00	39.00																																
パセリ	0.02	0.03																																
トマト缶詰	15.00	19.50																																
チキンスープ	4.00	5.20																			●													
ケチャップ	1.50	1.95																																
コンソメ	0.60	0.78	●																		●	●												
白みそ	5.00	6.50																			●													
みりん	0.80	1.04																																
食塩	0.15	0.20																																
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

2021年6月25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																											
[鶏肉の甘がらめ]																													
鶏肉・粉付	35.00	45.50																		●									
なたね油	3.50	4.55																											
上白糖	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																●										
みりん	1.00	1.30																											
清酒	1.00	1.30																											
*卵除去食[ゴーヤチャンプルー]																													
にがうり	8.00	10.40																											
鶏卵	12.00	15.60			●																								
まぐろ水煮	10.00	13.00																	●										
木綿豆腐	20.00	26.00																	●										
ブラックマッペもやし	8.00	10.40																											
にんじん	5.00	6.50																											
しょうが	0.20	0.26																											
かつお節	0.30	0.39																											
ごま油	0.30	0.39																	●										●
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																●										
清酒	0.40	0.52																											
食塩	0.15	0.20																											
中華だし	0.20	0.26																	●	●	●								●
こしょう	0.02	0.03																											
[沖縄そば汁]																													
沖縄そば	8.00	10.40	●																										
豚肉	10.00	13.00																			●								
油揚げ	7.00	9.10																	●										
上白糖	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●										
かまぼこ	10.00	13.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	7.00	9.10																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
食塩	0.10	0.13																											
清酒	0.80	1.04																											
みりん	0.80	1.04																											
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6月28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																											
【いわしの生姜煮】																													
いわしの生姜煮	40.00	50.00	●																●										
【ほうれんそうのアーモンド和え】																													
ほうれんそう	20.00	26.00																											
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
アーモンド	3.00	3.90																											
上白糖	0.80	1.04																											
こいくちしょうゆ	1.60	2.08	●																●										
食塩	0.10	0.13																											
【鶏じゃが】																													
鶏肉	15.00	19.50																		●									
竹輪	15.00	19.50																											
じゃがいも	45.00	58.50																											
たまねぎ	35.00	45.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
しらたき	15.00	19.50																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
三温糖	2.00	2.60																											
こいくちしょうゆ	5.50	7.15	●																●										
みりん	0.80	1.04																											
清酒	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6月29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	●																										
[白身魚のバジルフライ]																													
しいらのバジルフライ	40.00	40.00	●																										
なたね油	4.00	4.00																											
[ブロッコリーのサラダ]																													
ブロッコリー	30.00	39.00																											
カリフラワー	10.00	13.00																											
スイートコーン	7.00	9.10																											
サラダ油	0.50	0.65																											
上白糖	1.00	1.30																											
穀物酢	1.20	1.56																											
食塩	0.15	0.20																											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●										
こしょう	0.01	0.01																											
[チキンのトマトシチュー]																													
鶏肉	10.00	13.00																		●									
じゃがいも	40.00	52.00																											
たまねぎ	35.00	45.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
しめじ	8.00	10.40																											
グリーンピース	4.00	5.20																											
サラダ油	0.50	0.65																											
トマト缶詰	15.00	19.50																											
デミグラスソース	12.00	15.60	●												●				●	●						●			
ケチャップ	4.00	5.20													●														
ピーマンシチュールウ	8.00	10.40	●																	●	●	●				●			
赤ワイン	1.00	1.30																											
ウスターソース	1.00	1.30																											
コンソメ	0.80	1.04	●																	●	●	●							
上白糖	0.60	0.78																											
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

2021年6月30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																											
	【枝豆じゃこごはん】																												
精白米	65.00	83.50																											
強化米	0.20	0.26																											
清酒	1.10	1.41																											
こいくちしょうゆ	2.20	2.83	●																●										
えだまめ	10.00	12.85																	●										
しらす干し	2.00	2.57																	●										
油揚げ	7.00	8.99																	●										
にんじん	6.00	7.71																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.57	●																●										
うすくちしょうゆ	0.50	0.64	●																●										
上白糖	0.50	0.64																											
清酒	0.80	1.03																											
食塩	0.20	0.26																											
【豚肉のしぐれ煮】																													
豚肉	20.00	26.00																			●								
ごぼう	13.00	16.90																											
平天	7.00	9.10																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
しらたき	5.00	6.50																											
しょうが	0.30	0.39																											
サラダ油	0.30	0.39																											
すりごま	1.00	1.30																											●
三温糖	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																●										
みりん	1.00	1.30																											
清酒	0.50	0.65																											
【かぼちゃのみそ汁】																													
生揚げ	35.00	45.50																		●									
かぼちゃ	30.00	39.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
かつわかめ	0.30	0.39																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
合わせみそ	11.00	14.30																		●									
だしiriこ	3.00	3.90																											
【アセロラゼリー】																													
アセロラゼリー	40.00	40.00																											
【牛乳】																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品