

令和3年度 7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7月1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	●																														
[アンサンブルエッグ]																																	
アンサンブルエッグ	50.00	50.00			●	●															●												
[ささみのごまサラダ]																																	
ささみ水煮	8.00	10.40																		●													
キャベツ	15.00	19.50																															
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	6.00	7.80																															
ごま	0.80	1.04																															●
穀物酢	1.20	1.56																															
上白糖	1.00	1.30																															
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●													
食塩	0.10	0.13																															
こしょう	0.02	0.03																															
[夏野菜のカレー煮]																																	
豚肉	10.00	13.00																			●												
じゃがいも	30.00	39.00																															
かぼちゃ	20.00	26.00																															
たまねぎ	20.00	26.00																															
なす	15.00	19.50																															
ズッキーニ	10.00	13.00																															
にんじん	10.00	13.00																															
えだまめ	8.00	10.40																		●													
にんにく	0.20	0.26																															
しょうが	0.10	0.13																															
トマト缶詰	7.00	9.10																															
カレールー	8.00	10.40	●																														
アップルビュッレ	4.00	5.20																															
ケチャップ	2.00	2.60																															
ウスターソース	1.00	1.30																															
コンソメ	0.50	0.65	●																														
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7月2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																											
[たこたこれんこん]																													
たこでん粉付き	30.00	39.00																											
れんこん	20.00	26.00																											
じゃがいもでん粉	1.50	1.95																											
なたね油	4.70	6.11																											
えだまめ	8.00	10.40																	●										
にんにく	0.10	0.13																											
上白糖	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																●										
みりん	0.70	0.91																											
清酒	0.70	0.91																											
[冬瓜のみそ汁]																													
木綿豆腐	30.00	39.00																	●										
とうがん	25.00	32.50																											
しめじ	10.00	13.00																											
かまぼこ	8.00	10.40																											
油揚げ	8.00	10.40																	●										
もずく	8.00	10.40																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
合わせみそ	11.00	14.30																	●										
だしiriこ	3.00	3.90																											
[すいか]																													
すいか	60.00	60.00																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00			●																								

●：アレルギー対象食品

2021年7月5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																											
[豆腐ハンバーグのみぞれかけ]																													
豆腐ハンバーグ	50.00	60.00	●																●	●									
だいこん	20.00	26.00																											
上白糖	0.25	0.33																											
清酒	1.00	1.30																											
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
みりん	1.00	1.30																											
じゃがいもでん粉	0.25	0.33																											
[きゅうりのゆかりあえ]																													
きゅうり	20.00	26.00																											
キャベツ	15.00	19.50																											
ブラックマッペもやし	13.00	16.90																											
ゆかり	0.50	0.65																											
ごま	1.00	1.30																											●
すりごま	1.00	1.30																											●
こいくちしょうゆ	0.25	0.33	●																●										
[肉じゃが]																													
豚肉	20.00	26.00																			●								
じゃがいも	50.00	65.00																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
竹輪	10.00	13.00																											
しらたき	15.00	19.50																											
さやいんげん	8.00	10.40																											
サラダ油	0.30	0.39																											
三温糖	2.50	3.25																											
こいくちしょうゆ	5.00	6.50	●																●										
清酒	0.80	1.04																											
みりん	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7月6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																											
イーストフード	0.05	0.07	●																										
[なすとベーコンのトマトスパゲッティ]																													
スパゲッティ	25.00	32.50	●																										
ベーコン	15.00	19.50																			●								
なす	30.00	39.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
青ピーマン	5.00	6.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
しめじ	10.00	13.00																											
にんにく	0.30	0.39																											
オリーブ油	0.50	0.65																											
トマト缶詰	8.00	10.40																											
ケチャップ	12.00	15.60																											
赤ワイン	1.00	1.30																											
ウスターソース	0.60	0.78																											
コンソメ	1.00	1.30	●																		●	●							
上白糖	0.50	0.65																											
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.02	0.03																											
[鮭のバジル焼き]																													
鮭バジルソース漬け	40.00	40.00															●												
[ハムと大豆のサラダ]																													
ハム	8.00	10.40																											
蒸し大豆	5.00	6.50																			●								
ブロッコリー	20.00	26.00																											
きゅうり	15.00	19.50																											
ごまドレッシング	6.00	7.80	●																										
食塩	0.01	0.01																											
[チーズ・中学]																													
アルファベットチーズ	0.00	9.00				●																							
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年7月7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																											
【ちらしずし】																													
精白米	65.00	83.50																											
強化米	0.20	0.26																											
ちらしずしの素	24.00	30.90	●																●										
【星のコロッケ】																													
星のコロッケ	30.00	50.00	●																●	●	●								
なたね油	3.00	5.00																											
【切干し大根のごま炒め】																													
切干しだいこん	2.50	3.25																											
まぐろ水煮	14.00	18.20																											
キャベツ	13.00	16.90																											
ほうれんそう	10.00	13.00																											
上白糖	0.80	1.04																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
ごま	0.50	0.65																											●
すりごま	0.50	0.65																											●
サラダ油	0.50	0.65																											
【魚そうめん汁】																													
魚そうめん	20.00	26.00																											
油揚げ	8.00	10.40																	●										
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
えのきたけ	5.00	6.50																											
オクラ	5.00	6.50																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																●										
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●										
清酒	0.80	1.04																											
みりん	0.80	1.04																											
食塩	0.30	0.39																											
だしこんぶ	1.00	1.30																											
削り節	2.00	2.60																	●										
【七夕ゼリー】																													
七夕ゼリー	40.00	40.00																	●										
【牛乳】																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年7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																											
	【黒糖パン】																												
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	●																										
黒砂糖	11.00	17.00																											
【たらのレモンソースがけ】																													
すけとうだら・でん粉付	40.00	40.00																											
なたね油	4.00	4.00																											
たまねぎ	4.00	4.00																											
レモン果汁	0.50	0.50																											
穀物酢	0.70	0.70																											
上白糖	2.00	2.00																											
うすくちしょうゆ	1.20	1.20	●																	●									
食塩	0.08	0.08																											
【カラフルサラダ】																													
キャベツ	20.00	26.00																											
にんじん	7.00	9.10																											
アスパラガス	10.00	13.00																											
スイートコーン	8.00	10.40																											
上白糖	0.80	1.04																											
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●									
穀物酢	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
【ポテトスープ】																													
ベーコン	8.00	10.40																			●								
じゃがいも	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
しめじ	8.00	10.40																											
パセリ	0.02	0.03																											
コンソメ	1.20	1.56	●																	●	●								
うすくちしょうゆ	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7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																											
[焼きぎょうざ]																													
餃子	36.00	36.00	●																●	●	●								
[春雨ときゅうりの中華あえ]																													
緑豆はるさめ	3.50	4.55																											
まぐろ水煮	10.00	13.00																											
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																											
きゅうり	15.00	19.50																											
ごま	0.80	1.04																											●
上白糖	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
穀物酢	1.30	1.69																											
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●										
ごま油	0.80	1.04																	●										●
[なす入り麻婆豆腐]																													
木綿豆腐	35.00	45.50																	●										
冷凍豆腐	35.00	45.50																	●										
牛肉／豚肉	15.00	19.50												●							●								
なす	20.00	26.00																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
たけのこ水煮缶詰	12.00	15.60																											
乾しいたけ	0.30	0.39																											
しょうが	0.30	0.39																											
にんにく	0.30	0.39																											
ごま油	0.60	0.78																		●									●
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																											
トウモロコシ	0.15	0.20																		●									
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7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																											
たまねぎ	55.00	71.50																											
にんじん	22.00	28.60																											
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																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.02	0.03																											
[フライドポテト]																													
じゃがいも	45.00	58.50																		●									
なたね油	4.50	5.85																											
食塩	0.20	0.26																											
[カリカリサラダ]																													
こまつな	15.00	19.50																											
きゅうり	15.00	19.50																											
えだまめ	8.00	10.40																		●									
しらす干し	1.50	1.95																											
アーモンド	3.00	3.90																											
ごま	0.80	1.04																											●
上白糖	0.80	1.04																											
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																	●									
穀物酢	1.50	1.95																											
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7月13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	●																										
[鶏肉のサクリフライ]																													
鶏肉サクリフライ	40.00	50.00																		●									
なたね油	4.00	5.00																											
[グリーンサラダ]																													
キャベツ	20.00	26.00																											
きゅうり	10.00	13.00																											
ブロッコリー	15.00	19.50																											
食塩	0.20	0.26																											
穀物酢	1.20	1.56																											
こしょう	0.01	0.01																											
サラダ油	0.80	1.04																											
上白糖	0.30	0.39																											
[たっぷり野菜のスープ煮]																													
豚肉	10.00	13.00																			●								
じゃがいも	30.00	39.00																											
かぼちゃ	25.00	32.50																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
なす	10.00	13.00																											
えだまめ	8.00	10.40																			●								
チキンスープ	3.00	3.90																			●								
コンソメ	1.10	1.43	●																		●								
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																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年7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																												
【かれのいのレモン醤油煮】																														
かれのいのレモン醤油煮	40.00	50.00	●																●											
【ピーマンのさけ炒め】																														
豚肉	18.00	23.40																			●									
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																●											
清酒	0.10	0.13																												
生揚げ	25.00	32.50																	●											
青ピーマン	6.00	7.80																												
エリンギ	5.00	6.50																												
にんにく	0.10	0.13																												
しょうが	0.10	0.13																												
ごま油	1.20	1.56																	●											●
上白糖	0.10	0.13																												
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●											
清酒	0.70	0.91																												
合わせみそ	0.91	1.18																	●											
【めかぶのすまし汁】																														
めかぶ乾燥	1.00	1.30																												
鶏肉	10.00	13.00																			●									
冷凍豆腐	30.00	39.00																	●											
たまねぎ	25.00	32.50																												
オクラ	8.00	10.40																												
にんじん	8.00	10.40																												
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																												
【冷凍みかん】																														
冷凍みかん	75.00	75.00																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00			●																									

●：アレルギー対象食品

2021年7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																											
	[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	●																										
[チョコ大豆]																													
マーガリン	10.00	10.00				●													●										
[鶏肉の赤ワイン煮]																													
鶏肉	25.00	32.50																		●									
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
にんにく	0.10	0.13																											
サラダ油	0.50	0.65																											
たまねぎ	15.00	19.50																											
ぎやいんげん	8.00	10.40																											
エリンギ	10.00	13.00																											
ケチャップ	4.00	5.20																											
コンソメ	0.25	0.33	●																●	●	●								
赤ワイン	3.00	3.90																											
じゃがいもでん粉	0.20	0.26																											
[大根のマリネ]																													
だいこん	15.00	19.50																											
キャベツ	15.00	19.50																											
赤ピーマン	5.00	6.50																											
黄ピーマン	5.00	6.50																											
えだまめ	8.00	10.40																	●										
オリーブ油	0.60	0.78																											
上白糖	0.80	1.04																											
食塩	0.20	0.26																											
穀物酢	1.20	1.56																											
うすくちしょうゆ	0.60	0.78	●																	●									
こしょう	0.01	0.01																											
*卵除去食 [卵とトマトのスープ]																													
鶏卵	25.00	32.50			●																								
たまねぎ	25.00	32.50																											
トマト	15.00	19.50																											
チンゲンサイ	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
しめじ	8.00	10.40																											
鳥がらだし	0.30	0.39																		●									
コンソメ	0.80	1.04	●																	●	●	●							
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.02	0.03																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品

2021年7月16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																											
[ピラフィ]																													
精白米	65.00	83.50																											
強化米	0.20	0.26																											
コンソメ	0.05	0.06	●																●	●	●								
キャロットピラフの素	23.80	30.60																	●	●									
[カブス]																													
ミートボール	20.00	40.00	●																●	●	●								
なたね油	2.00	4.00																											
[タラモンデー]																													
じゃがいも	40.00	52.00																											
たらこ	4.00	5.20																											
ハンゲツマヨネーズ	4.00	5.20																	●										
オリーブ油	0.50	0.65																											
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.02	0.03																											
[ファッパダ]																													
ベーコン	8.00	10.40																				●							
白いんげんまめ	10.00	13.00																											
ズッキーニ	12.00	15.60																											
黄ピーマン	5.00	6.50																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
セロリ	2.00	2.60																											
にんじん	10.00	13.00																											
にんだく	0.30	0.39																											
トマト缶詰	10.00	13.00																											
オリーブ油	0.80	1.04																											
チキンスープ	3.00	3.90																			●								
コンソメ	1.10	1.43	●																●	●	●								
食塩	0.30	0.39																											
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7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																											
[あじの南蛮漬け]																													
あじ・でん粉付き	40.00	52.00																											
なたね油	4.00	5.20																											
たまねぎ	10.00	13.00																											
にんじん	3.00	3.90																											
穀物酢	3.00	3.90																											
上白糖	2.10	2.73																											
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																●										
一味唐辛子	0.01	0.01																											
[れんこんの梅肉あえ]																													
れんこん	15.00	19.50																											
だいこん	15.00	19.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
芽ひじき	0.60	0.78																											
しらす干し	2.00	2.60																											
上白糖	0.80	1.04																											
こいくちしょうゆ	0.60	0.78	●																●										
梅干し種なし	0.80	1.04																											
食塩	0.20	0.26																											
だしiriこ	0.10	0.13																											
[豆腐のみそ汁]																													
木綿豆腐	30.00	39.00																		●									
油揚げ	8.00	10.40																		●									
たまねぎ	30.00	39.00																											
こまつな	8.00	10.40																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
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7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																																				
イーストラード	0.06	0.09	●																																			
[じゃがいもカップのかぼちゃグラタン]																																						
かぼちゃグラタン	40.00	40.00																	●																			
[海の幸のトマト煮]																																						
いか	10.00	13.00						●																														
えび	10.00	13.00									●																											
たまねぎ	35.00	45.50																																				
にんじん	15.00	19.50																																				
アスパラガス	10.00	13.00																																				
スイートコーン	8.00	10.40																																				
マッシュルーム	8.00	10.40																																				
マカロニ	5.00	6.50	●																																			
にんにく	0.30	0.39																																				
オリーブ油	1.00	1.30																																				
トマト	7.00	9.10																																				
トマト缶詰	10.00	13.00																																				
ケチャップ	5.00	6.50																																				
赤ワイン	0.50	0.65																																				
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●																	
食塩	0.30	0.39																																				
[フルーツミックス]																																						
もも缶詰	25.00	32.50																					●															
パイナップル缶詰	25.00	32.50																																				
シトラスゼリー	15.00	19.50										●																										
ほちみつゼリー	15.00	19.50																																				
[牛乳]																																						
普通牛乳	206.00	206.00				●																																

●：アレルギー対象食品