

令和3年度 9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9月1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																											
セルフおにぎり																													
[麦ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																											
[焼きのり]																													
焼きのり	3.00	3.00																											
[ツナのマヨネーズ和え]																													
まぐろ水煮	13.00	16.90																											
きゅうり	18.00	23.40																											
たまねぎ	12.00	15.60																											
にんじん	8.00	10.40																											
ノエッグマヨネーズ	8.00	10.40																	●										
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.01	0.01																											
[さんまの甘露煮]																													
さんまの甘露煮	40.00	40.00	●																	●									
[炊き出し汁]																													
木綿豆腐	30.00	39.00																		●									
たまねぎ	15.00	19.50																											
油揚げ	8.00	10.40																		●									
こんにゃく	10.00	13.00																											
にんじん	12.00	15.60																											
ごぼう	6.00	7.80																											
さといも	6.00	7.80																											
乾しいたけ	0.40	0.52																											
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9月2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																											
	[小ココア揚げパン]																												
小麦粉	40.50	58.50	●																										
米粉	4.50	6.50																											
ショートニング	2.70	3.90																											
小麦グルテン	2.25	3.25	●																										
上白糖	2.25	3.25																											
脱脂粉乳	1.80	2.60				●																							
生イースト	1.13	1.63																											
食塩	0.77	1.11																											
イーストフード	0.05	0.07	●																										
なたね油	4.50	6.50																											
クッキング用ミルクココア	2.00	2.89																	●										
ピュアココア	0.80	1.16																	●										
ドーナツシュガー	2.00	2.89																											
[ハムステーキ]																													
ハムステーキ	40.00	40.00																		●	●								
[アーモンドサラダ]																													
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																											
ブロッコリー	18.00	23.40																											
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																											
[野菜のトマト煮]																													
鶏肉	20.00	26.00																			●								
大豆水煮	15.00	19.50																	●										
じゃがいも	35.00	45.50																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
キャベツ	25.00	32.50																											
さやいんげん	8.00	10.40																											
しめじ	8.00	10.40																											
トマト缶詰	25.00	32.50																											
ケチャップ	10.00	13.00																											
サラダ油	0.50	0.65																											
チキンスープ	3.00	3.90																			●								
ウスターソース	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																●										
上白糖	0.20	0.26																											
コンソメ	0.40	0.52	●																●	●	●								
食塩	0.10	0.13																											
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9月3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																											
【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																											
ひじき	0.40	0.52																											
上白糖	0.20	0.26																											
本みりん	0.40	0.52																											
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																●										
【大豆とごぼうの炒め】																													
大豆とごぼうの炒め	40.00	60.00	●																●	●	●								
なたね油	4.00	6.00																											
【えび団子汁】																													
えび団子	25.00	32.50									●										●								
たけのこ水煮缶詰	8.00	10.40																											
だいこん	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
かつわかめ	0.30	0.39																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●									
清酒	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																											
【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9月6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																												
【ヤンニョムチキン】																														
鶏肉・でんぷん付	50.00	65.00																		●										
なたね油	5.00	6.50																												
にんにく	0.20	0.26																												
上白糖	1.50	1.95																												
こいくちしょうゆ	1.70	2.21	●																	●										
清酒	1.70	2.21																												
ケチャップ	1.80	2.34																												
コチュジャン	0.23	0.30																		●										
【もやしとツナのナムル】																														
まぐろ水煮	10.00	13.00																												
ブラックマッペもやし	18.00	23.40																												
こまつな	10.00	13.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
ごま	0.50	0.65																												●
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	1.00	1.30																		●										●
【韓国風わかめスープ】																														
かつわかめ	1.00	1.30																												
木綿豆腐	30.00	39.00																		●										
かまぼこ	12.00	15.60																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	12.00	15.60																												
乾しいたけ	0.30	0.39																												
ごま油	1.00	1.30																		●										●
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●										
中華だし	1.30	1.69																		●	●									●
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.10	0.13																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2021年9月7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	●																										
[チョコ大豆]																													
チョコ大豆	10.00	10.00				●													●										
[秋野菜のペペロンチーノ]																													
スパゲッティ	25.00	32.50	●																										
ベーコン	11.00	14.30																			●								
にんにく	0.50	0.65																											
なす	15.00	19.50																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
しめじ	8.00	10.40																											
エリンギ	8.00	10.40																											
ごぼう	8.00	10.40																											
白ワイン	0.50	0.65																											
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●								
こいくちしょうゆ	1.60	2.08	●																●										
食塩	0.20	0.26																											
オリーブ油	3.00	3.90																											
一味唐辛子	0.01	0.01																											
[白身魚のバジル焼き]																													
白身魚のバジル焼き	40.00	40.00																											
[オーロラサラダ]																													
キャベツ	20.00	26.00																											
きゅうり	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
スイートコーン	5.00	6.50																											
チキンハム	6.00	7.80																			●								
ケチャップ	3.00	3.90																											
ノンオイルマヨネーズ	3.00	3.90																											
穀物酢	1.00	1.30																											
上白糖	0.40	0.52																											
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9月8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																											
[くじらの竜田揚げ]																													
くじら竜田揚げ	45.00	58.50	●																●										
なたね油	4.50	5.85																											
[野菜の磯和え]																													
ほうれんそう	15.00	19.50																											
ブラックマッペもやし	26.00	33.80																											
にんじん	8.00	10.40																											
もみのり	0.70	0.91	●								●							●	●						●				
花かつお	0.05	0.07																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
上白糖	0.30	0.39																											
[鶏じゃが]																													
鶏肉	20.00	26.00																		●									
竹輪	15.00	19.50																											
じゃがいも	50.00	65.00																											
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	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	●																●										
本みりん	0.80	1.04																											
清酒	0.80	1.04																											
和風だしの素	0.40	0.52																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年9月9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																											
[じゃがいもカップの野菜グラタン]																													
じゃがいもカップの野菜グラタン	40.00	40.00																	●										
[ひじきのごまサラダ]																													
ボークハム	8.00	10.40																			●								
ひじき	0.90	1.17																											
れんこん	14.00	18.20																											
ごまつな	12.00	15.60																											
にんじん	8.00	10.40																											
ごま	0.60	0.78																											●
すりごま	0.50	0.65																											●
こいくちしょうゆ	1.70	2.21	●																●										
穀物酢	1.00	1.30																											
上白糖	0.50	0.65																											
サラダ油	1.50	1.95																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[マカロニスープ]																													
チキンウインナー	10.00	13.00																			●								
たまねぎ	23.00	29.90																											
にんじん	8.00	10.40																											
キャベツ	22.00	28.60																											
マカロニ	8.00	10.40	●																										
大豆水煮	8.00	10.40																	●										
パセリ	0.01	0.01																											
こいくちしょうゆ	0.70	0.91	●																●										
コンソメ	1.50	1.95	●																●		●								
百ウイン	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9月10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																											
	カツカレー																												
[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																											
[チキンカレー]																													
鶏肉	10.00	13.00																		●									
かぼちゃ	20.00	26.00																											
じゃがいも	30.00	39.00																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
きやいんげん	4.00	5.20																											
にんにく	0.30	0.39																											
しょうが	0.30	0.39																											
サラダ油	0.30	0.39																											
アップルピューレ	4.00	5.20																							●				
カレールウ	8.00	10.40																		●									
カレールウ	2.00	2.60																											
ケチャップ	2.00	2.60																											
ウスターソース	1.00	1.30																											
赤ワイン	0.80	1.04																											
コンソメ	0.50	0.65																		●	●	●							
[トンカツ]																													
トンカツ	30.00	30.00																			●								
なたね油	3.00	3.00																											
[海藻サラダ]																													
海藻ミックス	0.80	1.04																											
まぐろ水煮	6.00	7.80																											
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																											
きゅうり	8.00	10.40																											
にんじん	8.00	10.40																											
ごま油	0.70	0.91																											
上白糖	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	2.50	3.25																			●								
穀物酢	1.90	2.47																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[オレンジジュース]																													
オレンジジュース	125.00	125.00											●																
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00					●																						

●：アレルギー対象食品

2021年9月13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																											
[鶏肉となすのみぞれ煮]																													
鶏肉・でんぷん付	30.00	39.00																			●								
なす	20.00	26.00																											
なたね油	5.00	6.50																											
だいこん	10.00	13.00																											
上白糖	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	3.30	4.29	●																	●									
穀物酢	2.80	3.64																											
清酒	1.50	1.95																											
[ほうれん草のごま和え]																													
ほうれんそう	15.00	19.50																											
キャベツ	25.00	32.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
しそひじき	3.00	3.90	●																		●								
ごま	1.00	1.30																											●
すりごま	1.00	1.30																											●
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																		●								
上白糖	0.10	0.13																											
[さつまいものみそ汁]																													
さつまいも	30.00	39.00																											
木綿豆腐	25.00	32.50																			●								
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
油揚げ	5.00	6.50																			●								
かつわかめ	0.20	0.26																											
合わせみそ	11.00	14.30																			●								
だしりこ	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9月14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	●																																			
[焼きそば]																																						
スパゲッティ	25.00	32.50	●																																			
豚肉	10.00	13.00																			●																	
いか	8.00	10.40							●																													
にんじん	12.00	15.60																																				
たまねぎ	25.00	32.50																																				
ブラックマッペもやし	25.00	32.50																																				
葉ねぎ	4.00	5.20																																				
にんにく	0.10	0.13																																				
サラダ油	1.00	1.30																																				
ウスターソース	2.50	3.25																																				
お好み焼きソース	10.00	13.00	●																		●	●	●	●														
清酒	0.50	0.65																																				
中華だし	0.50	0.65																			●	●	●															
食塩	0.20	0.26																																				
こしょう	0.01	0.01																																				
[オムレツ]																																						
オムレツ	40.00	50.00	●		●																●																	
[ごぼうのコールスロー]																																						
チキンハム	8.00	10.40																																				
ごぼう	15.00	19.50																																				
キャベツ	18.00	23.40																																				
にんじん	8.00	10.40																																				
ルエッグマヨネーズ	7.00	9.10																			●																	
うすくちしょうゆ	0.30	0.39	●																		●																	
穀物酢	1.00	1.30																																				
上白糖	0.40	0.52																																				
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

2021年9月15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																												
【焼売】																														
豚肉焼売	36.00	36.00	●																	●	●								●	
【切干し大根のキムチ炒め】																														
切干しだいこん	3.00	3.90																												
豚肉	10.00	13.00																			●									
白菜キムチ	13.00	16.90	●																	●										
たまねぎ	12.00	15.60																												
にら	3.00	3.90																												
サラダ油	0.30	0.39																												
こいくちしょうゆ	0.40	0.52	●																	●										
清酒	0.30	0.39																												
【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	0.40	0.52																												
ごまつな	8.00	10.40																												
しょうが	0.30	0.39																												
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	●																	●										
上白糖	0.50	0.65																												
中華だし	0.60	0.78																		●	●	●								●
オイスターソース	0.60	0.78																		●	●	●								●
食塩	0.02	0.03																												
こしょう	0.02	0.03																												
トバコシヤ	0.08	0.10																												
じゃがいもでん粉	1.20	1.56																												
【ベビーパイン】																														
ベビーパイン	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9月16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	●																										
[サーモンフライ]																													
サーモンフライ	40.00	40.00	●															●	●										
なたね油	4.00	4.00																											
[ささみのレモンサラダ]																													
ささみ水煮	10.00	13.00																		●									
キャベツ	18.00	23.40																											
にんじん	8.00	10.40																											
ブロッコリー	10.00	13.00																											
レモン果汁	1.20	1.56																											
上白糖	0.60	0.78																											
食塩	0.15	0.20																											
穀物酢	0.20	0.26																											
うすくちしょうゆ	0.70	0.91	●																●										
こしょう	0.01	0.01																											
*乳除去食[コーンポタージュ]																													
クリームコーン	30.00	39.00																											
スイートコーン	10.00	13.00																											
ベーコン	6.00	7.80																			●								
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	12.00	15.60																											
エリンギ	8.00	10.40																											
じゃがいも	20.00	26.00																											
普通牛乳	25.00	32.50				●																							
コーンポタージュのもと	10.00	13.00	●			●														●	●								
コンソメ	0.10	0.13	●																●	●	●								
食塩	0.10	0.13																											
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9月17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																											
【さばの生姜煮】																													
さばの生姜煮	40.00	50.00	●															●	●										
【筑前煮】																													
鶏肉	15.00	19.50																		●									
にんじん	8.00	10.40																											
さといも	10.00	13.00																											
板こんにゃく	8.00	10.40																											
ごぼう	8.00	10.40																											
大豆水煮	4.00	5.20																	●										
さやいんげん	3.00	3.90																											
乾しいたけ	0.30	0.39																											
サラダ油	0.20	0.26																											
上白糖	0.80	1.04																											
こいくちしょうゆ	1.60	2.08	●																●										
清酒	0.80	1.04																											
和風だしの素	0.40	0.52																											
本みりん	0.70	0.91																											
食塩	0.03	0.04																											
【きのこ汁】																													
えのきたけ	10.00	13.00																		●									
しめじ	10.00	13.00																											
木綿豆腐	35.00	45.50																		●									
かつわかめ	0.20	0.26																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
ごま	0.50	0.65																											●
食塩	0.20	0.26																											
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
清酒	1.00	1.30																											
本みりん	0.70	0.91																											
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9月21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																											
[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																											
[うさぎ型ハンバーグの和風ソース]																													
うさぎ型ハンバーグ	40.00	60.00																	●	●	●								
上白糖	0.25	0.33																											
清酒	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
本みりん	1.00	1.30																											
じゃがいもでん粉	0.25	0.33																											
[キャベツとナッツの炒め物]																													
チキンウインナー	7.00	9.10																		●									
キャベツ	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
たまねぎ	14.00	18.20																											
アーモンド	2.80	3.64																											
サラダ油	0.20	0.26																											
こいくちしょうゆ	0.21	0.27	●																●										
コンソメ	0.28	0.36	●																●	●	●								
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[おじゃがもち汁]																													
おじゃがもちボール	25.00	32.50																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
ブラックマッペもやし	23.00	29.90																											
にんじん	13.00	16.90																											
ほうれんそう	7.00	9.10																											
だしiriこ	3.00	3.90																											
合わせみそ	11.00	14.30																	●										
[お月見ゼリー]																													
お月見ゼリー (みかん、ぶどう)	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9月22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																													
[小いわしの唐揚げ]																															
小いわし唐揚げ	25.00	32.50	●																●												
なたね油	2.50	3.25																													
[ひじきの炒め煮]																															
芽ひじき	1.30	1.69																													
蒸し大豆	8.00	10.40																	●												
平天	8.00	10.40																													
れんこん	8.00	10.40																													
にんじん	10.00	13.00																													
さやいんげん	3.00	3.90																													
サラダ油	1.00	1.30																													
上白糖	0.80	1.04																													
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●												
清酒	0.70	0.91																													
すりごま	0.80	1.04																													●
和風だしの素	0.12	0.16																													
[けんちょう]																															
鶏肉	15.00	19.50																			●										
木綿豆腐	55.00	71.50																	●												
油揚げ	8.00	10.40																	●												
にんじん	12.00	15.60																													
だいこん	40.00	52.00																													
こんにゃく	15.00	19.50																													
さといも	15.00	19.50																													
乾しいたけ	0.50	0.65																													
葉ねぎ	5.00	6.50																													
和風だしの素	0.50	0.65																													
ごま油	0.70	0.91																	●												●
こいくちしょうゆ	2.80	3.64	●																●												
うすくちしょうゆ	1.90	2.47	●																●												
上白糖	1.40	1.82																													
本みりん	1.30	1.69																													
清酒	0.80	1.04																													
食塩	0.25	0.33																													
[牛乳]																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									

●：アレルギー対象食品

2021年9月24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																												
*卵除去食 [親子丼の具]																														
鶏卵	25.00	32.50			●																									
鶏肉	15.00	19.50																		●										
凍り豆腐	3.00	3.90																	●											
にんじん	15.00	19.50																												
かまぼこ	15.00	19.50																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
乾しいたけ	0.50	0.65																												
上白糖	1.00	1.30																												
こいくちしょうゆ	6.00	7.80	●																●											
清酒	0.60	0.78																												
本みりん	1.00	1.30																												
食塩	0.08	0.10																												
だしこんぶ	1.00	1.30																												
削り節	2.00	2.60																	●											
[焼きししやも]																														
焼きししやも	18.00	36.00																												
[ピーマンのみそ炒め]																														
青ピーマン	9.00	11.70																												
生揚げ	15.00	19.50																		●										
にんじん	10.00	13.00																												
ブラックマツペもやし	20.00	26.00																												
ごま	1.00	1.30																												●
ごま油	0.40	0.52																		●										●
合わせみそ	1.70	2.21																		●										
三温糖	0.80	1.04																												
清酒	1.00	1.30																												
本みりん	1.00	1.30																												
こいくちしょうゆ	1.10	1.43	●																	●										
だしこんぶ	0.01	0.01																												
削り節	0.01	0.01																		●										
[おはぎ]																														
おはぎ	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9月27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																											
	[しょいめし]																												
精白米	65.00	84.50																											
強化米	0.20	0.26																											
こいくちしょうゆ	2.20	2.86	●																●										
清酒	1.10	1.43																											
鶏肉	10.00	13.00																			●								
油揚げ	8.00	10.40																		●									
にんじん	7.00	9.10																											
えだまめ	3.00	3.90																		●									
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	2.00	2.60	●																	●									
清酒	0.80	1.04																											
上白糖	0.50	0.65																											
食塩	0.30	0.39																											
[津ぎょうざ]																													
津ぎょうざ	50.00	50.00	●																	●	●	●							
なたね油	5.00	5.00																											
[キャベツの塩昆布和え]																													
キャベツ	25.00	32.50																											
ブラックマッペもやし	17.00	22.10																											
にんじん	8.00	10.40																											
塩昆布	1.50	1.95	●																	●					●				
ごま油	0.30	0.39																		●									
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																	●									●
[僧兵汁]																													
豚肉	10.00	13.00																				●							
にんにく	0.20	0.26																											
サラダ油	0.50	0.65																											
木綿豆腐	33.00	42.90																		●									
だいこん	18.00	23.40																											
にんじん	13.00	16.90																											
ごぼう	8.00	10.40																											
さといも	8.00	10.40																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
赤みそ	3.00	3.90																		●									
白みそ	7.00	9.10																		●									
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9月28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																											
	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／豚肉	12.00	15.60													●						●								
大豆水煮	10.00	13.00																	●										
赤いんげんまめ	6.00	7.80																											
ひよこまめ	5.00	6.50																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
サラダ油	0.30	0.39																											
ケチャップ	6.00	7.80																											
トマト缶詰	3.50	4.55																											
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																											
[かぼちゃの豆乳スープ]																													
ベーコン	6.00	7.80																			●								
かぼちゃ	30.00	39.00																											
かぼちゃペースト	20.00	26.00																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
じゃがいも	15.00	19.50																											
さやいんげん	3.00	3.90																											
豆乳	40.00	52.00																		●									
白ワイン	0.30	0.39																											
コンソメ	1.30	1.69	●																	●	●								
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.02	0.03																											
パセリ	0.02	0.03																											
[秋のフルーツポンチ]																													
もも缶詰	25.00	32.50																				●							
アップル缶詰	25.00	32.50																						●					
なしゼリー	15.00	19.50																											
ぶどうゼリー	15.00	19.50																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年9月29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																											
【中華丼の具】																													
豚肉	20.00	26.00																			●								
木綿豆腐	20.00	26.00																		●									
いか	10.00	13.00							●																				
かまぼこ	10.00	13.00																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	20.00	26.00																											
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																											
たけのこ水煮缶詰	10.00	13.00																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
しょうが	0.10	0.13																											
ごま油	1.00	1.30																											●
上白糖	0.70	0.91																											
こいくちしょうゆ	4.70	6.11	●																										
中華だし	0.75	0.98																			●	●							●
清酒	1.00	1.30																											
じゃがいもでん粉	3.00	3.90																											
【さわらのスタミナ焼き】																													
さわらのだし漬け	40.00	40.00	●																										●
【春雨とツナの中華和え】																													
緑豆はるさめ	4.00	5.20																											
まぐろ水煮	8.00	10.40																											
キャベツ	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
きゅうり	10.00	13.00																											
すりごま	1.00	1.30																											●
上白糖	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
穀物酢	2.00	2.60																											
こいくちしょうゆ	2.30	2.99	●																										
ごま油	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9月30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	●																											
[枝豆コロッケ]																														
枝豆コロッケ	40.00	40.00	●																●											
なたね油	4.00	4.00																												
[小松菜とベーコンのソテー]																														
ベーコン	8.00	10.40																			●									
えのきたけ	6.00	7.80																												
ブラックマツペもやし	8.00	10.40																												
こまつな	15.00	19.50																												
たまねぎ	13.00	16.90																												
スイートコーン	3.00	3.90																												
しらす干し	2.00	2.60																												
オリーブ油	0.50	0.65																												
コンソメ	0.30	0.39	●																●	●	●									
食塩	0.05	0.07																												
こしょう	0.01	0.01																												
[トマトシチュー]																														
鶏肉	10.00	13.00																		●										
たまねぎ	35.00	45.50																												
にんじん	15.00	19.50																												
じゃがいも	40.00	52.00																												
ブロッコリー	10.00	13.00																												
にんにく	0.20	0.26																												
トマト缶詰	15.00	19.50																												
サラダ油	0.50	0.65																												
ケチャップ	4.00	5.20																												
デミグラスソース	12.00	15.60	●												●				●	●	●					●				
パプリカ	9.00	11.70	●																●	●	●									
ウスターソース	1.00	1.30																												
赤ワイン	1.00	1.30																												
コンソメ	0.80	1.04	●																●	●	●									
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品