

# 令和3年度 10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10月1日 金曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
<b>[麦ごはん]</b>																													
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																											
<b>[いわしの生姜煮]</b>																													
いわしの生姜煮	40.00	50.00	●																●										
<b>[たくあんのごま炒め]</b>																													
千切りたくあん	10.00	13.00	●																										
だいこん	15.00	19.50																											
ほうれんそう	12.00	15.60																											
しらす干し	2.00	2.60																											
ごま	0.80	1.04																											●
ごま油	0.80	1.04																	●										●
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																●										
本みりん	0.30	0.39																											
<b>[さつま汁]</b>																													
鶏肉	10.00	13.00																		●									
清酒	0.50	0.65																											
木綿豆腐	30.00	39.00																	●										
はくさい	20.00	26.00																											
さつまいも	15.00	19.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
ごぼう	8.00	10.40																											
油揚げ	8.00	10.40																	●										
葉ねぎ	5.00	6.50																											
合わせみそ	11.00	14.30																	●										
だしiriこ	3.00	3.90																											
<b>[ベビーパイン]</b>																													
ベビーパイン	28.00	28.00																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00			●																								

●：アレルギー対象食品

2021年10月4日 月曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
	<b>[減ゆかりごはん]</b>																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
ゆかり	1.40	1.80																											
<b>[豚骨ラーメン]</b>																													
中華めん	55.00	71.50	●																										
豚肉	12.00	15.60																			●								
かまぼこ	8.00	10.40																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
にんじん	7.00	9.10																											
きくらげ	0.20	0.26																											
スイートコーン	5.00	6.50																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
豚骨ラーメンスープの素	7.00	9.10	●																●	●	●								
ごま油	0.50	0.65																	●	●									●
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
こしょう	0.03	0.04																											
<b>[豆腐焼売]</b>																													
豆腐焼売	30.00	30.00	●																	●									
<b>[大根とささみの中華和え]</b>																													
だいこん	33.00	42.90																											
にんじん	8.00	10.40																											
きゅうり	5.00	6.50																											
ささみ水煮	10.00	13.00																			●								
すりごま	0.80	1.04																											●
ごま	0.80	1.04																											●
上白糖	0.90	1.17																											
穀物酢	1.40	1.82																											
こいくちしょうゆ	1.10	1.43	●																	●									
食塩	0.17	0.22																											
ごま油	0.90	1.17																		●									●
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年10月5日 火曜日

料理名／食品名	一人分量		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																														
	<b>[コッペパン]</b>																															
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	●																													
<b>[ほうれん草オムレツ]</b>																																
ほうれん草ムレツ	40.00	50.00	●		●															●												
<b>[しらすの海藻サラダ]</b>																																
ブラックマッペもやし	13.00	16.90																														
キャベツ	20.00	26.00																														
にんじん	7.00	9.10																														
しらす干し	3.00	3.90																														
海藻ミックス	0.50	0.65																														
ごま	0.30	0.39																														
ごま油	0.50	0.65																		●												
食塩	0.10	0.13																														
上白糖	1.20	1.56																														
穀物酢	1.60	2.08																														
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●												
<b>[ミートボールのブラコンソース]</b>																																
ミートボール	25.00	32.50																		●	●	●										
かぼちゃ	20.00	26.00																														
じゃがいも	30.00	39.00																														
にんじん	10.00	13.00																														
たまねぎ	30.00	39.00																														
しめじ	6.00	7.80																														
さやいんげん	8.00	10.40																														
トマト缶詰	8.00	10.40																														
チキンスニップ	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																														
<b>[牛乳]</b>																																
普通牛乳	206.00	206.00				●																										

●：アレルギー対象食品

2021年10月6日 水曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
<b>[麦ごはん]</b>																													
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																											
<b>[きびなごのかかフライ]</b>																													
きびなごのかかフライ	28.00	36.40																											
なたね油	2.80	3.64																											
<b>[白菜ののり和え]</b>																													
ほうれんそう	7.00	9.10																											
ほくさい	20.00	26.00																											
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
にんじん	7.00	9.10																											
もみのり	1.00	1.30	●								●							●	●						●				
上白糖	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
<b>[じゃがいものうま煮]</b>																													
鶏肉	15.00	19.50																			●								
じゃがいも	50.00	65.00																											
にんじん	12.00	15.60																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
凍り豆腐	3.00	3.90																	●										
竹輪	10.00	13.00																											
板こんにゃく	15.00	19.50																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
角切りこんぶ	0.50	0.65																											
サラダ油	0.30	0.39																											
こいくちしょうゆ	4.00	5.20	●																●										
本みりん	1.00	1.30																											
三温糖	1.80	2.34																											
清酒	1.00	1.30																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年10月7日 木曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
	-----																												
● : アレルギー対象食品																													
-----																													
コロッケバーガー																													
-----																													
[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	●																										
-----																													
[さといもコロッケ]																													
さといもコロッケ	40.00	40.00	●																●	●									
なたね油	4.00	4.00																											
-----																													
[ごぼうサラダ]																													
にんじん	8.00	10.40																											
ごぼう	18.00	23.40																											
キャベツ	20.00	26.00																											
1/2個 マヨネーズ	6.50	8.45																	●										
こいくちしょうゆ	0.40	0.52	●																●										
穀物酢	0.40	0.52																											
食塩	0.05	0.07																											
上白糖	0.05	0.07																											
-----																													
[ABCスープ]																													
マカロニ	8.00	10.40	●																										
ベーコン	7.00	9.10																			●								
しめじ	6.00	7.80																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
ごまつな	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10月8日 金曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
<b>[麦ごはん]</b>																													
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																											
<b>[さばの和風カレー煮]</b>																													
さばの和風カレー煮	50.00	50.00	●															●	●										
<b>*卵除去食[にんじんしりしり]</b>																													
鶏卵	13.00	16.90		●																									
にんじん	20.00	26.00																											
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
ベーコン	7.00	9.10																			●								
ごま油	0.30	0.39																	●										●
清酒	0.50	0.65																											
三温糖	0.80	1.04																											
本みりん	0.50	0.65																		●									
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																	●									
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
ごま	0.50	0.65																											●
<b>[もずくのみそ汁]</b>																													
木綿豆腐	25.00	32.50																		●									
もずく	20.00	26.00																											
油揚げ	4.00	5.20																		●									
たまねぎ	30.00	39.00																											
ほうれんそう	8.00	10.40																											
えのきたけ	8.00	10.40																											
合わせみそ	11.00	14.30																		●									
だしiriこ	3.00	3.90																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00			●																								

●：アレルギー対象食品

2021年10月12日 火曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
<b>[麦ごはん]</b>																													
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																											
<b>[水餃子のスープ煮]</b>																													
水ぎょうざ	30.00	39.00	●																●	●	●								●
木綿豆腐	30.00	39.00																	●										
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
しめじ	8.00	10.40																											
チンゲンサイ	10.00	13.00																											
中華だし	1.30	1.69																		●	●	●							●
清酒	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																	●									
食塩	0.20	0.26																											
ごしょう	0.02	0.03																											
ごま油	0.80	1.04																		●									●
じゃがいもでん粉	0.40	0.52																											
<b>[大学芋]</b>																													
さつまいも	40.00	52.00																											
なたね油	4.00	5.20																											
ごま	0.40	0.52																											
大学芋のたれ	7.50	9.75																											
<b>[もやしとツナのナムル]</b>																													
まぐろ水煮	10.00	13.00																											
ブラックマッペもやし	18.00	23.40																											
きゅうり	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
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																		●									●
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品



2021年10月13日 水曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
<b>[麦ごはん]</b>																													
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																											
<b>[さけの塩焼き]</b>																													
さけの塩焼き	40.00	50.00															●												
<b>[くきわかめ和え]</b>																													
茎わかめ佃煮	8.00	10.40	●																●										●
キャベツ	25.00	32.50																											
ブランクマッペもやし	10.00	13.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●										
<b>[秋の吹き寄せ煮]</b>																													
鶏肉	7.00	9.10																			●								
生揚げ	15.00	19.50																	●										
さといも	20.00	26.00																											
にんじん	13.00	16.90																											
板こんにゃく	15.00	19.50																											
洗いごぼう	15.00	19.50																											
蒸し栗	15.00	19.50																											
れんこん	15.00	19.50																											
竹輪	15.00	19.50																											
さやいんげん	7.00	9.10																											
乾しいたけ	0.40	0.52																											
サラダ油	0.50	0.65																											
三温糖	1.50	1.95																											
うすくちしょうゆ	4.00	5.20	●																●										
清酒	1.00	1.30																											
本みりん	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年10月14日 木曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
	<b>[コッペパン]</b>																												
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	●																										
<b>[鶏肉のオニオンソースがけ]</b>																													
鶏肉(加工品)	40.00	50.00																		●									
たまねぎ	18.00	22.50																											
にんにく	0.10	0.13																											
しょうが	0.10	0.13																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.50	●																●										
赤ワイン	1.00	1.25																											
上白糖	0.80	1.00																											
<b>[たっぷり野菜のスープ]</b>																													
豚肉	10.00	13.00																			●								
じゃがいも	30.00	39.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
かぼちゃ	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
なす	10.00	13.00																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
チキンスープ	3.00	3.90																		●									
コンソメ	1.10	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																											
<b>[フルーツココ]</b>																													
みかん缶詰	15.00	19.50																											
もも缶詰	22.00	28.60																					●						
ハイアップ缶詰	22.00	28.60																											
ナタデココ	13.00	16.90																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年10月15日 金曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
	<b>根菜カレーライス</b>																												
<b>[麦ごはん]</b>																													
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																											
<b>[根菜カレー]</b>																													
鶏肉	10.00	13.00																		●									
たまねぎ	35.00	45.50																											
じゃがいも	35.00	45.50																											
にんじん	13.00	16.90																											
だいこん	20.00	26.00																											
にんにく	0.30	0.39																											
れんこん	13.00	16.90																											
ごぼう	10.00	13.00																											
サラダ油	0.80	1.04																											
アップルピューレ	3.00	3.90																							●				
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																											
コンソメ	0.30	0.39		●															●	●	●								
<b>[うずら卵のスッチェック]</b>																													
うずら卵のスッチェック	40.00	40.00	●		●															●		●							
<b>[コーンキャベツ]</b>																													
ベーコン	5.00	6.50																											
スイートコーン	8.00	10.40																											
キャベツ	30.00	39.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
サラダ油	0.30	0.39																											
コンソメ	0.40	0.52		●																●	●	●							
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.01	0.01																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年10月18日 月曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
	<b>【麦ごはん】</b>																												
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																											
<b>【さんまかぼすれん煮】</b>																													
さんまかぼすれん煮	40.00	50.00	●																●										
<b>【野菜のひじき和え】</b>																													
こまつな	8.00	10.40																											
キャベツ	13.00	16.90																											
ブランクマッペもやし	15.00	19.50																											
にんじん	7.00	9.10																											
しそひじき	5.00	6.50	●																●										
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																●										
上白糖	0.60	0.78																	●										
<b>【なめこのみそ汁】</b>																													
なめこ水煮	12.00	15.60																		●									
木綿豆腐	30.00	39.00																	●										
たまねぎ	25.00	32.50																											
だいこん	15.00	19.50																											
油揚げ	5.00	6.50																		●									
葉ねぎ	5.00	6.50																											
合わせみそ	11.00	14.30																	●										
だしりこ	3.00	3.90																											
<b>【牛乳】</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年10月19日 火曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
	<b>[コッペパン]</b>																												
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	●																										
<b>[鶏肉の甘がらめ]</b>																													
鶏肉・でんぷん付	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	●																	●									
本みりん	1.00	1.30																											
清酒	1.00	1.30																											
<b>[大根のゆずきちサラダ]</b>																													
だいこん	20.00	26.00																											
キャベツ	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
ほうれんそう	8.00	10.40																											
しらす干し	1.80	2.34																											
ゆずきち果汁	1.00	1.30																											
上白糖	0.60	0.78																											
食塩	0.15	0.20																											
穀物酢	0.30	0.39																											
うすくちしょうゆ	0.60	0.78	●																	●									
サラダ油	0.30	0.39																											
<b>[白菜の豆乳スープ]</b>																													
ベーコン	8.00	10.40																			●								
はくさい	30.00	39.00																											
はなっこりー	10.00	13.00																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
スイートーン	8.00	10.40																											
豆乳	35.00	45.50																		●									
コンソメ	1.30	1.69	●																	●	●	●							
食塩	0.30	0.39																											
こしょう	0.02	0.03																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年10月20日 水曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
	<b>【麦ごはん】</b>																												
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																											
<b>【麻婆豆腐】</b>																													
木綿豆腐	55.00	71.50																	●										
冷凍豆腐	30.00	39.00																	●										
牛肉／豚肉	13.00	16.90												●							●								
にんじん	15.00	19.50																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
たけのこ水煮缶詰	7.00	9.10																											
乾しいたけ	0.40	0.52																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
しょうが	0.30	0.39																											
にんにく	0.30	0.39																											
ごま油	0.80	1.04																	●										●
赤みそ	6.00	7.80																	●										
中華だし	0.70	0.91																	●		●								●
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																●										
上白糖	0.80	1.04																											
清酒	0.60	0.78																											
オイスターソース	0.10	0.13																											
コチュジャン	0.10	0.13																	●										
じゃがいもでん粉	1.50	1.95																											
<b>【春雨の炒め物】</b>																													
緑豆はるさめ	5.00	6.50																											
豚しゃも	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																											
<b>【フルーツ杏仁風プリン】</b>																													
フルーツ杏仁風プリン	40.00	40.00																	●				●		●				
<b>【牛乳】</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年10月21日 木曜日

料理名／食品名	一人分量		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																												
	<b>【黒糖パン】</b>																													
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																												
<b>【たら米粉フライ】</b>																														
たら米粉フライ	40.00	50.00																												
なたね油	4.00	5.00																												
<b>【コールスロー】</b>																														
キャベツ	20.00	26.00																												
ブラッドマッシュポテト	13.00	16.90																												
スイートコーン	5.00	6.50																												
にんじん	7.00	9.10																												
ルネージュマヨネーズ	4.00	5.20																	●											
うすくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●											
穀物酢	0.30	0.39																												
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.01	0.01																												
<b>【ミネストローネ】</b>																														
ベーコン	10.00	13.00																				●								
にんだく	0.10	0.13																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	15.00	19.50																												
セロリ	2.00	2.60																												
じゃがいも	25.00	32.50																												
こまつな	5.00	6.50																												
オリーブ油	0.50	0.65																												
トマト缶詰	10.00	13.00																												
チキンスープ	4.00	5.20																				●								
コンソメ	1.00	1.30	●																											
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●		●								
赤ワイン	0.70	0.91																												
食塩	0.30	0.39																												
こしょう	0.02	0.03																												
<b>【牛乳】</b>																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2021年10月22日 金曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
<b>【麦ごはん】</b>																													
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																											
<b>【手作りふりかけ】</b>																													
しらす干し	4.00	5.20																											
こまつな	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
ごま	0.80	1.04																											
ごま油	0.30	0.39																	●										●
こいくちしょうゆ	0.25	0.33	●																●										
本みりん	0.30	0.39																											
清酒	0.10	0.13																											
食塩	0.10	0.13																											
<b>【和風おろしハンバーグ】</b>																													
ハンバーグ	40.00	50.00																	●	●	●								
だいこん	16.00	20.00																											
三温糖	0.24	0.30																											
清酒	0.96	1.20																											
うすくちしょうゆ	1.80	2.25	●																●										
本みりん	0.96	1.20																											
じゃがいもでん粉	0.24	0.30																											
<b>*卵除去食【かきたま汁】</b>																													
鶏肉	7.00	9.10																		●									
鶏卵	20.00	26.00			●																								
木綿豆腐	30.00	39.00																	●										
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
油揚げ	5.00	6.50																	●										
乾しいたけ	0.20	0.26																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
清酒	0.50	0.65																											
本みりん	0.50	0.65																											
食塩	0.20	0.26																											
うすくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●										
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●										
だしこんぶ	1.00	1.30																											
削り節	2.00	2.60																	●										
じゃがいもでん粉	1.00	1.30																											
<b>【おさつスティック】</b>																													
おさつスティック	5.00	5.00																											
<b>【牛乳】</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品



2021年10月25日 月曜日

料理名/食品名	一人分量		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	カシユーナッツ	ごま	
	小学校	中学校																												
<b>[ツナごはん]</b>																														
精白米	65.00	84.50																												
強化米	0.20	0.26																												
清酒	1.10	1.43																												
こいくちしょうゆ	2.20	2.86	●																●											
まぐろ水煮	10.00	13.00																	●											
油揚げ	8.00	10.40																	●											
にんじん	5.00	6.50																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
さやいんげん	3.00	3.90																												
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																●											
うすくちしょうゆ	1.20	1.56	●																●											
上白糖	0.65	0.85																												
本みりん	1.50	1.95																												
清酒	1.20	1.56																												
食塩	0.30	0.39																												
<b>[トントシレモン]</b>																														
豚肉の畜田揚げ	48.00	62.40	●																			●								
なたね油	4.80	6.24																												
しょうが	0.20	0.26																												
上白糖	1.10	1.43																												
レモン果汁	0.90	1.17																												
ケチャップ	0.70	0.91																												
お好み焼きソース	0.70	0.91	●																●	●	●									
こいくちしょうゆ	0.55	0.72	●																●											
清酒	0.50	0.65																												
オイスターソース	0.40	0.52																												
穀物酢	0.36	0.47																												
<b>[さっぱりすまし汁]</b>																														
生揚げ	30.00	39.00																	●											
さといも	20.00	26.00																												
だいこん	15.00	19.50																												
にんじん	7.00	9.10																												
えのきたけ	8.00	10.40																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
食塩	0.20	0.26																												
清酒	1.00	1.30																												
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●											
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
だしこんぶ	1.00	1.30																												
削り節	2.00	2.60																●												
<b>[りんご]</b>																														
りんご	64.00	64.00																							●					
<b>[牛乳]</b>																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2021年10月26日 火曜日

料理名／食品名	一人分量		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																												
	<b>[小コッペパン]</b>																													
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	●																											
<b>[たらこスパゲッティ]</b>																														
スパゲッティ	30.00	39.00	●																											
カットキャベツ	8.00	10.40																		●										
たらこ	8.00	10.40																												
しめじ	10.00	13.00																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
こまつな	10.00	13.00																												
にんにく	0.30	0.39																												
オリーブ油	2.00	2.60																												
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																●											
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●									
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.01	0.01																												
白ワイン	1.00	1.30																												
<b>[コンとベーコンのグラタン]</b>																														
コンとベーコンのグラタン	60.00	60.00	●		●	●														●		●								
<b>[フレンチサラダ]</b>																														
ブロッコリー	20.00	26.00																												
キャベツ	20.00	26.00																												
にんじん	7.00	9.10																												
レモン果汁	1.00	1.30																												
上白糖	1.00	1.30																												
うすくちしょうゆ	0.30	0.39	●																	●										
穀物酢	0.80	1.04																												
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.01	0.01																												
<b>[牛乳]</b>																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2021年10月27日 水曜日

料理名／食品名	一人分量		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																														
	<b>[麦ごはん]</b>																															
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																														
<b>[ちくわの磯辺揚げ]</b>																																
竹輪	30.00	50.00																														
小麦粉	2.50	4.17	●																													
じゃがいもでん粉	1.80	3.00																														
あおのり	0.05	0.08																														
なたね油	3.44	5.73																														
<b>[豚ひじき]</b>																																
ひじき	2.00	2.60																														
豚肉	18.00	23.40																			●											
にんにく	0.20	0.26																														
しょうが	0.20	0.26																														
にんじん	10.00	13.00																														
葉ねぎ	3.00	3.90																														
ごま	0.50	0.65																														●
すりごま	0.50	0.65																														●
ごま油	1.00	1.30																														●
合わせみそ	3.00	3.90																														
こいくちしょうゆ	2.30	2.99	●																													
上白糖	1.30	1.69																														
清酒	0.80	1.04																														
<b>[大平]</b>																																
鶏肉	8.00	10.40																														
にんじん	10.00	13.00																														
ごぼう	13.00	16.90																														
れんこん	10.00	13.00																														
さといも	30.00	39.00																														
凍り豆腐	4.00	5.20																														
生揚げ	20.00	26.00																														
板こんにゃく	15.00	19.50																														
乾しいたけ	0.30	0.39																														
さやいんげん	7.00	9.10																														
サラダ油	0.50	0.65																														
三温糖	0.80	1.04																														
本みりん	1.00	1.30																														
こいくちしょうゆ	4.00	5.20	●																													
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																													
食塩	0.10	0.13																														
だしこんぶ	1.00	1.30																														
削り節	2.00	2.60																														
<b>[牛乳]</b>																																
普通牛乳	206.00	206.00				●																										

●：アレルギー対象食品

2021年10月28日 木曜日

料理名／食品名	一人分量		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																																
	<b>【キャロットパン】</b>																																	
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	●																															
クリスタルキャロット	11.00	17.00																																
<b>【鶏肉のガーリック焼き】</b>																																		
鶏肉のガーリック焼き	40.00	50.00																		●	●													
<b>【グリーンサラダ】</b>																																		
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	0.80	1.04																																
上白糖	0.60	0.78																																
<b>*乳除去食【ハンプキンポターージュ】</b>																																		
ベーコン	5.00	6.50																				●												
かぼちゃ	20.00	26.00																																
かぼちゃペースト	20.00	26.00																																
たまねぎ	30.00	39.00																																
赤ピーマン	8.00	10.40																																
普通牛乳	20.00	26.00				●																												
生クリーム	2.00	2.60				●																												
ベジタメルソース	5.00	6.50	●			●														●														
コンソメ	1.00	1.30	●																	●	●	●												
食塩	0.15	0.20																																
こしょう	0.02	0.03																																
<b>【ハロウィンデザート】</b>																																		
ハロウィンデザート	40.00	40.00																																
<b>【牛乳】</b>																																		
普通牛乳	206.00	206.00				●																												

●：アレルギー対象食品

2021年10月29日 金曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
	<b>[麦ごはん]</b>																												
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																											
<b>[小籠包]</b>																													
小籠包	25.00	50.00	●																●		●								●
<b>[回鍋肉]</b>																													
豚肉	16.00	20.80																			●								
ごま油	1.00	1.30																	●										●
にんにく	0.20	0.26																											
しょうが	0.20	0.26																											
キャベツ	25.00	32.50																											
たけのこ水煮缶詰	12.00	15.60																											
清酒	0.80	1.04																											
トウモロコシ	0.01	0.01																											
中華だし	0.30	0.39																	●	●	●								●
赤みそ	2.00	2.60																	●										
食塩	0.10	0.13																											
三温糖	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																●										
オイスターソース	0.30	0.39																											
じゃがいもでん粉	0.30	0.39																											
<b>[チンゲンサイの中華スープ]</b>																													
木綿豆腐	38.00	49.40																	●										
チンゲンサイ	10.00	13.00																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
スイートコーン	8.00	10.40																											
ごま油	0.80	1.04																	●										●
チキンスープ	3.00	3.90																		●									
食塩	0.20	0.26																											
中華だし	1.30	1.69																	●	●	●								●
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●										
こしょう	0.02	0.03																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品