

令和3年度 11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11月1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																												
[さんまのしょうが煮]																														
さんまのしょうが煮	40.00	50.00	●																●											
[ゆず香和え]																														
はくさい	15.00	19.50																												
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																												
こまつな	15.00	19.50																												
ゆずぎち果汁	1.00	1.30																												
上白糖	0.80	1.04																												
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
穀物酢	0.30	0.39																												
食塩	0.15	0.20																												
[おじゃがもち汁]																														
おじゃがもちボール	30.00	39.00																												
木綿豆腐	32.00	41.60																	●											
たまねぎ	20.00	26.00																												
だいこん	15.00	19.50																												
にんじん	7.00	9.10																												
葉ねぎ	2.00	2.60																												
だしiriこ	3.00	3.90																												
合わせみそ	11.00	14.30																	●											
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2021年11月2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																											
	[小さなこ揚げパン]																												
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																											
きな粉	3.00	4.33																	●										
トーナツシュガー	3.00	4.33																	●										
食塩	0.10	0.14																											
[ボークビーンズ]																													
豚肉	18.00	23.40																			●								
大豆水煮	21.00	27.30																	●										
じゃがいも	40.00	52.00																											
たまねぎ	50.00	65.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
パセリ	0.40	0.52																											
トマト缶詰	10.00	13.00																											
ケチャップ	8.00	10.40																											
サラダ油	0.50	0.65																											
にんにく	0.30	0.39																											
コンソメ	1.40	1.82	●																●	●	●								
上白糖	0.30	0.39																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[小松菜とハムのサラダ]																													
チキン	10.00	13.00																			●								
にんじん	8.00	10.40																											
ごまつな	15.00	19.50																											
カリフラワー	12.00	15.60																											
サラダ油	0.50	0.65																											
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●										
穀物酢	1.10	1.43																											
上白糖	0.70	0.91																											
[小魚アーモンド]																													
小魚アーモンド	6.00	6.00																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年11月4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																											
	秋野菜のカレーライス																												
[麦ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																											
[秋野菜のカレー]																													
鶏肉	10.00	13.00																		●									
たまねぎ	45.00	58.50																											
さつまいも	20.00	26.00																											
じゃがいも	15.00	19.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
れんこん	10.00	13.00																											
しめじ	7.00	9.10																											
白花豆&白豆(ゲソ豆)ペースト	5.00	6.50																											
にんにく	0.30	0.39																											
しょうが	0.30	0.39																											
トマト缶詰	5.00	6.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
カレールウ	2.00	2.60	●																										
カレールウ	9.00	11.70	●																●										
アップルピューレ	3.00	3.90																						●					
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	●																●	●	●								
[魚介ナゲット]																													
魚介ナゲット	20.00	40.00	●						●										●										
なたね油	2.00	4.00																											
[豆腐サラダ]																													
冷凍豆腐	10.00	13.00																		●									
まぐろ水煮	5.00	6.50																											
キャベツ	20.00	26.00																											
きゅうり	13.00	16.90																											
花かつお・破片	0.50	0.65																											
サラダ油	1.00	1.30																											
上白糖	0.80	1.04																											
穀物酢	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																	●									
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11月5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																												
【スタミナ納豆】																														
引き割り納豆	22.00	28.60																	●											
牛肉／豚肉	20.00	26.00												●						●										
葉ねぎ	5.50	7.15																												
しょうが	0.20	0.26																												
にんにく	0.40	0.52																												
ごま	2.00	2.60																												●
ごま油	0.50	0.65																		●										●
本みりん	2.00	2.60																		●										
こいくちしょうゆ	1.60	2.08	●																	●										
三温糖	1.00	1.30																												
【筑前煮】																														
鶏肉	15.00	19.50																		●										
生揚げ	20.00	26.00																		●										
にんじん	15.00	19.50																												
板こんにゃく	15.00	19.50																												
洗いごぼう	15.00	19.50																												
たけのこ水煮缶詰	11.00	14.30																												
れんこん	15.00	19.50																												
竹輪	15.00	19.50																												
ざやいんげん	10.00	13.00																												
乾しいたけ	1.00	1.30																												
サラダ油	0.50	0.65																												
三温糖	1.50	1.95																												
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																	●										
本みりん	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.13																												
【柿】																														
柿	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11月8日 月曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
	小学校	中学校																											
[麦ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																											
[ししゃもの竜田揚げ]																													
ししゃも竜田揚げ	28.00	28.00	●																●										
なたね油	2.80	2.80																											
[骨太和え]																													
しらす干し	2.20	2.86																											
海藻ミックス	0.70	0.91																											
キャベツ	20.00	26.00																											
こまつな	15.00	19.50																											
アーモンド	5.00	6.50																											
食塩	0.10	0.13																											
上白糖	0.60	0.78																											
穀物酢	0.70	0.91																											
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																●										
[高野豆腐の含め煮]																													
凍り豆腐	7.00	9.10																	●										
鶏肉	10.00	13.00																		●									
じゃがいも	45.00	58.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
たまねぎ	35.00	45.50																											
竹輪	10.00	13.00																											
板こんにゃく	10.00	13.00																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
サラダ油	0.30	0.39																											
三温糖	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	5.50	7.15	●																●										
清酒	1.00	1.30																											
本みりん	0.50	0.65																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年11月9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	●																										
[ウイナーときのこのかッゲティ]																													
スパゲッティ	25.00	32.50	●																										
ベーコン	5.00	6.50																			●								
カットキノコ	10.00	13.00																		●									
レンズまめ	4.00	5.20																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
エリンギ	3.00	3.90																											
マッシュルーム	5.00	6.50																											
しめじ	5.00	6.50																											
にんにく	0.30	0.39																											
サラダ油	0.50	0.65																											
トマト缶詰	10.00	13.00																											
ケチャップ	8.00	10.40																											
デミグラスソース	6.00	7.80	●												●				●	●						●			
ウスターソース	0.60	0.78													●				●	●									
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●								
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.03	0.04																											
[ひじきとさつまいものサラダ]																													
芽ひじき	1.00	1.30																											
さつまいも	18.00	23.40																											
スイートコーン	5.00	6.50																											
大豆水煮	5.00	6.50																		●									
まぐろ水煮	6.00	7.80																											
うすくちしょうゆ	0.50	0.65	●																	●									
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																	●									
穀物酢	0.50	0.65																											
上白糖	0.50	0.65																											
食塩	0.05	0.07																											
ハンエッグ マヨネーズ	5.00	6.50																		●									
[豆乳プリン]																													
豆乳プリン	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11月10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																											
【春巻き】																													
春巻き	35.00	50.00	●																●		●								
なたね油	3.50	5.00																											
【もやしのナムル】																													
チンム	8.00	10.40																		●									
ギャベツ	15.00	19.50																											
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
ほうれんそう	10.00	13.00																											
ごま油	0.80	1.04																	●										●
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
上白糖	1.00	1.30																											
【麻婆大根】																													
木綿豆腐	40.00	52.00																	●										
冷凍豆腐	25.00	32.50																	●										
豚肉	10.00	13.00																			●								
だいこん	55.00	71.50																											
たけのこ水煮缶詰	10.00	13.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
きくらげ	1.00	1.30																											
にんにく	0.50	0.65																											
しょうが	0.50	0.65																											
サラダ油	0.30	0.39																											
ごま油	0.30	0.39																	●										●
オイスターソース	2.00	2.60																											
中華だし	1.00	1.30																	●		●								●
赤みそ	4.00	5.20																	●		●								●
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●										
本みりん	0.50	0.65																	●										
じゃがいもでん粉	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11月11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	●																										
[いわしのトマト煮]																													
いわしのトマト煮	40.00	50.00																											
[花野菜のサラダ]																													
ブロッコリー	15.00	19.50																											
カリフラワー	10.00	13.00																											
キャベツ	15.00	19.50																											
スイートコーン	5.00	6.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
穀物酢	1.20	1.56																											
上白糖	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[ミートボールと豆腐のスープ煮]																													
ミートボール	25.00	32.50																	●	●	●								
冷凍豆腐	20.00	26.00																	●										
はくさい	20.00	26.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
じゃがいも	30.00	39.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
エリンギ	8.00	10.40																											
パセリ	0.50	0.65																											
チキンスープ	3.00	3.90																			●								
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●								
うずくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●										
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11月12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																											
【鮭の塩麹焼き】																													
鮭塩麹漬け	40.00	50.00															●												
【野菜のごまドレッシング和え】																													
ほうれんそう	12.00	15.60																											
キャベツ	15.00	19.50																											
ブロッコリー	10.00	13.00																											
スイートコーン	10.00	13.00																											
ごま	3.00	3.90																											●
上白糖	1.00	1.30																											
サラダ油	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																										
【豚汁】																													
豚肉	10.00	13.00																											
生揚げ	10.00	13.00																											
だいこん	15.00	19.50																											
えのきたけ	8.00	10.40																											
さつまいも	30.00	39.00																											
洗いごぼう	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
葉ねぎ	2.00	2.60																											
合わせみそ	11.00	14.30																											
だしiriこ	3.00	3.90																											
【ミックスナッツ・中学】																													
ミックスナッツ	0.00	17.00					●																						●
【牛乳】																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年11月15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																											
[あじの天ぷら]																													
あじの天ぷら	40.00	50.00	●																●										
なたね油	4.00	5.00																											
[はなっこりーの梅肉和え]																													
はなっこりー	10.00	13.00																											
ほうれんそう	15.00	19.50																											
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																											
しらす干し	2.00	2.60																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
上白糖	0.80	1.04																											
梅干し種なし	0.40	0.52																											
[けんちょう]																													
鶏肉	10.00	13.00																			●								
木綿豆腐	55.00	71.50																	●										
油揚げかつ	5.00	6.50																	●										
だいこん	45.00	58.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
こんにゃく	15.00	19.50																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
サラダ油	0.50	0.65																											
上白糖	1.00	1.30																											
本みりん	1.00	1.30																											
清酒	1.00	1.30																											
食塩	0.25	0.33																											
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																●										
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11月16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	●																																				
[りんごジャム]																																							
りんごジャム	15.00	15.00																							●														
[オムレツ]																																							
オムレツ	40.00	50.00			●															●	●																		
[大豆とれんこんのサラダ]																																							
蒸し大豆	10.00	13.00																	●																				
豚しゃも	8.00	10.40																		●																			
れんこん	10.00	13.00																																					
キャベツ	25.00	32.50																																					
サザンドレッシング	6.00	7.80																																					
[わかめスープ]																																							
豚肉	10.00	13.00																				●																	
はくさい	30.00	39.00																																					
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																																					
にんじん	10.00	13.00																																					
かつお節汁	10.00	13.00																																					
かつわかめ	0.80	1.04																																					
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●																			
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																	●																			
コンソメ	1.10	1.43	●																	●	●	●																	
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11月17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																											
[蒸ししゅうまい]																													
しゅうまい	36.00	36.00	●																●		●								
[中華和え]																													
キャベツ	20.00	26.00																											
ごまつな	15.00	19.50																											
キノコ	9.00	11.70																			●								
かつわかめ	0.20	0.26																											
上白糖	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
穀物酢	1.20	1.56																											
こいくちしょうゆ	1.30	1.69	●																	●									
ごま油	1.00	1.30																		●									●
[生揚げの中華煮]																													
生揚げ	50.00	65.00																		●									
ほくさい	35.00	45.50																											
たけのこ水煮缶詰	8.20	10.66																											
にんじん	13.00	16.90																											
ブラックマッペもやし	25.00	32.50																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
さくらげ	0.20	0.26																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
しょうが	0.30	0.39																											
ごま油	1.00	1.30																		●									●
清酒	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																	●									
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●									
食塩	0.30	0.39																											
上白糖	0.50	0.65																											
中華だし	0.80	1.04																		●	●	●							●
じゃがいもでん粉	2.00	2.60																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年11月18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																											
	ウインナードッグ																												
[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	●																										
[ウインナーのチャップ がらめ]																													
ボーウインナー	20.00	30.00																			●								
ケチャップ	5.00	6.50																											
お好み焼きソース	0.30	0.39	●																●	●	●		●		●				
[ほうれんそうのごまサラダ]																													
まぐろ水煮	10.00	13.00																											
ほうれんそう	15.00	19.50																											
キャベツ	20.00	26.00																											
ごまドレッシング	6.00	7.80	●																●										●
*乳除去食[さつまいものクリームチャウ]																													
鶏肉	10.00	13.00																		●									
白花豆&白インゲン豆ペースト	5.00	6.50																											
さつまいも	30.00	39.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
はくさい	25.00	32.50																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
さやいんげん	10.00	13.00																											
普通牛乳	30.00	39.00				●																							
ベシャメルソース	10.00	13.00	●			●													●										
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●								
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.02	0.03																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年11月19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																											
[ごはん]																													
精白米	77.00	99.00																											
[チキンカツ]																													
チキンカツ	40.00	50.00	●																●	●									
なたね油	4.00	5.00																											
[ひじきの炒め煮]																													
芽ひじき	1.30	1.69																											
蒸し大豆	6.00	7.80																	●										
きくらげ入り天	5.00	6.50																	●										
れんこん	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
サラダ油	1.00	1.30																											
三温糖	0.80	1.04																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
清酒	0.70	0.91																											
[はものつみれ汁]																													
はもつみれ	24.80	32.24																		●									
木綿豆腐	30.00	39.00																	●										
こまつな	10.00	13.00																											
だいこん	15.00	19.50																											
葉ねぎ	2.00	2.60																											
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11月22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																											
	[わかめ麦ごはん]																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																											
わかめごはんの素	2.33	3.00																											
[さわらのあまがらめ]																													
さわらでん粉付き	30.00	39.00																											
ごぼう	20.00	26.00																											
じゃがいもでん粉	1.20	1.56																											
なたね油	5.00	6.50																											
えだまめ	8.00	10.40																	●										
上白糖	1.70	2.21																	●										
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																●										
本みりん	1.10	1.43																											
清酒	1.10	1.43																											
[五目ビーフン汁]																													
ビーフン	6.00	7.80																											
冷凍豆腐	20.00	26.00																	●										
鶏肉	10.00	13.00																		●									
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
葉ねぎ	2.00	2.60																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
しょうが	0.20	0.26																											
うすくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●										
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●										
中華だし	0.80	1.04																	●	●	●								●
清酒	0.50	0.65																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.02	0.03																											
[みかん]																													
みかん	80.00	80.00																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年11月24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																											
[さばの塩焼き]																													
さばの塩焼き	40.00	50.00																●											
[白菜のおひたし]																													
はくさい	20.00	26.00																											
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
花かつお・破片	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	2.20	2.86	●																										
上白糖	1.00	1.30																											
[生揚げのみそ汁]																													
生揚げ	30.00	39.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
じゃがいも	21.00	27.30																											
洗いごぼう	10.00	13.00																											
えのきたけ	8.00	10.40																											
葉ねぎ	2.00	2.60																											
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11月25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																											
	[はちみつパン]																												
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	●																										
はちみつ	5.50	8.50																											
上白糖	2.75	4.25																											
[メンチカツ]																													
メンチカツ	40.00	50.00	●																●	●	●								
なたね油	4.00	5.00																											
[ござこんサラダ]																													
芽ひじき	0.50	0.65																											
大豆水煮	5.00	6.50																	●										
まぐろ水煮	10.00	13.00																											
洗いごぼう	7.00	9.10																											
キャベツ	15.00	19.50																											
にんじん	5.00	6.50																											
すりごま	1.00	1.30																											●
ごま	1.00	1.30																											●
サラダ油	0.80	1.04																											
上白糖	0.80	1.04																											
穀物酢	1.70	2.21																											
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●										
[ポトフ]																													
カットキャベツ	15.00	19.50																		●									
たまねぎ	30.00	39.00																											
じゃがいも	40.00	52.00																											
はくさい	30.00	39.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
かぶ	20.00	26.00																											
カリフラワー	10.00	13.00																											
チキンスープ	3.00	3.90																		●									
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●								
こいくちしょうゆ	0.60	0.78	●																●										
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.02	0.03																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年11月26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																											
[しいらの照り焼き]																													
しいらみりん漬け	40.00	50.00	●																										
[もやしのごま和え]																													
キャベツ	15.00	19.50																											
ブラックマッペもやし	25.00	32.50																											
スイートコーン	8.00	10.40																											
ごま	1.00	1.30																											●
すりごま	1.00	1.30																											●
上白糖	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																										
*卵除去食[おでん]																													
だいこん	45.00	58.50																											
にんじん	12.00	15.60																											
田舎こんにやく	20.00	26.00																											
さといも	25.00	32.50																											
うずら卵	25.00	32.50			●																								
竹輪	15.00	19.50																											
がんもどき	15.00	19.50																											
角切りこんぶ	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	4.00	5.20	●																										
三温糖	1.00	1.30																											
清酒	1.00	1.30																											
本みりん	0.80	1.04																											
食塩	0.20	0.26																											
和風だしの素	0.50	0.65																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年11月29日 月曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま
	小学校	中学校																											
	[減菜めし]																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
菜めしの素	1.75	2.25																	●										
[五目うどん]																													
うどん	45.00	58.50	●																										
鶏肉	14.00	18.20																		●									
かまぼこ	5.00	6.50																											
油揚げ	8.00	10.40																	●										
にんじん	10.00	13.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																●										
食塩	0.20	0.26																											
清酒	0.80	1.04																											
だしこんぶ	1.00	1.30																											
削り節	2.00	2.60																●											
[かりほりがらめ]																													
かたくちいわし	5.00	6.50																											
アーモンド	6.00	7.80																											
むらさきいもチップス	5.00	6.50																											
上白糖	1.25	1.63																											
本みりん	1.63	2.12																											
こいくちしょうゆ	0.25	0.33	●																●										
[切干しだいこんのごま炒め]																													
ベーコン	10.00	13.00																			●								
切干しだいこん	3.00	3.90																											
かつお節	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
すりごま	1.00	1.30																											●
ごま	1.00	1.30																											●
サラダ油	0.30	0.39																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
三温糖	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11月30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																											
	ツナサンド																												
[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	●																										
[ツナサンドの具]																													
まぐろ水煮	30.00	39.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
青ピーマン	5.00	6.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
カレー粉	0.40	0.52																											
コンソメ	0.10	0.13	●																●	●	●								
ケチャップ	10.00	13.00																											
食塩	0.05	0.07																											
こしょう	0.01	0.01																											
[スライスチーズ]																													
スライスチーズ	20.00	20.00				●																							
[花野菜の豆乳スープ]																													
鶏肉	10.00	13.00																		●									
ブロッコリー	10.00	13.00																											
カリフラワー	10.00	13.00																											
じゃがいも	20.00	26.00																											
はくさい	20.00	26.00																											
たまねぎ	15.00	19.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
エリンギ	8.00	10.40																											
豆乳	40.00	52.00																	●										
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●								
食塩	0.30	0.39																											
[りんご]																													
りんご	50.00	50.00																							●				
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品