

令和3年度 12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12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																													
	[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]																															
豚肉	10.00	13.00																			●										
しょうが	0.10	0.13																													
高菜漬け	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	0.25	0.33	●																		●										
食塩	0.10	0.13																													
[いわしのおかか煮]																															
いわしのおかか煮	40.00	50.00	●																												
[けんちょう]																															
鶏肉	20.00	26.00																													
木綿豆腐	55.00	71.50																													
油揚げ	5.00	6.50																													
にんじん	12.00	15.60																													
だいこん	30.00	39.00																													
さといも	10.00	13.00																													
こんにやく	20.00	26.00																													
乾しいたけ	0.30	0.39																													
葉ねぎ	3.00	3.90																													
サラダ油	0.50	0.65																													
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																												
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																													
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12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																											
	[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																											
[サーモンキャベツカツ]																													
サーモンキャベツカツ	45.00	45.00	●														●		●										
なたね油	4.50	4.50																											
[コールスロー]																													
キャベツ	23.00	29.90																											
きゅうり	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
スイートコーン	6.00	7.80																											
ルッコラマヨネーズ	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																											
[マカロニスープ]																													
カットキャベツ	10.00	13.00																			●								
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
だいこん	20.00	26.00																											
マカロニ	8.00	10.40	●																										
パセリ	0.10	0.13																											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																										
コンソメ	1.50	1.95	●																	●	●	●							
白ワイン	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12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	カシユーナッツ	ごま
	小学校	中学校																											
	チキンカレーライス																												
[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																											
[チキンカレー]																													
鶏肉	15.00	19.50																		●									
かぼちゃ	20.00	26.00																											
じゃがいも	20.00	26.00																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
にんじん	18.00	23.40																											
さやいんげん	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J	10.00	13.00	●																●										
カレールウS	2.00	2.60	●																										
ケチャップ	2.00	2.60																											
マスターソース	1.00	1.30																											
赤ワイン	0.80	1.04																											
コンソメ	0.50	0.65	●																●	●	●								
[オムレツ]																													
オムレツ	40.00	40.00	●		●														●										
[コロコロ豆サラダ]																													
えだまめ	3.50	4.55																	●										
大豆水煮	3.50	4.55																	●										
まぐろ水煮	9.00	11.70																											
キャベツ	23.00	29.90																											
にんじん	8.00	10.40																											
青じそドレッシング	6.00	7.80	●																●	●									
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品

2021年12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																												
	キンパ																													
[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																												
[手巻きのり]																														
手巻きのり	3.00	3.70																												
[キンパの具]																														
牛肉	20.00	26.00												●																
たまねぎ	15.00	19.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																												
ほうれんそう	8.00	10.40																												
千切りたくあん	5.00	6.50	●																											
にんにく	0.10	0.13																												
ごま油	0.80	1.04																		●										●
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																	●										
清酒	1.50	1.95																												
本みりん	1.80	2.34																												
上白糖	1.00	1.30																												
食塩	0.01	0.01																												
コチュジャン	0.10	0.13																		●										
ごま	1.00	1.30																												●
[生揚げのみそ風味スープ]																														
鶏肉	13.00	16.90																			●									
生揚げ	23.00	29.90																		●										
にんじん	10.00	13.00																												
たまねぎ	26.00	33.80																												
えのきたけ	4.00	5.20																												
チンゲンサイ	10.00	13.00																												
合わせみそ	4.50	5.85																		●										
ごま油	0.80	1.04																		●										●
鳥がらだし	1.00	1.30																			●									
清酒	0.50	0.65																												
うすくちしょうゆ	0.40	0.52	●																	●										
こいくちしょうゆ	0.40	0.52	●																	●										
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												
[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

2021年12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																															
[さわらの西京焼き]																																	
さわらの西京焼き	40.00	50.00																															
[カリフラワーの塩昆布和え]																																	
ブラックマッペもやし	25.00	32.50																															
カリフラワー	15.00	19.50																															
にんじん	8.00	10.40																															
塩昆布	1.50	1.95	●																														
ごま油	0.40	0.52																															
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																														
[ちゃんこ鍋風煮込み]																																	
鶏肉	16.00	20.80																															
ミートボール	30.00	39.00																															
木綿豆腐	35.00	45.50																															
はくさい	28.00	36.40																															
ごぼう	8.00	10.40																															
ほうれんそう	10.00	13.00																															
緑豆はるさめ	1.50	1.95																															
根深ねぎ	5.00	6.50																															
にんじん	12.00	15.60																															
しょうが	0.20	0.26																															
にんにく	0.20	0.26																															
こいくちしょうゆ	1.86	2.42	●																														
うずくちしょうゆ	1.40	1.82	●																														
鳥がらだし	0.90	1.17																															
清酒	1.80	2.34																															
本みりん	1.80	2.34																															
食塩	0.05	0.07																															
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12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																											
	[コッペパン]																												
小麦粉	49.50	76.50	●																										
米粉	5.50	8.50																											
ショートニング	3.30	5.10																											
小麦グルテン	2.75	4.25	●																										
上白糖	2.75	4.25																											
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																							
生イースト	1.38	2.13																											
食塩	0.94	1.45																											
イーストフード	0.06	0.09	●																										
[鯨のアンクレス]																													
くじら竜田揚げ	40.00	52.00	●																●										
なたね油	4.00	5.20																											
ケチャップ	4.40	5.72																											
ウスターソース	1.80	2.34																											
上白糖	1.80	2.34																											
パン粉	1.60	2.08	●																●										
[野菜のアーモンドサラダ]																													
ブロッコリー	13.00	16.90																											
キャベツ	25.00	32.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
アーモンド	2.50	3.25																											
穀物酢	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																	●									
上白糖	1.00	1.30																											
オリーブ油	0.30	0.39																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[じゃがいもの豆乳スープ]																													
カットチキンナー	7.00	9.10																		●									
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
じゃがいも	35.00	45.50																											
エリンギ	8.00	10.40																											
白花豆&白インゲン豆ペースト	10.00	13.00																											
豆乳	35.00	45.50																		●									
コンソメ	1.00	1.30	●																	●	●	●							
チキンスープ	3.00	3.90																			●								
食塩	0.30	0.39																											
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12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																											
	[減わかめごはん]																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
わかめごはんの素	1.87	2.40																											
[白ごま担々麺]																													
中華めん	40.00	52.00	●																										
豚肉	30.00	39.00																			●								
根深ねぎ	3.00	3.90																											
しょうが	0.30	0.39																											
にんにく	0.30	0.39																											
清酒	1.00	1.30																											
トウモロコシ	0.10	0.13																											
ごま油	0.20	0.26																		●									●
油揚げ	5.00	6.50																		●									
にんじん	10.00	13.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
チンゲンサイ	10.00	13.00																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
鳥がらだし	1.00	1.30																			●								
ごま	1.00	1.30																											●
練りごま	2.00	2.60																											●
すりごま	1.00	1.30																											●
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
うすくちしょうゆ	1.20	1.56	●																	●									
合わせみそ	5.00	6.50																		●									
食塩	0.01	0.01																											
こしょう	0.02	0.03																											
[焼きぎょうざ]																													
焼き目つき餃子	36.00	36.00	●																	●	●								
[海藻サラダ]																													
海藻ミックス	0.80	1.04																											
ブラックマッペもやし	23.00	29.90																											
きゅうり	10.00	13.00																											
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	1.70	2.21																											
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12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																											
[さばの生姜煮]																													
さばの生姜煮	40.00	50.00	●															●	●										
[切干し大根とツナの炒め煮]																													
まぐろ水煮	8.00	10.40																											
切干しだいこん	3.00	3.90																											
カットレタ	5.00	6.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
平天	10.00	13.00																											
ごま	2.30	2.99																											●
ごま油	0.30	0.39																	●										●
こいくちしょうゆ	2.40	3.12	●																●										
三温糖	0.50	0.65																											
[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	7.00	9.10																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
カットわかめ	0.20	0.26																											
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12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																											
	[コッペパン]																												
小麦粉	49.50	76.50	●																										
米粉	5.50	8.50																											
ショートニング	3.30	5.10																											
小麦グルテン	2.75	4.25	●																										
上白糖	2.75	4.25																											
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																							
生イースト	1.38	2.13																											
食塩	0.94	1.45																											
イーストフード	0.06	0.09	●																										
[たらフライ]																													
たらフライ	40.00	40.00	●																●										
なたね油	4.00	4.00																											
[フレンチサラダ]																													
きゅうり	10.00	13.00																											
キャベツ	22.00	28.60																											
にんじん	8.00	10.40																											
スイートコーン	5.00	6.50																											
サラダ油	0.80	1.04																											
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	0.30	0.39																											
こしょう	0.01	0.01																											
[鶏肉のデミソース煮]																													
鶏肉	18.00	23.40																		●									
じゃがいも	35.00	45.50																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
しめじ	5.00	6.50																											
ブロッコリー	8.00	10.40																											
サラダ油	0.30	0.39																											
にんにく	0.30	0.39																											
ケチャップ	6.50	8.45																											
パプリカ	11.00	14.30	●																●		●								
赤ワイン	1.00	1.30																											
ウスターソース	1.00	1.30																											
コンソメ	0.20	0.26	●																●	●	●								
上白糖	0.20	0.26																											
食塩	0.20	0.26																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年12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																												
	甘辛肉そばろ井 [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																												
[甘辛肉そばろ井の具]																														
鶏肉	30.00	39.00																		●										
たまねぎ	28.00	36.40																												
にんじん	8.00	10.40																												
たら	3.00	3.90																												
ブラックマッペもやし	12.00	15.60																												
しょうが	0.30	0.39																												
にんにく	0.30	0.39																												
ごま油	0.50	0.65																	●											●
アップルピューレ	2.00	2.60																						●						
こいくちしょうゆ	4.00	5.20	●																●											
清酒	0.30	0.39																												
上白糖	1.00	1.30																												
食塩	0.01	0.01																												
コチュジャン	0.20	0.26																	●											
ごま	1.00	1.30																												●
[キムチゲスープ]																														
豚肉	18.00	23.40																			●									
冷凍豆腐	30.00	39.00																	●											
たまねぎ	15.00	19.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
だいこん	15.00	19.50																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
白菜キムチ	7.00	9.10	●																●											
合わせみそ	4.00	5.20																		●										
サラダ油	0.40	0.52																												
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																●											
中華だし	0.70	0.91																	●	●	●									●
本みりん	0.30	0.39																												
清酒	0.30	0.39																												
食塩	0.10	0.13																												
[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12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																												
照り焼きチキンバーガー 〔丸パン・よこわり〕																														
小麦粉	49.50	76.50	●																											
米粉	5.50	8.50																												
ショートニング	3.30	5.10																												
小麦グルテン	2.75	4.25	●																											
上白糖	2.75	4.25																												
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																								
生イースト	1.38	2.13																												
食塩	0.94	1.45																												
イーストフード	0.06	0.09	●																											
〔照り焼きチキンパティ〕																														
照り焼きチキンパティ	48.00	60.00	●																	●	●				●					
〔ごぼうサラダ〕																														
ごぼう	15.00	19.50																												
キャベツ	18.00	23.40																												
にんじん	7.00	9.10																												
1/2パック マヨネーズ	5.00	6.50																		●										
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																	●										
うすくちしょうゆ	0.40	0.52	●																	●										
食塩	0.05	0.07																												
こしょう	0.01	0.01																												
*卵除去食〔小松菜のどろどろスープ〕																														
鶏卵	20.00	26.00			●																									
ベーコン	10.00	13.00																			●									
やまといも	15.00	19.50																						●						
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
こまつな	10.00	13.00																												
コンソメ	0.80	1.04	●																	●	●	●								
白ワイン	0.60	0.78																												
じゃがいもでん粉	0.50	0.65																												
食塩	0.30	0.39																												
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12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																																	
	[ごはん]																																		
精白米	77.00	99.00																																	
強化米	0.23	0.30																																	
[鹿野高原ポークロケット]																																			
鹿野高原豚コロッケ	50.00	50.00	●																		●														
なたね油	5.00	5.00																																	
[山口県産チャンプルー]																																			
鶏肉	10.00	13.00																			●														
木綿豆腐	15.00	19.50																			●														
ブラックマツペもやし	13.00	16.90																																	
にんじん	8.00	10.40																																	
はなっこりー	6.00	7.80																																	
ごま油	0.40	0.52																			●													●	
上白糖	0.40	0.52																			●														
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																		●														
和風だしの素	0.20	0.26																																	
清酒	0.50	0.65																																	
食塩	0.10	0.13																																	
[岩国れんこん麺汁]																																			
岩国れんこん麺	20.00	26.00	●																																
油揚げ	8.00	10.40																			●														
たまねぎ	30.00	39.00																																	
にんじん	10.00	13.00																																	
乾しいたけ	0.20	0.26																																	
葉ねぎ	3.00	3.90																																	
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																		●														
うずくちしょうゆ	2.00	2.60	●																		●														
清酒	1.00	1.30																																	
本みりん	0.80	1.04																																	
食塩	0.10	0.13																																	
だしこんぶ	1.00	1.30																																	
削り節	2.00	2.60																			●														
[牛乳]																																			
普通牛乳	206.00	206.00				●																													

● : アレルギー対象食品

2021年12月20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																											
【鮭のフライ】																													
鮭のフライ	40.00	40.00	●														●		●										
なたね油	4.00	4.00																											
【野菜の磯和え】																													
ほうれんそう	8.00	10.40																											
ブラックマツペもやし	18.00	23.40																											
はくさい	15.00	19.50																											
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																											
【生揚げのカレー煮】																													
豚肉	20.00	26.00																											
生揚げ	35.00	45.50																											
かまぼこ	8.00	10.40																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	13.00	16.90																											
キャベツ	30.00	39.00																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
しょうが	0.30	0.39																											
にんにく	0.30	0.39																											
カレールウS	1.40	1.82	●																										
カレールウJ	3.50	4.55	●																										
カレー粉	0.10	0.13																											
こいくちしょうゆ	1.40	1.82	●																										
本みりん	1.00	1.30																											
清酒	1.00	1.30																											
和風だしの素	0.40	0.52																											
上白糖	0.20	0.26																											
【牛乳】																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2021年12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																											
[ライ麦パン]																													
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	●																										
ライ麦	5.50	8.50	●																										
[ハンバーグのケチャップソースがけ]																													
ハンバーグ	40.00	50.00																	●	●	●								
ケチャップ	8.00	10.40																											
白ワイン	0.40	0.52																											
ウスターソース	0.40	0.52																											
上白糖	0.50	0.65																											
[冬野菜のポトフ]																													
カットチキンナー	10.00	13.00																		●									
じゃがいも	40.00	52.00																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
はくさい	25.00	32.50																											
だいこん	25.00	32.50																											
ブロッコリー	8.00	10.40																											
サラダ油	0.30	0.39																											
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●								
チキンスープ	3.00	3.90																		●									
白ワイン	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●										
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.02	0.03																											
[フルーツポンチ]																													
アップル缶詰	20.00	26.00																											
みかん缶詰	25.00	32.50																											
りんごゼリー	15.00	19.50																											
みかんゼリー	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12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																												
[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																												
[チキンチキンれんこん]																														
鶏肉・でん粉付	30.00	39.00																		●										
れんこん	20.00	26.00																												
じゃがいもでん粉	0.80	1.04																												
なたね油	5.20	6.76																												
上白糖	1.50	1.95																												
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																	●										
本みりん	1.10	1.43																												
清酒	1.10	1.43																												
えだまめ	8.00	10.40																		●										
[いろどりゆずきち和え]																														
だいこん	14.00	18.20																												
フランスマツパもやし	13.00	16.90																												
きゅうり	10.00	13.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
ゆずきち果汁	2.00	2.60																												
上白糖	0.80	1.04																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●										
サラダ油	0.50	0.65																												
食塩	0.10	0.13																												
[かぼちゃのみそ汁]																														
木綿豆腐	28.00	36.40																		●										
かぼちゃ	25.00	32.50																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
かつわかめ	0.30	0.39																												
葉ねぎ	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12月23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]																													
マーシャルクリーンズ	10.00	10.00				●													●										
[根菜のベベロッチー]																													
スパゲッティ	25.00	32.50	●																										
鶏肉	13.00	16.90																		●									
にんにく	0.50	0.65																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	13.00	16.90																											
エリンギ	8.00	10.40																											
れんこん	11.00	14.30																											
ごぼう	11.00	14.30																											
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	0.10	0.13																											
オリーブ油	2.80	3.64																											
一味唐辛子	0.01	0.01																											
[白身魚のレモンバター焼き]																													
白身魚のレモンバター焼き	40.00	40.00																											
[小松菜のツマヨサラダ]																													
こまつな	15.00	19.50																											
キャベツ	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
まぐろ水煮	6.00	7.80																											
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●										
ノンエッグマヨネーズ	6.20	8.06																	●										
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12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																												
	[キャロットピラフ]																													
精白米	65.00	83.50																												
強化米	0.20	0.26																												
キャロットピラフの素	23.80	30.50																		●	●									
[フライドチキン]																														
フライドチキン	40.00	50.00	●																		●									
なたね油	4.00	5.00																												
[ブロッコリーのサラダ]																														
ブロッコリー	10.00	13.00																												
カリフラワー	10.00	13.00																												
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
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																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●										
食塩	0.15	0.20																												
こしょう	0.01	0.01																												
[星のコンソメスープ]																														
星の麩	1.20	1.56	●																											
ベーコン	9.00	11.70																				●								
たまねぎ	30.00	39.00																												
赤ピーマン	5.00	6.50																												
じゃがいも	25.00	32.50																												
ほうれんそう	3.00	3.90																												
コンソメ	1.50	1.95	●																	●	●									
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●										
白ワイン	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												
[クリスマスデザート(選択)]																														
① いちごゼリー	30.00	30.00																												
② チョコレートケーキ	35.00	35.00																		●										
③ ロールケーキ	35.00	35.00	●	●	●															●						●				
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

● : アレルギー対象食品