

令和3年度 1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



2022年1月12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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [チャブチェ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉 | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| 緑豆はるさめ | 6.00 | 7.80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にら | 4.00 | 5.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 乾しいたけ | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.60 | 0.78 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 1.00 | 1.30 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | |
| オイスターソース | 1.50 | 1.95 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.12 | 0.16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [韓国風肉じゃが] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 21.00 | 27.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| じゃがいも | 45.00 | 58.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 40.00 | 52.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 竹輪 | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さやいんげん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 根深ねぎ | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんにく | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま油 | 1.30 | 1.69 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 4.00 | 5.20 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 2.00 | 2.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 2.00 | 2.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| コチュジャン | 0.60 | 0.78 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| ごま | 1.50 | 1.95 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [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

2022年1月13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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [小キャラメル揚げパン] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 5.85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| クッキング用ミルクキャラメル | 2.80 | 3.64 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 粉糖 | 2.00 | 2.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ミートボールのブラウソース煮] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ミートボール | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | | | |
| かぼちゃ | 23.00 | 29.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| じゃがいも | 33.00 | 42.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| チキンスープ | 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 | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | ● | | | | | | | | |
| ワスターソース | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [コーンキャベツ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ベーコン | 7.50 | 9.75 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [むらさきいもチップス] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| むらさきいもチップス | 6.00 | 6.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [牛乳] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 普通牛乳 | 206.00 | 206.00 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

●：アレルギー対象食品

2022年1月14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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [鶏肉と根菜の平つくね] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉と根菜の平つくね | 50.00 | 50.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | | | | | ● | | |
| [かぶとじゃこの炒め物] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| かぶ | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キャベツ | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しらす干し | 2.00 | 2.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | |
| ごま油 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | |
| 清酒 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 | 2.60 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [豚汁] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 生揚げ | 22.00 | 28.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [牛乳] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 普通牛乳 | 206.00 | 206.00 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

● : アレルギー対象食品

2022年1月17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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [減ごはん] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 精白米 | 70.00 | 90.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 強化米 | 0.21 | 0.27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [鶏肉と高菜のそぼろふりかけ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| しょうが | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 高菜漬 | 7.00 | 9.10 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 芽ひじき | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 本みりん | 0.40 | 0.52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 0.10 | 0.13 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| [小いわし天ぷら] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小いわし天ぷら | 30.00 | 39.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| なたね油 | 3.00 | 3.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [五目うどん] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| うどん | 45.00 | 58.50 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| きくらげ入り天 | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| 油揚げかつ | 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 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 葉ねぎ | 3.00 | 3.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 4.50 | 5.85 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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

2022年1月18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 | 64.35 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 米粉 | 5.50 | 7.15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ショートニング | 3.30 | 4.29 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小麦グルテン | 2.75 | 3.58 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 2.75 | 3.58 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脱脂粉乳 | 2.20 | 2.86 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 生イースト | 1.38 | 1.79 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.94 | 1.22 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| イーストフード | 0.06 | 0.08 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ハンバーグ照り焼きソース] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ハンバーグ | 50.00 | 60.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.25 | 0.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 1.00 | 1.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 | 2.40 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 本みりん | 1.00 | 1.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| じゃがいもでん粉 | 0.25 | 0.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ゆずきちサラダ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| だいこん | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ブラックマッペもやし | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ほうれんそう | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しらず干し | 2.00 | 2.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| うずくちしょうゆ | 0.60 | 0.78 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [鶏肉と大豆のトマト煮] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さつまいも | 28.00 | 36.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 12.00 | 15.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| はくさい | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 蒸し大豆 | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| さやいんげん | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| トマト | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ケチャップ | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| チキンスープ | 3.00 | 3.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | |
| ウスターソース | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 0.10 | 0.13 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| コンソメ | 0.80 | 1.04 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | |
| 食塩 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.02 | 0.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [牛乳] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 普通牛乳 | 206.00 | 206.00 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

● : アレルギー対象食品

2022年1月19日 水曜日

| 料理名／食品名 | 一人分量 (g) | | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 落花生 | あわび | いか | いくら | えび | オレンジ | かに | キウイフルーツ | 牛肉 | くるみ | さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | まつたけ | もも | やまいも | りんご | ゼラチン | バナナ | カシューナッツ | ごま |
|--------------|-------------|--------|----|----|---|---|-----|-----|----|-----|----|------|----|---------|----|-----|----|----|----|----|----|------|----|------|-----|------|-----|---------|----|
| | 小学校 | 中学校 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [ごはん] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 精白米 | 77.00 | 99.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 強化米 | 0.23 | 0.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [あじ餃子] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| あじ餃子 | 28.00 | 28.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | ● |
| なたね油 | 2.80 | 2.80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [豚ひじき] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 芽ひじき | 2.00 | 2.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉 | 18.00 | 23.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| 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 | 2.00 | 2.60 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 1.30 | 1.69 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [生揚げと野菜のうま煮] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 生揚げ | 45.00 | 58.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たけのこ水煮缶詰 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キャベツ | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 乾しいたけ | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さやいんげん | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま油 | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | ● |
| 清酒 | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 3.50 | 4.55 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 1.20 | 1.56 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 削り節 | 2.00 | 2.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| だしこんぶ | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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

2022年1月20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 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [りんごジャム] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| りんごジャム | 15.00 | 15.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | |
| [はもフライ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| はもフライ | 40.00 | 50.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| なたね油 | 4.00 | 5.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [はなっこりーのごまドレッシング] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| はなっこりー | 13.00 | 16.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ブラックマッペもやし | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 7.00 | 9.10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごまドレッシング | 8.00 | 10.40 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | ● | |
| [冬野菜たっぷりスープ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| チンボール | 25.00 | 32.50 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | |
| れんこん | 12.00 | 15.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| はくさい | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| だいこん | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こまつな | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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

2022年1月24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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [いか天ぷら] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| いか天ぷら | 50.00 | 50.00 | ● | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| なたね油 | 5.00 | 5.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [糸昆布の煮物] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 糸昆布 | 3.50 | 4.55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 平天 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さやいんげん | 4.00 | 5.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● |
| すりごま | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● |
| ごま油 | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | ● |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 和風だしの素 | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [せんべい汁] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 南部かやきせんべい | 7.00 | 9.10 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| 油揚げ | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| しらたき | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| はくさい | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 7.00 | 9.10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごぼう | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しめじ | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 根深ねぎ | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 2.50 | 3.25 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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

2022年1月25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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | フルーツホイップサンド [ヨッペパン・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 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *乳除去食 [フルーツホイップ 和え] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| みかん缶詰 | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| パイナップル缶詰 | 18.00 | 23.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| もも缶詰 | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| ホイップクリーム | 20.00 | 26.00 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [鶏肉のガーリック焼き] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉のガーリック焼き | 40.00 | 50.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ジュリアンスープ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ベーコン | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| じゃがいも | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| だいこん | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ブラックマッペもやし | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| パセリ | 0.40 | 0.52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 0.50 | 0.65 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 1.50 | 1.95 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| チキンスープ | 3.00 | 3.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白ワイン | 0.60 | 0.78 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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

2022年1月26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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [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 | 1.50 | 2.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ぎよろつけ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ぎよろつけ | 30.00 | 60.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| なたね油 | 3.00 | 6.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [いとこ煮] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白玉もち | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| あずき | 12.00 | 15.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 三温糖 | 6.80 | 8.84 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.06 | 0.08 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [大平] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 7.00 | 9.10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| にんじん | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 洗いごぼう | 13.00 | 16.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| れんこん | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さといも | 28.00 | 36.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| [牛乳] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 普通牛乳 | 206.00 | 206.00 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

●：アレルギー対象食品

2022年1月27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 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [くじらの竜田揚げ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| くじらの竜田揚げ | 40.00 | 52.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| なたね油 | 4.00 | 5.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [マカロニあべかわ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| マカロニ | 10.00 | 13.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| きな粉 | 3.00 | 3.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| 三温糖 | 3.00 | 3.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.03 | 0.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [カレー] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 6.00 | 7.80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| たまねぎ | 35.00 | 45.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| じゃがいも | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| かぼちゃ | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| グリーンピース | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豆乳 | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| カレールウ | 2.00 | 2.60 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| カレールウ | 6.00 | 7.80 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カレー粉 | 0.05 | 0.07 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ケチャップ | 1.50 | 1.95 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| コンソメ | 0.80 | 1.04 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | | |
| 食塩 | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.02 | 0.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [牛乳] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 普通牛乳 | 206.00 | 206.00 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

●：アレルギー対象食品

2022年1月28日 金曜日

| 料理名／食品名 | 一人分量 (g) | | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 落花生 | あわび | いか | いくら | えび | オレンジ | かに | キウイフルーツ | 牛肉 | くるみ | さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | まつたけ | もも | やまいも | りんご | ゼラチン | バナナ | カシューナッツ | ごま |
|-----------------|---------------|--------|----|----|---|---|-----|-----|----|-----|----|------|----|---------|----|-----|----|----|----|----|----|------|----|------|-----|------|-----|---------|----|
| | 小学校 | 中学校 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [麦ごはん] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 精白米 | 70.00 | 90.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 強化米 | 0.21 | 0.27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| おおむぎ米粒麦 | 7.00 | 9.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [さけの塩焼き] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さけの塩焼き | 40.00 | 50.00 | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| [三色和え] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 千切りたくあん | 8.00 | 10.40 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キャベツ | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ほうれんそう | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | |
| こいくちしょうゆ | 0.80 | 1.04 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| 三温糖 | 0.25 | 0.33 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [すいとん汁] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| すいとん | 30.00 | 39.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 9.00 | 11.70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| 木綿豆腐 | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| 油揚げ | 9.00 | 11.70 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| だいこん | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 葉ねぎ | 4.00 | 5.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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

2022年1月31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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [麻婆れんこん] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉 | 21.00 | 27.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| れんこん | 19.00 | 24.70 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| えのきたけ | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 根深ねぎ | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんにく | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しょうが | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま油 | 0.40 | 0.52 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | ● |
| 中華だし | 0.40 | 0.52 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | | | ● |
| 赤みそ | 3.00 | 3.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| トウモロコシ | 0.05 | 0.07 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 0.30 | 0.39 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| じゃがいもでん粉 | 0.60 | 0.78 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| [ビーフン汁] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ビーフン | 6.00 | 7.80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 木綿豆腐 | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| たまねぎ | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| チンゲンサイ | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 乾しいたけ | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [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