

# 令和3年度 3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3月1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																																					
	<b>[コッペパン]</b>																																						
小麦粉	49.50	76.50	●																																				
米粉	5.50	8.50																																					
ショートニング	3.30	5.10																																					
小麦グルテン	2.75	4.25	●																																				
上白糖	2.75	4.25																																					
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																																	
生イースト	1.38	2.13																																					
食塩	0.94	1.45																																					
イーストフード	0.06	0.09	●																																				
<b>[白身魚のバジル焼き]</b>																																							
白身魚のバジル焼き	40.00	40.00																																					
<b>[イタリアンナッツサラダ]</b>																																							
キノコ	10.00	13.00																			●																		
キャベツ	23.00	29.90																																					
こまつな	8.00	10.40																																					
にんじん	8.00	10.40																																					
アーモンド	1.00	1.30																																					
イタリアンドレッシング	7.00	9.10																																					
<b>[トマトビーフシチュー]</b>																																							
牛肉	30.00	39.00													●																								
たまねぎ	30.00	39.00																																					
にんじん	15.00	19.50																																					
じゃがいも	35.00	45.50																																					
ブロッコリー	10.00	13.00																																					
カリフラワー	15.00	19.50																																					
にんにく	0.20	0.26																																					
しょうが	0.20	0.26																																					
トマト缶詰	10.00	13.00																																					
サラダ油	0.50	0.65																																					
ケチャップ	4.00	5.20																																					
トマトピューレ	10.00	13.00																																					
パプリカ	11.00	14.30	●																			●																	
ワスターソース	1.00	1.30																																					
コンソメ	0.30	0.39	●																																				
食塩	0.01	0.01																																					
こしょう	0.02	0.03																																					
<b>[コーヒーミルク]</b>																																							
コーヒーミルク	8.00	8.00																																					
<b>[牛乳]</b>																																							
普通牛乳	206.00	206.00				●																																	

● : アレルギー対象食品

2022年3月2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																												
	<b>【麦ごはん】</b>																													
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																												
<b>【チキンチキンごぼう】</b>																														
鶏肉・でん粉付	35.00	45.50																			●									
ごぼう	18.00	23.40																												
じゃがいもでん粉	1.80	2.34																												
なたね油	5.48	7.12																												
えだまめ	8.00	10.40																			●									
三温糖	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																												
<b>【野菜のしそひじき和え】</b>																														
ほうれんそう	15.00	19.50																												
ブラックマツパもやし	20.00	26.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
しそひじき	5.00	6.50	●																		●									
ごま	1.00	1.30																												●
すりごま	1.00	1.30																												●
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																		●									
上白糖	0.60	0.78																												
<b>【若竹汁】</b>																														
木綿豆腐	35.00	45.50																			●									
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
たけのこ水煮缶詰	15.00	19.50																												
かつわかめ	0.60	0.78																												
うすくちしょうゆ	3.00	3.90	●																		●									
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																		●									
清酒	0.80	1.04																												
本みりん	0.80	1.04																												
食塩	0.30	0.39																												
削り節	2.00	2.60																												
だしこんぶ	1.00	1.30																												
<b>【牛乳】</b>																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年3月3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																												
	<b>えびカツバーガー</b> 〔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	●																											
<b>〔えびカツ〕</b>																														
えびカツ	60.00	60.00	●								●								●											
なたね油	6.00	6.00																												
<b>〔野菜のオロオロス和え〕</b>																														
キャベツ	25.00	32.50																												
きゅうり	12.00	15.60																												
にんじん	8.00	10.40																												
ケチャップ	2.80	3.64																												
ハエッグマヨネーズ	2.80	3.64																	●											
穀物酢	0.90	1.17																												
上白糖	0.40	0.52																												
食塩	0.05	0.07																												
こしょう	0.01	0.01																												
<b>〔オニオンスープ〕</b>																														
カットチキンインナー	10.00	13.00																			●									
たまねぎ	30.00	39.00																												
はくさい	20.00	26.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
だいこん	15.00	19.50																												
ブロッコリー	10.00	13.00																												
チキンスープ	3.00	3.90																				●								
コンソメ	1.10	1.43	●																			●								
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																			●								
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.02	0.03																												
<b>〔ひなあられ〕</b>																														
ひなあられ	7.00	7.00																												
<b>〔牛乳〕</b>																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

● : アレルギー対象食品

2022年3月4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																											
	<b>[麦ごはん]</b>																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																											
<b>[焼売]</b>																													
豚肉焼売	36.00	36.00	●																●		●								●
<b>[春雨とツナの中華和え]</b>																													
緑豆はるさめ	3.50	4.55																											
まぐろ水煮	10.00	13.00																											
ブラックマツペもやし	10.00	13.00																											
きゅうり	8.00	10.40																											
スイートコーン	8.00	10.40																											
ごま	0.80	1.04																											●
上白糖	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
穀物酢	1.30	1.69																											
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●									
ごま油	0.80	1.04																		●									●
<b>[麻婆豆腐]</b>																													
木綿豆腐	40.00	52.00																		●									
冷凍豆腐	50.00	65.00																		●									
牛肉／豚肉	13.00	16.90												●							●								
大豆ミート	1.50	1.95																		●									
にんじん	15.00	19.50																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
根深ねぎ	10.00	13.00																											
しょうが	0.30	0.39																											
にんにく	0.30	0.39																											
ごま油	0.80	1.04																											●
赤みそ	7.00	9.10																		●									
中華だし	0.60	0.78																		●	●	●							●
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																	●									
上白糖	0.60	0.78																											
清酒	1.00	1.30																											
オイスターソース	0.10	0.13																											
トウモロコシ	0.15	0.20																		●									
じゃがいもでん粉	1.50	1.95																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2022年3月7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																												
	<b>[たこめし]</b>																													
精白米	65.00	84.50																												
強化米	0.20	0.26																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
清酒	1.00	1.30																												
たこ	22.00	28.60																												
しょうが	0.10	0.13																												
油揚げ	3.00	3.90																	●											
えだまめ	3.00	3.90																	●											
しらす干し	2.00	2.60																												
サラダ油	0.20	0.26																												
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
こいくちしょうゆ	0.60	0.78	●																●											
清酒	0.80	1.04																												
本みりん	1.20	1.56																												
食塩	0.10	0.13																												
<b>[カツオカツ]</b>																														
カツオカツ	45.00	55.00	●																	●										
なたね油	4.50	5.50																												
<b>[れんこんのごまサラダ]</b>																														
れんこん	10.00	13.00																												
ブラックマッペもやし	14.00	18.20																												
こまつな	12.00	15.60																												
にんじん	8.00	10.40																												
ごま	1.00	1.30																												●
すりごま	1.00	1.30																												●
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																	●										
穀物酢	1.00	1.30																												
上白糖	0.60	0.78																												
サラダ油	1.50	1.95																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
<b>[オクラとなめこのみそ汁]</b>																														
なめこ水煮	12.00	15.60																												
木綿豆腐	30.00	39.00																		●										
たまねぎ	25.00	32.50																												
オクラ	10.00	13.00																												
にんじん	12.00	15.60																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
合わせみそ	11.00	14.30																		●										
だしiriこ	3.00	3.90																												
<b>[牛乳]</b>																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

● : アレルギー対象食品

2022年3月8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																														
<b>[黒糖パン]</b>																																
小麦粉	49.50	76.50	●																													
米粉	5.50	8.50																														
ショートニング	3.30	5.10																														
小麦グルテン	2.75	4.25	●																													
上白糖	2.75	4.25																														
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																										
生イースト	1.38	2.13																														
食塩	0.94	1.45																														
イーストフード	0.06	0.09	●																													
黒砂糖	11.00	17.00																														
<b>[じゃがいもカップの野菜ケツァン]</b>																																
じゃがいもカップの野菜ケツァン	40.00	40.00																	●													
<b>[マカロニナポリタン]</b>																																
カットチキン	10.00	13.00																		●												
マカロニ	6.00	7.80	●																													
たまねぎ	18.00	23.40																														
にんじん	8.00	10.40																														
にんにく	0.10	0.13																														
パセリ	0.10	0.13																														
ウスターソース	0.50	0.65																														
ケチャップ	8.00	10.40																														
オリーブ油	0.30	0.39																														
コンソメ	0.30	0.39	●																●	●	●											
食塩	0.10	0.13																														
上白糖	0.10	0.13																														
こしょう	0.01	0.01																														
<b>[たっぷり野菜スープ]</b>																																
ベーコン	8.00	10.40																			●											
たまねぎ	20.00	26.00																														
だいこん	25.00	32.50																														
はくさい	25.00	32.50																														
にんじん	12.00	15.60																														
しめじ	3.00	3.90																														
ブロッコリー	5.00	6.50																														
チキンスープ	5.00	6.50																			●											
コンソメ	1.50	1.95	●																●	●	●											
白ワイン	0.60	0.78																														
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																														
<b>[牛乳]</b>																																
普通牛乳	206.00	206.00				●																										

●：アレルギー対象食品

2022年3月9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																												
	<b>グリルチキンカレーライス</b> [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																												
<b>[カレー]</b>																														
豚肉	10.00	13.00																			●									
かぼちゃ	20.00	26.00																												
じゃがいも	35.00	45.50																												
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	●																	●	●									
<b>[グリルチキン]</b>																														
グリルチキン	60.00	60.00																			●	●								
<b>[フレンチサラダ]</b>																														
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																												
<b>[卒業お祝いデザート(選択)・中学]</b>																														
①いちごゼリー	0.00	50.00																												
②もものタルト	0.00	35.00																					●							
③いちごのロールケーキ	0.00	30.00	●		●	●																								
<b>[牛乳]</b>																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

● : アレルギー対象食品



2022年3月10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																											
	<b>[コッペパン]</b>																												
小麦粉	49.50	76.50	●																										
米粉	5.50	8.50																											
ショートニング	3.30	5.10																											
小麦グルテン	2.75	4.25	●																										
上白糖	2.75	4.25																											
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																							
生イースト	1.38	2.13																											
食塩	0.94	1.45																											
イーストフード	0.06	0.09	●																										
<b>[いわしのアンパズ]</b>																													
いわし・でん粉付き	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	●																●										
<b>[野菜のカラフルマリネ]</b>																													
ブロッコリー	9.00	11.70																											
カリフラワー	9.00	11.70																											
たまねぎ	15.00	19.50																											
赤ピーマン	6.00	7.80																											
黄ピーマン	6.00	7.80																											
オリーブ油	0.40	0.52																											
上白糖	0.80	1.04																											
食塩	0.20	0.26																											
穀物酢	1.30	1.69																											
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●									
こしょう	0.01	0.01																											
<b>[じゃがいもの豆乳スープ]</b>																													
カットキウイナー	10.00	13.00																			●								
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																											
はくさい	15.00	19.50																											
食塩	0.20	0.26																											
コンソメ	1.50	1.95	●																	●	●	●							
チキンスープ	3.00	3.90																			●								
白インゲン豆ペースト	15.00	19.50																			●								
豆乳	35.00	45.50																		●									
こしょう	0.02	0.03																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品

2022年3月11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																													
	<b>親子丼</b>																														
<b>[麦ごはん]</b>																															
精白米	70.00	90.00																													
強化米	0.21	0.27																													
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																													
<b>*卵除去食[親子丼の具]</b>																															
鶏卵	25.00	32.50			●																										
鶏肉	15.00	19.50																		●											
凍り豆腐	3.00	3.90																	●												
にんじん	15.00	19.50																													
かまぼこ	15.00	19.50																													
たまねぎ	40.00	52.00																													
葉ねぎ	3.00	3.90																													
乾しいたけ	0.50	0.65																													
上白糖	1.00	1.30																													
こいくちしょうゆ	7.00	9.10	●																	●											
清酒	0.60	0.78																													
本みりん	1.00	1.30																													
食塩	0.08	0.10																													
だしこんぶ	1.00	1.30																													
削り節	2.00	2.60																		●											
<b>[さばの生姜煮]</b>																															
さばの生姜煮	40.00	50.00	●																	●	●										
<b>[菜の花のおひたし]</b>																															
油揚げ	8.00	10.40																			●										
菜の花	12.00	15.60																													
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																													
<b>[牛乳]</b>																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									

● : アレルギー対象食品

2022年3月14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																													
	<b>キムタクごはん</b> 〔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																													
<b>〔キムタクごはんの具〕</b>																															
豚肉	15.00	19.50																			●										
白菜キムチ	13.00	16.90	●																	●											
千切りたくあん	8.00	10.40																													
たまねぎ	15.00	19.50																													
にら	3.00	3.90																													
サラダ油	0.30	0.39																													
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																	●											
清酒	0.30	0.39																													
<b>〔春巻き〕</b>																															
春巻き	35.00	50.00	●																	●	●										
なたね油	3.50	5.00																													
<b>〔わかめスープ〕</b>																															
カットわかめ	1.00	1.30																													
冷凍豆腐	30.00	39.00																		●											
竹輪	10.00	13.00																													
たまねぎ	20.00	26.00																													
はくさい	15.00	19.50																													
にんじん	8.00	10.40																													
ごま油	1.00	1.30																		●											
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																	●											
中華だし	1.30	1.69																		●	●										
食塩	0.10	0.13																													
こしょう	0.02	0.03																													
<b>〔ソーダフロート風ゼリー〕</b>																															
ソーダフロート風ゼリー	40.00	40.00																		●						●					
<b>〔牛乳〕</b>																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									

● : アレルギー対象食品

2022年3月15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																											
<b>[小コッペパン]</b>																													
小麦粉	40.50	58.50	●																										
米粉	4.50	6.50																											
ショートニング	2.70	3.90																											
小麦グルテン	2.25	3.25	●																										
上白糖	2.25	3.25																											
脱脂粉乳	1.80	2.60				●																							
生イースト	1.13	1.63																											
食塩	0.77	1.11																											
イーストフード	0.05	0.07	●																										
<b>[黒豆きなこクリーム]</b>																													
黒豆きなこクリーム	10.00	10.00				●													●										●
<b>[カレー南蛮うどん]</b>																													
うどん	45.00	58.50	●																										
牛肉	15.00	19.50												●															
サラダ油	0.20	0.26																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
根深ねぎ	7.00	9.10																											
油揚げ	7.00	9.10																	●										
ほうれんそう	5.00	6.50																											
カレールウJ	9.00	11.70	●																●										
カレールウS	1.00	1.30	●																										
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
本みりん	0.50	0.65																											
上白糖	0.10	0.13																											
削り節	2.00	2.60																	●										
だしこんぶ	1.00	1.30																											
<b>[オムレツ]</b>																													
オムレツ	40.00	40.00	●		●															●									
<b>[海藻サラダ]</b>																													
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																											
サラダ油	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																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2022年3月16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																															
[さわらの幽庵焼き]																																	
さわらの幽庵焼き	50.00	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	2.50	3.25																															
こまつな	4.00	5.20																															
にんじん	8.00	10.40																															
平天	8.00	10.40																															
ごま	2.00	2.60																															●
ごま油	0.30	0.39																		●													●
こいくちしょうゆ	2.10	2.73	●																	●													
三温糖	0.70	0.91																															
[生揚げと野菜のみそ煮]																																	
生揚げ	30.00	39.00																		●													
鶏肉	15.00	19.50																			●												
じゃがいも	35.00	45.50																															
たまねぎ	25.00	32.50																															
にんじん	12.00	15.60																															
ブラックマッペもやし	25.00	32.50																															
こんにやく	10.00	13.00																															
さやいんげん	3.00	3.90																															
しょうが	0.10	0.13																															
合わせみそ	7.00	9.10																															
サラダ油	0.40	0.52																															
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																														
清酒	1.00	1.30																															
上白糖	0.80	1.04																															
本みりん	1.00	1.30																															
和風だしの素	0.30	0.39																															
[牛乳]																																	
普通牛乳	206.00	206.00				●																											

● : アレルギー対象食品

2022年3月17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																											
	<b>[パインパン]</b>																												
小麦粉	49.50	76.50	●																										
米粉	5.50	8.50																											
ショートニング	3.30	5.10																											
小麦グルテン	2.75	4.25	●																										
上白糖	2.75	4.25																											
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																							
生イースト	1.38	2.13																											
食塩	0.94	1.45																											
イーストフード	0.06	0.09	●																										
ドライパイン	11.00	14.30																											
<b>[ハンバーグのデミグラスソース]</b>																													
ハンバーグ	50.00	50.00																		●	●	●							
デミグラスソース	13.00	13.00	●												●				●	●	●				●				
ウスターソース	1.20	1.20																											
ケチャップ	3.60	3.60																											
上白糖	1.20	1.20																											
<b>[コールスロー]</b>																													
キャベツ	20.00	26.00																											
きゅうり	8.00	10.40																											
にんじん	8.00	10.40																											
スイートコーン	6.00	7.80																											
ソエッグマヨネーズ	7.00	9.10																		●									
こいくちしょうゆ	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																											
<b>[ABCスープ]</b>																													
マカロニ	8.00	10.40	●																										
ベーコン	10.00	13.00																				●							
しめじ	6.00	7.80																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
こまつな	10.00	13.00																											
白ワイン	1.00	1.30																											
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																										
コンソメ	1.00	1.30	●																	●	●	●							
チキンスープ	4.00	5.20																			●								
食塩	0.15	0.20																											
こしょう	0.02	0.03																											
<b>[卒業お祝いデザート(選択)・小学]</b>																													
①いちごゼリー	50.00	0.00																											
②もものタルト	35.00	0.00																		●			●						
③いちごのロールケーキ	30.00	0.00	●		●	●														●									
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●: アレルギー対象食品

2022年3月18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																														
	<b>【ごはん】</b>																															
精白米	77.00	99.00																														
強化米	0.23	0.30																														
<b>【豚肉とたけのこの炒め物】</b>																																
豚肉	20.00	26.00																			●											
たけのこ水煮缶詰	15.00	19.50																														
にんじん	8.00	10.40																														
さやいんげん	6.00	7.80																														
サラダ油	0.70	0.91																														
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																		●											
上白糖	1.00	1.30																														
清酒	0.80	1.04																														
食塩	0.20	0.26																														
<b>【いろどりゆずきち和え】</b>																																
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																														
ほうれんそう	15.00	19.50																														
しらす干し	2.00	2.60																														
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	0.60	0.78																														
食塩	0.10	0.13																														
<b>【けんちょう】</b>																																
鶏肉	20.00	26.00																														
木綿豆腐	55.00	71.50																														
油揚げカット	6.00	7.80																														
にんじん	12.00	15.60																														
だいこん	45.00	58.50																														
こんにゃく	20.00	26.00																														
葉ねぎ	3.00	3.90																														
サラダ油	0.60	0.78																														
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																														
<b>【牛乳】</b>																																
普通牛乳	206.00	206.00				●																										

●：アレルギー対象食品

2022年3月22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																											
	[減菜めし]																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.70																											
菜めしの素	1.75	2.25																											
[皿うどん]																													
[皿うどんの麺]																													
皿うどん麺	20.00	30.00	●																										
[皿うどんの具]																													
豚肉	18.00	23.40																			●								
かまぼこ	10.00	13.00																											
はくさい	30.00	39.00																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
ブラックマッペもやし	13.00	16.90																											
たけのこ水煮缶詰	10.00	13.00																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
しょうが	0.50	0.65																											
ごま油	1.00	1.30																		●									●
上白糖	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	4.00	5.20	●																	●									
中華だし	0.75	0.98																		●	●	●							●
清酒	1.00	1.30																											
食塩	0.01	0.01																											
こしょう	0.02	0.03																											
じゃがいもでん粉	2.50	3.25																											
[いかとブロッコリーのマヨネーズ炒め]																													
いかフリッター	35.00	45.50	●						●											●									
なたね油	3.50	4.55																											
ブロッコリー	15.00	19.50																											
上白糖	0.40	0.52																											
清酒	0.50	0.65																											
中華だし	0.30	0.39																			●	●	●						●
ケチャップ	1.50	1.95																											
ノエッグマヨネーズ	5.20	6.76																			●								
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[せとみ]																													
せとみ	30.00	30.00										●																	
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品



2022年3月23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																											
	<b>[麦ごはん]</b>																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																											
<b>[スタミナ納豆]</b>																													
引き割り納豆	20.00	26.00																	●										
牛肉／豚肉	23.00	29.90												●							●								
葉ねぎ	5.50	7.15																											
しょうが	0.30	0.39																											
にんにく	0.40	0.52																											
ごま	2.00	2.60																											●
すりごま	1.00	1.30																											●
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																											
<b>[キャベツの塩昆布和え]</b>																													
キャベツ	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	0.30	0.39	●																										
<b>[沢煮碗]</b>																													
鶏肉	10.00	13.00																											
油揚げ	9.00	11.70																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	12.00	15.60																											
ごぼう	12.00	15.60																											
だいこん	25.00	32.50																											
清酒	0.80	1.04																											
本みりん	0.80	1.04																											
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																										
こいくちしょうゆ	2.40	3.12	●																										
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.02	0.03																											
だしこんぶ	1.00	1.30																											
削り節	2.00	2.60																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品

2022年3月24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																											
	<b>ツナサンド</b>																												
[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	18.00	23.40																											
にんじん	10.00	13.00																											
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	0.20	0.26	●																●	●	●								
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				●																							
[花野菜とミートボールのポトフ]																													
ミートボール	30.00	39.00																	●	●	●								
にんじん	15.00	19.50																											
じゃがいも	40.00	52.00																											
キャベツ	30.00	39.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
ブロッコリー	10.00	13.00																											
カリフラワー	10.00	13.00																											
サラダ油	0.50	0.65																											
コンソメ	1.40	1.82	●																●	●	●								
チキンスープ	3.00	3.90																		●	●								
こいくちしょうゆ	1.40	1.82	●																●	●	●								
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.02	0.03																											
[春のフルーツポンチ]																													
もも缶詰	20.00	26.00																					●						
ぼんかん缶詰	20.00	26.00																											
いちごゼリー	20.00	26.00																											
りんごゼリー	20.00	26.00																						●					
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2022年3月25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																											
	<b>[麦ごはん]</b>																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																											
<b>[カレイフライ]</b>																													
カレイフライ	50.00	50.00	●																										
なたね油	5.00	5.00																											
<b>[野菜の磯和え]</b>																													
ほうれんそう	10.00	13.00																											
ブラックマツペもやし	15.00	19.50																											
はくさい	15.00	19.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
もみのり	1.00	1.30	●								●							●	●						●				
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
上白糖	1.00	1.30																											
<b>[豚汁]</b>																													
豚肉	13.00	16.90																			●								
生揚げ	23.00	29.90																	●										
さといも	8.00	10.40																											
こんにゃく	10.00	13.00																											
たまねぎ	15.00	19.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
だいこん	20.00	26.00																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
合わせみそ	11.00	14.30																	●										
だしiriこ	3.00	3.90																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品