令和４年度　５月分詳細献立表

【特記事項】

１　詳細献立表はアレルゲン対象食品（特定原材料（７品目）及び特定原材料に準ずるもの（２１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ゲン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5月2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	アーモンド
	小学校	中学校																												
ハヤシライス																														
［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																												
［ハヤシライスの具］																														
豚肉	20.00	26.00																			●									
たまねぎ	50.00	65.00																												
にんじん	25.00	32.50																												
マッシュルーム	10.00	13.00																												
グリンピース	5.00	6.50																												
ﾄﾏﾄ缶詰	10.00	13.00																												
にんにく	0.15	0.20																												
サラダ油	0.80	1.04																												
ﾊﾔｼﾙｳ	11.50	14.95	●																●		●									
ケチャップ	2.00	2.60																												
ウスターソース	1.00	1.30																												
コンソメ	0.80	1.04	●																●	●	●									
上白糖	0.20	0.26																												
赤ワイン	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												
［魚介ナゲット］																														
魚介ナゲット	20.00	40.00	●						●										●											
なたね油	2.00	4.00																												
［コールスロー］																														
キャベツ	25.00	32.50																												
きゅうり	5.00	6.50																												
ｽｲｰﾄｺｰﾝ	8.00	10.40																												
にんじん	7.00	9.10																												
ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞL	5.00	6.50																	●											
穀物酢	0.30	0.39																												
食塩	0.20	0.26																												
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

2022年5月6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	アーモンド
	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																												
[かつおの生姜煮]																														
かつお生姜煮	50.00	50.00	●																●											
[たけのこのきんぴら]																														
豚肉	10.00	13.00																			●									
大豆水煮	8.00	10.40																	●											
たけのこ水煮缶詰	12.00	15.60																												
にんじん	8.00	10.40																												
こんにゃく	8.00	10.40																												
ごま	0.50	0.65																											●	
ごま油	0.60	0.78																	●										●	
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
三温糖	0.50	0.65																												
本みりん	0.20	0.26																												
清酒	0.60	0.78																												
一味唐辛子	0.01	0.01																												
だしいりこ	0.10	0.13																												
[春野菜のみそ汁]																														
木綿豆腐	30.00	39.00																	●											
キャベツ	15.00	19.50																												
じゃがいも	20.00	26.00																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
合わせみそ	11.00	14.30																	●											
だしいりこ	3.00	3.90																												
[かしわもち]																														
かしわもち	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5月9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	アーモンド
	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																												
[五目厚焼き卵]																														
五目厚焼卵	50.00	50.00	●		●														●											
[きゅうりのゆかりあえ]																														
きゅうり	23.00	29.90																												
キャベツ	15.00	19.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
ゆかり	0.50	0.65																												
こいくちしょうゆ	0.25	0.33	●																●											
[高野豆腐の含め煮]																														
凍り豆腐	7.00	9.10																	●											
鶏肉	20.00	26.00																		●										
じゃがいも	42.00	54.60																												
にんじん	15.00	19.50																												
たまねぎ	35.00	45.50																												
竹輪	10.00	13.00																												
板こんにゃく	10.00	13.00																												
さやいんげん	5.00	6.50																												
サラダ油	0.50	0.65																												
三温糖	1.50	1.95																												
こいくちしょうゆ	5.50	7.15	●																●											
清酒	1.00	1.30																												
本みりん	0.50	0.65																												
[小魚・中学]																														
小魚	0.00	5.00																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年5月10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	アーモンド
	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	●																											
[焼きそば]																														
スパゲッティ	25.00	32.50	●																											
豚肉	10.00	13.00																			●									
いか	8.00	10.40							●																					
にんじん	12.00	15.60																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
ブラックマッペもやし	25.00	32.50																												
葉ねぎ	4.00	5.20																												
にんにく	0.10	0.13																												
サラダ油	1.00	1.30																												
ウスターソース	2.50	3.25																												
お好み焼きソース	10.00	13.00	●																●	●	●		●		●					
清酒	0.50	0.65																												
中華だし	0.50	0.65																	●	●	●								●	
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.01	0.01																												
[じゃがいもｶｯﾌﾟの南瓜ｸﾞﾗﾀﾝ]																														
じゃがいもｶｯﾌﾟ 南瓜ｸﾞﾗﾀﾝ	40.00	60.00																	●											
[甘夏みかん]																														
甘夏みかん	50.00	50.00																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年5月11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	アーモンド
	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																												
［大豆とごぼうのﾒﾝﾁｶﾂ］																														
大豆とごぼうのﾒﾝﾁｶﾂ	40.00	60.00	●																●	●	●									
なたね油	4.00	6.00																												
［塩昆布和え］																														
キャベツ	20.00	26.00																												
ブラックマッペもやし	17.00	22.10																												
にんじん	8.00	10.40																												
塩昆布	1.50	1.95	●																●							●				
ごま油	0.30	0.39																	●										●	
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																●											
［大平］																														
鶏肉	15.00	19.50																		●										
にんじん	15.00	19.50																												
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																												
生揚げ	25.00	32.50																	●											
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	8.00	10.40																												
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5月12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	アーモンド
	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	●																											
［いちごジャム］																														
いちごジャム	15.00	15.00																												
［白身魚のバジル焼き］																														
白身魚のﾊﾞｼﾞﾙ焼き	40.00	50.00																												
［れんこんサラダ］																														
ポークハム	10.00	13.00																			●									
れんこん	12.00	15.60																												
キャベツ	20.00	26.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞH	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																												
［チキンビーンズ］																														
鶏肉	15.00	19.50																		●										
大豆水煮	25.00	32.50																	●											
じゃがいも	37.00	48.10																												
たまねぎ	45.00	58.50																												
にんじん	15.00	19.50																												
パセリ	0.30	0.39																												
ﾄﾏﾄ缶詰	10.00	13.00																												
ケチャップ	8.00	10.40																												
にんにく	0.30	0.39																												
コンソメ	1.40	1.82	●																●	●	●									
上白糖	0.30	0.39																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年5月13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	アーモンド
	小学校	中学校																												
[たけのこごはん]																														
精白米	65.00	83.50																												
強化米	0.20	0.26																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.57	●																●											
清酒	1.00	1.28																												
鶏肉	10.00	12.85																		●										
油揚げ	5.00	6.43																	●											
たけのこ水煮缶詰	8.50	10.88																												
にんじん	5.00	6.43																												
サラダ油	0.40	0.51																												
こいくちしょうゆ	0.50	0.64	●																●											
清酒	0.80	1.03																												
上白糖	0.50	0.64																												
食塩	0.25	0.32																												
[いか天ぷら]																														
いか天ぷら	50.00	50.00	●						●																					
なたね油	5.00	5.00																												
[小松菜のごま酢和え]																														
まぐろ水煮	10.00	13.00																	●											
こまつな	12.00	15.60																												
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																												
ｽｲｰﾄｺｰﾝ	8.00	10.40																												
ｶｯﾄわかめ	0.50	0.65																												
こいくちしょうゆ	1.60	2.08	●																●											
穀物酢	1.00	1.30																												
上白糖	0.80	1.04																												
ごま	0.40	0.52																											●	
すりごま	0.30	0.39																											●	
[生揚げのみそ汁]																														
生揚げ	30.00	39.00																	●											
たまねぎ	25.00	32.50																												
じゃがいも	15.00	19.50																												
洗いごぼう	10.00	13.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
合わせみそ	11.00	14.30																	●											
だしいりこ	3.00	3.90																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年5月16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	アーモンド
	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	1.40	1.80																												
［山菜うどん］																														
うどん	45.00	58.50	●																											
鶏肉	20.00	26.00																		●										
山菜水煮	10.00	13.00																												
油揚げ	8.00	10.40																	●											
にんじん	8.00	10.40																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
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																●												
［さわらの塩麹焼き］																														
さわらの塩麹焼き	40.00	50.00																												
［キャベツのじゃこ和え］																														
しらす干し	2.50	3.25																												
キャベツ	18.00	23.40																												
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																												
カリフラワー	10.00	13.00																												
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																●											
穀物酢	0.70	0.91																												
上白糖	0.60	0.78																												
食塩	0.10	0.13																												
［ミックスナッツ・中学］																														
ミックスナッツ	0.00	12.00																										●		●
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年5月17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	アーモンド
	小学校	中学校																												
[はちみつパン]																														
小麦粉	49.50	76.50	●																											
米粉	5.50	8.50																												
ショートニング	3.30	5.10																												
小麦グルテン	2.75	4.25	●																											
上白糖	2.75	4.25																												
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																								
生イースト	1.38	2.13																												
食塩	0.94	1.45																												
イーストフード	0.06	0.09	●																											
はちみつ	5.50	8.50																												
上白糖	2.75	4.25																												
[鶏肉のｻｯｸﾘﾌﾗｲ]																														
鶏肉ｻｯｸﾘﾌﾗｲ	40.00	40.00																		●										
なたね油	4.00	4.00																												
[大根とハムのサラダ]																														
だいこん	25.00	32.50																												
ほうれんそう	12.00	15.60																												
ポークハム	8.00	10.40																			●									
食塩	0.30	0.39																												
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																●											
穀物酢	1.50	1.95																												
上白糖	1.00	1.30																												
[ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙと春野菜のスープ煮]																														
ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ	20.00	26.00																	●	●	●									
たまねぎ	30.00	39.00																												
じゃがいも	25.00	32.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
キャベツ	20.00	26.00																												
アスパラガス	10.00	13.00																												
チキンスープ	5.00	6.50																		●										
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
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5月18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	アーモンド
	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																												
[あじのｱﾝｸﾞﾚｰｽﾞ]																														
あじ・でん粉付き	40.00	52.00																												
なたね油	4.00	5.20																												
ウスターソース	2.00	2.60																												
上白糖	2.00	2.60																												
パン粉	2.50	3.25	●																●											
[じゃがいもきんぴら]																														
じゃがいも	20.00	26.00																												
青ピーマン	10.00	13.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
洗いごぼう	8.00	10.40																												
ごま油	0.50	0.65																	●										●	
清酒	1.00	1.30																												
本みりん	0.90	1.17																												
三温糖	0.70	0.91																												
こいくちしょうゆ	2.30	2.99	●																●											
ごま	1.00	1.30																											●	
食塩	0.10	0.13																												
[淡色野菜のみそ汁]																														
木綿豆腐	25.00	32.50																	●											
だいこん	15.00	19.50																												
はくさい	20.00	26.00																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
しめじ	5.00	6.50																												
ｶｯﾄわかめ	0.50	0.65																												
合わせみそ	11.00	14.30																	●											
だしいりこ	3.00	3.90																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年5月19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	アーモンド
	小学校	中学校																												
ツナサンド																														
［コッペパン・よこわり］																														
小麦粉	49.50	76.50	●																											
米粉	5.50	8.50																												
ショートニング	3.30	5.10																												
小麦グルテン	2.75	4.25	●																											
上白糖	2.75	4.25																												
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																								
生イースト	1.38	2.13																												
食塩	0.94	1.45																												
イーストフード	0.06	0.09	●																											
［ツナサンドの具］																														
まぐろ水煮	30.00	39.00																	●											
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
青ピーマン	5.00	6.50																												
サラダ油	0.50	0.65																												
カレー粉	0.40	0.52																												
コンソメ	0.10	0.13	●																●	●	●									
ケチャップ	10.00	13.00																												
こしょう	0.01	0.01																												
［ﾎﾞｲﾙｳｲﾝﾅｰ］																														
ﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ	20.00	30.00																			●									
［五目ビーフン汁］																														
ビーフン	6.00	7.80																												
冷凍豆腐	20.00	26.00																	●											
鶏肉	10.00	13.00																		●										
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
こまつな	10.00	13.00																												
えのきたけ	5.00	6.50																												
しょうが	0.20	0.26																												
うすくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
中華だし	0.80	1.04																	●	●	●								●	
清酒	0.50	0.65																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												
［冷凍りんご］																														
冷凍りんご	40.00	40.00																							●					
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年5月20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	アーモンド
	小学校	中学校																												
[ごはん]																														
精白米	77.00	99.00																												
強化米	0.23	0.30																												
[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																												
[小松菜のしそひじき和え]																														
こまつな	13.00	16.90																												
キャベツ	10.00	13.00																												
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																												
にんじん	5.00	6.50																												
しそひじき	5.00	6.50	●																●											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
上白糖	0.60	0.78																												
＊卵除去食[かきたま汁]																														
鶏卵	25.00	32.50			●																									
木綿豆腐	25.00	32.50																	●											
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
油揚げｶｯﾄ	8.00	10.40																	●											
乾しいたけ	0.20	0.26																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
清酒	0.50	0.65																												
本みりん	0.50	0.65																												
食塩	0.20	0.26																												
うすくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●											
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●											
だしこんぶ	1.00	1.30																												
削り節	2.00	2.60																●												
じゃがいもでん粉	1.00	1.30																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年5月23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	アーモンド
	小学校	中学校																												
［麦ごはん］																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																												
［春巻き］																														
春巻き	35.00	50.00	●																●		●									
なたね油	3.50	5.00																												
［もやしのナムル］																														
だいこん	15.00	19.50																												
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																												
こまつな	12.00	15.60																												
ごま油	0.80	1.04																	●										●	
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
上白糖	0.50	0.65																												
［麻婆豆腐］																														
木綿豆腐	55.00	71.50																	●											
冷凍豆腐	30.00	39.00																	●											
牛肉／豚肉	13.00	16.90													●						●									
にんじん	15.00	19.50																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
葉ねぎ	8.00	10.40																												
しょうが	0.30	0.39																												
にんにく	0.30	0.39																												
ごま油	0.80	1.04																	●										●	
赤みそ	6.00	7.80																	●											
中華だし	0.70	0.91																	●	●	●								●	
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																●											
上白糖	0.80	1.04																												
清酒	0.60	0.78																												
オイスターソース	0.10	0.13																												
コチュジャン	0.10	0.13																	●											
じゃがいもでん粉	1.50	1.95																												
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年5月24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	アーモンド
	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］																														
鮭のキャベツカツ	45.00	45.00	●														●		●											
なたね油	4.50	4.50																												
［ほうれんそうのごまサラダ］																														
まぐろ水煮	10.00	13.00																	●											
ほうれんそう	10.00	13.00																												
キャベツ	20.00	26.00																												
ｽｲｰﾄｺｰﾝ	5.00	6.50																												
ごまドレッシング	6.00	7.80	●																●										●	
［ミネストローネ］																														
ベーコン	10.00	13.00																			●									
大豆水煮	10.00	13.00																	●											
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
セロリ	2.00	2.60																												
じゃがいも	25.00	32.50																												
ﾄﾏﾄ	5.00	6.50																												
ﾄﾏﾄ缶詰	10.00	13.00																												
にんにく	0.20	0.26																												
オリーブ油	0.50	0.65																												
チキンスープ	4.00	5.20																		●										
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●									
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●											
赤ワイン	0.70	0.91																												
食塩	0.30	0.39																												
こしょう	0.02	0.03																												
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年5月25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	アーモンド
	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																												
［蒸ししゅうまい］																														
ｽｸｰﾙしゅうまい	36.00	36.00	●																●		●									
［チャプチェ］																														
牛肉	5.00	6.50													●															
緑豆はるさめ	8.00	10.40																												
たまねぎ	10.00	13.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
にら	4.00	5.20																												
きくらげ	0.20	0.26																												
にんにく	0.10	0.13																												
ごま油	0.80	1.04																	●										●	
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	0.20	0.26																												
こしょう	0.01	0.01																												
［韓国風肉じゃが］																														
豚肉	20.00	26.00																			●									
じゃがいも	47.00	61.10																												
たまねぎ	35.00	45.50																												
にんじん	20.00	26.00																												
竹輪	15.00	19.50																												
さやいんげん	12.00	15.60																												
にんにく	0.10	0.13																												
ごま油	1.20	1.56																	●										●	
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																											●	
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年5月26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	アーモンド
	小学校	中学校																												
チリドッグ																														
［コッペパン・よこわり］																														
小麦粉	49.50	76.50	●																											
米粉	5.50	8.50																												
ショートニング	3.30	5.10																												
小麦グルテン	2.75	4.25	●																											
上白糖	2.75	4.25																												
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																								
生イースト	1.38	2.13																												
食塩	0.94	1.45																												
イーストフード	0.06	0.09	●																											
［チリコンカン］																														
牛肉／豚肉	12.00	15.60													●						●									
大豆水煮	10.00	13.00																	●											
赤いんげんまめ	6.00	7.80																												
ひよこまめ	5.00	6.50																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
サラダ油	0.30	0.39																												
ケチャップ	6.00	7.80																												
ﾄﾏﾄ缶詰	3.50	4.55																												
チリパウダー	0.30	0.39																												
ウスターソース	0.50	0.65																												
食塩	0.10	0.13																												
［コンソメスープ］																														
ベーコン	5.00	6.50																			●									
たまねぎ	25.00	32.50																												
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
しめじ	8.00	10.40																												
エリンギ	8.00	10.40																												
ｽｲｰﾄｺｰﾝ	8.00	10.40																												
パセリ	0.35	0.46																												
チキンスープ	3.00	3.90																		●										
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●											
白ワイン	0.50	0.65																												
コンソメ	1.10	1.43	●																●	●	●									
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.02	0.03																												
［フルーツポンチ］																														
もも缶詰	25.00	32.50																					●							
ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ缶詰	25.00	32.50																												
サイダーゼリー	15.00	19.50																												
いちごゼリー	15.00	19.50																												
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年5月27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	アーモンド
	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																		●										
レンズまめ	10.00	13.00																												
かぼちゃ	25.00	32.50																												
じゃがいも	25.00	32.50																												
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																												
ｱｯﾌﾟﾙﾋﾟｭｰﾚｰ	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																												
ウスターソース	1.00	1.30																												
赤ワイン	0.80	1.04																												
コンソメ	0.50	0.65	●																●	●	●									
［コーンキャベツ］																														
ｶｯﾄﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰ	8.00	10.40																		●										
ｽｲｰﾄｺｰﾝ	13.00	16.90																												
キャベツ	25.00	32.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
サラダ油	0.30	0.39																												
コンソメ	0.30	0.39	●																●	●	●									
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
［ももゼリー］																														
ももゼリー	50.00	50.00																					●							
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年5月30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	アーモンド
	小学校	中学校																												
[麦ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																												
[さばの塩焼き]																														
さばの塩焼き	40.00	50.00																●												
[じゃこピーマン]																														
青ピーマン	12.00	15.60																												
赤ピーマン	8.00	10.40																												
黄ピーマン	8.00	10.40																												
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																												
しらす干し	3.00	3.90																												
食塩	0.05	0.07																												
こいくちしょうゆ	0.60	0.78	●																●											
本みりん	0.30	0.39																												
ごま油	0.60	0.78																	●										●	
[じゃがいものうま煮]																														
鶏肉	15.00	19.50																		●										
じゃがいも	45.00	58.50																												
にんじん	12.00	15.60																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
生揚げ	17.00	22.10																	●											
平天	10.00	13.00																												
板こんにゃく	15.00	19.50																												
さやいんげん	5.00	6.50																												
角切りこんぶ	0.50	0.65																												
サラダ油	0.30	0.39																												
こいくちしょうゆ	4.00	5.20	●																●											
本みりん	1.00	1.30																												
三温糖	1.80	2.34																												
清酒	1.00	1.30																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年5月31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	アーモンド
	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	●																											
［ツナマヨオムレツ］																														
ﾂﾅﾏﾖｵﾑﾚﾂ	40.00	50.00	●		●														●						●					
［カラフルサラダ］																														
キャベツ	20.00	26.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
アスパラガス	10.00	13.00																												
ｽｲｰﾄｺｰﾝ	8.00	10.40																												
上白糖	0.80	1.04																												
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
穀物酢	1.00	1.30																												
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］																														
鶏肉	10.00	13.00																		●										
たまねぎ	25.00	32.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
じゃがいも	35.00	45.50																												
ブロッコリー	15.00	19.50																												
白ｲﾝｹﾞﾝ豆ﾍﾟｰｽﾄ	10.00	13.00																												
豆乳	35.00	45.50																	●											
コンソメ	1.30	1.69	●																●	●	●									
食塩	0.40	0.52																												
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