

令和4年度 9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（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



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	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	18.00	23.40																				●								
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																												
グリーンピース	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	11.50	14.95	●																●		●									
ケチャップ	2.00	2.60																												
マスターソース	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																												
[カラフルソテー]																														
かつお節	15.00	19.50																				●								
キャベツ	25.00	32.50																												
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																												
赤ピーマン	3.00	3.90																												
黄ピーマン	3.00	3.90																												
スイートコーン	8.00	10.40																												
サラダ油	0.30	0.39																												
コンソメ	0.50	0.65	●																	●		●	●							
食塩	0.30	0.39																												
こしょう	0.01	0.01																												
[りんごゼリー]																														
りんごゼリー	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9月2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																														
[ぎょうざ]																																
ぎょうざ	36.00	36.00	●																	●	●	●										
[パンサンスー]																																
緑豆はるさめ	5.00	6.50																														
チンム	8.00	10.40																														
きゅうり	15.00	19.50																			●											
にんじん	5.00	6.50																														
ごま	0.80	1.04																														
上白糖	1.00	1.30																														
食塩	0.10	0.13																														
穀物酢	1.50	1.95																														
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●												
ごま油	0.80	1.04																		●												
[麻婆なす]																																
木綿豆腐	35.00	45.50																		●												
冷凍豆腐	35.00	45.50																		●												
牛肉／豚肉	12.00	15.60													●						●											
なす	20.00	26.00																														
たまねぎ	30.00	39.00																														
にんじん	15.00	19.50																														
たけのこ水煮缶詰	12.00	15.60																														
乾しいたけ	0.20	0.26																														
しょうが	0.30	0.39																														
にんにく	0.30	0.39																														
ごま油	0.60	0.78																														
赤みそ	5.00	6.50																														
中華だし	0.70	0.91																														
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																	●	●	●										
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																														
トウモロコシ	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9月5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																												
[ソバトまんじゅう]																														
ソバトまんじゅう	25.00	50.00	●																											
[豚キムチ]																														
豚肉	12.00	15.60																				●								
白菜キムチ	13.00	16.90	●																											
ブラックマツパもやし	15.00	19.50																												
たまねぎ	10.00	13.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
サラダ油	0.30	0.39																												
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																											
本みりん	0.20	0.26																												
清酒	0.30	0.39																												
[生揚げの中華煮]																														
生揚げ	40.00	52.00																												
鶏肉	15.00	19.50																												
キャベツ	25.00	32.50																												
チンゲンサイ	10.00	13.00																												
たけのこ水煮缶詰	10.00	13.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
ごま油	1.00	1.30																											●	
清酒	1.00	1.30																												
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																											
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																											
食塩	0.30	0.39																												
上白糖	0.50	0.65																												
中華だし	0.80	1.04																											●	
じゃがいもでん粉	2.00	2.60																												
[冷凍ピーチ]																														
冷凍ピーチ	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9月6日 火曜日

料理名/食品名	一人分量 (g)																													
	小学校	中学校	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	アーモンド	
[小ココア揚げパン]																														
小麦粉	40.50	58.50	●																											
米粉	4.50	6.50																												
ショートニング	2.70	3.90																												
小麦グルテン	2.25	3.25	●																											
上白糖	2.25	3.25																												
脱脂粉乳	1.80	2.60				●																								
生イースト	1.13	1.63																												
食塩	0.77	1.11																												
イーストフード	0.05	0.07	●																											
なたね油	4.50	6.50																												
クッキング用ミルクココア	2.00	2.89																	●											
ビュアココア	0.80	1.16																		●										
トナツシュガー	2.00	2.89																												
[ミートボールと野菜のトマト煮]																														
ミートボール	35.00	45.50																		●	●	●								
大豆水煮	20.00	26.00																	●											
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																												
ブロッコリー	10.00	13.00																												
しめじ	8.00	10.40																												
トマト缶詰	15.00	19.50																												
ケチャップ	10.00	13.00																												
サラダ油	0.50	0.65																												
チキンスープ	3.00	3.90																												
ワスターソース	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	0.40	0.52	●																●	●	●									
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
[ツナサラダ]																														
まぐろ水煮	10.00	13.00																												
ほうれんそう	10.00	13.00																												
カリフラワー	10.00	13.00																												
スイートコーン	5.00	6.50																												
きゅうり	15.00	19.50																												
サラダ油	0.50	0.65																												
穀物酢	1.20	1.56																												
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																●											
上白糖	1.00	1.30																												
食塩	0.15	0.20																												
こしょう	0.01	0.01																												
[小魚]																														
小魚	5.00	5.00																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年9月7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	アーモンド
	小学校	中学校																											
	レンズ豆のカレーライス [麦ごはん]																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																											
[レンズ豆のカレー]																													
豚肉	12.00	15.60																			●								
レンズまめ	8.00	10.40																											
かぼちゃ	20.00	26.00																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
じゃがいも	30.00	39.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
なす	10.00	13.00																											
にんにく	0.30	0.39																											
しょうが	0.30	0.39																											
サラダ油	0.60	0.78																											
すりおろしりんご	3.00	3.90																						●					
カレールウJ	10.00	13.00	●																	●									
カレールウH	2.00	2.60	●																	●									
ケチャップ	2.00	2.60																											
ウスターソース	1.00	1.30																											
コンソメ	0.30	0.39	●																	●	●	●							
[ハムステーキ]																													
ハムステーキ (豚、ポーク)	40.00	40.00																			●	●							
[海そうサラダ]																													
しらす干し	3.00	3.90																											
海藻ミックス	0.70	0.91																											
キャベツ	20.00	26.00																											
こまつな	10.00	13.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
穀物酢	0.70	0.91																											
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																	●									
上白糖	0.60	0.78																											
食塩	0.10	0.13																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2022年9月8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	アーモンド
	小学校	中学校																											
	コロッケバーガー [丸パン・よこわり]																												
小麦粉	49.50	76.50	●																										
米粉	5.50	8.50																											
ショートニング	3.30	5.10																											
小麦グルテン	2.75	4.25	●																										
上白糖	2.75	4.25																											
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																							
生イースト	1.38	2.13																											
食塩	0.94	1.45																											
イーストフード	0.06	0.09	●																										
[野菜コロッケ]																													
野菜コロッケ	40.00	50.00	●																	●									
なたね油	4.00	5.00																											
[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	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
ハエッグ マヨネーズK	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																											
[ABCスープ]																													
マカロニ	8.00	10.40	●																										
鶏肉	6.00	7.80																			●								
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	0.25	0.33																											
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9月9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																												
[うさぎ型ハバーグのきのこソースがけ]																														
うさぎ型ハバーグ	40.00	40.00																	●	●	●									
たまねぎ	4.00	4.00																												
しめじ	3.00	3.00																												
デミグラスソース	5.00	5.00	●												●				●	●	●				●					
グリンピース	3.00	3.00																												
ウスターソース	0.80	0.80																												
上白糖	0.60	0.60																												
赤ワイン	0.30	0.30																												
[切干し大根のごま炒め]																														
まぐろ水煮	10.00	13.00																												
切干しだいこん	3.00	3.90																												
ほうれんそう	10.00	13.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
すりごま	1.00	1.30																												
ごま	1.00	1.30																												
サラダ油	0.30	0.39																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●										
三温糖	0.80	1.04																												
[豆腐のすまし汁]																														
冷凍豆腐	35.00	45.50																		●										
かまぼこ	10.00	13.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
かつわかめ	0.50	0.65																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●										
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																	●										
食塩	0.30	0.39																												
だしこんぶ	1.00	1.30																												
削り節	2.00	2.60																		●										
[お月見みたらし団子]																														
お月見みたらし団子	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9月12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	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																											
[太刀魚のあまがらめ]																													
太刀魚・でん粉付き	25.00	32.50																											
ごぼう	15.00	19.50																											
じゃがいもでん粉	1.20	1.56																											
なたね油	4.50	5.85																											
えだまめ	8.00	10.40																	●										
上白糖	1.70	2.21																											
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																●										
本みりん	1.10	1.43																											
清酒	1.10	1.43																											
[きゅうりのゆかりあえ]																													
きゅうり	20.00	26.00																											
ごまつな	10.00	13.00																											
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
ゆかり	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	0.25	0.33	●																●										
[生揚げのみそ汁]																													
生揚げ	30.00	39.00																	●										
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
じゃがいも	20.00	26.00																											
だいこん	15.00	19.50																											
えのきたけ	8.00	10.40																											
葉ねぎ	2.00	2.60																											
合わせみそ	11.00	14.30																	●										
だしiriこ	3.00	3.90																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2022年9月13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	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	●																										
[秋野菜のペペロンチー]																													
スパゲッティ	25.00	32.50	●																										
ベーコン	12.00	15.60																			●								
にんにく	0.50	0.65																											
なす	15.00	19.50																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
しめじ	8.00	10.40																											
エリンギ	8.00	10.40																											
ごぼう	8.00	10.40																											
オリーブ油	3.00	3.90																											
白ワイン	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●									
コンソメ	1.00	1.30	●																	●									
食塩	0.20	0.26																		●									
[じゃがいもカップの野菜がらん]																													
じゃがいもカップの野菜がらん	40.00	40.00																											
[ささみのレモンサラダ]																													
ささみ水煮	10.00	13.00																											
キャベツ	15.00	19.50																											
だいこん	10.00	13.00																											
スイートコーン	10.00	13.00																											
レモン果汁	1.20	1.56																											
上白糖	0.60	0.78																											
食塩	0.15	0.20																											
穀物酢	0.20	0.26																											
うすくちしょうゆ	0.50	0.65	●																										
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9月14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	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																											
[あじの南蛮漬け]																													
あじ・でん粉付き	40.00	52.00																											
なたね油	4.00	5.20																											
にんじん	3.00	3.90																											
たまねぎ	10.00	13.00																											
穀物酢	3.00	3.90																											
上白糖	2.10	2.73																											
こいくちしょうゆ	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	20.00	26.00																											
しそひじき	5.00	6.50	●																●										
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●										
上白糖	0.40	0.52																											
[けんちょう]																													
鶏肉	12.00	15.60																			●								
木綿豆腐	60.00	78.00																		●									
油揚げ	5.00	6.50																		●									
だいこん	30.00	39.00																											
にんじん	12.00	15.60																											
さといも	10.00	13.00																											
こんにゃく	18.00	23.40																											
乾しいたけ	0.30	0.39																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
サラダ油	0.80	1.04																											
清酒	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																	●									
本みりん	1.00	1.30																											
上白糖	1.20	1.56																											
食塩	0.20	0.26																											
だしこんぶ	0.50	0.65																											
削り節	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9月15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	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	12.00	15.60																	●																	
ひよこまめ	7.00	9.10																																		
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	0.20	0.26																																		
ウスターソース	0.50	0.65																																		
食塩	0.10	0.13																																		
[五目ビーフン汁]																																				
ビーフン	6.00	7.80																																		
木綿豆腐	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	0.20	0.26																																		
こしょう	0.02	0.03																																		
[秋のフルーツポンチ]																																				
もも缶詰	25.00	32.50																					●													
アップル缶詰	25.00	32.50																						●												
なしゼリー	15.00	19.50																																		
ぶどうゼリー	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9月16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	アーモンド
	小学校	中学校																											
	親子丼																												
[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																											
*卵除去食[親子丼の具]																													
鶏卵	25.00	32.50			●																								
鶏肉	16.00	20.80																			●								
凍り豆腐	4.00	5.20																	●										
にんじん	15.00	19.50																											
かまぼこ	13.00	16.90																											
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																		●									
[いわしのおかか煮]																													
いわしのおかか煮	40.00	40.00			●																●								
[野菜のごま酢和え]																													
ほうれんそう	10.00	13.00																											
だいこん	15.00	19.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
ブラックマッペもやし	12.00	15.60																											
かつわかめ	0.30	0.39																											
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	0.50	0.65																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品

2022年9月20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	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																											
[あじの唐揚げ]																													
あじの唐揚げ	40.00	40.00																											
なたね油	4.00	4.00																											
[ひじきの炒め煮]																													
芽ひじき	1.00	1.30																											
鶏肉	10.00	13.00																		●									
きくらげ入り天	5.00	6.50																		●									
れんこん	12.00	15.60																											
にんじん	8.00	10.40																											
サラダ油	1.00	1.30																											
三温糖	0.80	1.04																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
清酒	0.70	0.91																											
[肉じゃが]																													
豚肉	15.00	19.50																				●							
じゃがいも	40.00	52.00																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
生揚げ	30.00	39.00																			●								
こんにゃく	15.00	19.50																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
サラダ油	0.30	0.39																											
三温糖	3.00	3.90																											
こいくちしょうゆ	6.00	7.80	●																		●								
清酒	0.80	1.04																											
本みりん	0.80	1.04																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

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	アーモンド
	小学校	中学校																											
	[麦菜めし]																												
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																											
菜めしの素	1.80	2.34																											
[鶏肉となすのみぞれ煮]																													
鶏肉・でん粉付	30.00	39.00																		●									
なす	20.00	26.00																											
なたね油	6.00	7.80																											
だいこん	10.00	13.00																											
上白糖	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	3.30	4.29	●																●										
穀物酢	2.80	3.64																											
清酒	1.50	1.95																											
[塩昆布和え]																													
ブラックマッペもやし	25.00	32.50																											
ほうれんそう	8.00	10.40																											
キャベツ	10.00	13.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
塩昆布	1.60	2.08	●																●						●				
ごま油	0.40	0.52																	●										●
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																●										
[冬瓜のみそ汁]																													
冷凍豆腐	25.00	32.50																		●									
とうがん	25.00	32.50																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
しめじ	10.00	13.00																											
油揚げ	11.00	14.30																		●									
葉ねぎ	5.00	6.50																											
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				●																							

2022年9月22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	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	●																													
[チョコ大豆]																																
チョコ大豆	10.00	10.00				●														●												
[オムレツ]																																
オムレツ	40.00	40.00	●		●																●											
[コーンキャベツ]																																
チキン	8.00	10.40																			●											
トマト	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																														
[ミネストローネ]																																
ベーコン	10.00	13.00																														
大豆水煮	10.00	13.00																		●		●										
マカロニ	6.00	7.80	●																													
じゃがいも	20.00	26.00																														
たまねぎ	30.00	39.00																														
にんじん	10.00	13.00																														
セロリ	2.00	2.60																														
トマト缶詰	12.00	15.60																														
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9月26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																												
	中華丼																													
[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																												
[中華丼の具]																														
豚肉	20.00	26.00																			●									
木綿豆腐	27.00	35.10																		●										
かまぼこ	12.00	15.60																												
たまねぎ	35.00	45.50																												
にんじん	20.00	26.00																												
はくさい	20.00	26.00																												
たけのこ水煮缶詰	10.00	13.00																												
乾しいたけ	0.50	0.65																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
しょうが	0.10	0.13																												
ごま油	1.00	1.30																		●										
上白糖	0.70	0.91																												
こいくちしょうゆ	4.70	6.11	●																	●										
中華だし	0.75	0.98																		●	●	●								
清酒	1.00	1.30																												
じゃがいもでん粉	2.00	2.60																												
[さわらのスタミナ焼き]																														
さわらのスタミナ漬け	40.00	50.00	●																		●									●
[春雨ときゅうりの中華和え]																														
緑豆はるさめ	3.50	4.55																												
まぐろ水煮	12.00	15.60																												
ブラックマップモやし	15.00	19.50																												
きゅうり	8.00	10.40																												
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																			●									
上白糖	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.13																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年9月27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	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	●																																		
[メンチカツ]																																					
メンチカツ	40.00	40.00	●																	●	●																
なたね油	4.00	6.00																																			
[ごぼうサラダ]																																					
ごぼう	15.00	19.50																																			
キャベツ	20.00	26.00																																			
にんじん	8.00	10.40																																			
1/2パック マヨネーズ L	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																																			
[じゃがいものカレー煮]																																					
豚肉	15.00	19.50																				●															
ひよこまめ	15.00	19.50																																			
じゃがいも	40.00	52.00																																			
たまねぎ	30.00	39.00																																			
にんじん	15.00	19.50																																			
しめじ	10.00	13.00																																			
グリーンピース	4.00	5.20																																			
にんにく	0.10	0.13																																			
しょうが	0.10	0.13																																			
すりおろしりんご	4.00	5.20																																			
カレーパウダー	6.00	7.80	●																																		
ケチャップ	2.00	2.60																																			
ウスターソース	1.00	1.30																																			
コンソメ	0.60	0.78	●																																		
食塩	0.10	0.13																																			
[牛乳]																																					
普通牛乳	206.00	206.00				●																															

● : アレルギー対象食品

2022年9月28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	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																											
[高菜ふりかけ]																													
高菜漬	10.00	13.00	●																●										
にんじん	5.00	6.50																											
しらす干し	0.80	1.04																											
花かつお・破片	0.80	1.04																											
ごま	1.20	1.56																											●
清酒	0.10	0.13																											
食塩	0.10	0.13																											
本みりん	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																●										●
ごま油	0.80	1.04																	●										
[チキンチキンれんこん]																													
鶏肉・でん粉付	30.00	39.00																		●									
れんこん	20.00	26.00																											
じゃがいもでん粉	0.80	1.04																											
なたね油	5.20	6.76																											
上白糖	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																●										
本みりん	1.10	1.43																											
清酒	1.10	1.43																											
えだまめ	8.00	10.40																	●										
[豚汁]																													
豚肉	15.00	19.50																			●								
生揚げ	20.00	26.00																	●			●							
だいこん	15.00	19.50																											
さつまいも	30.00	39.00																											
洗いごぼう	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
板こんにゃく	5.00	6.50																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
合わせみそ	11.00	14.30																		●									
だしiriこ	3.00	3.90																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2022年9月29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																												
	[キャロットパン]																													
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	●																											
クリスタルキャロット	11.00	17.00																												
[白身魚のバジル焼き]																														
白身魚のバジル焼き	40.00	40.00																												
[ひじきのゴマヨリダ]																														
大豆水煮	6.00	7.80																	●											
キャベツ	20.00	26.00																												
ほうれんそう	10.00	13.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
ひじき	0.50	0.65																												
すりごま	0.50	0.65																												
ごま	0.50	0.65																												
ノエッグマヨネーズ	8.00	10.40																		●										
こいくちしょうゆ	0.60	0.78	●																	●										
穀物酢	0.50	0.65																												
上白糖	0.50	0.65																												
食塩	0.05	0.07																												
*乳除去食[コーンポタージュ]																														
クリームコーン	30.00	39.00																												
スイートコーン	20.00	26.00																												
鶏肉	12.00	15.60																			●									
たまねぎ	30.00	39.00																												
エリンギ	8.00	10.40																												
じゃがいも	25.00	32.50																												
普通牛乳	25.00	32.50				●																								
ポタージュエースコーン	10.00	13.00	●			●															●	●								
コンソメ	0.40	0.52	●																	●	●	●								
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9月30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	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																											
[さんまのかぼすレモン煮]																													
さんまのかぼすレモン煮	40.00	50.00	●																●										
[ピーマンのみそ炒め]																													
青ピーマン	9.00	11.70																											
生揚げ	15.00	19.50																	●										
にんじん	10.00	13.00																											
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																											
ごま	1.00	1.30																											●
ごま油	0.40	0.52																	●										●
合わせみそ	1.70	2.21																	●										
三温糖	0.80	1.04																											
清酒	1.00	1.30																											
本みりん	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	1.10	1.43	●																●										
[魚そうめん汁]																													
魚そうめん	20.00	26.00																											
油揚げ	8.00	10.40																	●										
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
えのきたけ	5.00	6.50																											
かまぼこ	5.00	6.50																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																●										
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●										
清酒	0.80	1.04																											
本みりん	0.80	1.04																											
食塩	0.30	0.39																											
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