

令和4年度 11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



2022年11月4日 金曜日

料理名／食品名	一人分量		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																																	
[ほうれんそう焼売]																																			
ほうれんそう焼売	30.00	30.00	●																●																
[大根の中華和え]																																			
だいこん	34.00	44.20																																	
にんじん	8.00	10.40																																	
まぐろ水煮	10.00	13.00																																	
すりごま	0.50	0.65																																●	
ごま	0.50	0.65																																●	
上白糖	0.90	1.17																																	
穀物酢	1.40	1.82																																	
こいくちしょうゆ	1.10	1.43	●																	●															
食塩	0.17	0.22																																	
ごま油	0.90	1.17																																●	
[麻婆豆腐]																																			
木綿豆腐	55.00	71.50																																	
冷凍豆腐	30.00	39.00																																	
牛肉／豚肉	15.00	19.50													●						●														
にんじん	15.00	19.50																																	
たまねぎ	37.00	48.10																																	
たけのこ水煮缶詰	7.00	9.10																																	
乾しいたけ	0.40	0.52																																	
葉ねぎ	3.00	3.90																																	
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11月9日 水曜日

料理名／食品名	一人分量		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																													
[小松菜のごまそばろふりかけ]																															
豚肉	5.00	6.50																			●										
ごまつな	15.00	19.50																													
にんじん	8.00	10.40																													
ごま	1.50	1.95																													
ごま油	0.60	0.78																		●											
こいくちしょうゆ	0.25	0.33	●																	●											
本みりん	0.30	0.39																													
清酒	0.10	0.13																													
食塩	0.10	0.13																													
[ししゃもフライ]																															
ししゃもフライ	30.00	60.00	●																	●											
なたね油	3.00	6.00																													
[高野豆腐の含め煮]																															
凍り豆腐	7.00	9.10																		●											
鶏肉	10.00	13.00																			●										
じゃがいも	45.00	58.50																													
にんじん	15.00	19.50																													
たまねぎ	40.00	52.00																													
竹輪	10.00	13.00																													
板こんにやく	10.00	13.00																													
さやいんげん	5.00	6.50																													
サラダ油	0.30	0.39																													
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																													
[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		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																																		
	小学校	中学校																																	
根菜カレーライス [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																																	
[根菜カレー]																																			
鶏肉	10.00	13.00																		●															
たまねぎ	38.00	49.40																																	
じゃがいも	35.00	45.50																																	
にんじん	15.00	19.50																																	
れんこん	18.00	23.40																																	
洗いごぼう	10.00	13.00																																	
にんにく	0.30	0.39																																	
しょうが	0.30	0.39																																	
サラダ油	0.30	0.39																																	
すりおろしりんご	3.00	3.90																							●										
カレールウJ	9.00	11.70																		●															
カレールウH	3.00	3.90																		●															
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	●																●	●	●														
[うずら卵のスottageック]																																			
うずら卵のスottageック	40.00	40.00	●		●															●		●													
[豆腐サラダ]																																			
冷凍豆腐	10.00	13.00				●														●															
まぐろ水煮	5.00	6.50																																	
キャベツ	20.00	26.00																																	
きゅうり	13.00	16.90																																	
花かつお破片	0.50	0.65																																	
サラダ油	1.00	1.30																																	
上白糖	0.80	1.04																																	
穀物酢	1.50	1.95																																	
こいくちしょうゆ	1.30	1.69																		●															
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11月14日 月曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
[はものゆずきちろすかけ]																													
はもでん粉付	40.00	52.00																											
なたね油	4.00	5.20																											
ゆずきち果汁	0.40	0.52																											
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																●										
穀物酢	1.20	1.56																											
三温糖	0.80	1.04																											
[はなっこりーのしらす和え]																													
はなっこりー	10.00	13.00																											
ほうれんそう	15.00	19.50																											
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																											
しらす干し	3.50	4.55																											
こいくちしょうゆ	2.20	2.86	●																●										
上白糖	0.80	1.04																											
[県産みそ汁]																													
生揚げ	35.00	45.50																		●									
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
だいこん	15.00	19.50																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
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11月15日 火曜日

料理名／食品名	一人分量		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																																	
	ウインナードッグ [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	●																																
[ウインナーのソースがらめ]																																			
ソーウインナー	20.00	30.00																			●														
ケチャップ	5.00	6.50																																	
お好み焼きソース	0.30	0.39	●																		●		●												
[大豆とれんこんのごまドレッシング]																																			
蒸し大豆	8.00	10.40																		●															
キノコ	8.00	10.40																			●														
れんこん	10.00	13.00																																	
キャベツ	25.00	32.50																																	
ごまドレッシング	6.00	7.80	●																	●														●	
*乳除去食[さつまいものクリームシチュー]																																			
鶏肉	10.00	13.00																			●														
さつまいも	30.00	39.00																																	
にんじん	10.00	13.00																																	
はくさい	25.00	32.50																																	
たまねぎ	30.00	39.00																																	
さやいんげん	10.00	13.00																																	
普通牛乳	30.00	39.00				●																													
ベシヤメルソース	10.00	13.00	●			●																													
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11月16日 水曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
[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																											
[もやしの甘酢和え]																													
だいこん	20.00	26.00																											
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																											
ほうれんそう	15.00	19.50																											
キノコ	7.50	9.75																			●								
穀物酢	2.00	2.60																											
上白糖	0.80	1.04																											
うすくちしょうゆ	0.80	1.04	●																●										
食塩	0.10	0.13																											
[生揚げのうま煮]																													
豚肉	18.00	23.40																				●							
生揚げ	45.00	58.50																	●										
たまねぎ	30.00	39.00																											
たけのこ水煮缶詰	15.00	19.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
れんこん	7.00	9.10																											
キャベツ	20.00	26.00																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
ごま油	0.80	1.04																										●	
清酒	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																	●									
うすくちしょうゆ	1.20	1.56	●																	●									
食塩	0.30	0.39																											
上白糖	0.50	0.65																											
削り節	2.00	2.60																	●										
だしこんぶ	1.00	1.30																											
じゃがいもでん粉	2.00	2.60																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品

2022年11月17日 木曜日

料理名／食品名	一人分量		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	●																										
[オムレツ]																													
オムレツ	40.00	50.00			●															●	●								
[チキンボールのスープ]																													
球ボール	28.00	36.40	●																		●	●							
たまねぎ	30.00	39.00																											
キャベツ	25.00	32.50																											
じゃがいも	35.00	45.50																											
パセリ	0.30	0.39																											
にんにく	0.20	0.26																											
コンソメ	0.80	1.04	●																	●	●	●							
チキンスープ	3.00	3.90																			●								
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
食塩	0.30	0.39																											
こしょう	0.02	0.03																											
白ワイン	0.80	1.04																											
サラダ油	0.20	0.26																											
[山口かんきつミックス]																													
みかん缶	25.00	32.50																											
ほんかん缶詰	25.00	32.50																											
夏みかん缶詰	25.00	32.50																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2022年11月18日 金曜日

料理名／食品名	一人分量		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																														
	[減ごはん]																															
精白米	70.00	90.00																														
強化米	0.21	0.27																														
[ひかりのじゃこひじきふりかけ]																																
芽ひじき	0.60	0.78																	●													
高菜漬	5.00	6.50	●																													
にんじん	5.00	6.50																														
しらす干し	1.80	2.34																														
花かつお破片	0.80	1.04																														
ごま	1.00	1.30																														
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	0.30	0.39	●																	●												
ごま油	0.50	0.65																		●												
[ふぐ(ふぐ)の唐揚げ]																																
真ふぐ切身粉付き	30.00	30.00																														
なたね油	3.00	3.00																														
[けんちょう]																																
鶏肉	8.00	10.40																			●											
木綿豆腐	55.00	71.50																		●												
きくらげ入り天	5.00	6.50																		●												
だいこん	40.00	52.00																														
さといも	20.00	26.00																														
にんじん	10.00	13.00																														
こんにやく	20.00	26.00																														
乾しいたけ	0.20	0.26																														
葉ねぎ	5.00	6.50																														
サラダ油	0.50	0.65																														
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																														
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																	●												
だしこんぶ	0.50	0.65																														
削り節	1.00	1.30																		●												
[ひかりのピザ(いちご)マフィン]																																
ひかりのピザ(いちご)マフィン	60.00	60.00	●		●	●															●											
(代替品1) お米deメーブルマフィン	25.00	25.00																			●											
(代替品2) 巨峰ゼリー	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11月21日 月曜日

料理名／食品名	一人分量		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																													
[きつねうどん]																															
うどん	45.00	53.50	●																												
鶏肉	10.00	13.00																		●											
油揚げ	12.00	15.60																	●												
三温糖	0.40	0.52																													
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																	●											
にんじん	10.00	13.00																													
たまねぎ	20.00	26.00																													
乾しいたけ	0.30	0.39																													
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																		●											
[かりかりがらめ]																															
かたくちいわし	5.00	6.50																													
アーモンド	5.00	6.50																													●
ロースト大豆	5.00	6.50																		●											
上白糖	1.25	1.63																													
本みりん	1.63	2.12																													
こいくちしょうゆ	0.25	0.33	●																	●											
[切干し大根のごま炒め]																															
ベーコン	7.00	9.10																				●									
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																													
[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																													
	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	
[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																												
[鶏肉のワイン煮]																														
鶏肉	25.00	32.50																			●									
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
にんにく	0.10	0.13																												
サラダ油	0.50	0.65																												
たまねぎ	15.00	19.50																												
さやいんげん	8.00	10.40																												
エリンギ	10.00	13.00																												
ケチャップ	4.00	5.20																												
コンソメ	0.25	0.33	●																	●	●	●								
赤ワイン	3.00	3.90																												
じゃがいもでん粉	0.20	0.26																												
[ジュリアンスープ]																														
ベーコン	8.00	10.40																				●								
じゃがいも	30.00	39.00																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
だいこん	20.00	26.00																												
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																												
パセリ	0.40	0.52																												
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																	●										
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●										
チキンスープ	3.00	3.90																			●									
白ワイン	0.60	0.78																												
コンソメ	1.00	1.30	●																	●	●	●								
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.02	0.03																												
[りんご]																														
りんご	64.00	64.00																								●				
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年11月24日 木曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
[さんまかぼすれん煮]																													
さんまかぼすれん煮	40.00	50.00	●																●										
[くきわかめ和え]																													
茗わかめ佃煮	6.00	7.80	●																●										●
キャベツ	25.00	32.50																											
ブラックマツペもやし	10.00	13.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●										
[湯葉の京風みそ汁]																													
木綿豆腐	30.00	39.00																	●										
湯葉	7.00	9.10																	●										
さといも	20.00	26.00																											
だいこん	15.00	19.50																											
洗いごぼう	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
みずな	10.00	13.00																											
白みそ	11.00	14.30																	●										
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

料理名／食品名	一人分量		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																																		
[鶏肉と根菜の平つくね]																																				
鶏肉と根菜の平つくね	50.00	50.00	●																	●	●	●												●		
[白菜のごま和え]																																				
はくさい	30.00	39.00																																		
ほうれんそう	10.00	13.00																																		
ブラックマツペもやし	10.00	13.00																																		
ごま	0.50	0.65																																		
すりごま	0.50	0.65																																		
上白糖	0.80	1.04																																		
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●																
*卵除去食[おでん]																																				
だいこん	45.00	58.50																																		
にんじん	12.00	15.60																																		
田舎こんにゃく	20.00	26.00																																		
さといも	25.00	32.50																																		
うずら卵	25.00	32.50			●																															
竹輪	15.00	19.50																																		
がんもどき	15.00	19.50																																		
角切りこんぶ	0.50	0.65																																		
こいくちしょうゆ	4.00	5.20	●																																	
三温糖	1.00	1.30																																		
清酒	1.00	1.30																																		
本みりん	0.80	1.04																																		
食塩	0.20	0.26																																		
和風だしの素	0.50	0.65																																		
削り節	2.00	2.60																																		
[牛乳]																																				
普通牛乳	206.00	206.00				●																														

2022年11月28日 月曜日

料理名／食品名	一人分量		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																											
[水餃子のスープ煮]																													
水ぎょうざ	30.00	39.00	●																●	●	●								●
木綿豆腐	30.00	39.00																	●										
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
しめじ	8.00	10.40																											
チンゲンサイ	10.00	13.00																											
中華だし	1.30	1.69																	●	●	●								●
清酒	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	2.70	3.51	●																●										
食塩	0.20	0.26																											
ごしょう	0.02	0.03																											
ごま油	0.80	1.04																	●										●
じゃがいもでん粉	0.40	0.52																											
[大学芋]																													
さつまいも	40.00	52.00																											
なたね油	4.00	5.20																											
ごま	0.40	0.52																											
大学芋のたれ	7.50	9.75																											
[もやしとツナのナムル]																													
まぐろ水煮	10.00	13.00																											
ブラックマッペもやし	18.00	23.40																											
きゅうり	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
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	1.00	1.30																	●										●
[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		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	●																																	
[豚肉のカレーソテー]																																				
豚肉	30.00	39.00																			●															
食塩	0.15	0.20																																		
こしょう	0.02	0.03																																		
清酒	0.30	0.39																																		
にんにく	0.10	0.13																																		
しょうが	0.10	0.13																																		
サラダ油	1.00	1.30																																		
たまねぎ	20.00	26.00																																		
にんじん	8.00	10.40																																		
さやいんげん	4.00	5.20																																		
カレー粉	0.45	0.59																																		
上白糖	0.30	0.39																																		
ウスターソース	0.60	0.78																																		
ケチャップ	2.00	2.60																																		
コンソメ	0.30	0.39	●																																	
[ABCスープ]																																				
マカロニ	8.00	10.40	●																																	
鶏肉	10.00	13.00																			●															
冷凍豆腐	25.00	32.50																																		
しめじ	6.00	7.80																																		
たまねぎ	20.00	26.00																																		
にんじん	7.00	9.10																																		
こまつな	13.00	16.90																																		
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																																		
[みかん]																																				
みかん	80.00	80.00																																		
[牛乳]																																				
普通牛乳	206.00	206.00				●																														

● : アレルギー対象食品

料理名／食品名	一人分量		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																											
[くじらくじられんコーン]																													
くじら竜田揚げ	27.00	35.10	●																●										
れんこん	20.00	26.00																											
じゃがいもでん粉	0.80	1.04																											
なたね油	4.78	6.21																											
スイートソ	7.00	9.10																											
にんにく	0.10	0.13																											
上白糖	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	3.20	4.16	●																●										
本みりん	0.70	0.91																											
清酒	0.70	0.91																											
[おじゃがもち汁]																													
おじゃがもち	28.00	36.40																											
木綿豆腐	23.00	29.90																	●										
油揚げ	5.00	6.50																	●										
たまねぎ	20.00	26.00																											
だいこん	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
うすくちしょうゆ	3.00	3.90	●																●										
清酒	0.50	0.65																											
本みりん	0.50	0.65																											
食塩	0.20	0.26																											
削り節	2.00	2.60																	●										
だしこんぶ	1.00	1.30																											
[豆乳プリン]																													
豆乳プリン	40.00	40.00																	●										
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							