

令和4年度 12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12月2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																											
[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																											
[ほっけの塩焼き]																													
ほっけの塩焼き	40.00	50.00																											
[白菜のたくあん和え]																													
はくさい	15.00	19.50																											
だいこん	12.00	15.60																											
ブラックマツパもやし	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
千切りたくあん	8.00	10.40																											
うすくちしょうゆ	0.60	0.78	●																										
[高野豆腐の含め煮]																													
凍り豆腐	8.00	10.40																											
鶏肉	20.00	26.00																											
じゃがいも	45.00	58.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
たまねぎ	35.00	45.50																											
竹輪	12.00	15.60																											
板こんにゃく	10.00	13.00																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
サラダ油	0.70	0.91																											
三温糖	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	5.00	6.50	●																										
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

2022年12月5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																																		
[にらまんじゅう]																																				
にらまんじゅう	30.00	60.00	●																																	
[回鍋肉]																																				
豚肉	15.00	19.50																																		
ごま油	1.00	1.30																																		
にんにく	0.20	0.26																																		
しょうが	0.20	0.26																																		
にんじん	5.00	6.50																																		
キャベツ	25.00	32.50																																		
たげのこ水煮缶詰	10.00	13.00																																		
清酒	0.80	1.04																																		
トウモロコシ	0.01	0.01																																		
中華だし	0.50	0.65																																		
赤みそ	3.00	3.90																																		
食塩	0.10	0.13																																		
上白糖	1.00	1.30																																		
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																																	
オイスターソース	0.50	0.65																																		
じゃがいもでん粉	0.30	0.39																																		
[春雨スープ]																																				
鶏肉	10.00	13.00																																		
緑豆はるさめ	5.00	6.50																																		
ブラックマップもやし	15.00	19.50																																		
たまねぎ	25.00	32.50																																		
にんじん	8.00	10.40																																		
チンゲンサイ	8.00	10.40																																		
乾しいたけ	0.40	0.52																																		
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																																		
[黒糖ビーンズ]																																				
黒糖ビーンズ	8.00	8.00																																		
[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	カシヨーナッツ	アーモンド							
	小学校	中学校																																		
	[チーズパン]																																			
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	●																																	
耐熱クッキングチーズ	11.00	14.30				●																														
[ハーブチキンステーキ]																																				
ハーブチキンステーキ	50.00	60.00																	●	●																
[れんこんサラダ]																																				
れんこん	15.00	19.50																																		
キャベツ	20.00	26.00																																		
にんじん	8.00	10.40																	●																	
ノエッグマヨネーズK	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																																		
[コンソメスープ]																																				
ベーコン	8.00	10.40																				●														
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																																		
ごまつな	10.00	13.00																																		
しめじ	8.00	10.40																																		
エリンギ	8.00	10.40																																		
スイートポテト	8.00	10.40																																		
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	1.00	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				●																														

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																												
[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																												
たまねぎ	10.00	13.00																												
にんじん	3.00	3.90																												
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	●																●											
[こんにゃくのきんぴら]																														
平天	10.00	13.00																												
こんにゃく	20.00	26.00																												
ごぼう	10.00	13.00																												
さやいんげん	8.00	10.40																												
ひじき	0.10	0.13																												
ごま油	0.80	1.04																		●										●
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●										
三温糖	0.50	0.65																												
本みりん	1.00	1.30																												
清酒	1.00	1.30																												
ごま	0.40	0.52																												●
[なめこの赤だし]																														
なめこ水煮	20.00	26.00																												
焼きふ	2.00	2.60	●																											
木綿豆腐	25.00	32.50																		●										
油揚げ	8.00	10.40																		●										
はくさい	20.00	26.00																												
だいこん	15.00	19.50																												
かつわかめ	0.30	0.39																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
赤みそ	11.00	14.30																		●										
だしiriこ	3.00	3.90																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

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																												
[ヤンニョムチキン]																														
鶏肉・でん粉付	50.00	65.00																			●									
なたね油	5.00	6.50																												
にんにく	0.20	0.26																												
上白糖	1.50	1.95																												
ごいくちしょうゆ	1.70	2.21	●																		●									
清酒	1.70	2.21																												
ケチャップ	1.80	2.34																												
コチュジャン	0.15	0.20																			●									
[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																												
ごまのな	10.00	13.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
ごま	0.50	0.65																												
上白糖	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.13																												
穀物酢	1.30	1.69																												
ごいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																		●									
ごま油	0.70	0.91																			●									
[わかめスープ]																														
カットわかめ	1.00	1.30																												
木綿豆腐	30.00	39.00																			●									
かまぼこ	12.00	15.60																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	12.00	15.60																												
葉ねぎ	2.00	2.60																												
乾しいたけ	0.30	0.39																												
ごま油	1.00	1.30																			●									
ごいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																		●									
中華だし	1.30	1.69																			●	●								
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.01	0.01																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

2022年12月13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																												
	[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	●																											
[しょうゆ焼きそば]																														
スパゲッティ	25.00	32.50	●																											
豚肉	12.00	15.60																			●									
いか	8.00	10.40						●																						
かまぼこ	10.00	13.00																												
キャベツ	30.00	39.00																												
にんじん	25.00	32.50																												
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	0.80	1.04																												
焼きそばしょうゆ	4.50	5.85																												
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																												
[肉だんご]																														
肉団子	30.00	30.00	●																	●	●	●								
[フルーツ白玉]																														
ハイアプル缶詰	20.00	26.00																												
みかん缶詰	25.00	32.50																												
三色ゼリー	20.00	26.00																												
白玉もち	10.00	13.00																		●					●					
[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																											
[さばの生姜煮]																													
さばの生姜煮	40.00	50.00	●															●	●										
[白菜の酢の物]																													
はくさい	15.00	19.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
ほうれんそう	10.00	13.00																											
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																											
かつわかめ	0.30	0.39																											
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																											
[豚汁]																													
豚肉	15.00	19.50																				●							
冷凍豆腐	20.00	26.00																		●									
さつまいも	25.00	32.50																											
さといも	8.00	10.40																											
こんにゃく	5.00	6.50																											
ごぼう	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
だいこん	15.00	19.50																											
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				●																							

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	●																											
[鯨のアングリーズ]																														
くじら竜田揚げ	40.00	52.00	●																	●										
なたね油	4.00	5.20																												
ケチャップ	4.40	5.72																												
ウスターソース	1.80	2.34																												
上白糖	1.80	2.34																												
パン粉	2.00	2.60	●																	●										
[大豆とれんこんのサラダ]																														
大豆水煮	10.00	13.00																		●										
れんこん	10.00	13.00																												
キャベツ	25.00	32.50																												
サラダ油	0.80	1.04																												
穀物酢	1.20	1.56																												
こいくちしょうゆ	0.60	0.78	●																	●										
上白糖	1.00	1.30																												
食塩	0.20	0.26																												
*卵除去食「小松菜のとろとろスープ」																														
木綿豆腐	25.00	32.50																		●										
鶏卵	18.00	23.40			●																									
やまいも	15.00	19.50																					●							
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
こまつな	12.00	15.60																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
コンソメ	0.80	1.04	●																	●	●	●								
白ワイン	0.60	0.78																												
じゃがいもでん粉	0.50	0.65																												
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

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																											
[ちくわの磯辺揚げ]																													
ちくわの磯辺揚げ	30.00	30.00	●																●										
なたね油	3.00	3.00																											
[小松菜とじゃこのごま炒め]																													
千切りたくあん	15.00	19.50																											
こまつな	10.00	13.00																											
だいこん	25.00	32.50																											
しらす干し	2.00	2.60																											
ごま	0.80	1.04																										●	
ごま油	0.80	1.04																	●									●	
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																●										
本みりん	0.10	0.13																											
[鶏じゃが]																													
鶏肉	20.00	26.00																			●								
じゃがいも	50.00	65.00																											
たまねぎ	35.00	45.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
生揚げ	15.00	19.50																		●									
しらたき	15.00	19.50																											
さやいんげん	8.00	10.40																											
サラダ油	0.30	0.39																											
三温糖	2.50	3.25																											
こいくちしょうゆ	5.00	6.50	●																●										
本みりん	0.80	1.04																											
清酒	0.80	1.04																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2022年12月19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																											
[小いわしの唐揚げ]																													
小いわしの唐揚げ	25.00	32.50	●																										
なたね油	2.50	3.25																											
[ほうれんそうの梅肉和え]																													
ほうれんそう	15.00	19.50																											
れんこん	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
ブラックマッペもやし	12.00	15.60																											
上白糖	0.80	1.04																											
こいくちしょうゆ	0.60	0.78	●																										
梅干し種なし	0.80	1.04																											
[けんちょう]																													
鶏肉	12.00	15.60																											
本絹豆腐	60.00	78.00																											
さといも	10.00	13.00																											
だいこん	40.00	52.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
こんにゃく	15.00	19.50																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
サラダ油	1.00	1.30																											
上白糖	1.50	1.95																											
本みりん	1.00	1.30																											
清酒	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
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																											
[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	●																																					
[エビのチリソース炒め]																																								
えびフリッター	40.00	52.00	●								●																													
なたね油	4.00	5.20																																						
たまねぎ	20.00	26.00																																						
根深ねぎ	4.00	5.20																																						
しょうが	0.10	0.13																																						
にんにく	0.10	0.13																																						
サラダ油	0.10	0.13																																						
ケチャップ	4.50	5.85																																						
チリソース	3.50	4.55	●																	●	●				●															
ゆはんしょう	0.10	0.13																																						
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																		●																			
清酒	0.40	0.52																																						
上白糖	0.30	0.39																																						
[チンゲノイの中華スープ]																																								
鶏肉	10.00	13.00																																						
木綿豆腐	30.00	39.00																																						
チンゲンサイ	10.00	13.00																																						
たまねぎ	20.00	26.00																																						
にんじん	8.00	10.40																																						
しめじ	5.00	6.50																																						
スイートコーン	8.00	10.40																																						
ごま油	0.80	1.04																																						
清酒	0.50	0.65																																						
食塩	0.10	0.13																																						
中華だし	1.30	1.69																																						
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																		●	●																		
こしょう	0.10	0.13																																						
[フルーツ杏仁風プリン]																																								
フルーツ杏仁風プリン	40.00	40.00																																						
[牛乳]																																								
普通牛乳	206.00	206.00				●																																		

●：アレルギー対象食品

2022年12月21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																											
[減ゆかりごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
ゆかり	1.40	1.82																											
[五目うどん]																													
うどん	45.00	53.50	●																										
鶏肉	15.00	19.50																		●									
かまぼこ	5.00	6.50																											
油揚げ	8.00	10.40																	●										
にんじん	10.00	13.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
乾しいたけ	0.30	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																●											
[豆腐の肉みそあん包み]																													
豆腐の肉みそあん包み	50.00	50.00	●																	●	●								
[切干し大根の甘酢和え]																													
切干しだいこん	2.00	2.60																											
まぐろ水煮	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
うすくちしょうゆ	0.20	0.26	●																	●									
上白糖	0.60	0.78																											
穀物酢	1.20	1.56																											
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

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	●																																						
[いちごジャム]																																									
いちごジャム	15.00	15.00																																							
[かぼちゃのひき肉フライ]																																									
かぼちゃひき肉フライ	40.00	40.00	●																	●		●																			
なたね油	4.00	4.00																																							
[ゆずサラダ]																																									
だいこん	20.00	26.00																																							
ブラックマッペもやし	19.00	24.70																																							
こまつな	8.00	10.40																																							
しらす干し	5.00	6.50																																							
ゆずきち果汁	1.00	1.30																																							
上白糖	0.60	0.78																																							
食塩	0.15	0.20																																							
穀物酢	0.30	0.39																																							
うすくちしょうゆ	0.60	0.78	●																																						
サラダ油	0.60	0.78																																							
[冬野菜のポトフ]																																									
だいこん	15.00	19.50																																							
たまねぎ	30.00	39.00																																							
じゃがいも	40.00	52.00																																							
はくさい	30.00	39.00																																							
にんじん	15.00	19.50																																							
ブロッコリー	10.00	13.00																																							
チキンスープ	3.00	3.90																																							
コンソメ	1.00	1.30	●																																						
こいくちしょうゆ	0.60	0.78	●																																						
食塩	0.20	0.26																																							
こしょう	0.02	0.03																																							
[牛乳]																																									
普通牛乳	206.00	206.00				●																																			

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																											
[トマトピラフ]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
トマトピラフ	7.70	9.90																											
[フライドチキン]																													
フライドチキン	40.00	50.00	●																●	●									
なたね油	4.00	5.00																											
[ブロッコリーのサラダ]																													
ブロッコリー	10.00	13.00																											
ブラックマツパもやし	15.00	19.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
スイートコーン	5.00	6.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
穀物酢	1.20	1.56																											
上白糖	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●										
食塩	0.15	0.20																											
こしょう	0.01	0.01																											
[クリスマスコンソメスープ]																													
マカロニ	6.00	7.80	●																										
ベーコン	9.00	11.70																			●								
たまねぎ	30.00	39.00																											
赤ピーマン	5.00	6.50																											
キャベツ	20.00	26.00																											
しめじ	8.00	10.40																											
コンソメ	1.50	1.95	●																●	●	●								
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●	●	●								
白ワイン	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.02	0.03																											
[クリスマス選択デザート]																													
①純生ロール	28.00	28.00	●		●	●														●									
②メゾン ドノエル	35.00	35.00	●		●	●														●									
③いちごゼリー	40.00	40.00																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							