

令和5年度 5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



2023年5月1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																											
	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	11.00	14.30	●																	●	●								
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																											
[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	20.00	26.00																											
ブラックマッペもやし	13.00	16.90																											
スイートコーン	5.00	6.50																											
にんじん	7.00	9.10																											
ルエッグマヨネーズ	4.00	5.20																											
うすくちしょうゆ	0.50	0.65	●																		●								
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

2023年5月2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	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	●																											
[かぼちゃひき肉フライ]																														
かぼちゃひき肉フライ	40.00	60.00	●																●	●					●					
なたね油	4.00	6.00																												
[もやしのごまドレッシング]																														
まぐろ水煮	10.00	13.00																												
ほうれんそう	10.00	13.00																												
ブラックマツパもやし	20.00	26.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
スイートコーン	5.00	6.50																												
ごまドレッシング	6.00	7.80	●																●											●
[春野菜のスープ煮]																														
チキンウインナー	13.00	16.90																		●										
たまねぎ	30.00	39.00																												
じゃがいも	30.00	39.00																												
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

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																											
[かつおカツ]																													
かつおカツ	40.00	40.00	●																●										
なたね油	4.00	4.00																											
[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																											
[豆腐と玉ねぎのすまし汁]																													
冷凍豆腐	28.00	36.40																		●									
油揚げ	8.00	10.40																		●									
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
清酒	0.80	1.04																											
本みりん	0.80	1.04																											
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●									
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																	●									
食塩	0.20	0.26																											
だしこんぶ	1.00	1.30																											
削り節	2.00	2.60																		●									
[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

2023年5月9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																												
	[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																												
[鶏肉のガーリック焼き]																														
鶏肉のガーリック焼き	40.00	50.00																		●	●									
[フレンチサラダ]																														
キャベツ	25.00	32.50																												
にんじん	7.00	9.10																												
きゅうり	10.00	13.00																												
サラダ油	0.50	0.65																												
レモン果汁	0.25	0.33																												
上白糖	0.80	1.04																												
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																	●										
穀物酢	0.70	0.91																												
食塩	0.15	0.20																												
こしょう	0.01	0.01																												
[たっぷり野菜のスープ]																														
豚肉	10.00	13.00																			●									
じゃがいも	30.00	39.00																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
かぼちゃ	25.00	32.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
しめじ	8.00	10.40																												
さやいんげん	5.00	6.50																												
チキンスープ	3.00	3.90																												
コンソメ	1.10	1.43	●																	●	●	●								
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●										
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.02	0.03																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2023年5月10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																											
	[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																											
[いか天ぷら]																													
いか天ぷら	50.00	50.00	●					●																					
なたね油	5.00	5.00																											
[くきわかめ和え]																													
茎わかめ佃煮	6.00	7.80	●																●									●	
キャベツ	25.00	32.50																											
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●										
[大平]																													
鶏肉	7.00	9.10																			●								
生揚げ	20.00	26.00																		●									
凍り豆腐	4.00	5.20																		●									
にんじん	10.00	13.00																											
洗いごぼう	10.00	13.00																											
れんこん	10.00	13.00																											
さといも	30.00	39.00																											
こんにゃく	15.00	19.50																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
さやいんげん	7.00	9.10																											
サラダ油	0.50	0.65																											
三温糖	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	4.00	5.20	●																	●									
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
清酒	1.00	1.30																											
本みりん	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
削り節	2.00	2.60																											
だしこんぶ	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																																			
	[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	●																																		
[ミートスパゲッティ]																																					
スパゲッティ	25.00	32.50	●																																		
牛肉／豚肉	20.00	26.00													●						●																
レンズまめ	4.00	5.20																																			
にんじん	10.00	13.00																																			
たまねぎ	40.00	52.00																																			
パセリ	0.02	0.03																																			
サラダ油	0.50	0.65																																			
にんにく	0.30	0.39																																			
ケチャップ	8.00	10.40																																			
トマト缶詰	10.00	13.00																																			
デミグラスソース	6.00	7.80	●												●				●	●	●					●											
ウスターソース	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																																			
[白身魚のレモンバター焼き]																																					
白身魚のレモンバター焼き	40.00	40.00																																			
[ブロッコリーのサラダ]																																					
ブロッコリー	28.00	36.40																																			
カリフラワー	10.00	13.00																																			
スイートコーン	7.00	9.10																																			
サラダ油	0.50	0.65																																			
上白糖	1.00	1.30																																			
穀物酢	1.20	1.56																																			
食塩	0.15	0.20																																			
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																																		
こしょう	0.01	0.01																																			
[牛乳]																																					
普通牛乳	206.00	206.00				●																															

2023年5月12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																												
	[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	8.50	10.90																												
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																												
[きびなごササゲ揚げ]																														
きびなごササゲ揚げ	28.00	36.40	●																●											
なたね油	2.80	3.64																												
[ほうれんそうのアーモンド和え]																														
ほうれんそう	10.00	13.00																												
ブラックマッペもやし	23.00	29.90																												
にんじん	8.00	10.40																												
アーモンド	3.00	3.90																												●
上白糖	0.80	1.04																												
こいくちしょうゆ	1.60	2.08	●																●											
食塩	0.10	0.13																												
[生揚げのみそ汁]																														
生揚げ	30.00	39.00																	●											
たまねぎ	20.00	26.00																												
キャベツ	15.00	19.50																												
だいこん	25.00	32.50																												
えのきたけ	5.00	6.50																												
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

2023年5月15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																													
	[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																													
[いかとブロッコリーのマヨネーズ炒め]																															
いかフリッター	30.00	39.00	●					●											●												
なたね油	3.00	3.90																													
ブロッコリー	13.00	16.90																													
上白糖	0.40	0.52																													
清酒	0.50	0.65																													
中華だし	0.20	0.26																	●	●	●										●
ノンエッグマヨネーズL	6.00	7.80																	●												
食塩	0.10	0.13																													
こしょう	0.01	0.01																													
[麻婆豆腐]																															
冷凍豆腐	85.00	110.50																	●												
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	9.00	11.70																													
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																													
[甘夏みかん]																															
甘夏みかん	12.50	12.50																													
[牛乳]																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									

●：アレルギー対象食品

2023年5月16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	カシヨーナッツ	アーモンド									
	小学校	中学校																																				
[パインパン]																																						
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	●																																			
ドライパイン	11.00	17.00																																				
[ハムステーキ]																																						
ボロニアハム	40.00	50.00																			●	●																
[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																																				
1/2パックマヨネーズ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																																				
[チキンピーズ]																																						
鶏肉	13.00	16.90																				●																
大豆水煮	25.00	32.50																		●																		
じゃがいも	35.00	45.50																																				
たまねぎ	40.00	52.00																																				
にんじん	15.00	19.50																																				
さやいんげん	7.00	9.10																																				
にんにく	0.30	0.39																																				
トマト缶詰	10.00	13.00																																				
ケチャップ	8.00	10.40																																				
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	0.02	0.03																																				
[牛乳]																																						
普通牛乳	206.00	206.00				●																																

● : アレルギー対象食品

2023年5月17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																												
	ビビンバ																													
[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																												
[ビビンバの具]																														
豚肉	23.00	29.90																				●								
にんにく	0.30	0.39																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	7.00	9.10																												
だいずもやし	15.00	19.50																		●										
ほうれんそう	12.00	15.60																												
ごま油	0.80	1.04																		●										●
赤みそ	1.70	2.21																		●										
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●										
本みりん	0.50	0.65																												
清酒	0.50	0.65																												
中華だし	0.30	0.39																		●	●	●								●
上白糖	0.50	0.65																												
食塩	0.20	0.26																												
コチュジャン	0.02	0.03																		●										
[豆腐焼売]																														
豆腐焼売	30.00	60.00	●																	●										
[春雨スープ]																														
鶏肉	10.00	13.00																				●								
緑豆はるさめ	5.00	6.50																												
キャベツ	20.00	26.00																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
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																												
[アーモンド・中学]																														
スナックアーモンド	0.00	10.00																												●
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2023年5月18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																											
	がんとすバーガー [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	●																										
[がんとす]																													
がんとす	50.00	60.00	●																●										
なたね油	5.00	6.00																											
[ささみのレモンサラダ]																													
ささみ水煮	10.00	13.00																		●									
ブロッコリー	18.00	23.40																											
だいこん	10.00	13.00																											
きゅうり	7.00	9.10																											
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	0.70	0.91	●																●										
こしょう	0.01	0.01																											
[ポテトスープ]																													
ベーコン	8.00	10.40																			●								
たまねぎ	30.00	39.00																											
カリフラワー	18.00	23.40																											
じゃがいも	35.00	45.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
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																											
[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																																		
	[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																																		
[野菜のしそひじき和え]																																				
こまつな	8.00	10.40																																		
キャベツ	13.00	16.90																																		
ブラックマツペもやし	15.00	19.50																																		
にんじん	7.00	9.10																																		
しそひじき	5.00	6.50	●																																	
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																																	
上白糖	0.50	0.65																																		
*卵除去食[かきたま汁]																																				
鶏卵	20.00	26.00		●																																
木綿豆腐	30.00	39.00																																		
たまねぎ	20.00	26.00																																		
にんじん	10.00	13.00																																		
油揚げ	5.00	6.50																																		
乾しいたけ	0.20	0.26																																		
葉ねぎ	5.00	6.50																																		
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				●																														

2023年5月22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																												
	[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	6.00	7.80																												
赤ピーマン	9.00	11.70																												
黄ピーマン	9.00	11.70																												
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																												
スイートコーン	7.00	9.10																												
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																	●											●
[生揚げのうま煮]																														
豚肉	18.00	23.40																												
生揚げ	35.00	45.50																	●		●									
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	10.00	13.00																												
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

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	●																																			
[鶏肉のトマトソースがけ]																																						
鶏肉加工品	40.00	40.00																			●																	
たまねぎ	10.00	10.00																																				
にんにく	0.20	0.20																																				
トマト缶詰	5.50	5.50																																				
オリーブ油	0.60	0.60																																				
うすくちしょうゆ	0.05	0.05	●																		●																	
上白糖	0.40	0.40																																				
ケチャップ	2.40	2.40																																				
赤ワイン	0.40	0.40																																				
食塩	0.08	0.08																																				
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																																				
キャベツ	15.00	19.50																																				
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																																				
[フルーツミックス]																																						
みかん缶詰	20.00	26.00																																				
もも缶詰	20.00	26.00																																				
シトラスゼリー	15.00	19.50																																				
はちみつゼリー	15.00	19.50																																				
[牛乳]																																						
普通牛乳	206.00	206.00				●																																

2023年5月24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																																	
	[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																																	
[あじ餃子]																																			
あじ餃子	28.00	28.00	●																	●														●	
なたね油	2.80	2.80																																	
[チャブチェ]																																			
鶏肉	5.00	6.50																			●														
緑豆はるさめ	8.00	10.40																																	
たまねぎ	12.00	15.60																																	
にんじん	7.00	9.10																																	
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																																	
にら	3.00	3.90																																	
乾しいたけ	0.20	0.26																																	
にんにく	0.10	0.13																																	
サラダ油	0.80	1.04																																	
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																		●														
オイスターソース	0.30	0.39																																	
清酒	0.50	0.65																																	
上白糖	0.80	1.04																																	
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	45.00	58.50																																	
たまねぎ	38.00	49.40																																	
にんじん	20.00	26.00																																	
竹輪	15.00	19.50																																	
さやいんげん	8.00	10.40																																	
根深ねぎ	5.00	6.50																																	
にんにく	0.20	0.26																																	
ごま油	1.30	1.69																																	
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																																	
水	40.00	52.00																																	
[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	カシユーナッツ	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]																																			
ブレインオムレツ	40.00	50.00	●		●															●															
[海藻サラダ]																																			
まぐろ水煮	10.00	13.00																																	
海藻ミックス	0.70	0.91																																	
だいこん	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																																	
[じゃがいもの豆乳スープ]																																			
鶏肉	12.00	15.60																			●														
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																																	
白いんげんまめ	10.00	13.00																																	
調整豆乳	35.00	45.50																		●															
コンソメ	1.00	1.30	●																	●	●	●													
チキンスープ	3.00	3.90																		●															
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	ごま	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																												
[小松菜のごまそばろふり]																														
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																												
[魚ろっけ]																														
魚ろっけ	30.00	60.00	●																		●									
なたね油	3.00	6.00																												
[五目うどん]																														
うどん	45.00	58.50	●																											
鶏肉	10.00	13.00																				●								
油揚げ	5.00	6.50																				●								
かまぼこ	5.00	6.50																												
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																												
[黒糖ビーンズ・中学]																														
黒糖ビーンズ	0.00	8.00																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2023年5月29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																																			
	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]																																					
鶏肉	15.00	19.50																		●																	
レンズまめ	8.00	10.40																																			
かぼちゃ	25.00	32.50																																			
たまねぎ	35.00	45.50																																			
じゃがいも	30.00	39.00																																			
さやいんげん	4.00	5.20																																			
にんじん	15.00	19.50																																			
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	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	●																	●	●	●															
赤ワイン	0.80	1.04																																			
[コーンキャベツ]																																					
ボークウインナー	8.00	10.40																																			
スイートコーン	7.00	9.10																																			
キャベツ	30.00	39.00																																			
にんじん	5.00	6.50																																			
サラダ油	0.50	0.65																																			
コンソメ	0.40	0.52	●																	●	●	●															
食塩	0.20	0.26																																			
こしょう	0.01	0.01																																			
[アセロラゼリー]																																					
アセロラゼリー	40.00	40.00																																			
[牛乳]																																					
普通牛乳	206.00	206.00				●																															

●：アレルギー対象食品

2023年5月30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	カシヨーナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
チーズハンバーガー 〔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	●																										
〔ハンバーグ〕																													
ハンバーグ	40.00	50.00																	●	●	●								
〔キャベツとにんじんのソース和え〕																													
キャベツ	32.00	41.60																											
にんじん	6.00	7.80																											
お好み焼きソース	4.00	5.20	●																●	●	●		●		●				
ウスターソース	1.00	1.30																											
〔スライスチーズ〕																													
スライスチーズ	20.00	20.00				●																							
〔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	●																										
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
セロリ	2.00	2.60																											
しめじ	5.00	6.50																											
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

2023年5月31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																														
[さばの有馬煮]																																
さばの有馬煮	40.00	50.00	●															●	●													
[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																														
[かぼちゃもち]																																
かぼちゃもち	30.00	39.00																														
木綿豆腐	25.00	32.50																														
たまねぎ	20.00	26.00																														
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																														
にんじん	8.00	10.40																														
葉ねぎ	3.00	3.90																														
だしいりこ	3.00	3.90																														
合わせみそ	11.00	14.30																														
[牛乳]																																
普通牛乳	206.00	206.00				●																										

●：アレルギー対象食品