

令和5年度 6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6月1日 木曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド	
	小学校	中学校																													
	[小さなこ揚げパン]																														
小麦粉	40.50	58.50	●																												
米粉	4.50	6.50																													
ショートニング	2.70	3.90																													
小麦グルテン	2.25	3.25	●																												
上白糖	2.25	3.25																													
脱脂粉乳	1.80	2.60				●																									
生イースト	1.13	1.63																													
食塩	0.77	1.11																													
イーストフード	0.05	0.07	●																												
なたね油	4.50	6.50																													
きな粉	3.00	4.33																	●												
ドーナツシュガー	3.00	4.33																	●												
食塩	0.10	0.14																													
[ミートボールと野菜のトマト煮]																															
ミートボール	30.00	39.00																	●	●	●										
大豆水煮	20.00	26.00																	●												
じゃがいも	30.00	39.00																													
たまねぎ	30.00	39.00																													
にんじん	10.00	13.00																													
ブロッコリー	10.00	13.00																													
トマト缶詰	15.00	19.50																													
ケチャップ	10.00	13.00																													
サラダ油	0.50	0.65																													
チキンスープ	5.00	6.50																			●										
ウスターソース	0.50	0.65																													
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																	●											
上白糖	0.20	0.26																													
コンソメ	0.30	0.39	●																	●	●	●									
食塩	0.10	0.13																													
こしょう	0.01	0.01																													
[ツナサラダ]																															
まぐろ水煮	8.00	10.40																													
キャベツ	25.00	32.50																													
きゅうり	10.00	13.00																													
にんじん	10.00	13.00																													
スイートコーン	8.00	10.40																													
上白糖	1.00	1.30																													
食塩	0.10	0.13																													
穀物酢	1.00	1.30																													
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●											
こしょう	0.01	0.01																													
サラダ油	0.80	1.04																													
[小魚]																															
小魚	5.00	5.00																													
[牛乳]																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									

●：アレルギー対象食品

2023年6月5日 月曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	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																											
[ししゃもの竜田揚げ]																													
ししゃもの竜田揚げ	60.00	60.00	●																	●									
なたね油	3.40	3.40																											
[きゅうりとわかめの酢の物]																													
きゅうり	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
ブラックマッペもやし	12.00	15.60																											
カットわかめ	0.30	0.39																											
食塩	0.20	0.26																											
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																											
[筑前煮]																													
鶏肉	15.00	19.50																			●								
生揚げ	20.00	26.00																		●									
にんじん	15.00	19.50																											
板こんにゃく	10.00	13.00																											
ごぼう	10.00	13.00																											
たけのこ水煮缶詰	15.00	19.50																											
れんこん	15.00	19.50																											
竹輪	15.00	19.50																											
さやいんげん	10.00	13.00																											
乾しいたけ	1.00	1.30																											
三温糖	1.50	1.95																											
サラダ油	0.50	0.65																											
清酒	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	4.20	5.46	●																	●									
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

2023年6月6日 火曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
かみかみメンチカツバーガー																													
[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	●																										
[大豆とごぼうのメンチカツ]																													
大豆とごぼうのメンチカツ	40.00	60.00	●																●	●	●								
なたね油	4.00	6.00																											
[野菜のソースソテー]																													
キャベツ	20.00	26.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
サラダ油	0.20	0.26																											
ウスターソース	1.00	1.30																											
お好み焼きソース	3.50	4.55	●																●	●	●		●		●				
清酒	0.20	0.26																											
[もやしのシャキシャキスープ]																													
ベーコン	8.00	10.40																				●							
ブラックマッペもやし	18.00	23.40																											
じゃがいも	20.00	26.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
だいこん	20.00	26.00																											
葉ねぎ	2.00	2.60																											
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																	●									
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●									
チキンスープ	5.00	6.50																			●								
白ワイン	0.60	0.78																											
コンソメ	0.50	0.65	●																	●	●	●							
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2023年6月8日 木曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
	[ライ麦パン]																												
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	●																										
ライ麦	6.05	9.35	●																										
[鶏肉のサクリフライ]																													
鶏肉のサクリフライ	40.00	40.00																			●								
なたね油	4.00	4.00																											
[レモンドレッシングサラダ]																													
赤ピーマン	5.00	6.50																											
にんじん	12.00	15.60																											
スイートコーン	12.00	15.60																											
ブロッコリー	20.00	26.00																											
レモン果汁	0.60	0.78																											
サラダ油	0.50	0.65																											
穀物酢	0.40	0.52																											
上白糖	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[ポークビーンズ]																													
豚肉	12.00	15.60																				●							
大豆水煮	20.00	26.00																		●									
じゃがいも	40.00	52.00																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
パセリ	0.10	0.13																											
にんにく	0.30	0.39																											
赤ワイン	0.60	0.78																											
ウスターソース	0.40	0.52																											
ケチャップ	8.00	10.40																											
コンソメ	1.00	1.30	●																										
上白糖	0.30	0.39																				●	●	●					
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2023年6月9日 金曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	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																											
[さわらの塩麹焼き]																													
さわらの塩麹焼き	40.00	50.00																											
[れんこんのかりかり梅和え]																													
れんこん	15.00	19.50																											
きゅうり	15.00	19.50																											
フラッグマツペもやし	20.00	26.00																											
乾燥カリカリ梅	0.60	0.78																											
すりごま	1.80	2.34																											
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																	●									
上白糖	0.20	0.26																											
[切干し大根のみそ汁]																													
切干しだいこん	3.00	3.90																											
木綿豆腐	30.00	39.00																											
油揚げ	10.00	13.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
こんにやく	10.00	13.00																											
乾しいたけ	0.40	0.52																											
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

2023年6月12日 月曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
	豚塩井																												
[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																											
[豚塩井の具]																													
豚肉	20.00	26.00																			●								
しょうが	0.20	0.26																											
にんにく	0.20	0.26																											
たまねぎ	35.00	45.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
根深ねぎ	6.00	7.80																											
サラダ油	0.80	1.04																											
中華だし	0.60	0.78																	●	●	●								●
上白糖	1.00	1.30																											
うすくちしょうゆ	3.00	3.90	●																●										
清酒	1.50	1.95																											
本みりん	1.50	1.95																											
食塩	0.10	0.13																											
じゃがいもでん粉	0.20	0.26																											
[かりぼりがらめ]																													
かたくちいわし	4.50	5.85																											
アーモンド	4.50	5.85																											●
ロースト大豆	4.50	5.85																	●										
上白糖	1.20	1.56																											
本みりん	1.60	2.08																											
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																●										
[けんちん汁]																													
木綿豆腐	30.00	39.00																		●									
油揚げ	5.00	6.50																		●									
鶏肉	10.00	13.00																			●								
だいこん	30.00	39.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
こんにゃく	8.00	10.40																											
乾しいたけ	0.30	0.39																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
食塩	0.10	0.13																											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●									
うすくちしょうゆ	2.50	3.25	●																	●									
清酒	0.80	1.04																											
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

2023年6月13日 火曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	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	●																											
[サーモンフライ]																														
サーモンフライ	40.00	50.00	●														●													
なたね油	4.00	5.00																												
[ひじきのゴママヨサラダ]																														
キャベツ	25.00	32.50																												
ほうれんそう	10.00	13.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
ひじき	0.50	0.65																												
すりごま	0.30	0.39																												
ごま	0.50	0.65																												
ノンエッグマヨネーズL	5.00	6.50																	●											
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●											
穀物酢	0.50	0.65																	●											
上白糖	0.50	0.65																												
食塩	0.05	0.07																												
[ひよこ豆のカレー煮]																														
ベーコン	8.00	10.40																				●								
ひよこまめ	10.00	13.00																												
じゃがいも	30.00	39.00																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
かぼちゃ	10.00	13.00																												
すりおろしりんご	4.00	5.20																						●						
カレールウH	6.00	7.80	●																●											
ケチャップ	2.00	2.60																												
ウスターソース	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.13																												
コンソメ	0.40	0.52	●																●		●									
赤ワイン	0.60	0.78																			●									
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
[麦ごはん]																													
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																											
[いわしの生姜煮]																													
いわしの生姜煮	40.00	50.00		●																●									
[小松菜のそぼろ炒め]																													
こまつな	10.00	13.00																											
鶏肉	18.00	23.40																			●								
しょうが	0.10	0.13																											
千切りたくあん	8.00	10.40																											
にんじん	10.00	13.00																											
サラダ油	0.20	0.26																											
上白糖	0.20	0.26																											
本みりん	0.20	0.26																											
こいくちしょうゆ	0.20	0.26		●																●									
[もずくのすまし汁]																													
冷凍豆腐	25.00	32.50																		●									
もずく	20.00	26.00																											
油揚げ	6.00	7.80																		●									
かまぼこ	8.00	10.40																											
たまねぎ	15.00	19.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
しめじ	8.00	10.40																											
葉ねぎ	4.00	5.20																											
うすくちしょうゆ	2.50	3.25		●																●									
こいくちしょうゆ	1.00	1.30		●																●									
本みりん	0.80	1.04																											
清酒	0.80	1.04																											
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				●																							

2023年6月15日 木曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
	[アップルパン]																												
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	●																										
ドライアップル	11.00	17.00																						●					
[枝豆コロッケ]																													
枝豆コロッケ	40.00	40.00	●																●										
なたね油	4.00	4.00																											
[アスパラガスのサラダ]																													
キャベツ	15.00	19.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
アスパラガス	15.00	19.50																											
スイートコーン	8.00	10.40																											
上白糖	0.80	1.04																											
うすくちしょうゆ	0.80	1.04	●																●										
穀物酢	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[じゃがいもとウィンナーのスープ]																													
チキンウィンナー	15.00	19.50																		●									
じゃがいも	30.00	39.00																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
こまつな	10.00	13.00																											
しめじ	8.00	10.40																											
エリンギ	8.00	10.40																											
チキンスープ	5.00	6.50																											
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●										
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●										
白ワイン	0.50	0.65																											
コンソメ	0.60	0.78	●																●	●	●								
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2023年6月16日 金曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	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																													
【しゅうまい】																															
ボーク焼売	36.00	36.00	●																		●										
【焼きビーフン】																															
チキンウインナー	12.00	15.60																		●											
ビーフン	8.00	10.40																													
たまねぎ	10.00	13.00																													
にんじん	5.00	6.50																													
青ピーマン	5.00	6.50																													
キャベツ	10.00	13.00																													
しょうが	0.10	0.13																													
ごま油	0.80	1.04																	●												●
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●												
オイスターソース	0.10	0.13																													
清酒	0.30	0.39																													
中華だし	0.40	0.52																	●	●	●										●
食塩	0.20	0.26																													
こしょう	0.01	0.01																													
*卵除去食〔チンゲンサイと卵の中華スープ〕																															
木綿豆腐	35.00	45.50																		●											
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																													
えのきたけ	5.00	6.50																													
スイートコーン	8.00	10.40																													
鶏卵	18.00	23.40			●																										
ごま油	1.00	1.30																		●											●
清酒	0.50	0.65																													
食塩	0.10	0.13																													
中華だし	1.20	1.56																	●	●	●										●
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●												
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6月19日 月曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
	[ごはん]																												
精白米	77.00	99.00																											
強化米	0.23	0.30																											
[山口県産あじの天ぷら]																													
山口県産あじの天ぷら	40.00	40.00	●																●										
なたね油	4.00	4.00																											
[じゃがいものきんぴら]																													
鶏肉	8.00	10.40																		●									
じゃがいも	25.00	32.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
きくらげ入り天	8.00	10.40																		●									
さやいんげん	5.00	6.50																											
ごま油	0.50	0.65																		●									●
清酒	1.00	1.30																											
本みりん	0.80	1.04																											
三温糖	0.80	1.04																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
[豆腐のすまし汁]																													
木綿豆腐	35.00	45.50																		●									
油揚げ	8.00	10.40																		●									
かまぼこ	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
乾しいたけ	0.40	0.52																											
カットわかめ	0.50	0.65																											
葉ねぎ	4.00	5.20																											
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																	●									
食塩	0.10	0.13																											
だしこんぶ	1.00	1.30																											
削り節	2.00	2.60																		●									
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2023年6月20日 火曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド		
	小学校	中学校																													
	[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	●																												
[甘夏みかんジャム]																															
甘夏みかんジャム	15.00	15.00																													
[鹿野高原豚コロッケ]																															
鹿野高原豚コロッケ	50.00	60.00	●																		●										
なたね油	5.00	6.00																													
[山口県産野菜のサラダ]																															
ブラックマツタケもやし	20.00	26.00																													
キャベツ	10.00	13.00																													
こまつな	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	1.00	1.30																													
こいくちしょうゆ	1.30	1.69	●																												
サラダ油	0.80	1.04																													
[オニオンスープ]																															
鶏肉	10.00	13.00																			●										
木綿豆腐	25.00	32.50																			●										
たまねぎ	30.00	39.00																													
はくさい	20.00	26.00																													
にんじん	10.00	13.00																													
葉ねぎ	5.00	6.50																													
チキンスープ	5.00	6.50																													
コンソメ	1.00	1.30	●																		●	●	●								
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																												
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6月21日 水曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド								
	小学校	中学校																																			
	[ごはん]																																				
精白米	77.00	99.00																																			
強化米	0.23	0.30																																			
[豚肉とたけのこの炒め物]																																					
豚肉	20.00	26.00																				●															
たけのこ水煮	15.00	19.50																																			
たまねぎ	10.00	13.00																																			
にんじん	8.00	10.40																																			
サラダ油	0.80	1.04																																			
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																																		
上白糖	1.00	1.30																																			
清酒	0.80	1.04																																			
食塩	0.20	0.26																																			
[もやしの和え物]																																					
キャベツ	15.00	19.50																																			
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																																			
にんじん	8.00	10.40																																			
きゅうり	8.00	10.40																																			
サラダ油	0.60	0.78																																			
上白糖	1.00	1.30																																			
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																																		
食塩	0.10	0.13																																			
[生揚げのみそ煮]																																					
生揚げ	30.00	39.00																																			
鶏肉	10.00	13.00																																			
じゃがいも	30.00	39.00																																			
にんじん	15.00	19.50																																			
たまねぎ	20.00	26.00																																			
竹輪	12.00	15.60																																			
れんこん	8.00	10.40																																			
サラダ油	0.50	0.65																																			
上白糖	1.40	1.82																																			
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																																		
清酒	1.00	1.30																																			
本みりん	0.50	0.65																																			
合わせみそ	7.00	9.10																																			
[牛乳]																																					
普通牛乳	206.00	206.00				●																															

●：アレルギー対象食品

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
チキンカツバーガー [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	●																										
[山口県産チキンカツ]																													
山口県産チキンカツ	40.00	50.00	●																●	●									
なたね油	4.00	5.00																											
[キャベツのマヨネーズ和え]																													
キャベツ	25.00	32.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
きゅうり	10.00	13.00																											
ノンエッグマヨネーズL	4.00	5.20																	●										
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																●										
穀物酢	0.20	0.26																											
食塩	0.04	0.05																											
上白糖	0.04	0.05																											
[たっぷり野菜のスープ煮]																													
チキンボール	20.00	26.00	●																		●	●							
じゃがいも	20.00	26.00																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●								
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●										
白ワイン	0.60	0.78																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2023年6月23日 金曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
[減ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
[わかめうどん]																													
うどん	45.00	58.50	●																										
鶏肉	12.00	15.60																		●									
カットわかめ	0.25	0.33																											
はも入り天	8.00	10.40																		●									
にんじん	10.00	13.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
こいくちしょうゆ	4.20	5.46	●																	●									
食塩	0.20	0.26																											
清酒	0.80	1.04																											
だしこんぶ	1.00	1.30																											
削り節	2.00	2.60																		●									
[しいらの照り焼き]																													
しいらの照り焼き	40.00	50.00	●																	●									
[豚みそひじき]																													
芽ひじき	2.00	2.60																											
豚肉	20.00	26.00																			●								
しょうが	0.20	0.26																											
にんじん	10.00	13.00																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
ごま油	1.00	1.30																											
合わせみそ	3.00	3.90																		●								●	
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
上白糖	1.50	1.95																											
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

2023年6月26日 月曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
	[麦ごはん]																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																											
[春巻き]																													
春巻き	35.00	50.00																		●		●							
なたね油	3.50	5.00																											
[もやしとツナのナムル]																													
まぐろ水煮	10.00	13.00																											
ブラックマツパもやし	18.00	23.40																											
きゅうり	12.00	15.60																											
にんじん	10.00	13.00																											
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																											
こいくちしょうゆ	1.50	1.95																		●									
ごま油	0.70	0.91																		●									●
[麻婆豆腐]																													
木綿豆腐	40.00	52.00																		●									
冷凍豆腐	40.00	52.00																		●									
牛肉／豚肉	10.00	13.00													●							●							
大豆ミート	1.50	1.95																		●									
にんじん	15.00	19.50																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
葉ねぎ	8.00	10.40																											
しょうが	0.30	0.39																											
にんにく	0.30	0.39																											
ごま油	0.80	1.04																											●
赤みそ	5.00	6.50																		●									
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	0.01	0.01																											
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

2023年6月27日 火曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド										
	小学校	中学校																																					
	[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	●																																				
[トマトスープマカロニ]																																							
マカロニ	25.00	32.50	●																																				
ベーコン	8.00	10.40																				●																	
たまねぎ	30.00	39.00																																					
にんじん	10.00	13.00																																					
エリンギ	5.00	6.50																																					
スイートコーン	7.00	9.10																																					
パセリ	0.10	0.13																																					
トマト缶詰	25.00	32.50																																					
にんにく	0.30	0.39																																					
サラダ油	0.50	0.65																																					
コンソメ	1.30	1.69	●																																				
ケチャップ	5.00	6.50																																					
トマトピューレー	2.00	2.60																																					
ウスターソース	0.40	0.52																																					
上白糖	0.60	0.78																																					
食塩	0.20	0.26																																					
こしょう	0.03	0.04																																					
[かぼちゃグラタン]																																							
ジャガイモカップかぼちゃグラタン	40.00	40.00																																					
[フルーツポンチ]																																							
もも缶詰	20.00	26.00																					●																
パインアップル缶詰	20.00	26.00																																					
サイダーゼリー	15.00	19.50																																					
りんごゼリー	15.00	19.50																																					
[牛乳]																																							
普通牛乳	206.00	206.00				●																																	

●：アレルギー対象食品

料理名/食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド				
	小学校	中学校																																
[麦ごはん]																																		
精白米	70.00	90.00																																
強化米	0.21	0.27																																
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																																
[白身魚のレモンソースがらめ]																																		
たら・でん粉付き	35.00	45.50																																
れんこん	18.00	23.40																																
じゃがいもでん粉	1.80	2.34																																
なたね油	5.48	7.12																																
しょうが	0.20	0.26																																
上白糖	1.00	1.30																																
レモン果汁	0.90	1.17																																
ケチャップ	0.70	0.91																																
お好み焼きソース	0.70	0.91	●																●	●	●		●		●									
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●															
清酒	0.50	0.65																																
穀物酢	0.30	0.39																																
[きゅうりのゆかり和え]																																		
きゅうり	20.00	26.00																																
ごまつな	10.00	13.00																																
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																																
すりごま	1.50	1.95																																
ゆかりごはんの素	0.50	0.65																																
うすくちしょうゆ	0.20	0.26	●																															
[新玉ねぎのすまし汁]																																		
木綿豆腐	35.00	45.50																																
油揚げ	8.00	10.40																																
かまぼこ	10.00	13.00																																
たまねぎ	25.00	32.50																																
にんじん	10.00	13.00																																
えのきたけ	10.00	13.00																																
葉ねぎ	5.00	6.50																																
清酒	1.00	1.30																																
本みりん	0.80	1.04																																
うすくちしょうゆ	2.50	3.25	●																	●														
食塩	0.30	0.39																																
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 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
			●																										
[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																											
[鶏肉のカレー焼き]																													
鶏肉のカレー焼き	40.00	50.00																		●	●								
[ブロッコリーのサラダ]																													
ブロッコリー	15.00	19.50																											
カリフラワー	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
スイートコーン	8.00	10.40																											
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	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[小松菜とかぼちゃのスープ]																													
ベーコン	8.00	10.40																				●							
こまつな	10.00	13.00																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
かぼちゃ	15.00	19.50																											
じゃがいも	20.00	26.00																											
オリーブ油	0.50	0.65																											
チキンスープ	3.00	3.90																											
コンソメ	1.00	1.30	●																	●	●	●							
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●									
白ワイン	0.60	0.78																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.02	0.03																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

2023年6月30日 金曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
	夏越しごはん [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																											
[かき揚げ]																													
かき揚げ	30.00	50.00	●																●										
なたね油	3.00	5.00																											
[野菜たっぷりおろしだれ]																													
なす	13.00	16.90																											
だいこん	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
上白糖	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																●										
穀物酢	1.00	1.30																											
清酒	1.50	1.95																											
じゃがいもでん粉	0.30	0.39																											
[高野豆腐のうま煮]																													
凍り豆腐	7.00	9.10																		●									
鶏肉	12.00	15.60																			●								
じゃがいも	20.00	26.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
たまねぎ	35.00	45.50																											
竹輪	10.00	13.00																											
板こんにやく	10.00	13.00																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
三温糖	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	5.50	7.15	●																●										
清酒	1.00	1.30																											
本みりん	0.50	0.65																											
[青うめゼリー]																													
青うめゼリー	40.00	40.00																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品