

令和5年度 9月分詳細献立表

【特記事項】

- 1 詳細献立表はアレルギー対象食品（特定原材料（7品目）及び特定原材料に準ずるもの（21品目））を表示しています。
- 2 ウインナーなどのように、同一の食品名であっても日によってアレルギーが異なる場合がありますので、日々の詳細献立表をご確認ください。
- 3 製造工場の同一ラインで生産しているもので、微量に混入する可能性（コンタミネーション）のあるものについては、表示していません。
- 4 学校給食で使用する海産物（わかめ、もずく、ひじき、しらす、かえり、こんぶ（煮物・だし、だし用煮干し等））には、生育場所や加工の関係から、微小ないかやたこ及び甲殻類（えび、かに、貝類）等が混入していることがあります。
- 5 一人分量は、調理の過程で多少変更することがあります。
- 6 配合割合その他詳しい情報を確認したい場合は、分かる範囲で回答しますので、下記にお問い合わせください。

光市立学校給食センター（電話：0833-72-0050）

詳細献立表
ホームページ



2023年9月1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																											
	ハヤシライス																												
[麦ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
県産押麦	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	0.20	0.26																											
サラダ油	0.80	1.04																											
ハヤシルウ	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																											
[ジャーマンポテト]																													
チキンウインナー	10.00	13.00																			●								
じゃがいも	30.00	39.00																											
たまねぎ	10.00	13.00																											
えだまめ	6.00	7.80																		●									
サラダ油	0.30	0.39																											
コンソメ	0.25	0.33	●																	●	●	●							
食塩	0.07	0.09																											
こしょう	0.01	0.01																											
[ラムネゼリー]																													
ラムネゼリー	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9月4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																											
県産押麦	7.00	9.00																											
[焼きのり]																													
焼きのり	3.00	3.00																											
[鶏肉の照り焼き]																													
鶏肉の照り焼き	40.00	50.00	●																●	●									
[切干し大根と高菜の炒め物]																													
高菜漬け	15.00	19.50																											
まぐろ水煮	7.00	9.10																											
スイートコーン	3.00	3.90																											
切干しだいこん	2.50	3.25																											
ごま	0.50	0.65																											●
ごま油	0.50	0.65																	●										●
上白糖	0.60	0.78																											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●										
本みりん	0.20	0.26																											
[炊き出し汁]																													
木綿豆腐	35.00	45.50																		●									
たまねぎ	20.00	26.00																											
さといも	20.00	26.00																											
洗いごぼう	8.00	10.40																											
にんじん	7.00	9.10																											
油揚げ	6.00	7.80																		●									
葉ねぎ	4.00	5.20																											
合わせみそ	11.00	14.30																		●									
だしiriこ	3.00	3.90																											
[ビスケット]																													
ミレービスケット	5.30	5.30	●																										
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2023年9月5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																												
	[小キャラメル揚げパン]																													
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	5.85																												
ミルクキャラメル	2.80	4.04																												
粉糖	2.00	2.60																												
[ミートボールと野菜のトマト煮]																														
ミートボール	35.00	45.50																		●	●									
大豆水煮	20.00	26.00																	●											
じゃがいも	30.00	39.00																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
ブロッコリー	10.00	13.00																												
しめじ	8.00	10.40																												
トマト缶詰	15.00	19.50																												
ケチャップ	10.00	13.00																												
サラダ油	0.50	0.65																												
チキンスープ	3.00	3.90																			●									
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	0.40	0.52	●																	●	●	●								
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
[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	0.30	0.39	●																	●	●	●								
食塩	0.15	0.20																												
こしょう	0.01	0.01																												
[冷凍みかん]																														
冷凍みかん	100.00	100.00																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2023年9月6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	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																																		
県産押麦	7.00	9.00																																		
[小松菜のごまそばろふりかけ]																																				
豚肉	5.00	6.50																			●															
ごまつな	15.00	19.50																																		
にんじん	8.00	10.40																																		
ごま	1.50	1.95																																		
ごま油	0.60	0.78																		●																
こいくちしょうゆ	0.25	0.33	●																																	
本みりん	0.30	0.39																																		
清酒	0.10	0.13																																		
食塩	0.10	0.13																																		
[きびなごサクサク揚げ]																																				
きびなごサクサク揚げ	28.00	36.40	●																																	
なたね油	2.80	3.64																																		
[けんちょう]																																				
鶏肉	8.00	10.40																																		
木綿豆腐	55.00	71.50																																		
油揚げ	5.00	6.50																																		
だいこん	40.00	52.00																																		
さといも	20.00	26.00																																		
にんじん	10.00	13.00																																		
こんにゃく	20.00	26.00																																		
乾しいたけ	0.30	0.39																																		
葉ねぎ	5.00	6.50																																		
サラダ油	0.50	0.65																																		
上白糖	1.00	1.30																																		
本みりん	1.00	1.30																																		
清酒	1.00	1.30																																		
食塩	0.25	0.33																																		
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																																	
だしこんぶ	0.50	0.65																																		
削り節	1.00	1.30																																		
[牛乳]																																				
普通牛乳	206.00	206.00				●																														

●：アレルギー対象食品

2023年9月7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																												
	[パイパン]																													
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	●																											
ドライパン	11.00	17.00																												
[オムレツ]																														
オムレツ	40.00	50.00	●		●															●										
[枝豆の塩茹で]																														
えだまめ	25.00	32.50																		●										
食塩	0.25	0.33																												
[ミネストローネ]																														
鶏肉	8.00	10.40																			●									
にんにく	0.10	0.13																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	15.00	19.50																												
セロリ	2.00	2.60																												
じゃがいも	25.00	32.50																												
こまつな	5.00	6.50																												
オリーブ油	0.50	0.65																												
トマト缶詰	10.00	13.00																												
チキンスープ	4.00	5.20																			●									
コンソメ	0.90	1.17	●																	●	●	●								
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●										
赤ワイン	0.70	0.91																												
食塩	0.25	0.33																												
こしょう	0.02	0.03																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

● : アレルギー対象食品

2023年9月8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																												
	秋野菜のカレーライス																													
[麦ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
県産押麦	7.00	9.00																												
[秋野菜のカレー]																														
豚肉	16.00	20.80																			●									
じゃがいも	30.00	39.00																												
かぼちゃ	25.00	32.50																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
なす	15.00	19.50																												
にんじん	15.00	19.50																												
青ピーマン	7.00	9.10																												
にんにく	0.20	0.26																												
しょうが	0.20	0.26																												
トマト缶詰	7.00	9.10																												
サラダ油	0.30	0.39																												
カレールウJ	9.00	11.70																			●									
カレールウH	3.00	3.90																			●									
すりおろしりんご	4.00	5.20																						●						
ケチャップ	2.00	2.60																												
ウスターソース	1.00	1.30																												
赤ワイン	0.80	1.04																												
[海藻サラダ]																														
しらす干し	3.00	3.90																												
海藻ミックス	0.70	0.91																												
キャベツ	20.00	26.00																												
こまつな	10.00	13.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
サラダ油	0.50	0.65																												
穀物酢	0.70	0.91																												
こいくちしょうゆ	1.20	1.56																												
上白糖	0.60	0.78																												
食塩	0.10	0.13																												
[オレンジジュース]																														
オレンジジュース	125.00	125.00											●																	
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2023年9月11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																											
	中華丼																												
[麦ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
県産押麦	7.00	9.00																											
[中華丼の具]																													
豚肉	20.00	26.00																			●								
木綿豆腐	25.00	32.50																		●									
かまぼこ	8.00	10.40																											
たまねぎ	35.00	45.50																											
にんじん	20.00	26.00																											
はくさい	20.00	26.00																											
たけのこ水煮缶詰	10.00	13.00																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
しょうが	0.10	0.13																											
ごま油	1.00	1.30																		●									●
上白糖	0.70	0.91																											
こいくちしょうゆ	4.70	6.11	●																●										
中華だし	0.75	0.98																	●	●	●								●
清酒	1.00	1.30																											
じゃがいもでん粉	2.00	2.60																											
[春巻き]																													
春巻き	35.00	50.00	●																	●		●							
なたね油	3.50	5.00																											
[切干し大根のソース炒め]																													
切干しだいこん	5.00	6.50																											
まぐろ水煮	8.00	10.40																											
にんじん	5.00	6.50																											
キャベツ	15.00	19.50																											
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																											
お好み焼きソース	3.30	4.29	●																	●	●	●		●	●				
ウスターソース	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	0.15	0.20	●																●										
サラダ油	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9月12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																													
	[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	●																												
[きんぴらスパゲッティ]																															
スパゲッティ	25.00	32.50	●																												
ベーコン	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	5.00	6.50																													
モリンギ	8.00	10.40																													
ごぼう	13.00	16.90																													
葉ねぎ	3.00	3.90																													
ごま	1.00	1.30																													●
サラダ油	3.00	3.90																													
清酒	0.50	0.65																													
本みりん	0.50	0.65																													
上白糖	0.50	0.65																													
和風だしの素	0.50	0.65																													
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																												
食塩	0.10	0.13																													
一味唐辛子	0.02	0.03																													
こしょう	0.02	0.03																													
[白身魚のレモンペッパー焼き]																															
白身魚のレモンペッパー焼き	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	4.00	5.20																													
ささみ水煮	6.00	7.80																			●										
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				●																									

● : アレルギー対象食品

2023年9月13日 水曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド							
	小学校	中学校																																		
	[麦ごはん]																																			
精白米	70.00	90.00																																		
強化米	0.21	0.27																																		
県産押麦	7.00	9.00																																		
[米粉ぎょうざ]																																				
米粉ぎょうざ	40.00	40.00																	●		●															
なたね油	4.00	4.00																																		
[糸寒天の中華和え]																																				
まぐろ水煮	7.00	9.10																																		
寒天	1.30	1.69																																		
キャベツ	20.00	26.00																																		
きゅうり	15.00	19.50																																		
にんじん	3.00	3.90																																		
ごま	0.80	1.04																																	●	
上白糖	1.00	1.30																																		
食塩	0.10	0.13																																		
穀物酢	1.50	1.95																																		
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●																
ごま油	0.80	1.04																		●																●
[なす入り麻婆豆腐]																																				
木綿豆腐	50.00	65.00																		●																
冷凍豆腐	20.00	26.00																		●																
牛肉／豚肉	15.00	19.50													●						●															
なす	20.00	26.00																																		
たまねぎ	25.00	32.50																																		
にんじん	15.00	19.50																																		
たけのこ水煮缶詰	10.00	13.00																																		
乾しいたけ	0.30	0.39																																		
しょうが	0.30	0.39																																		
にんにく	0.30	0.39																																		
ごま油	0.60	0.78																			●															
赤みそ	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																																		
トウバンジャン	0.15	0.20																																		
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9月14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																																				
	鮭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	●																																			
鮭メンチカツ																																						
鮭メンチカツ	50.00	50.00	●														●		●																			
なたね油	5.00	5.00																																				
ごぼうサラダ																																						
にんじん	8.00	10.40																																				
ごぼう	18.00	23.40																																				
キャベツ	20.00	26.00																																				
ノンエッグマヨネーズL	6.50	8.45																		●																		
こいくちしょうゆ	0.40	0.52	●																	●																		
穀物酢	0.40	0.52																		●																		
食塩	0.05	0.07																																				
上白糖	0.05	0.07																																				
チキンピーンズ																																						
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	0.01	0.01																																				
牛乳																																						
普通牛乳	206.00	206.00				●																																

●：アレルギー対象食品

2023年9月15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																												
	[麦菜めし]																													
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
県産押麦	7.00	9.00																												
菜めしの素	1.80	2.34																												
[いか天ぷら]																														
いか天ぷら	50.00	50.00	●						●																					
なたね油	5.00	5.00																												
[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	0.80	1.04	●																●											
上白糖	0.20	0.26																												
[鶏肉と冬瓜のみそ汁]																														
冷凍豆腐	25.00	32.50																		●										
鶏肉	10.00	13.00																			●									
とうがん	25.00	32.50																												
えのきたけ	7.00	9.10																												
油揚げ	9.00	11.70																												
ねぎ	5.00	6.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
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9月19日 火曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド	
	小学校	中学校																												
	[ごはん]																													
精白米	77.00	99.00																												
強化米	0.23	0.30																												
[はもの光ソースがけ]																														
はも・でん粉付	40.00	52.00																												
なたね油	4.00	5.20																												
梅ジャム	4.00	5.20																												
こいくちしょうゆ	2.60	3.38	●																											
清酒	1.95	2.54																												
本みりん	1.95	2.54																												
上白糖	1.30	1.69																												
じゃがいもでん粉	0.26	0.34																												
[鶏ひじき]																														
芽ひじき	1.60	2.08																												
鶏肉	16.00	20.80																												
しょうが	0.15	0.20																												
にんじん	8.00	10.40																												
葉ねぎ	2.00	2.60																												
ごま油	0.80	1.04																												
合わせみそ	2.40	3.12																												
こいくちしょうゆ	1.60	2.08	●																											
上白糖	1.20	1.56																												
清酒	0.60	0.78																												
[トマト肉じゃが]																														
豚肉	15.00	19.50																												
きくらげ入り天	8.00	10.40																												
じゃがいも	40.00	52.00																												
たまねぎ	35.00	45.50																												
にんじん	15.00	19.50																												
しらたき	15.00	19.50																												
トマト	20.00	26.00																												
さやいんげん	7.00	9.10																												
サラダ油	0.30	0.39																												
三温糖	2.00	2.60																												
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

2023年9月20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																											
[減ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
[さんまかぼすレモン煮]																													
さんまかぼすレモン煮	40.00	40.00	●																	●									
[切干し大根のごま炒め]																													
ベーコン	2.50	3.25																			●								
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	8.00	10.40																											
すりごま	0.30	0.39																											●
ごま	0.30	0.39																											●
サラダ油	0.25	0.33																											
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																	●									
三温糖	0.60	0.78																											
[豆とん汁]																													
大豆水煮	8.00	10.40																		●									
豚肉	6.50	8.45																			●								
はくさい	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
さといも	20.00	26.00																											
こんにゃく	10.00	13.00																											
ごぼう	10.00	13.00																											
しめじ	5.00	6.50																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
カットわかめ	0.20	0.26																											
合わせみそ	11.00	14.30																		●									
だしiriこ	3.00	3.90																											
[おはぎ]																													
おはぎ	30.00	30.00																											
[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 (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	●																										
[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																											
[コールスロー]																													
キャベツ	20.00	26.00																											
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
きゅうり	10.00	13.00																											
にんじん	7.00	9.10																											
ノンエッグマヨネーズL	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	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[ABCスープ]																													
マカロニ	8.00	10.40	●																										
鶏肉	10.00	13.00																		●									
冷凍豆腐	25.00	32.50																	●		●								
しめじ	6.00	7.80																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	7.00	9.10																											
こまつな	13.00	16.90																											
白ワイン	1.00	1.30																											
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●									
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●								
チキンスープ	4.00	5.20																		●									
食塩	0.25	0.33																											
こしょう	0.02	0.03																											
[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	カシユーナッツ	アーモンド				
	小学校	中学校																															
	●: アレルギー対象食品																																
[麦ごはん]																																	
精白米	70.00	90.00																															
強化米	0.21	0.27																															
県産押麦	7.00	9.00																															
[鶏肉と根菜の平つくね]																																	
鶏肉と根菜の平つくね	50.00	50.00	●																●	●	●										●		
*卵除去食 [にんじんしりしり]																																	
鶏卵	15.00	19.50			●																												
にんじん	20.00	26.00																															
ブラックマツペもやし	15.00	19.50																															
まぐろ油漬	15.00	19.50																															
ごま油	0.30	0.39																															
清酒	0.50	0.65																															
三温糖	0.80	1.04																															
本みりん	0.50	0.65																															
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																●														
食塩	0.10	0.13																															
こしょう	0.01	0.01																															
ごま	0.50	0.65																															
[もずくのすまし汁]																																	
木綿豆腐	25.00	32.50																															
もずく	20.00	26.00																															
油揚げ	5.00	6.50																															
かまぼこ	7.00	9.10																															
えのきたけ	8.00	10.40																															
たまねぎ	25.00	32.50																															
葉ねぎ	3.00	3.90																															
うすくちしょうゆ	2.50	3.25	●																														
こいくちしょうゆ	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																															
[パインアップル]																																	
パインアップル	40.00	40.00																															
[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 (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																												
県産押麦	7.00	9.00																												
[太刀魚のあまかられんこん]																														
太刀魚・でん粉付き	25.00	32.50																												
れんこん	15.00	19.50																												
じゃがいもでん粉	1.20	1.56																												
なたね油	4.50	5.85																												
えだまめ	7.00	9.10																	●											
上白糖	1.70	2.21																												
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																●											
本みりん	1.10	1.43																												
清酒	1.10	1.43																												
[野菜のゆかり和え]																														
きゅうり	20.00	26.00																												
ごまのな	10.00	13.00																												
だいこん	13.00	16.90																												
ゆかりごはんの素	0.50	0.65																												
こいくちしょうゆ	0.25	0.33	●																●											
[五目ビーフン汁]																														
ビーフン	6.00	7.80																												
冷凍豆腐	20.00	26.00																	●											
鶏肉	10.00	13.00																		●										
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
葉ねぎ	2.00	2.60																												
乾しいたけ	0.50	0.65																												
しょうが	0.20	0.26																												
うすくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
中華だし	1.00	1.30																	●	●	●								●	
清酒	0.50	0.65																												
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

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																											
[黒糖パン]																													
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																											
[じゃがいもの豆乳スープ]																													
ポークウィンナー	10.00	13.00																			●								
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	0.25	0.33																											
こしょう	0.02	0.03																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

2023年9月27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	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																												
県産押麦	7.00	9.00																												
[コーン焼売]																														
コーン焼売	36.00	36.00	●																●	●	●									
[大根とツナのナムル]																														
まぐろ水煮	8.00	10.40																												
だいこん	20.00	26.00																												
きゅうり	10.00	13.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
上白糖	0.50	0.65																												
食塩	0.10	0.13																												
穀物酢	1.30	1.69																												
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●										
ごま油	1.00	1.30																		●										●
ごま	0.50	0.65																		●										●
すりごま	0.50	0.65																		●										●
[生揚げの中華煮]																														
生揚げ	30.00	39.00																		●										
鶏肉	15.00	19.50																		●										
竹輪	8.00	10.40																												
キャベツ	25.00	32.50																												
チンゲンサイ	10.00	13.00																												
たけのこ水煮缶詰	10.00	13.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
ごま油	1.00	1.30																		●										●
清酒	1.00	1.30																		●										
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																	●										
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●										
食塩	0.25	0.33																												
上白糖	0.50	0.65																												
中華だし	0.80	1.04																		●	●	●								●
じゃがいもでん粉	2.00	2.60																		●										
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

● : アレルギー対象食品

2023年9月28日 木曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
	チリコンカンドッグ [コッペパン・よこわり]																												
小麦粉	49.50	76.50	●																										
米粉	5.50	8.50																											
ショートニング	3.30	5.10																											
小麦グルテン	2.75	4.25	●																										
上白糖	2.75	4.25																											
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																							
生イースト	1.38	2.13																											
食塩	0.94	1.45																											
イーストフード	0.06	0.09	●																										
[チリコンカン]																													
牛肉／豚肉	12.00	15.60													●						●								
大豆水煮	10.00	13.00																	●										
レンズまめ	6.00	7.80																											
ひよこまめ	5.00	6.50																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
サラダ油	0.30	0.39																											
ケチャップ	6.00	7.80																											
トマト缶詰	3.50	4.55																											
チリパウダー	0.30	0.39																											
ウスターソース	0.50	0.65																											
食塩	0.10	0.13																											
[たっぷり野菜のスープ]																													
豚肉	9.00	11.70																				●							
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																											
なす	10.00	13.00																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
チキンスープ	3.00	3.90																											
コンソメ	1.00	1.30	●																										
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																											
[月と星のフルーツポンチ]																													
もも缶詰	25.00	32.50																					●						
アップル缶詰	25.00	32.50																						●					
なしゼリー	15.00	19.50																											
月型・星型ゼリーミックス	14.00	18.20										●																	
[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																														
県産押麦	7.00	9.00																														
[うさぎ型ハンバーグの照り焼きソース]																																
ハンバーグ	40.00	50.00																		●	●	●										
上白糖	0.25	0.37																														
清酒	1.00	1.50																														
こいくちしょうゆ	2.00	3.00	●																	●												
本みりん	1.00	1.50																		●												
じゃがいもでん粉	0.25	0.37																														
[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	6.00	7.80																														
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																														
[お月見汁]																																
かぼちやもち	30.00	39.00																														
油揚げ	6.00	7.80																														
たまねぎ	20.00	26.00																														
だいこん	20.00	26.00																														
にんじん	8.00	10.40																														
葉ねぎ	3.00	3.90																														
うすくちしょうゆ	3.00	3.90	●																													
清酒	0.50	0.65																														
本みりん	0.50	0.65																														
食塩	0.20	0.26																														
削り節	2.00	2.60																														
だしこんぶ	1.00	1.30																														
[お月見ゼリー]																																
十五夜デザート	28.00	28.00																														
[牛乳]																																
普通牛乳	206.00	206.00				●																										