

令和5年度 10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10月2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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [さばの照り焼き] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さばの照り焼き | 40.00 | 50.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | | | |
| [ひじきの炒め煮] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ひじき | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| 平天 | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| れんこん | 12.00 | 15.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さやいんげん | 3.00 | 3.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 三温糖 | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 | 2.60 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 0.70 | 0.91 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [豆腐のみそ汁] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 木綿豆腐 | 35.00 | 45.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ほうれんそう | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しめじ | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 葉ねぎ | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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

| 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 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [鶏肉のトマトソースがけ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉・加工品 | 40.00 | 40.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| しめじ | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ごぼうサラダ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごぼう | 18.00 | 23.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キャベツ | 18.00 | 23.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ノンエッグマヨネーズL | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 0.20 | 0.26 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 0.20 | 0.26 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.05 | 0.07 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ポトフ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ポークウインナー | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| たまねぎ | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| じゃがいも | 40.00 | 52.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| はくさい | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| だいこん | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| チキンスープ | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| コンソメ | 0.75 | 0.98 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 0.30 | 0.39 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | | |
| 食塩 | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.02 | 0.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [牛乳] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 普通牛乳 | 206.00 | 206.00 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2023年10月4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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [いわしの生姜煮] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| いわしの生姜煮 | 50.00 | 50.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [野菜のごま酢和え] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ほうれんそう | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| だいこん | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ブラックマッペもやし | 12.00 | 15.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カットわかめ | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 0.80 | 1.04 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 穀物酢 | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | |
| [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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | |
| さといも | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| だいこん | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こんにやく | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 乾しいたけ | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 葉ねぎ | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 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10月5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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ● : アレルギー対象食品 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [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 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [メンチカツ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| じゃがいも | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 6.00 | 7.80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0.10 | 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10月6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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 県産押麦 | 7.00 | 9.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [きびなごのカリカリフライ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| きびなごのカリカリフライ | 28.00 | 36.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| なたね油 | 2.80 | 3.64 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [さつま揚げとじゃがいものきんぴら] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| さつま揚げ | 12.00 | 15.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| じゃがいも | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| ごま | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | |
| [豚汁] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | |
| 生揚げ | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| さつまいも | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さといも | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こんにやく | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごぼう | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| だいこん | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 葉ねぎ | 3.00 | 3.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 合わせみそ | 11.00 | 14.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| だしりこ | 3.00 | 3.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [オムレツ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| オムレツ | 40.00 | 50.00 | ● | | ● | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | |
| [ひじきとツナのソテー] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ひじき | 1.20 | 1.56 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| れんこん | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| まぐろ水煮 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こまつな | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| すりごま | 2.00 | 2.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● |
| こいくちしょうゆ | 0.50 | 0.65 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | |
| コンソメ | 0.30 | 0.39 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [花野菜の豆乳スープ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| ブロッコリー | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カリフラワー | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| じゃがいも | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ブルーベリーゼリー] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ブルーベリーゼリー | 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10月11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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [焼売] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ボーク焼売 | 36.00 | 36.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| [棒棒鶏サラダ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ささみ水煮 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| キャベツ | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| きゅうり | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 7.00 | 9.10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| すりごま | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | |
| ごま | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | |
| 三温糖 | 0.90 | 1.17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 1.50 | 1.95 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| ノンエッグマヨネーズL | 1.50 | 1.95 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| 穀物酢 | 0.60 | 0.78 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白みそ | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| [豆腐とわかめの中華スープ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| 木綿豆腐 | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しめじ | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 葉ねぎ | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カットわかめ | 0.60 | 0.78 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中華だし | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | ● | |
| 食塩 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 2.00 | 2.60 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 1.00 | 1.30 | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.02 | 0.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま油 | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | ● | |
| [ミックスナッツ・中学] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ミックスナッツ | 0.00 | 12.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | ● | |
| [牛乳] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 普通牛乳 | 206.00 | 206.00 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

● : アレルギー対象食品

2023年10月12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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [小コッペパン] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小麦粉 | 40.50 | 58.50 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 米粉 | 4.50 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ショートニング | 2.70 | 3.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 小麦グルテン | 2.25 | 3.25 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 2.25 | 3.25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脱脂粉乳 | 1.80 | 2.60 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 生イースト | 1.13 | 1.63 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.77 | 1.11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| イーストフード | 0.05 | 0.07 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [しょうゆ焼きそば] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スパゲッティ | 25.00 | 32.50 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉 | 12.00 | 15.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| いか | 8.00 | 10.40 | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| かまぼこ | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キャベツ | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 12.00 | 15.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ブラックマッペもやし | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 葉ねぎ | 4.00 | 5.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんにく | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 焼きそばしょうゆ | 4.00 | 5.20 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中華だし | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [豆腐カツ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ひじきと枝豆の豆腐カツ | 40.00 | 40.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | |
| なたね油 | 4.00 | 5.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ツナサラダ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| まぐろ水煮 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ほうれんそう | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カリフラワー | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スイートコーン | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| きゅうり | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 穀物酢 | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 1.00 | 1.30 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | |
| 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10月13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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [秋の五目ごはん] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 精白米 | 60.00 | 78.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 強化米 | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 県産押麦 | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 | 2.60 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 蒸し粟 | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 油揚げ | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 乾しいたけ | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しめじ | 3.00 | 3.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.40 | 0.52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 0.50 | 0.65 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [さんまの甘露煮] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さんまの甘露煮 | 40.00 | 40.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [もやしのごま酢和え] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キャベツ | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さやいんげん | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ブラックマッペもやし | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スイートコーン | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| すりごま | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 1.30 | 1.69 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 穀物酢 | 1.30 | 1.69 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [たまねぎのみそ汁] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 木綿豆腐 | 35.00 | 45.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 油揚げ | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| えのきたけ | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 葉ねぎ | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カットわかめ | 0.40 | 0.52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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10月16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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 18.00 | 23.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ウインナー] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ボークウインナー | 30.00 | 30.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | |
| [じゃこサラダ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しらす干し | 2.00 | 2.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キャベツ | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 7.00 | 9.10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ブラックマッペもやし | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カットわかめ | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま | 0.70 | 0.91 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 1.00 | 1.30 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 穀物酢 | 0.70 | 0.91 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| オリーブ油 | 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10月17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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [あじのアンブレーズ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| あじ・でん粉付き | 40.00 | 52.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| なたね油 | 4.00 | 5.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ケチャップ | 4.00 | 5.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ウスターソース | 1.80 | 2.34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 1.80 | 2.34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| パン粉 | 2.00 | 2.60 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [コールスロー] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キャベツ | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| きゅうり | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スイートコーン | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ノンエッグマヨネーズL | 7.00 | 9.10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 穀物酢 | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.40 | 0.52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.05 | 0.07 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [コンソメスープ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ベーコン | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ブラックマッペもやし | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こまつな | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0.40 | 0.52 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白ワイン | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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10月18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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 塩豚丼 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [塩豚丼の具] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉 | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| おろししょうが | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんにく | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ブラックマッペもやし | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 根深ねぎ | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごま油 | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | ● |
| じゃがいもでん粉 | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [根菜汁] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 木綿豆腐 | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| だいこん | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごぼう | 7.00 | 9.10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さといも | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 板こんにやく | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 葉ねぎ | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 0.50 | 0.65 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 2.00 | 2.60 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| だしこんぶ | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 削り節 | 2.00 | 2.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [オレンジ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| オレンジ | 48.00 | 48.00 | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [牛乳] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 普通牛乳 | 206.00 | 206.00 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

●：アレルギー対象食品

2023年10月19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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [キャロットパン] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| クリスタルキャロット | 11.00 | 17.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [白身魚のバジル焼き] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 白身魚のバジル焼き | 40.00 | 50.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [小松菜とツナのソテー] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| まぐろ水煮 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こまつな | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キャベツ | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ボークビーンズ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉 | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | |
| 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 | 12.00 | 15.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| パセリ | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんにく | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ケチャップ | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤ワイン | 0.60 | 0.78 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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10月20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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 県産押麦 | 7.00 | 9.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 〔チキンチキンごぼう〕 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉・粉付 | 35.00 | 45.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | |
| ごぼう | 18.00 | 23.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| じゃがいもでん粉 | 1.80 | 2.34 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| なたね油 | 5.48 | 7.12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| えだまめ | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| 三温糖 | 1.70 | 2.21 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 3.50 | 4.55 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| 本みりん | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 〔れんこんのきんぴら〕 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| 蒸し大豆 | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| れんこん | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 | 2.60 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| 三温糖 | 0.60 | 0.78 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 本みりん | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 0.60 | 0.78 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 〔きのこのみそ汁〕 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 木綿豆腐 | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| 油揚げ | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| えのきたけ | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しめじ | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 葉ねぎ | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 乾しいたけ | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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10月23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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ししゃもの天ぷら] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ししゃもの天ぷら | 40.00 | 40.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| なたね油 | 3.40 | 3.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ほうれんそうの梅肉和え] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ほうれんそう | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| だいこん | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ブラックマッペもやし | 12.00 | 15.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 0.60 | 0.78 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| 梅干し種なし | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [秋の吹き寄せ煮] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 7.00 | 9.10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| 生揚げ | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| さといも | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 13.00 | 16.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 板こんにゃく | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 洗いごぼう | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| れんこん | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 竹輪 | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さやいんげん | 7.00 | 9.10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 乾しいたけ | 0.40 | 0.52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 三温糖 | 1.50 | 1.95 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 3.50 | 4.55 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| 清酒 | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 本みりん | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [牛乳] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 普通牛乳 | 206.00 | 206.00 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

●：アレルギー対象食品

2023年10月24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 | 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 | カシニューナッツ | ごま | アーモンド | |
|------------------|--------------|--------|----|----|---|---|-----|-----|----|-----|----|----|---------|----|-----|----|----|----|----|----|------|----|------|-----|------|-----|----------|----|-------|--|
| | 小学校 | 中学校 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | カレーパン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [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 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [カレーパンの具] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 牛肉／豚肉 | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| にんにく | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| おろししょうが | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 18.00 | 23.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ひよこまめ | 6.00 | 7.80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カレールウH | 4.00 | 5.20 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| トマト缶詰 | 3.00 | 3.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ケチャップ | 0.70 | 0.91 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ウスターソース | 0.35 | 0.46 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 赤ワイン | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| コンソメ | 0.10 | 0.13 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.05 | 0.07 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ミートボールと野菜のスープ煮] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ミートボール | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| じゃがいも | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| はくさい | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| セロリ | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| チキンスープ | 6.00 | 7.80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| うずくちしょうゆ | 1.00 | 1.30 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| コンソメ | 1.00 | 1.30 | ● | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | | | | | |
| 白ワイン | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.02 | 0.03 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [秋のフルーツポンチ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ぶどうゼリー | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [減ごはん] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 精白米 | 70.00 | 90.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 強化米 | 0.21 | 0.27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [みそラーメン] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 中華めん | 45.00 | 58.50 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉 | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | |
| いか | 8.00 | 10.40 | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キャベツ | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ブラックマッペもやし | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スイートコーン | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 葉ねぎ | 4.00 | 5.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| おろししょうが | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんにく | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| トウバンジャン | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| すりごま | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 1.00 | 1.30 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| 中華だし | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | | | | | |
| 赤みそ | 2.00 | 2.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| 合わせみそ | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [エビのチリソース炒め] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| えびフリッター | 40.00 | 52.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| なたね油 | 4.00 | 5.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| おろししょうが | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんにく | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ケチャップ | 4.50 | 5.85 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| トウバンジャン | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 0.30 | 0.39 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏がらだし | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | |
| [黒糖ビーンズ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 黒糖ビーンズ | 8.00 | 8.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| [牛乳] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 普通牛乳 | 206.00 | 206.00 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2023年10月26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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | [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 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ミートボールトマトソース] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ミートボールトマトソース | 30.00 | 30.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [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 | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごいくちしょうゆ | 0.80 | 1.04 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *乳除去食 [コーンポタージュ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| クリームコーン | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スイートコーン | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 12.00 | 15.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エリンギ | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| じゃがいも | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 普通牛乳 | 25.00 | 32.50 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ポタージュエースコーン | 10.00 | 13.00 | ● | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| コンソメ | 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10月27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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 県産押麦 | 7.00 | 9.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [豚肉の生姜炒め] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 豚肉 | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| 切干しだいこん | 4.00 | 5.20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さやいんげん | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| おろししょうが | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 三温糖 | 1.30 | 1.69 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 3.50 | 4.55 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 本みりん | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [野菜のアーモンド和え] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ブラックマツパもやし | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こまつな | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 6.00 | 7.80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スイートコーン | 7.00 | 9.10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| アーモンド | 3.50 | 4.55 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● |
| こいくちしょうゆ | 1.50 | 1.95 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 穀物酢 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [大平] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| にんじん | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ごぼう | 13.00 | 16.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| れんこん | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さといも | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 生揚げ | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| 板こんにやく | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 乾しいたけ | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さやいんげん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 三温糖 | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 本みりん | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 3.50 | 4.55 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| うすくちしょうゆ | 1.50 | 1.95 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| 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10月30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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [鮭の塩焼き] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鮭の塩焼き | 40.00 | 50.00 | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | |
| [鶏肉と高菜のおからそば] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 15.00 | 19.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| おから | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こまつな | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| おろししょうが | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 5.00 | 6.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 高菜漬 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 本みりん | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [生揚げと野菜のみそ煮] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 生揚げ | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 鶏肉 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さといも | 20.00 | 26.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 竹輪 | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たけのこ水煮缶詰 | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 12.00 | 15.60 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こんにゃく | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さやいんげん | 3.00 | 3.90 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| おろししょうが | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 合わせみそ | 7.00 | 9.10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.40 | 0.52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 0.50 | 0.65 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 1.00 | 1.30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 上白糖 | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 本みりん | 0.80 | 1.04 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 和風だしの素 | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [牛乳] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 普通牛乳 | 206.00 | 206.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

●：アレルギー対象食品

2023年10月31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 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ハンバーグ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ハンバーグ | 50.00 | 60.00 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | | | | | | | |
| [カラフルソテー] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| キャベツ | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| にんじん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| さやいんげん | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| スイートコーン | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 清酒 | 0.20 | 0.26 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| マスターソース | 2.50 | 3.25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [かぼちゃのコンソメスープ] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ベーコン | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | |
| かぼちゃ | 25.00 | 32.50 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たまねぎ | 30.00 | 39.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こまつな | 10.00 | 13.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| しめじ | 8.00 | 10.40 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| パセリ | 0.05 | 0.07 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| サラダ油 | 0.30 | 0.39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| チキンスープ | 6.00 | 7.80 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| コンソメ | 0.60 | 0.78 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | ● | ● | | | | | | |
| 白ワイン | 0.60 | 0.78 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こいくちしょうゆ | 1.50 | 1.95 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩 | 0.10 | 0.13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| こしょう | 0.01 | 0.01 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| [ハロウィンデザート] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ハロウィンデザート | 40.00 | 40.00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| [牛乳] | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 普通牛乳 | 206.00 | 206.00 | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

●：アレルギー対象食品