

# 令和5年度 11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 ウィ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11月1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    |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
|                      | <b>〔麦ごはん〕</b> |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 精白米                  | 70.00         | 90.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 強化米                  | 0.21          | 0.27   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 県産押麦                 | 7.00          | 9.00   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| <b>〔さんまのかぼすレモン煮〕</b> |               |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| さんまのかぼすレモン煮          | 40.00         | 40.00  | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| <b>〔野菜のアーモンド酢和え〕</b> |               |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| キャベツ                 | 25.00         | 32.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| きゅうり                 | 15.00         | 19.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| にんじん                 | 3.00          | 3.90   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| アーモンド                | 3.50          | 4.55   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     | ●       |       |
| こいくちしょうゆ             | 1.00          | 1.30   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 上白糖                  | 1.00          | 1.30   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 穀物酢                  | 2.00          | 2.60   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| <b>〔さつま汁〕</b>        |               |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 鶏肉                   | 8.00          | 10.40  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    | ●  |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 清酒                   | 0.50          | 0.65   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 生揚げ                  | 20.00         | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| はくさい                 | 20.00         | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| さつまいも                | 25.00         | 32.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| にんじん                 | 3.00          | 3.90   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| ごぼう                  | 8.00          | 10.40  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| こんにやく                | 10.00         | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 葉ねぎ                  | 5.00          | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 合わせみそ                | 10.00         | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| だしiriこ               | 3.00          | 3.90   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| <b>〔牛乳〕</b>          |               |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 普通牛乳                 | 206.00        | 206.00 |    |    |   | ● |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |

●：アレルギー対象食品

2023年11月2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    |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
|                        | <b>[小ココア揚げパン]</b> |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 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   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| クッキング用ミルクココア           | 2.00              | 2.89   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| ビュアココア                 | 0.80              | 1.16   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| ドーナツシュガー               | 3.20              | 4.17   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| <b>[ミートボールと根菜のポトフ]</b> |                   |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| ミートボール                 | 20.00             | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| じゃがいも                  | 40.00             | 52.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| たまねぎ                   | 35.00             | 45.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| にんじん                   | 5.00              | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| だいこん                   | 25.00             | 32.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| ごぼう                    | 10.00             | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| れんこん                   | 10.00             | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| ブロッコリー                 | 5.00              | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| サラダ油                   | 0.30              | 0.39   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| コンソメ                   | 1.40              | 1.82   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  | ●  | ●  |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 白ワイン                   | 0.90              | 1.17   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| こいくちしょうゆ               | 1.00              | 1.30   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 食塩                     | 0.10              | 0.13   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| こしょう                   | 0.02              | 0.03   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| <b>[マカロニナポリタン]</b>     |                   |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| チキンウインナー               | 8.00              | 10.40  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| マカロニ                   | 12.00             | 15.60  | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| たまねぎ                   | 19.00             | 24.70  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| にんじん                   | 4.00              | 5.20   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| マッシュルーム                | 5.00              | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| にんにく                   | 0.20              | 0.26   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| パセリ                    | 0.20              | 0.26   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| ウスターソース                | 0.70              | 0.91   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| ケチャップ                  | 10.00             | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| オリーブ油                  | 0.30              | 0.39   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| コンソメ                   | 0.20              | 0.26   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  | ●  | ●  |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 食塩                     | 0.10              | 0.13   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| こしょう                   | 0.01              | 0.01   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| <b>[小魚アーモンド]</b>       |                   |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 小魚アーモンド                | 6.00              | 6.00   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    | ●     |
| <b>[牛乳]</b>            |                   |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 普通牛乳                   | 206.00            | 206.00 |    |    |   | ● |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |

●：アレルギー対象食品

2023年11月6日 月曜日

| 料理名／食品名      | 一人分量<br>(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        | 9.10   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| [鯨の竜田揚げ]     |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| 鯨の竜田揚げ       | 45.00       | 58.50  | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| なたね油         | 6.00        | 7.80   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| [野菜のしそひじき和え] |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| ほうれんそう       | 10.00       | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| もやし          | 30.00       | 39.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| にんじん         | 4.00        | 5.20   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| しそひじき        | 4.00        | 5.20   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| ごま           | 1.00        | 1.30   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         | ●     |  |
| すりごま         | 1.00        | 1.30   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         | ●     |  |
| [切干し大根のみそ汁]  |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| 切干し大根        | 2.50        | 3.25   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| 生揚げ          | 30.00       | 39.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| たまねぎ         | 20.00       | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| にんじん         | 8.00        | 10.40  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| こんにやく        | 10.00       | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| 葉ねぎ          | 3.00        | 3.90   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| 合わせみそ        | 11.00       | 14.30  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| だしiriこ       | 3.00        | 3.90   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| [牛乳]         |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |
| 普通牛乳         | 206.00      | 206.00 |    |    |   | ● |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |

●：アレルギー対象食品

2023年11月7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    |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
|                     | <b>「コップパン」</b> |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 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   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>「いわし入りハンバーグ」</b> |                |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| いわし入りハンバーグ          | 40.00          | 60.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>「にんじゃ炒め」</b>     |                |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| キャベツ                | 25.00          | 32.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| にんじん                | 20.00          | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| サラダ油                | 0.30           | 0.39   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| しらす干し               | 5.00           | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| ごま                  | 1.50           | 1.95   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| ごいくちしょうゆ            | 0.20           | 0.26   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| ごま油                 | 0.80           | 1.04   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>「ポタージュスープ」</b>   |                |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| ベーコン                | 5.00           | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    | ●    |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 大豆水煮                | 15.00          | 19.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| じゃがいも               | 25.00          | 32.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| たまねぎ                | 25.00          | 25.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| ほうれんそう              | 10.00          | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 調整豆乳                | 25.00          | 32.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 国産薄力粉               | 4.00           | 5.20   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| マーガリン               | 4.00           | 5.20   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| チキンスープ              | 5.00           | 5.00   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| コンソメ                | 0.40           | 0.52   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  | ●  | ●    |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 食塩                  | 0.30           | 0.35   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| こしょう                | 0.02           | 0.02   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>「牛乳」</b>         |                |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 普通牛乳                | 206.00         | 206.00 |    |    |   | ● |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |  |  |  |  |  |  |  |

● : アレルギー対象食品

2023年11月8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     | 9.10   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| [蒸しシューマイ]  |          |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| シューマイ      | 40.00    | 60.00  | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  | ●  | ●  |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| [ひじきの中華和え] |          |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| ひじき        | 0.80     | 1.04   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| もやし        | 20.00    | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| キャベツ       | 15.00    | 19.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| にんじん       | 3.00     | 3.90   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| こいくちしょうゆ   | 0.50     | 0.65   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 穀物酢        | 1.50     | 1.95   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 上白糖        | 0.80     | 1.04   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 食塩         | 0.05     | 0.07   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| ごま         | 0.80     | 1.04   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| ごま油        | 0.80     | 1.04   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| [麻婆豆腐]     |          |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 木綿豆腐       | 70.00    | 91.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 冷凍豆腐       | 20.00    | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 牛肉／豚肉      | 10.00    | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         | ●  |     |    |    |    |    | ●  |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| たまねぎ       | 30.00    | 39.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| だいこん       | 35.00    | 45.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 乾しいたけ      | 0.40     | 0.52   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| にら         | 3.00     | 3.90   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| おろししょうが    | 0.30     | 0.39   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| にんにく       | 0.30     | 0.39   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| ごま油        | 0.80     | 1.04   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 赤みそ        | 6.00     | 7.80   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 中華だし       | 0.20     | 0.26   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| こいくちしょうゆ   | 2.00     | 2.60   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  | ●  | ●    |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 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    | 0.10     | 0.13   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |
| 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11月9日 木曜日

| 料理名／食品名         | 一人分量<br>(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    |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
|                 | [レーズンパン]    |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 小麦粉             | 49.50       | 76.50  | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 米粉              | 5.50        | 8.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| ショートニング         | 3.30        | 5.10   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 小麦グルテン          | 2.75        | 4.25   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 上白糖             | 2.75        | 4.25   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 脱脂粉乳            | 2.20        | 3.40   |    |    |   | ● |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 生イースト           | 1.38        | 2.13   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 食塩              | 0.94        | 1.45   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| イーストフード         | 0.06        | 0.09   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| レーズン            | 11.00       | 17.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| [鮭メンチカツ]        |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 鮭メンチカツ          | 50.00       | 50.00  | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     | ●  |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| なたね油            | 6.50        | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| [かりぼりがらめ]       |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| かたくちいわし         | 4.00        | 5.20   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| アーモンド           | 4.00        | 5.20   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         | ●     |
| ロースト大豆          | 4.00        | 5.20   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 上白糖             | 1.10        | 1.43   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 本みりん            | 1.40        | 1.82   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| こいくちしょうゆ        | 0.10        | 0.13   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| [じゃが芋とベーコンのスープ] |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| ベーコン            | 8.00        | 8.00   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    | ●    |    |      |     |      |     |         |       |
| じゃがいも           | 35.00       | 35.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| たまねぎ            | 20.00       | 20.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| だいこん            | 16.00       | 20.80  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| にんじん            | 4.00        | 5.20   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| ブロッコリー          | 10.00       | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| チキンスープ          | 5.00        | 5.00   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| コンソメ            | 0.40        | 0.52   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  | ●  | ●  |      |    |      |     |      |     |         |       |
| こいくちしょうゆ        | 1.00        | 1.00   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 食塩              | 0.20        | 0.20   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| こしょう            | 0.02        | 0.02   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| [牛乳]            |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 普通牛乳            | 206.00      | 206.00 |    |    |   | ● |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |

●：アレルギー対象食品

2023年11月10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    |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|                  | <b>[麦ごはん]</b> |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 精白米              | 70.00         | 90.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 強化米              | 0.21          | 0.27   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 県産押麦             | 7.00          | 9.10   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>[肉信田の含め煮]</b> |               |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 肉詰めいなり           | 50.00         | 50.00  | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  | ●  | ●    |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| こいくちしょうゆ         | 2.90          | 2.90   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 本みりん             | 2.00          | 2.00   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 三温糖              | 3.20          | 3.20   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>[豚汁]</b>      |               |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 豚肉               | 15.00         | 19.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 木綿豆腐             | 25.00         | 32.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    | ●    |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| さといも             | 20.00         | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 油揚げ              | 5.00          | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| もやし              | 15.00         | 19.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| はくさい             | 25.00         | 32.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| にんじん             | 5.00          | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 葉ねぎ              | 3.00          | 3.90   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 合わせみそ            | 10.50         | 13.65  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| だしiriこ           | 3.00          | 3.90   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>[りんご]</b>     |               |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| りんご              | 60.00         | 60.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>[牛乳]</b>      |               |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 普通牛乳             | 206.00        | 206.00 |    |    |   | ● |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

●：アレルギー対象食品











2023年11月20日 月曜日

| 料理名／食品名       | 一人分量<br>(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        | 9.10   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| [さばの味噌煮]      |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| さばの味噌煮        | 40.00       | 50.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    | ●  | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| [ほうれんそうの梅肉和え] |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| ほうれんそう        | 5.00        | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| だいこん          | 20.00       | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| にんじん          | 5.00        | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| もやし           | 20.00       | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 上白糖           | 0.80        | 1.04   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| こいくちしょうゆ      | 0.40        | 0.52   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 本みりん          | 0.30        | 0.39   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 梅干し種なし        | 0.30        | 0.39   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| [のっぺい汁]       |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 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          | 20.00       | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| だいこん          | 30.00       | 39.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| にんじん          | 5.00        | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| こんにゃく         | 8.00        | 10.40  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 乾しいたけ         | 0.30        | 0.39   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 葉ねぎ           | 5.00        | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| だしこんぶ         | 1.00        | 1.30   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 削り節           | 2.00        | 2.60   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| こいくちしょうゆ      | 1.20        | 1.56   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| うすくちしょうゆ      | 3.00        | 3.90   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 食塩            | 0.14        | 0.18   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 清酒            | 0.80        | 1.04   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| じゃがいもでん粉      | 1.30        | 1.69   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| [牛乳]          |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 普通牛乳          | 206.00      | 206.00 |    |    | ● |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |

●：アレルギー対象食品







2023年11月27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    |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
|                        | <b>〔麦ごはん〕</b> |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 精白米                    | 70.00         | 90.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 強化米                    | 0.21          | 0.27   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 県産押麦                   | 7.00          | 9.10   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| <b>〔ほっけの塩焼き〕</b>       |               |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| ほっけの塩焼き                | 40.00         | 50.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| <b>〔ほうれん草のアーモンド和え〕</b> |               |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| キャベツ                   | 20.00         | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| もやし                    | 30.00         | 39.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| にんじん                   | 3.00          | 3.90   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| アーモンド                  | 5.00          | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         | ●     |
| 上白糖                    | 0.80          | 1.04   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| こいくちしょうゆ               | 1.40          | 1.82   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| <b>〔もずくのすまし汁〕</b>      |               |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 木綿豆腐                   | 30.00         | 39.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 油揚げ                    | 5.00          | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| もずく                    | 20.00         | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| だいこん                   | 20.00         | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| たまねぎ                   | 20.00         | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| ごまつな                   | 10.00         | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| うすくちしょうゆ               | 1.50          | 1.95   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 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   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| <b>〔牛乳〕</b>            |               |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 普通牛乳                   | 206.00        | 206.00 |    |    |   | ● |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |

●：アレルギー対象食品

2023年11月28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 | カシューナッツ | ごま | アーモンド |
|---------------|----------|--------|----|----|---|---|-----|-----|----|-----|----|----|---------|----|-----|----|----|----|----|----|------|----|------|-----|------|-----|---------|----|-------|
|               | 小学校      | 中学校    |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| [コッペパン]       |          |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 小麦粉           | 49.50    | 76.50  | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 米粉            | 5.50     | 8.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| ショートニング       | 3.30     | 5.10   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 小麦グルテン        | 2.75     | 4.25   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 上白糖           | 2.75     | 4.25   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 脱脂粉乳          | 2.20     | 3.40   |    |    |   | ● |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 生イースト         | 1.38     | 2.13   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 食塩            | 0.94     | 1.45   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| イーストフード       | 0.06     | 0.09   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| [エビのチリソースがらめ] |          |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| エビフリッター       | 40.00    | 52.00  | ●  |    |   |   |     |     |    |     | ●  |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| なたね油          | 5.00     | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| たまねぎ          | 15.00    | 19.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 根深ねぎ          | 3.00     | 3.90   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| おろししょうが       | 0.10     | 0.13   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| にんにく          | 0.10     | 0.13   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 上白糖           | 0.70     | 0.91   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| ケチャップ         | 5.00     | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 中華だし          | 0.20     | 0.26   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    | ●  | ●  | ●  |      |    |      |     |      |     |         | ●  |       |
| トウバンジャン       | 0.30     | 0.39   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| こいくちしょうゆ      | 0.20     | 0.26   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| ごま油           | 0.20     | 0.26   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         | ●  |       |
| 清酒            | 0.50     | 0.65   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| [豆腐の中華煮]      |          |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 木綿豆腐          | 90.00    | 117.00 |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 豚肉            | 10.00    | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| たまねぎ          | 45.00    | 58.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| にんじん          | 5.00     | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| キャベツ          | 20.00    | 26.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 乾しいたけ         | 0.20     | 0.26   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| えだまめ          | 10.00    | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| おろししょうが       | 0.50     | 0.65   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| ごま油           | 1.00     | 1.30   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         | ●  |       |
| 清酒            | 0.60     | 0.78   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| こいくちしょうゆ      | 4.00     | 5.20   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 上白糖           | 1.00     | 1.30   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 中華だし          | 0.20     | 0.26   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    | ●  | ●  | ●    |    |      |     |      |     |         | ●  |       |
| オイスターソース      | 0.30     | 0.39   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    | ●  | ●  | ●    |    |      |     |      |     |         |    |       |
| じゃがいもでん粉      | 2.00     | 2.60   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| [りんご]         |          |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| りんご           | 68.00    | 68.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      | ●   |      |     |         |    |       |
| [牛乳]          |          |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |
| 普通牛乳          | 206.00   | 206.00 |    |    |   | ● |     |     |    |     |    |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |    |       |

● : アレルギー対象食品

2023年11月29日 水曜日

| 料理名／食品名      | 一人分量<br>(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   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| [鶏肉の照り焼き]    |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 鶏肉の照り焼き      | 50.00       | 50.00  | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  | ●  | ●  |      |    |      |     |      |     |         |       |
| [切干し大根の甘酢和え] |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 切干し大根        | 6.00        | 7.80   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| にんじん         | 10.00       | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| うすくちしょうゆ     | 1.00        | 1.30   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 上白糖          | 1.40        | 1.80   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 穀物酢          | 2.00        | 2.60   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| ごま           | 1.00        | 1.30   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         | ●     |
| すりごま         | 1.00        | 1.30   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         | ●     |
| [高野豆腐の含め煮]   |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 凍り豆腐         | 7.00        | 9.10   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 鶏肉           | 5.00        | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    | ●  |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| じゃがいも        | 50.00       | 65.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| にんじん         | 5.00        | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| たまねぎ         | 45.00       | 58.50  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 竹輪           | 10.00       | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 板こんにゃく       | 10.00       | 13.00  |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| さやいんげん       | 5.00        | 6.50   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| サラダ油         | 0.50        | 0.65   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 三温糖          | 1.50        | 1.95   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| こいくちしょうゆ     | 5.00        | 6.50   | ●  |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    | ●  |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 清酒           | 1.00        | 1.30   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 本みりん         | 0.50        | 0.65   |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| [牛乳]         |             |        |    |    |   |   |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |
| 普通牛乳         | 206.00      | 206.00 |    |    |   | ● |     |     |    |     |    |      |    |         |    |     |    |    |    |    |    |      |    |      |     |      |     |         |       |

●：アレルギー対象食品

