

令和5年度 12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12月1日 金曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド	
	小学校	中学校																												
	[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																												
[ちくわの赤しそ揚げ]																														
竹輪	30.00	30.00																												
小麦粉	2.50	2.50	●																											
じゃがいもでん粉	1.80	1.80																												
ゆかりごはんの素	0.15	0.15																												
なたね油	3.44	3.44																												
[さやいんげんのごま和え]																														
さやいんげん	15.00	19.50																												
まぐろ水煮	7.00	9.10																												
キャベツ	15.00	19.50																												
もやし	8.00	10.40																												
にんじん	5.00	6.50																												
ごま	1.30	1.69																												
上白糖	0.50	0.65																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																											
[ひつつみ]																														
鶏肉	15.00	19.50																			●									
油揚げ	7.00	9.10																			●									
すいとん	30.00	39.00	●																											
だいこん	30.00	39.00																												
さといも	15.00	19.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
洗いごぼう	10.00	13.00																												
乾しいたけ	0.50	0.65																												
根深ねぎ	10.00	13.00																												
だしこんぶ	1.00	1.30																												
削り節	2.00	2.60																												
うすくちしょうゆ	3.00	3.90	●																											
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																											
食塩	0.15	0.20																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2023年12月4日 月曜日

料理名/食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
[麦ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
県産押麦	7.00	9.00																											
[さばの塩焼き]																													
さばの塩焼き	40.00	50.00																		●									
[白菜のごま和え]																													
はくさい	30.00	39.00																											
ほうれんそう	10.00	13.00																											
もやし	10.00	13.00																											
ごま	0.50	0.65																											●
すりごま	0.50	0.65																											●
上白糖	0.60	0.78																											
こいくちしょうゆ	1.70	2.21	●																	●									
[豚汁]																													
豚肉	10.00	13.00																											
生揚げ	20.00	26.00																		●		●							
だいこん	15.00	19.50																											
えのきたけ	8.00	10.40																											
さつまいも	30.00	39.00																											
洗いごぼう	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
葉ねぎ	2.00	2.60																											
合わせみそ	10.50	13.65																		●									
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12月5日 火曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
[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	●																										
[鶏肉のガーリック焼き]																													
鶏肉のガーリック焼き	40.00	50.00																		●	●								
[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																											
もやし	10.00	13.00																											
ごま	0.70	0.91																											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●									
穀物酢	1.40	1.82																											
食塩	0.15	0.20																											
上白糖	0.80	1.04																											
オリーブ油	0.50	0.65																											
[ミネストローネ]																													
ベーコン	7.00	9.10																				●							
にんにく	0.10	0.13																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
セロリ	2.00	2.60																											
じゃがいも	25.00	32.50																											
こまつな	5.00	6.50																											
オリーブ油	0.50	0.65																											
トマト缶詰	10.00	13.00																											
チキンスープ	4.00	5.20																				●							
コンソメ	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	0.15	0.20																											
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12月6日 水曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド	
	小学校	中学校																													
	[麦ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																													
強化米	0.21	0.27																													
県産押麦	7.00	9.00																													
[くじらくじられんコーン]																															
くじらの竜田揚げ	27.00	35.10	●																●												
れんこん	20.00	26.00																													
じゃがいもでん粉	0.80	1.04																													
なたね油	4.78	6.21																													
スイートコーン	7.00	9.10																													
にんにく	0.10	0.13																													
上白糖	1.30	1.69																													
こいくちしょうゆ	2.80	3.64	●																●												
本みりん	0.70	0.91																													
清酒	0.70	0.91																													
[ごまキムチ汁]																															
豚肉	18.00	23.40																			●										
木綿豆腐	30.00	39.00																	●												
油揚げ	10.00	13.00																	●												
だいこん	25.00	32.50																													
洗いごぼう	10.00	13.00																													
にんじん	8.00	10.40																													
えのきたけ	7.00	9.10																													
しらたき	7.00	9.10																													
葉ねぎ	5.00	6.50																													
白菜キムチ	10.00	13.00	●																●												
中華だし	0.70	0.91																	●	●	●									●	
だしiriこ	3.00	3.90																													
すりごま	2.00	2.60																												●	
合わせみそ	7.00	9.10																	●												
本みりん	0.50	0.65																													
清酒	0.50	0.65																													
[フルーツ杏仁風プリン]																															
フルーツ杏仁風プリン	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12月7日 木曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
	ウインナー [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	●																										
[ウインナーのソースがらめ]																													
ボークウインナー	20.00	30.00																				●							
ケチャップ	5.00	7.50																											
お好み焼きソース	0.30	0.45	●																				●		●				
[ごぼうサラダ]																													
にんじん	7.00	9.10																											
ごぼう	15.00	19.50																											
キャベツ	20.00	26.00																											
ノンエッグマヨネーズL	5.00	6.50																		●									
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																	●									
穀物酢	0.30	0.39																											
食塩	0.04	0.05																											
上白糖	0.04	0.05																											
[さつまいもの豆乳シチュー]																													
鶏肉	10.00	13.00																			●								
さつまいも	30.00	39.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
はくさい	25.00	32.50																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
さやいんげん	7.00	9.10																											
調整豆乳	30.00	39.00																			●								
マーガリン	4.00	5.20																											
小麦粉	4.00	5.20	●																										
コンソメ	0.95	1.24	●																		●	●	●						
食塩	0.15	0.20																											
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12月8日 金曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	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																												
[麻婆大根]																														
木綿豆腐	40.00	52.00																	●											
冷凍豆腐	20.00	26.00																	●											
豚肉	10.00	13.00																			●									
だいこん	55.00	71.50																												
たけのこ水煮缶詰	10.00	13.00																												
にんじん	15.00	19.50																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
乾しいたけ	0.80	1.04																												
にんにく	0.30	0.39																												
しょうが	0.30	0.39																												
ごま油	0.60	0.78																											●	
オイスターソース	2.00	2.60																		●									●	
中華だし	1.00	1.30																		●	●								●	
赤みそ	4.00	5.20																		●										
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																	●										
本みりん	0.50	0.65																												
じゃがいもでん粉	1.00	1.30																												
[もやしの中華和え]																														
もやし	20.00	26.00																												
キャベツ	10.00	13.00																												
こまつな	7.00	9.10																												
にんじん	6.00	7.80																												
チキンハム	5.00	6.50																			●									
上白糖	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.13																												
穀物酢	1.20	1.56																												
こいくちしょうゆ	1.30	1.69	●																	●										
ごま油	1.00	1.30																											●	
ごま	0.80	1.04																											●	
[大学芋]																														
さつまいも	40.00	52.00																												
なたね油	4.00	5.20																												
ごま	0.40	0.52																											●	
大学芋のたれ	7.50	9.75																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

● : アレルギー対象食品

2023年12月11日 月曜日

料理名/食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
	根菜カレーライス																												
[麦ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
県産押麦	7.00	9.00																											
[根菜カレー]																													
鶏肉	13.00	16.90																		●									
たまねぎ	35.00	45.50																											
じゃがいも	35.00	45.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
れんこん	15.00	19.50																											
洗いごぼう	10.00	13.00																											
にんにく	0.30	0.39																											
しょうが	0.30	0.39																											
サラダ油	0.30	0.39																											
カレールウJ	9.00	11.70	●																	●									
カレールウH	3.00	3.90	●																	●									
ケチャップ	2.00	2.60																											
ウスターソース	1.00	1.30																											
コンソメ	0.30	0.39	●																	●	●	●							
[野菜のソテー]																													
ポークウインナー	8.00	10.40																				●							
さやいんげん	5.00	6.50																											
キャベツ	30.00	39.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
コンソメ	0.30	0.39	●																	●	●	●							
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.01	0.01																											
[りんご]																													
りんご	60.00	60.00																							●				
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド	
	小学校	中学校																												
	[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	●																											
[はなっこりのペペロンチーノ]																														
スパゲッティ	30.00	39.00	●																											
ベーコン	10.00	13.00																			●									
にんにく	0.40	0.52																												
はなっこりー	15.00	19.50																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
しめじ	8.00	10.40																												
エリンギ	8.00	10.40																												
白ワイン	0.50	0.65																												
コンソメ	0.85	1.11	●																		●									
こいくちしょうゆ	0.85	1.11	●																											
食塩	0.20	0.26																												
オリーブ油	3.00	3.90																												
一味唐辛子	0.01	0.01																												
[白身魚のレモンペッパー焼き]																														
白身魚のレモンペッパー焼き	40.00	40.00																												
[大根のサラダ]																														
だいこん	25.00	32.50																												
ほうれんそう	10.00	13.00																												
もやし	13.00	16.90																												
サラダ油	0.50	0.65																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																											
穀物酢	1.50	1.95																												
上白糖	0.80	1.04																												
食塩	0.05	0.07																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2023年12月13日 水曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
	[麦ごはん]																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
県産押麦	7.00	9.00																											
[みそ納豆]																													
引き割り納豆	20.00	26.00																	●										
豚肉	17.00	22.10																			●								
葉ねぎ	3.00	3.90																											
サラダ油	0.55	0.72																											
赤みそ	3.80	4.94																	●										
上白糖	1.50	1.95																											
本みりん	1.40	1.82																											
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																	●									
清酒	0.40	0.52																											
[白菜のたくあん和え]																													
はくさい	15.00	19.50																											
だいこん	14.00	18.20																											
もやし	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
千切りたくあん	6.00	7.80																											
うすくちしょうゆ	0.60	0.78	●																	●									
上白糖	0.60	0.78																											
[鶏じゃが]																													
鶏肉	15.00	19.50																			●								
竹輪	13.00	16.90																											
じゃがいも	40.00	52.00																											
たまねぎ	35.00	45.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
しらたき	15.00	19.50																											
さやいんげん	8.00	10.40																											
サラダ油	0.75	0.98																											
三温糖	2.00	2.60																											
こいくちしょうゆ	5.50	7.15	●																	●									
本みりん	0.80	1.04																											
清酒	0.80	1.04																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2023年12月14日 木曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド										
	小学校	中学校																																					
	[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	●																																				
[ポロニアカツ]																																							
ポロニアカツ	40.00	40.00																		●	●																		
なたね油	4.00	4.00																																					
[ござこんサラダ]																																							
ひじき	0.50	0.65																																					
大豆水煮	5.00	6.50																		●																			
上白糖	0.30	0.39																																					
こいくちしょうゆ	0.60	0.78	●																	●																			
まぐろ水煮	7.00	9.10																																					
ごぼう	7.00	9.10																																					
キャベツ	15.00	19.50																																					
にんじん	5.00	6.50																																					
すりごま	0.50	0.65																																					
ごま	0.50	0.65																																					
サラダ油	0.80	1.04																																					
上白糖	0.64	0.83																																					
穀物酢	1.20	1.56																																					
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●																			
食塩	0.08	0.10																																					
こしょう	0.01	0.01																																					
*卵除去食 [小松菜のとろとろスープ]																																							
木綿豆腐	20.00	26.00																		●																			
鶏卵	18.00	23.40			●																																		
やまといも	15.00	19.50																						●															
たまねぎ	30.00	39.00																																					
にんじん	8.00	10.40																																					
こまつな	12.00	15.60																																					
葉ねぎ	5.00	6.50																																					
コンソメ	0.90	1.17	●																																				
白ワイン	0.60	0.78																																					
じゃがいもでん粉	0.60	0.78																																					
食塩	0.15	0.20																																					
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12月15日 金曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド							
	小学校	中学校																																			
[麦ごはん]																																					
精白米	70.00	90.00																																			
強化米	0.21	0.27																																			
県産押麦	7.00	9.00																																			
[小松菜のごまそばろふりかけ]																																					
豚肉	10.00	13.00																				●															
ごまつな	15.00	19.50																																			
にんじん	8.00	10.40																																			
ごま	1.50	1.95																																			
ごま油	0.60	0.78																																			
こいくちしょうゆ	0.25	0.33	●																																		
本みりん	0.30	0.39																																			
清酒	0.10	0.13																																			
食塩	0.10	0.13																																			
[しいらの照り焼き]																																					
しいらの照り焼き	40.00	40.00	●																																		
[太平]																																					
鶏肉	10.00	13.00																																			
生揚げ	20.00	26.00																																			
凍り豆腐	4.00	5.20																																			
にんじん	10.00	13.00																																			
洗いごぼう	10.00	13.00																																			
れんこん	10.00	13.00																																			
さといも	30.00	39.00																																			
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	7.00	9.10																																			
サラダ油	0.50	0.65																																			
三温糖	0.50	0.65																																			
こいくちしょうゆ	4.00	5.20	●																																		
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																																		
清酒	1.00	1.30																																			
本みりん	1.00	1.30																																			
食塩	0.10	0.13																																			
削り節	2.00	2.60																																			
だしこんぶ	1.00	1.30																																			
[牛乳]																																					
普通牛乳	206.00	206.00				●																															

●：アレルギー対象食品

2023年12月18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																											
[あじのからめ煮]																													
県産あじ・でん粉付	45.00	58.50																											
なたね油	4.50	5.85																											
しょうが	0.10	0.13																											
三温糖	1.20	1.56																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
清酒	0.40	0.52																											
本みりん	0.40	0.52																											
[ゆず香和え]																													
はくさい	15.00	19.50																											
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
こまつな	12.00	15.60																											
ゆずぎち果汁	1.00	1.30																											
上白糖	0.80	1.04																											
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●										
穀物酢	0.30	0.39																											
食塩	0.15	0.20																											
[けんちん汁]																													
木綿豆腐	30.00	39.00																		●									
油揚げ	5.00	6.50																		●									
鶏肉	10.00	13.00																			●								
だいこん	30.00	39.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
こんにやく	8.00	10.40																											
乾しいたけ	0.30	0.39																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
ごま油	0.30	0.39																			●								●
食塩	0.30	0.39																											
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																	●									
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12月19日 火曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド		
	小学校	中学校																													
	チリコンカンドッグ																														
[コッペパン・よこわり]																															
小麦粉	49.50	76.50	●																												
米粉	5.50	8.50																													
ショートニング	3.30	5.10																													
小麦グルテン	2.75	4.25	●																												
上白糖	2.75	4.25																													
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																									
生イースト	1.38	2.13																													
食塩	0.94	1.45																													
イーストフード	0.06	0.09	●																												
[チリコンカン]																															
牛肉／豚肉	15.00	19.50													●						●										
大豆水煮	10.00	13.00																	●												
レンズまめ	6.00	7.80																													
ひよこまめ	5.00	6.50																													
たまねぎ	25.00	32.50																													
サラダ油	0.30	0.39																													
ケチャップ	6.00	7.80																													
トマト缶詰	3.50	4.55																													
チリパウダー	0.30	0.39																													
ウスターソース	0.50	0.65																													
食塩	0.10	0.13																													
[冬野菜のポトフ]																															
鶏肉	10.00	13.00																			●										
にんじん	15.00	19.50																													
じゃがいも	45.00	58.50																													
はくさい	30.00	39.00																													
かぶ	15.00	19.50																													
キャベツ	10.00	13.00																													
カリフラワー	12.00	15.60																													
ブロッコリー	12.00	15.60																													
コンソメ	0.80	1.04	●																●	●	●										
チキンスープ	5.00	6.50																		●	●										
こいくちしょうゆ	0.60	0.78	●																	●											
食塩	0.18	0.23																													
こしょう	0.02	0.03																													
[みかん]																															
みかん	80.00	80.00																													
[牛乳]																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									

●：アレルギー対象食品

2023年12月20日 水曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
[減ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
かき揚げ五目うどん																													
[五目うどん]																													
うどん	45.00	53.50	●																										
鶏肉	10.00	13.00																		●									
油揚げ	5.00	6.50																	●										
かまぼこ	5.00	6.50																											
たんじん	10.00	13.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
乾しいたけ	0.30	0.39																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																	●									
食塩	0.30	0.39																											
清酒	0.80	1.04																											
だしこんぶ	1.00	1.30																											
削り節	2.00	2.60																		●									
[かき揚げ]																													
かき揚げ	30.00	50.00	●																	●									
なたね油	3.00	5.00																											
[ほうれんそうののり和え]																													
ほうれんそう	10.00	13.00																											
ほくさい	20.00	26.00																											
もやし	18.00	23.40																											
にんじん	7.00	9.10																											
味付もみのり	1.00	1.30	●								●								●						●				
上白糖	0.70	0.91																											
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																	●									
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2023年12月21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																																			
	[小クランベリーパン]																																				
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	●																																		
ドライクランベリー	9.00	11.70																																			
[あぶり焼きチキン]																																					
あぶり焼きチキン	40.00	40.00	●																		●	●															
[ブロッコリーのサラダ]																																					
ブロッコリー	15.00	19.50																																			
もやし	10.00	13.00																																			
にんじん	10.00	13.00																																			
スイートコーン	5.00	6.50																																			
サラダ油	0.50	0.65																																			
穀物酢	1.20	1.56																																			
上白糖	1.00	1.30																																			
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																		●																
食塩	0.15	0.20																																			
こしょう	0.01	0.01																																			
[ロヒケイット]																																					
鮭	30.00	39.00															●																				
たまねぎ	30.00	39.00																																			
じゃがいも	33.00	42.90																																			
にんじん	10.00	13.00																																			
キャベツ	30.00	39.00																																			
根深ねぎ	10.00	13.00																																			
オリーブ油	0.35	0.46																																			
チキンスープ	5.00	6.50																																			
食塩	0.20	0.26																																			
コンソメ	0.90	1.17	●																																		
調整豆乳	20.00	26.00																																			
こしょう	0.02	0.03																																			
[クリスマス選択デザート]																																					
㊤純生ロール	28.00	28.00	●		●	●																															
㊤チョコレートケーキ	32.00	32.00																																			
㊤いちごゼリー	30.00	30.00																																			
[牛乳]																																					
普通牛乳	206.00	206.00				●																															

●: アレルギー対象食品

2023年12月22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																											
[ゆずさちボーク]																													
豚肉もも小口切り	40.00	52.00																				●							
なたね油	4.00	5.20																											
ゆずさち果汁	0.40	0.52																											
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																	●									
穀物酢	1.20	1.56																											
三温糖	0.80	1.04																											
[こんにやくのきんぴら]																													
平天	9.00	11.70																											
こんにやく	20.00	26.00																											
にんじん	7.00	9.10																											
さやいんげん	8.00	10.40																											
ごま油	0.80	1.04																											
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																		●								
三温糖	0.50	0.65																											
本みりん	1.00	1.30																											
清酒	1.00	1.30																											
ごま	0.40	0.52																											
[かぼちゃのみそ汁]																													
生揚げ	35.00	45.50																											
かぼちゃ	30.00	39.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
カットわかめ	0.30	0.39																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
合わせみそ	10.50	13.65																											
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