

令和5年度 1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



2024年1月9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																													
	[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																													
[さわらの塩麹焼き]																															
さわらの塩麹焼き	40.00	50.00																													
[紅白なます]																															
だいこん	40.00	52.00																													
にんじん	10.00	13.00																													
上白糖	1.00	1.30																													
食塩	0.25	0.33																													
穀物酢	2.00	2.60																													
すりごま	1.00	1.30																													●
[七草雑煮]																															
鶏肉	10.00	13.00																			●										
煮込み餅	30.00	39.00																													
油揚げ	3.00	3.90																			●										
なると	5.00	6.50																													
かぶ	10.00	13.00																													
はくさい	25.00	32.50																													
だいこん	30.00	39.00																													
にんじん	5.00	6.50																													
清酒	0.50	0.65																													
本みりん	0.50	0.65																													
食塩	0.30	0.39																													
うすくちしょうゆ	2.50	3.25		●																	●										
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

2024年1月10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	オレシジ	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																															
チキンカレーライス																																	
[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																															
[チキンカレー]																																	
鶏肉	10.00	13.00																			●												
かぼちゃ	25.00	32.50																															
じゃがいも	35.00	45.50																															
たまねぎ	25.00	32.50																															
にんじん	15.00	19.50																															
ブロッコリー	8.00	10.40																															
にんにく	0.20	0.26																															
おろししょうが	0.20	0.26																															
サラダ油	0.30	0.39																															
すりおろしりんご	4.00	5.20																															
カレールーJ	9.00	11.70																													●		
カレールー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																															
赤ワイン	0.80	1.04																															
[ひじきのごま Mayo サラダ]																																	
れんこん	10.00	13.00																															
キャベツ	20.00	26.00																															
スイートコーン	5.00	6.50																															
にんじん	8.00	10.40																															
ひじき	0.50	0.65																															
すりごま	0.50	0.65																															
ごま	0.50	0.65																															
ノンエッグマヨネーズL	8.00	10.40																															
こいくちしょうゆ	0.60	0.78																														●	
穀物酢	0.50	0.65																															
上白糖	0.50	0.65																															
[ヨーグルト]																																	
ヨーグルト	70.00	70.00				●																			●								
[牛乳]																																	
普通牛乳	206.00	206.00				●																											

●：アレルギー対象食品

2024年1月11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																											
	[小さなこ揚げパン]																												
小麦粉	40.50	58.50	●																										
米粉	4.50	6.50																											
ショートニング	2.70	3.90																											
小麦グルテン	2.25	3.25	●																										
上白糖	2.25	3.25																											
脱脂粉乳	1.80	2.60				●																							
生イースト	1.13	1.63																											
食塩	0.77	1.11																											
イーストフード	0.05	0.07	●																										
なたね油	4.50	5.85																											
きな粉	3.00	4.33																	●										
ドーナツシュガー	3.00	4.33																											
食塩	0.10	0.14																											
[キャベツとツナのソテー]																													
まぐろ水煮	10.00	13.00																											
こまつな	15.00	19.50																											
たまねぎ	10.00	13.00																											
キャベツ	20.00	26.00																											
スイートコーン	5.00	6.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
コンソメ	0.30	0.39	●																	●	●	●							
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[ボークビーンズ]																													
豚肉	10.00	13.00																				●							
サラダ油	0.40	0.52																											
大豆水煮	25.00	32.50																	●										
ひよこまめ	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																											
さやいんげん	7.00	9.10																											
トマト缶詰	10.00	13.00																											
ケチャップ	8.00	10.40																											
にんにく	0.30	0.39																											
コンソメ	0.60	0.78	●																	●	●	●							
上白糖	0.50	0.65																											
食塩	0.15	0.20																											
こしょう	0.01	0.01																											
[小魚アーモンド]																													
小魚アーモンド	5.00	5.00																											●
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品

2024年1月12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																											
[ちくわの磯辺揚げ]																													
ちくわの磯辺揚げ	30.00	50.00	●																	●									
なたね油	3.00	5.00																											
[小松菜の塩昆布和え]																													
こまつな	20.00	26.00																											
キャベツ	15.00	19.50																											
しめじ	3.00	3.90																											
にんじん	5.00	6.50																											
塩昆布	0.80	1.04	●																	●					●				
ごま油	0.40	0.52																		●									●
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																	●									●
ごま	1.00	1.30																											●
[じゃがいものそぼろ煮]																													
鶏肉	15.00	19.50																			●								
凍り豆腐	7.00	9.10																			●								
じゃがいも	50.00	65.00																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
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	2.00	2.60																											
こいくちしょうゆ	5.50	7.15	●																		●								
本みりん	0.50	0.65																											
清酒	1.00	1.30																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2024年1月15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	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																																			
[あじあじれんこん]																																					
県産あじ・でん粉付	35.00	45.50																																			
れんこん	15.00	19.50																																			
じゃがいもでん粉	0.80	1.04																																			
なたね油	5.00	6.50																																			
上白糖	1.50	1.95																																			
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																																		
本みりん	1.00	1.30																																			
清酒	1.00	1.30																																			
[ほうれん草のごま酢和え]																																					
ほうれん草	20.00	26.00																																			
はくさい	20.00	26.00																																			
ブラックマツペもやし	10.00	13.00																																			
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																																		
穀物酢	1.00	1.30																																			
上白糖	0.50	0.65																																			
ごま	1.00	1.30																																			
[じゃがいものみそ汁]																																					
じゃがいも	30.00	39.00																																			
だいこん	25.00	32.50																																			
にんじん	10.00	13.00																																			
木綿豆腐	25.00	32.50																																			
乾しいたけ	0.50	0.65																																			
葉ねぎ	2.00	2.60																																			
合わせみそ	10.00	13.00																																			
だしiriこ	3.00	3.90																																			
[牛乳]																																					
普通牛乳	206.00	206.00				●																															

●：アレルギー対象食品

料理名／食品名	一人分量 (g)																												
	小学校	中学校	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
[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																											
イーストブード	0.06	0.09	●																										
[夏みかんジャム]																													
夏みかんジャム	15.00	15.00																											
[チキンウインナー]																													
チキンウインナー	30.00	30.00																			●								
[れんこんのケチャップ炒め]																													
豚肉	8.00	10.40																				●							
サラダ油	0.30	0.39																											
食塩	0.15	0.20																											
こしょう	0.02	0.03																											
にんにく	0.20	0.26																											
たまねぎ	15.00	19.50																											
れんこん	15.00	19.50																											
にんじん	5.00	6.50																											
さやいんげん	8.00	10.40																											
カレー粉	0.02	0.03																											
上白糖	0.30	0.39																											
ウスターソース	0.60	0.78																											
ケチャップ	5.00	6.50																											
[県産ミートボールと野菜のスープ]																													
チキンボール	20.00	26.00	●																		●	●							
蒸し大豆	15.00	19.50																			●								
じゃがいも	20.00	26.00																											
だいこん	20.00	26.00																											
たまねぎ	8.00	10.40																											
にんじん	5.00	6.50																											
葉ねぎ	2.00	2.60																											
チキンスープ	5.00	6.50																				●							
ごま	0.50	0.65																											●
食塩	0.10	0.13																											
鶏がらだし	0.50	0.65																			●	●							
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																		●								
こしょう	0.02	0.03																											
ごま油	0.30	0.39																			●								●
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品

2024年1月17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																																				
[県産のり佃煮]																																						
県産のり佃煮	8.00	8.00	●																																			
[県産あじのみりん焼き]																																						
県産あじのみりん焼き	40.00	50.00	●																																			
[ゆずきちサラダ]																																						
だいこん	20.00	26.00																																				
キャベツ	15.00	19.50																																				
ほうれんそう	10.00	13.00																																				
しらす干し	2.00	2.60																																				
ゆずきち果汁	1.00	1.30																																				
上白糖	0.60	0.78																																				
食塩	0.15	0.20																																				
穀物酢	0.30	0.39																																				
うすくちしょうゆ	0.60	0.78	●																																			
[まるごと山口うどん]																																						
うどん	55.00	71.50	●																																			
鶏肉	8.00	10.40																																				
油揚げ	5.00	6.50																																				
はくさい	20.00	26.00																																				
乾しいたけ	0.30	0.39																																				
にんじん	8.00	10.40																																				
さやいんげん	8.00	10.40																																				
葉ねぎ	2.00	2.60																																				
食塩	0.30	0.39																																				
清酒	0.80	1.04																																				
本みりん	1.00	1.30																																				
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																																			
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																																			
だしこんぶ	1.20	1.56																																				
削り節	1.20	1.56																																				
[牛乳]																																						
普通牛乳	206.00	206.00				●																																

●：アレルギー対象食品

2024年1月18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																											
コロッケバーガー																													
〔丸パン・よこわり〕																													
小麦粉	49.50	76.50	●																										
米粉	5.50	8.50																											
ショートニング	3.30	5.10																											
小麦グルテン	2.75	4.25	●																										
上白糖	2.75	4.25																											
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																							
生イースト	1.38	2.13																											
食塩	0.94	1.45																											
イーストフード	0.06	0.09	●																										
〔鹿野高原ポークコロッケ〕																													
鹿野高原ポークコロッケ	50.00	50.00	●																			●							
なたね油	5.00	5.00																											
〔県産野菜のサラダ〕																													
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
キャベツ	15.00	19.50																											
はなっこりー	10.00	13.00																											
にんじん	7.00	9.10																											
上白糖	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
穀物酢	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●									
サラダ油	0.80	1.04																											
〔白菜の豆乳スープ〕																													
鶏肉	8.00	10.40																			●								
蒸し大豆	10.00	13.00																		●		●							
はくさい	25.00	32.50																											
さつまいも	25.00	32.50																											
たまねぎ	15.00	19.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
無調整豆乳	30.00	39.00																		●		●							
チキンスープ	5.00	6.50																			●								
コンソメ	0.30	0.39	●																	●	●	●							
食塩	0.30	0.39																											
こしょう	0.01	0.01																											
〔牛乳〕																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2024年1月19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																											
[ひじきの炒め煮]																													
芽ひじき	1.00	1.30																											
きくらげ入り天	5.00	6.50																	●										
れんこん	15.00	19.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
蒸し大豆	10.00	13.00																	●										
さやいんげん	3.00	3.90																											
サラダ油	1.00	1.30																											
ごま	1.00	1.30																											●
三温糖	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●										
清酒	0.70	0.91																											
[けんちょう]																													
鶏肉	8.00	10.40																			●								
木綿豆腐	50.00	65.00																	●										
油揚げ	6.00	7.80																	●										
だいこん	30.00	39.00																											
さといも	25.00	32.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
こんにやく	15.00	19.50																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
サラダ油	0.50	0.65																											
上白糖	1.00	1.30																											
本みりん	1.00	1.30																											
清酒	1.00	1.30																											
食塩	0.08	0.10																											
こいくちしょうゆ	2.60	3.38	●																●										
うすくちしょうゆ	3.00	3.90	●																●										
[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

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
[麦ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
県産押麦	7.00	9.00																											
[さばの照り焼き]																													
さばの照り焼き	40.00	50.00	●															●	●										
[れんこんの梅肉和え]																													
カットホウレンソウ	20.00	26.00																											
れんこん	15.00	19.50																											
にんじん	5.00	6.50																											
もやし	15.00	19.50																											
上白糖	0.80	1.04																											
こいくちしょうゆ	0.40	0.52	●																●										
梅干し種なし	0.80	1.04																											
[切干し大根のみそ汁]																													
生揚げ	25.00	32.50																		●									
にんじん	8.00	10.40																											
じゃがいも	25.00	32.50																											
切干しだいこん	2.50	3.25																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
こんにやく	10.00	13.00																											
葉ねぎ	2.00	2.60																											
合わせみそ	10.00	13.00																	●										
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

2024年1月23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	●																										
[黒豆きなこクリーム]																													
黒豆きなこクリーム	10.00	10.00				●													●										●
[オムレツ]																													
オムレツ	40.00	50.00	●		●														●										
[さつまいもとひじきのサラダ]																													
ひじき	1.00	1.30																											
さつまいも	20.00	26.00																											
えだまめ	8.00	10.40																	●										
まぐろ水煮	5.00	6.50																											
うすくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●										
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																●										
穀物酢	0.50	0.65																											
上白糖	0.50	0.65																											
ノンユッグマヨネーズL	5.00	6.50																	●										
[ベーコンと白菜のスープ]																													
ベーコン	8.00	10.40																			●								
はくさい	30.00	39.00																											
だいこん	20.00	26.00																											
たまねぎ	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
大豆水煮	10.00	13.00																	●										
チキンスープ	6.60	8.58																		●									
コンソメ	0.60	0.78	●																●	●	●								
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																●	●	●								
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.01	0.01																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2024年1月25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	●																										
[カレーシチュー]																													
鶏肉	8.00	10.40																		●									
にんにく	0.20	0.26																											
おろししょうが	0.20	0.26																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
じゃがいも	25.00	32.50																											
かぼちゃ	15.00	19.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
ブロッコリー	8.00	10.40																											
調整豆乳	15.00	19.50																	●										
国産薄力粉	4.00	5.20	●																										
カレールウJ	2.00	2.60	●																●										
カレールウH	6.00	7.80	●																●										
カレー粉	0.05	0.07																											
ケチャップ	1.00	1.30																											
コンソメ	0.30	0.39	●																●	●	●								
[ミートボールトマトソース]																													
ミートボールトマトソース	30.00	30.00	●																●	●	●				●				
[冬のフルーツポンチ]																													
パインアップル	20.00	26.00																											
みかん	20.00	26.00																											
りんごゼリー	15.00	19.50																							●				
みかんゼリー	15.00	19.50																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品

2024年1月26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																											
[鶏ごぼうピラフ]																													
精白米	65.00	84.50																											
強化米	0.20	0.26																											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●										
鶏肉	10.00	13.00																		●									
ごぼう	10.50	13.65																			●								
スイートコーン	6.00	7.80																											
えだまめ	5.00	6.50																		●									
サラダ油	0.80	1.04																											
食塩	0.20	0.26																											
コンソメ	0.50	0.65	●																	●	●	●							
こしょう	0.01	0.01																											
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																	●									
[かぼちゃのひき肉フライ]																													
かぼちゃのひき肉フライ	40.00	60.00	●																	●		●							
なたね油	4.00	6.00																											
[肉団子と冬野菜のポトフ]																													
肉団子	25.00	32.50																		●	●								
たまねぎ	30.00	39.00																											
じゃがいも	40.00	52.00																											
ブロッコリー	5.00	6.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
だいこん	30.00	39.00																											
れんこん	10.00	13.00																											
サラダ油	0.30	0.39																											
白ワイン	0.90	1.17																											
コンソメ	1.40	1.82	●																	●	●	●							
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●									
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品

2024年1月29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																											
[揚げ春巻き]																													
春巻き	35.00	50.00	●																●		●								
なたね油	3.50	5.00																											
[中華和え]																													
キャベツ	15.00	19.50																											
ひじき	0.80	1.04																											
もやし	20.00	26.00																											
にんじん	3.00	3.90																											
上白糖	0.80	1.04																											
食塩	0.05	0.07																											
穀物酢	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●										
ごま油	0.80	1.04																	●										●
ごま	0.80	1.04																											●
[坦々スープ]																													
豚肉	10.00	13.00																			●								
にんにく	0.20	0.26																											
おろししょうが	0.20	0.26																											
サラダ油	0.50	0.65																											
緑豆はるさめ	7.00	9.10																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
はくさい	15.00	19.50																											
にら	3.00	3.90																											
乾しいたけ	0.40	0.52																											
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●									
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●									
中華だし	0.60	0.78																		●	●	●							●
清酒	0.50	0.65																											
赤みそ	6.00	7.80																		●									
トウバンジャン	0.20	0.26																											
すりごま	2.50	3.25																											●
ごま油	0.50	0.65																		●									●
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2024年1月30日 火曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	ごま	アーモンド						
	小学校	中学校																																		
	[小コッペパン]																																			
小麦粉	40.50	58.50	●																																	
米粉	4.50	6.50																																		
ショートニング	2.70	3.90																																		
小麦グルテン	2.25	3.25	●																																	
上白糖	2.25	3.25																																		
脱脂粉乳	1.80	2.60				●																														
生イースト	1.13	1.63																																		
食塩	0.77	1.11																																		
イーストフード	0.05	0.07	●																																	
[スパゲッティボロネーゼ]																																				
スパゲッティ	25.00	32.50	●																																	
牛肉／豚肉	20.00	26.00													●						●															
たまねぎ	40.00	52.00																																		
にんじん	10.00	13.00																																		
れんこん	10.00	13.00																																		
しめじ	5.00	6.50																																		
にんにく	0.30	0.39																																		
パセリ	0.10	0.13																																		
オリーブ油	0.80	1.04																																		
赤ワイン	0.50	0.65																																		
トマト缶詰	12.00	15.60																																		
ケチャップ	10.00	13.00																																		
ワスターソース	1.00	1.30																																		
上白糖	0.50	0.65																																		
食塩	0.20	0.26																																		
こしょう	0.02	0.03																																		
[ごぼうサラダ]																																				
ごぼう	20.00	26.00																																		
キャベツ	20.00	26.00																																		
にんじん	5.00	6.50																																		
スイートコーン	5.00	6.50																																		
まぐろ水煮	5.00	6.50																																		
ノンエッグマヨネーズL	5.00	6.50																																		
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																																	
すりごま	1.00	1.30																																		
上白糖	0.50	0.65																																		
[ミックスナッツ]																																				
ミックスナッツ	12.00	12.00																																		
[牛乳]																																				
普通牛乳	206.00	206.00				●																														

●：アレルギー対象食品

2024年1月31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																											
[鮭メンチカツ]																													
鮭メンチカツ	50.00	50.00																●		●									
なたね油	6.50	6.50																											
[野菜のアーモンド和え]																													
キャベツ	25.00	32.50																											
こまつな冷凍	10.00	13.00																											
カットわかめ	0.40	0.52																											
にんじん	5.00	6.50																											
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																											
[豆腐のみそ汁]																													
はくさい	20.00	26.00																											
木綿豆腐	35.00	45.50																											
油揚げ	5.00	6.50																											
こんにゃく	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
えのきたけ	5.00	6.50																											
葉ねぎ	2.00	2.60																											
合わせみそ	10.00	13.00																											
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