

令和5年度 3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



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																											
押麦	7.00	9.00																											
[さけ高菜そばろふりかけ]																													
さけフレーク	20.00	26.00															●		●										
高菜漬	10.00	13.00	●															●											
しらす干し	2.00	2.60																											
たまねぎ	12.00	15.60																											
にんじん	5.00	6.50																											
ごま	0.50	0.65																										●	
うすくちしょうゆ	0.30	0.39	●																	●									
本みりん	0.50	0.65																											
サラダ油	0.50	0.65																											
[花型豆腐ハンバーグ]																													
花型豆腐ハンバーグ	60.00	60.00																		●	●								
[さっぱりすまし汁]																													
木綿豆腐	30.00	39.00																		●									
油揚げ	7.00	9.10																		●									
さといも	25.00	32.50																											
だいこん	15.00	19.50																											
にんじん	7.00	9.10																											
えのきたけ	8.00	10.40																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
食塩	0.15	0.20																											
清酒	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																	●									
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
だしこんぶ	1.00	1.30																											
削り節	2.00	2.60																●											
[ひなあられ]																													
ひなあられ	10.00	10.00	●																	●									
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

2024年3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																											
	ビーフカレーライス																												
[麦ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
[ビーフカレー]																													
牛肉	27.00	35.10												●															
レンズまめ	8.00	10.40																											
かぼちゃ	25.00	32.50																											
たまねぎ	35.00	45.50																											
じゃがいも	30.00	39.00																											
さやいんげん	4.00	5.20																											
にんじん	15.00	19.50																											
にんにく	0.30	0.39																											
しょうが	0.30	0.39																											
サラダ油	0.60	0.78																											
すりおろしりんご	3.00	3.90																							●				
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	0.08	0.10		●																●	●	●							
赤ワイン	0.80	1.04																											
[海藻サラダ]																													
しらす干し	3.00	3.90																											
海藻ミックス	0.70	0.91																											
キャベツ	20.00	26.00																											
こまつな	10.00	13.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
穀物酢	0.70	0.91																											
こいくちしょうゆ	1.20	1.56		●																●									
上白糖	0.60	0.78																											
食塩	0.05	0.07																											
[すだちゼリー]																													
すだちゼリー	40.00	40.00																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2024年3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																											
	かつおカツバーガー [丸パン・よこわり]																												
小麦粉	49.50	76.50	●																										
米粉	5.50	8.50																											
ショートニング	3.30	5.10																											
小麦グルテン	2.75	4.25	●																										
上白糖	2.75	4.25																											
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																							
生イースト	1.38	2.13																											
食塩	0.94	1.45																											
イーストフード	0.06	0.09	●																										
[かつおカツ]																													
かつおカツ	40.00	40.00	●																●										
なたね油	4.00	4.00																											
[キャベツと人参のソース和え]																													
キャベツ	32.00	41.60																											
にんじん	6.00	7.80																											
お好み焼きソース	4.00	5.20	●																●	●	●	●	●	●					
ウスターソース	1.00	1.30																											
[ミネストローネ]																													
ベーコン	10.00	13.00																			●								
にんにく	0.10	0.13																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	7.00	9.10																											
れんこん	10.00	13.00																											
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

2024年3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																																	
押麦	7.00	9.00																																	
[いわしの梅煮]																																			
いわしの梅煮	50.00	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	13.00	16.90																																	
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	1.80	2.34	●																●																
[高野豆腐の含め煮]																																			
高野豆腐	7.00	9.10																		●															
鶏肉	10.00	13.00																		●															
じゃがいも	45.00	58.50																																	
にんじん	15.00	19.50																																	
たまねぎ	40.00	52.00																																	
竹輪 並	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	0.30	0.39																																	
三温糖	1.50	1.95																																	
こいくちしょうゆ	5.50	7.15	●																●																
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

2024年3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																																					
	[クランベリーパン]																																						
小麦粉	49.50	76.50	●																																				
米粉	5.50	8.50																																					
ショートニング	3.30	5.10																																					
小麦グルテン	2.75	4.25	●																																				
上白糖	2.75	4.25																																					
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																																	
生イースト	1.38	2.13																																					
食塩	0.94	1.45																																					
イーストフード	0.06	0.09	●																																				
ドライクランベリー	11.00	14.30																																					
[鶏肉のオニオンソースがけ]																																							
鶏肉・加工品	40.00	50.00																			●																		
たまねぎ	18.00	22.50																																					
にんにく	0.10	0.13																																					
しょうが	0.10	0.13																																					
こいくちしょうゆ	2.00	2.50	●																																				
赤ワイン	1.00	1.30																																					
上白糖	0.80	1.00																																					
[ブロッコリーのサラダ]																																							
ブロッコリー	30.00	39.00																																					
カリフラワー	10.00	13.00																																					
スイートコーン	7.00	9.10																																					
サラダ油	0.50	0.65																																					
上白糖	1.00	1.30																																					
穀物酢	1.20	1.56																																					
食塩	0.15	0.20																																					
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																																				
こしょう	0.01	0.01																																					
[ABCスープ]																																							
マカロニ	8.00	10.40	●																																				
ボークハム	5.00	6.50																				●																	
しめじ	6.00	7.80																																					
たまねぎ	30.00	39.00																																					
にんじん	10.00	13.00																																					
ごまつな	10.00	13.00																																					
白ワイン	1.00	1.30																																					
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																																				
コンソメ	1.00	1.30	●																																				
チキンスープ	4.00	5.20																																					
食塩	0.25	0.33																																					
こしょう	0.02	0.03																																					
[卒業お祝いデザート]																																							
① 紅白大福	40.00	40.00																				●																	
② いちごゼリー	50.00	50.00																																					
③ もものタルト	35.00	35.00																																					
[牛乳]																																							
普通牛乳	206.00	206.00				●																																	

●：アレルギー対象食品

2024年3月8日 金曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド		
	小学校	中学校																													
[麦ごはん]																															
精白米	70.00	90.00																													
強化米	0.21	0.27																													
押麦	7.00	9.00																													
[さわらの西京焼き]																															
さわらの西京焼き	50.00	50.00																		●											
[野菜のしそひじき和え]																															
こまつな	8.00	10.40																													
キャベツ	13.00	16.90																													
もやし	15.00	19.50																													
にんじん	7.00	9.10																													
しそひじき	5.00	6.50																		●											
こいくちしょうゆ	0.80	1.04																		●											
上白糖	0.20	0.26																													
[肉じゃが]																															
牛肉	30.00	39.00													●																
生揚げ	17.00	22.10																		●											
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	0.30	0.39																													
三温糖	1.80	2.34																													
こいくちしょうゆ	5.30	6.89																		●											
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

2024年3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																											
	[麦ごはん]																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
[鮭メンチカツ]																													
鮭メンチカツ	60.00	60.00	●														●		●										
なたね油	6.00	6.00																											
[豚ひじき]																													
ひじき	2.00	2.60																											
豚肉	18.00	23.40																				●							
にんにく	0.20	0.26																											
しょうが	0.20	0.26																											
にんじん	13.00	16.90																											
ごま	0.50	0.65																											●
すりごま	0.50	0.65																											●
ごま油	1.00	1.30																											●
合わせみそ	3.00	3.90																											
こいくちしょうゆ	2.30	2.99	●																										
上白糖	1.30	1.69																											
清酒	0.80	1.04																											
[豆腐と玉ねぎのすまし汁]																													
木綿豆腐	30.00	39.00																											
油揚げ	8.00	10.40																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
清酒	0.80	1.04																											
本みりん	0.80	1.04																											
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																										
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																										
食塩	0.20	0.26																											
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

2024年3月12日 火曜日

料理名／食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	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	●																										
[コーンキャベツ]																													
ボークウインナー	8.00	10.40																				●							
スイートコーン	7.00	9.10																											
キャベツ	30.00	39.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
コンソメ	0.30	0.39	●																●	●	●								
食塩	0.05	0.07																											
こしょう	0.01	0.01																											
[チキンビーンズ]																													
鶏肉	13.00	16.90																			●								
大豆水煮	25.00	32.50																	●										
じゃがいも	35.00	45.50																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
さやいんげん	7.00	9.10																											
にんにく	0.30	0.39																											
トマト缶詰	10.00	13.00																											
ケチャップ	8.00	10.40																											
コンソメ	1.40	1.82	●																●	●	●								
上白糖	0.30	0.39																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[春色フルーツミックス]																													
みかん缶詰	20.00	26.00																											
黄桃レトルト	25.00	32.50																					●						
シトラスゼリー	15.00	19.50										●																	
はちみつレモンゼリー	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3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																											
押麦	7.00	9.00																											
[さばのみそ煮]																													
さばのみそ煮	50.00	50.00																●	●										
[くきわかめ和え]																													
くきわかめ佃煮	6.00	7.80	●																●										●
キャベツ	25.00	32.50																											
もやし	10.00	13.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
こいくちしょうゆ	0.25	0.33	●																●										
[おじゃがもち汁]																													
おじゃがもちボール	30.00	39.00																											
木綿豆腐	25.00	32.50																	●										
油揚げ	5.00	6.50																	●										
たまねぎ	20.00	26.00																											
だいこん	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
うすくちしょうゆ	3.00	3.90	●																●										
清酒	0.50	0.65																											
本みりん	0.50	0.65																											
食塩	0.15	0.20																											
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3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																											
	ウインナー・ドッグ																												
[小コッペパン・よこわり]																													
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	●																										
[ウインナーのオーロラソースがらめ]																													
チキンウインナー	30.00	30.00																			●								
ケチャップ	5.00	5.00																											
ノンエッグマヨネーズL	1.80	1.80																	●										
[焼きそば]																													
スパゲッティ	25.00	32.50	●																										
豚肉	10.00	13.00																			●								
竹輪	5.00	6.50																											
にんじん	12.00	15.60																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
もやし	25.00	32.50																											
葉ねぎ	4.00	5.20																											
にんにく	0.10	0.13																											
サラダ油	1.00	1.30																											
ウスターソース	2.50	3.25																											
お好み焼きソース	10.00	13.00	●																	●	●	●	●						
清酒	0.50	0.65																											
中華だし	0.50	0.65																			●	●	●						
食塩	0.15	0.20																											
こしょう	0.01	0.01																											
[野菜のアーモンドサラダ]																													
ブロッコリー	13.00	16.90																											
キャベツ	25.00	32.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
アーモンド	2.50	3.25																											●
穀物酢	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																										
上白糖	1.00	1.30																											
オリーブ油	0.30	0.39																											
食塩	0.05	0.07																											
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3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																											
押麦	7.00	9.00																											
[チキンチキンれんこん]																													
鶏肉粉付	35.00	45.50																		●									
れんこん	20.00	26.00																											
じゃがいもでん粉	1.50	1.95																											
なたね油	5.65	7.35																											
上白糖	1.70	2.21																											
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																●										
本みりん	1.10	1.43																											
清酒	1.10	1.43																											
[生揚げのみそ汁]																													
生揚げ	30.00	39.00																		●									
たまねぎ	35.00	45.50																											
だいこん	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
合わせみそ	10.50	13.65																		●									
だしiriこ	3.00	3.90																											
[せとみ]																													
せとみ	25.00	25.00										●																	
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2024年3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																											
	[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	●																										
[いちごジャム]																													
いちごジャム	15.00	15.00																											
[オムレツ]																													
オムレツ	40.00	50.00	●		●															●									
[花野菜のサラダ]																													
ブロッコリー	15.00	19.50																											
カリフラワー	10.00	13.00																											
キャベツ	15.00	19.50																											
スイートコーン	5.00	6.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
穀物酢	1.50	1.95																											
上白糖	1.00	1.30																											
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.01	0.01																											
[ミートボールのブラウンソース煮]																													
ミートボール	30.00	39.00																		●	●								
かぼちゃ	23.00	29.90																											
じゃがいも	28.00	36.40																											
にんじん	10.00	13.00																											
たまねぎ	28.00	36.40																											
しめじ	6.00	7.80																											
さやいんげん	7.00	9.10																											
トマト缶詰	8.00	10.40																											
チキンスープ	3.00	3.90																			●								
コンソメ	0.85	1.11	●																		●	●							
デミグラスソース	11.00	14.30	●												●					●	●	●				●			
ケチャップ	3.00	3.90																			●								
ウスターソース	0.60	0.78																			●								
上白糖	0.30	0.39																											
赤ワイン	1.00	1.30																											
食塩	0.05	0.07																											
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3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	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																													
押麦	7.00	9.00																													
[米粉ぎょうざ]																															
米粉ぎょうざ	40.00	40.00																	●		●										
なたね油	4.00	4.00																													
[もやしとツナのナムル]																															
まぐろ水煮	8.00	10.40																													
もやし	20.00	26.00																													
こまつな	10.00	13.00																													
にんじん	8.00	10.40																													
ごま	0.50	0.65																												●	
上白糖	1.00	1.30																													
穀物酢	1.30	1.69																													
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●										●	
ごま油	0.70	0.91																		●										●	
[麻婆豆腐]																															
木綿豆腐	55.00	71.50																		●											
冷凍豆腐	30.00	39.00																		●											
牛肉／豚肉	15.00	19.50													●							●									
にんじん	15.00	19.50																													
たまねぎ	45.00	58.50																													
乾しいたけ	0.40	0.52																													
葉ねぎ	5.00	6.50																													
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	0.70	0.91																		●		●								●	
こいくちしょうゆ	2.80	3.64	●																	●											
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																													
コチュジャン	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

2024年3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																												
押麦	7.00	9.00																												
[ししゃもフライ]																														
ししゃもフライ	30.00	60.00	●																●											
なたね油	3.00	6.00																												
[切干し大根のごま炒め]																														
ベーコン	7.00	9.10																			●									
切干しだいこん	3.00	3.90																												
ほうれんそう	10.00	13.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
すりごま	0.50	0.65																												
ごま	0.50	0.65																												
サラダ油	0.25	0.33																												
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																●											
三温糖	0.60	0.78																												
[五目ビーフン汁]																														
ビーフン	6.00	7.80																												
生揚げ	20.00	26.00																		●										
鶏肉	10.00	13.00																		●										
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
葉ねぎ	2.00	2.60																												
乾しいたけ	0.50	0.65																												
しょうが	0.20	0.26																												
うすくちしょうゆ	2.50	3.25	●																	●										
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●										
中華だし	1.00	1.30																		●	●	●								
清酒	0.50	0.65																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年3月25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																											
三色そばろ井																													
[麦ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
[三色そばろ井の具]																													
鶏肉	20.00	26.00																											
おから	20.00	26.00																											
にんじん	12.00	15.60																											
しょうが	0.40	0.52																											
三温糖	0.70	0.91																											
サラダ油	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
清酒	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																										
えだまめ	8.00	10.40																											
[大根のごま酢和え]																													
だいこん	25.00	32.50																											
ほうれんそう	10.00	13.00																											
もやし	12.00	15.60																											
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																											
ごま	0.50	0.65																											
[キャベツのみそ汁]																													
木綿豆腐	30.00	39.00																											
油揚げ	8.50	11.05																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
キャベツ	20.00	26.00																											
じゃがいも	30.00	39.00																											
にんじん	7.00	9.10																											
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

2024年3月26日 火曜日

料理名/食品名	一人分量 (g)		小麦	そば	卵	乳	落花生	あわび	いか	いくら	えび	オレンジ	かに	キウイフルーツ	牛肉	くるみ	さけ	さば	大豆	鶏肉	豚肉	まつたけ	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	バナナ	カシューナッツ	アーモンド					
	小学校	中学校																																
	[小コッペパン]																																	
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	●																															
[ナポリタンスパゲッティ]																																		
スパゲッティ	25.00	32.50	●																															
チキンウインナー	15.00	19.50																			●													
たまねぎ	30.00	39.00																																
にんじん	10.00	13.00																																
しめじ	8.00	10.40																																
ブロッコリー	13.00	16.90																																
マッシュルーム	4.00	5.20																																
にんにく	0.30	0.39																																
サラダ油	0.80	1.04																																
トマト缶詰	20.00	26.00																																
ケチャップ	10.00	13.00																																
ウスターソース	1.00	1.30																																
コンソメ	0.80	1.04	●																															
上白糖	0.30	0.39																																
こしょう	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																																
[コールスロー]																																		
キャベツ	20.00	26.00																																
もやし	17.00	22.10																																
スイートコーン	5.00	6.50																																
にんじん	7.00	9.10																																
ノンエッグマヨネーズL	4.00	5.20																																
うすくちしょうゆ	0.50	0.65	●																															
穀物酢	0.30	0.39																																
食塩	0.20	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