令和６年度　５月分詳細献立表

【特記事項】

１　詳細献立表はアレルゲン対象食品（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ゲン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5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	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																												
［トンひじき］																														
ひじき	3.60	4.68																												
豚肉	5.00	6.50																			●									
にんじん	5.00	6.50																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
すりごま	2.00	2.60																											●	
しょうが	0.78	1.01																												
にんにく	0.70	0.91																												
赤みそ	3.50	4.55																	●											
三温糖	2.00	2.60																												
オイスターソース	1.20	1.56																												
ごま油	0.40	0.52																	●										●	
［じゃがいものそぼろ煮］																														
鶏肉	5.00	6.50																		●										
竹輪	5.00	6.50																												
生揚げ	30.00	39.00																	●											
じゃがいも	60.00	78.00																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
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	2.50	3.25																												
こいくちしょうゆ	3.20	4.16	●																●											
清酒	2.00	2.60																												
じゃがいもでん粉	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5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																												
［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	●																											
［野菜のカレー煮］																														
鶏肉	10.00	13.00																		●										
大豆水煮	20.00	26.00																	●											
だいこん	40.00	52.00																												
はくさい	20.00	26.00																												
かぼちゃ	20.00	26.00																												
トマト	4.00	5.20																												
にんにく	0.20	0.26																												
すりおろしりんご	4.00	5.20																							●					
カレールウ・H	6.00	7.80	●																●											
ケチャップ	2.00	2.60																												
ウスターソース	1.00	1.30																												
コンソメ	0.60	0.78	●																●	●	●									
食塩	0.10	0.13																												
［フルーツポンチ］																														
パインアップル	20.00	26.00																												
黄桃	10.00	13.00																					●							
みかん	25.00	32.50																												
いちごゼリー	20.00	26.00																												
りんごゼリー	20.00	26.00																							●					
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年5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																												
［麦ごはん］																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
［カツオカツ］																														
かつおカツ	40.00	60.00	●																●											
なたね油	5.00	6.50																												
［たけのこと青菜のソテー］																														
たけのこ水煮	20.00	26.00																												
しめじ	5.00	6.50																												
チンゲンサイ	20.00	26.00																												
オイスターソース	0.20	0.26																												
中華だし	0.10	0.13																	●	●	●								●	
こいくちしょうゆ	0.60	0.78	●																●											
ごま	1.00	1.30																											●	
ごま油	0.40	0.52																	●										●	
［大根のみそ汁］																														
だいこん	40.00	52.00																												
木綿豆腐	35.00	45.50																	●											
油揚げ	8.00	10.40																	●											
にんじん	5.00	6.50																												
わかめ	0.50	0.65																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
合わせみそ	10.50	13.60																	●											
だしいりこ	3.00	3.90																												
［かしわ餅］																														
かしわ餅	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5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	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																												
［豆腐の中華煮］																														
木綿豆腐	80.00	104.00																	●											
豚肉	5.00	6.50																			●									
たまねぎ	40.00	52.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
たけのこ水煮	10.00	13.00																												
キャベツ	40.00	52.00																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
えだまめ	5.00	6.50																	●											
しょうが	1.00	1.30																												
チキンスープ	1.00	1.30																		●										
ごま油	0.20	0.26																	●										●	
清酒	3.00	3.90																												
食塩	0.10	0.13																												
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●											
うすくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●											
三温糖	0.40	0.52																												
中華だし	0.10	0.13																	●	●	●								●	
オイスターソース	1.20	1.56																												
じゃがいもでん粉	2.00	2.60																												
［にらまんじゅう］																														
にらまんじゅう	30.00	30.00	●																●		●									
［ごぼうと小松菜のごま炒め］																														
ごぼう	15.00	19.50																												
こまつな	20.00	26.00																												
すりごま	2.00	2.60																											●	
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																●											
上白糖	1.00	1.30																												
サラダ油	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5月9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																												
カレーパン																														
［コッペパン・よこわり］																														
小麦粉	49.50	76.50	●																											
米粉	5.50	8.50																												
ショートニング	3.30	5.10																												
小麦グルテン	2.75	4.25	●																											
上白糖	2.75	4.25																												
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																								
生イースト	1.38	2.13																												
食塩	0.94	1.45																												
イーストフード	0.06	0.09	●																											
［カレーパンの具］																														
牛肉／豚肉	14.00	18.20													●						●									
にんにく	0.10	0.13																												
しょうが	0.10	0.13																												
たまねぎ	18.00	23.40																												
にんじん	8.00	10.40																												
ひよこまめ	12.00	15.60																												
カレールウ・H	3.50	4.50	●																●											
トマト	3.50	4.55																												
ケチャップ	0.50	0.60																												
サラダ油	0.30	0.39																												
ウスターソース	0.10	0.10																												
赤ワイン	0.30	0.39																												
コンソメ	0.10	0.13	●																●	●	●									
食塩	0.05	0.05																												
［新じゃがのポトフ］																														
ミートボール	25.00	32.50																	●	●										
にんじん	15.00	19.50																												
じゃがいも	50.00	65.00																												
キャベツ	35.00	45.50																												
たまねぎ	35.00	45.50																												
ブロッコリー	10.00	13.00																												
コンソメ	0.30	0.30	●																●	●	●									
チキンスープ	10.00	13.00																		●										
こいくちしょうゆ	1.20	1.40	●																●											
白ワイン	0.30	0.39																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												
［ゴールドキウィフルーツ］																														
ゴールドキウイフルーツ	50.00	50.00												●																
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年5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	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																												
[鶏肉のみそがらめ]																														
鶏肉	45.00	58.50																		●										
なたね油	5.30	6.89																												
合わせみそ	3.00	3.90																	●											
こしょう	0.05	0.07																												
本みりん	2.00	2.60																												
アーモンド	2.00	2.60																												●
[けんちょう]																														
豚肉	5.00	6.50																			●									
木綿豆腐	60.00	78.00																	●											
平天	5.00	6.50																												
だいこん	70.00	91.00																												
油揚げ	3.00	3.90																	●											
にんじん	5.00	6.50																												
こんにゃく	20.00	26.00																												
きくらげ	0.20	0.26																												
さやいんげん	5.00	6.50																												
サラダ油	0.50	0.65																												
上白糖	1.00	1.30																												
清酒	1.00	1.30																												
食塩	0.20	0.26																												
こいくちしょうゆ	2.40	3.12	●																●											
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
[ブロッコリー＆カリフラワ]																														
ブロッコリー	20.00	26.00																												
カリフラワー	10.00	13.00																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年5月13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																												
押麦	7.00	9.00																												
［麻婆大根］																														
豚肉	5.00	6.50																			●									
だいこん	60.00	78.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
木綿豆腐	50.00	70.00																	●											
たけのこ水煮	10.00	13.00																												
きくらげ	1.00	1.30																												
にら	5.00	6.50																												
にんにく	0.50	0.65																												
しょうが	0.50	0.65																												
サラダ油	0.30	0.39																												
ごま油	0.40	0.52																	●										●	
オイスターソース	2.00	2.60																												
中華だし	0.10	0.13																	●	●	●								●	
赤みそ	5.50	7.15																	●											
清酒	1.00	1.30																												
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●											
ケチャップ	2.00	2.50																												
トウバンジャン	0.30	0.39																												
じゃがいもでん粉	1.00	1.30																												
［中華風肉団子］																														
中華風肉団子	31.00	62.00	●																●	●	●									
［春雨の中華サラダ］																														
緑豆はるさめ	3.50	4.55																												
にんじん	6.00	7.80																												
もやし	25.00	32.50																												
キャベツ	15.00	19.50																												
わかめ	0.80	1.04																												
うすくちしょうゆ	1.20	1.50	●																●											
穀物酢	4.00	5.20																												
上白糖	2.00	2.60																												
ごま油	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5月14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																												
［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	●																											
［鶏肉のカレー焼き］																														
鶏肉のカレー焼き	40.00	40.00																	●	●										
［レモン和え］																														
キャベツ	30.00	39.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
しらす干し	2.00	2.60																												
レモン果汁	2.20	2.86																												
上白糖	1.00	1.30																												
うすくちしょうゆ	0.30	0.30	●																●											
［ラビオリスープ］																														
ベーコン	5.00	6.50																			●									
ラビオリ	12.00	20.00	●																●	●	●									
たまねぎ	30.00	39.00																												
じゃがいも	30.00	39.00																												
キャベツ	20.00	26.00																												
トマト	15.00	19.50																												
こまつな	10.00	13.00																												
チキンスープ	10.00	13.00																		●										
コンソメ	0.20	0.26	●																●	●	●									
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	●																●											
白ワイン	0.60	0.60																												
食塩	0.20	0.26																												
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年5月15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																												
［山口県産あじの天ぷら］																														
あじの天ぷら	40.00	40.00	●																●											
なたね油	5.00	5.00																												
［五目きんぴら］																														
平天	4.00	5.20																												
たけのこ水煮	10.00	13.00																												
れんこん	10.00	13.00																												
にんじん	3.00	3.90																												
こんにゃく	8.00	10.40																												
ごま	0.50	0.65																											●	
ごま油	0.60	0.78																	●										●	
こいくちしょうゆ	1.60	2.00	●																●											
三温糖	0.50	0.65																												
本みりん	0.20	0.26																												
清酒	0.60	0.78																												
食塩	0.01	0.01																												
［新じゃが・たまのみそ汁］																														
たまねぎ	20.00	26.00																												
生揚げ	20.00	26.00																	●											
じゃがいも	30.00	40.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
わかめ	0.50	0.65																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
合わせみそ	10.50	13.65																	●											
だしいりこ	3.00	3.90																												
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年5月16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																												
［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	●																											
［いわし入りハンバーグ］																														
いわし入りハンバーグ	40.00	60.00																	●											
［マカロニサラダ］																														
マカロニ	10.00	13.00	●																											
ささみ水煮	5.00	6.50																		●										
キャベツ	20.00	26.00																												
にんじん	3.00	3.90																												
ノンエッグマヨネーズ	6.00	7.80																	●											
ケチャップ	3.00	3.90																												
食塩	0.01	0.01																												
こしょう	0.01	0.01																												
［ポークビーンズ］																														
豚肉	10.00	13.00																			●									
大豆水煮	25.00	32.50																	●											
じゃがいも	50.00	65.00																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
トマト	10.00	13.00																												
チキンスープ	5.00	6.50																		●										
ケチャップ	12.00	15.60																												
赤ワイン	0.60	0.78																												
コンソメ	0.20	0.26	●																●	●	●									
三温糖	0.15	0.20																												
ウスターソース	0.60	0.78																												
こしょう	0.03	0.04																												
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年5月17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																												
押麦	7.00	9.00																												
[カレー南蛮うどん]																														
うどん	50.00	65.00	●																											
豚肉	10.00	13.00																			●									
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
トマト	4.00	5.20																												
根深ねぎ	6.00	7.80																												
油揚げ	6.00	7.80																	●											
にんにく	0.20	0.26																												
すりおろしりんご	4.00	5.20																							●					
カレールウ・H	7.00	9.00	●																●											
カレールウ・S	1.00	1.30	●																											
こいくちしょうゆ	1.80	2.00	●																●											
本みりん	0.50	0.65																												
削り節	2.00	2.60																●												
だしこんぶ	1.00	1.30																												
じゃがいもでん粉	0.50	0.65																												
[切り干し大根のベーコン炒め]																														
切干しだいこん	6.00	7.80																												
ベーコン	4.00	5.20																			●									
にんじん	3.00	3.90																												
チンゲンサイ	17.00	22.10																												
にんにく	0.20	0.26																												
食塩	0.10	0.10																												
うすくちしょうゆ	0.35	0.46	●																●											
こしょう	0.01	0.01																												
[オレンジ]																														
オレンジ	32.64	32.64										●																		
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年5月20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																												
押麦	7.00	9.00																												
［いわしの梅煮］																														
いわしの梅煮	40.00	40.00	●																●											
［キャベツの塩昆布和え］																														
キャベツ	23.00	29.90																												
カリフラワー	15.00	19.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
塩昆布	1.20	1.40	●																●							●				
ごま油	0.40	0.52																	●										●	
［凍り豆腐のうま煮］																														
凍り豆腐	7.00	9.10																	●											
鶏肉	5.00	6.50																		●										
じゃがいも	55.00	71.50																												
にんじん	5.00	6.50																												
たまねぎ	35.00	45.50																												
竹輪	3.00	3.90																												
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	4.50	5.80	●																●											
清酒	1.00	1.30																												
本みりん	0.20	0.26																												
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年5月21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																												
［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	●																											
［ツナオムレツ］																														
ツナオムレツ	40.00	40.00			●														●											
［れんこんのケチャップ炒め］																														
ベーコン	4.00	5.00																			●									
にんにく	0.10	0.13																												
しょうが	0.10	0.13																												
サラダ油	0.50	0.65																												
たまねぎ	10.00	13.00																												
れんこん	20.00	26.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
さやいんげん	5.00	6.50																												
トマト	5.00	6.50																												
上白糖	0.30	0.39																												
ウスターソース	0.30	0.39																												
ケチャップ	3.00	3.90																												
食塩	0.10	0.10																												
［かぼちゃの豆乳シチュー］																														
鶏肉	10.00	13.00																		●										
かぼちゃ	30.00	39.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
たまねぎ	50.00	65.00																												
スイートコーン	10.00	13.00																												
チキンスープ	10.00	13.00																		●										
調整豆乳	30.00	39.00																	●											
マーガリン	4.00	5.20																	●											
国産薄力粉	4.00	5.20	●																											
白ワイン	0.70	0.91																												
コンソメ	0.25	0.33	●																●	●	●									
食塩	0.35	0.46																												
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5月22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																												
鮭おにぎり																														
［麦ごはん］																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
［さけの塩焼き］																														
さけの塩焼き	40.00	40.00															●													
［焼きのり］																														
焼きのり	3.00	3.00																												
［卯の花の炒り煮］																														
おから	10.00	13.00																	●											
鶏肉	5.00	6.50																		●										
たまねぎ	42.00	54.60																												
油揚げ	4.00	5.20																	●											
にんじん	3.00	3.90																												
さやいんげん	5.00	6.50																												
三温糖	1.30	1.69																												
こいくちしょうゆ	2.10	2.70	●																●											
清酒	0.50	0.65																												
サラダ油	1.00	1.30																												
［豚汁］																														
豚肉	5.00	6.00																			●									
さといも	30.00	39.00																												
ごぼう	10.00	13.00																												
だいこん	30.00	39.00																												
はくさい	20.00	26.00																												
こんにゃく	5.00	6.50																												
生揚げ	20.00	26.00																	●											
葉ねぎ	5.00	6.50																												
合わせみそ	11.00	13.00																	●											
だしいりこ	3.00	3.90																												
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年5月23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																												
［コッペパン］																														
小麦粉	49.50	76.50	●																											
米粉	5.50	8.50																												
ショートニング	3.30	5.10																												
小麦グルテン	2.75	4.25	●																											
上白糖	2.75	4.25																												
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																								
生イースト	1.38	2.13																												
食塩	0.94	1.45																												
イーストフード	0.06	0.09	●																											
［ミートボールの甘酢あん］																														
ミートボール	25.00	32.50																	●	●										
牛肉	5.00	6.50													●															
じゃがいも	60.00	78.00																												
たまねぎ	50.00	65.00																												
にんじん	20.00	26.00																												
たけのこ水煮	10.00	13.00																												
乾しいたけ	1.00	1.30																												
チンゲンサイ	20.00	26.00																												
清酒	0.50	0.65																												
三温糖	0.83	1.08																												
うすくちしょうゆ	2.30	2.90	●																●											
こいくちしょうゆ	0.40	0.50	●																●											
穀物酢	1.56	2.03																												
ケチャップ	1.04	1.35																												
じゃがいもでん粉	0.83	1.08																												
［海藻サラダ］																														
海藻ミックス	0.60	0.78																												
わかめ	0.30	0.39																												
まぐろ水煮	8.00	10.40																												
キャベツ	28.00	36.40																												
きゅうり	8.00	10.40																												
ごま油	0.70	0.91																	●										●	
上白糖	1.00	1.30																												
こいくちしょうゆ	1.70	2.20	●																●											
穀物酢	2.60	3.38																												
こしょう	0.01	0.01																												
［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5月24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																												
[キムチチャーハン]																														
精白米	70.00	91.00																												
強化米	0.20	0.26																												
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																●											
焼豚	8.00	10.40																	●		●									
白菜キムチ	20.00	26.00	●																●											
えだまめ	4.00	5.20																	●											
ごま油	0.61	0.79																	●										●	
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																●											
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.02	0.03																												
[春巻き]																														
春巻き	35.00	35.00	●																●		●									
なたね油	5.00	5.00																												
[もやしのナムル]																														
もやし	30.00	39.00																												
キャベツ	15.00	19.50																												
にんじん	5.00	6.50																												
ごま	0.50	0.65																											●	
上白糖	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.13																												
穀物酢	2.20	2.86																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
ごま油	0.70	0.91																	●										●	
[わかめスープ]																														
木綿豆腐	35.00	45.50																	●											
緑豆はるさめ	4.00	5.20																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
にんじん	5.00	6.50																												
しめじ	6.00	7.80																												
わかめ	0.60	0.78																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
中華だし	0.20	0.20																	●	●	●								●	
食塩	0.05	0.07																												
清酒	0.50	0.65																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
ごま油	1.00	1.30																	●										●	
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5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	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																												
［さばのゆず味噌煮］																														
さばのゆず味噌煮	40.00	40.00																●	●											
［切り干し大根の甘酢和え］																														
切干しだいこん	5.00	6.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
きゅうり	13.00	16.90																												
ごま	1.00	1.30																											●	
すりごま	1.00	1.30																											●	
うすくちしょうゆ	1.80	2.34	●																●											
上白糖	1.80	2.30																												
穀物酢	2.45	3.20																												
［洋風肉じゃが］																														
鶏肉	5.00	6.50																		●										
じゃがいも	60.00	78.00																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
にんじん	12.00	15.60																												
生揚げ	25.00	32.50																	●											
竹輪	5.00	6.50																												
こんにゃく	15.00	19.50																												
さやいんげん	5.00	6.50																												
三温糖	1.40	1.82																												
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																●											
清酒	1.60	2.00																												
カレー粉	0.15	0.20																												
食塩	0.10	0.10																												
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年5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	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																												
[黒糖パン]																														
小麦粉	49.50	76.50	●																											
米粉	5.50	8.50																												
ショートニング	3.30	5.10																												
小麦グルテン	2.75	4.25	●																											
上白糖	2.75	4.25																												
脱脂粉乳	2.20	3.40				●																								
生イースト	1.38	2.13																												
食塩	0.94	1.45																												
イーストフード	0.06	0.09	●																											
黒砂糖	11.00	17.00																												
[生揚げとチンゲンサイのピリカラ炒め]																														
だいこん	35.00	45.50																												
生揚げ	20.00	26.00																	●											
きくらげ	0.50	0.65																												
ベーコン	5.00	6.50																			●									
チンゲンサイ	7.00	9.10																												
ごま油	0.20	0.26																	●										●	
三温糖	0.60	0.78																												
うすくちしょうゆ	1.20	1.50	●																●											
オイスターソース	0.50	0.65																												
食塩	0.10	0.10																												
トウバンジャン	0.10	0.13																												
[みそワンタンスープ]																														
豚肉	10.00	13.00																			●									
キャベツ	30.00	39.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
もやし	30.00	39.00																												
乾しいたけ	0.40	0.52																												
ワンタンのかわ	3.50	4.55	●																											
葉ねぎ	5.00	6.50																												
赤みそ	6.00	7.80																	●											
こいくちしょうゆ	1.20	1.50	●																●											
中華だし	0.20	0.20																	●	●	●								●	
清酒	0.50	0.65																												
ごま	1.00	1.30																											●	
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5月29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																												
［五目厚焼きたまご］																														
五目厚焼卵	50.00	50.00	●		●														●											
［高菜とひじきのそぼろふりかけ］																														
鶏肉	10.00	20.00																		●										
しょうが	0.10	0.13																												
高菜漬け	7.00	9.10																												
にんじん	8.00	10.40																												
ひじき	0.40	0.52																												
上白糖	0.20	0.26																												
本みりん	0.40	0.52																												
こいくちしょうゆ	0.20	0.25	●																●											
［太平燕］																														
焼豚	7.00	9.10																	●		●									
キャベツ	20.00	26.00																												
たまねぎ	10.00	13.00																												
もやし	30.00	39.00																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
緑豆はるさめ	10.00	13.00																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
豚骨スープ白湯	6.00	7.80																			●									
ごま	0.40	0.52																											●	
ごま油	0.60	0.78																	●										●	
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●											
こしょう	0.04	0.05																												
食塩	0.10	0.10																												
［牛乳］																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年5月30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																												
［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	●																											
［ハムステーキ］																														
ボロニアハム	40.00	40.00																		●	●									
［オーロラサラダ］																														
キャベツ	30.00	39.00																												
きゅうり	10.00	13.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
ケチャップ	2.00	2.60																												
ノンエッグマヨネーズ	2.50	3.25																	●											
穀物酢	1.70	2.21																												
上白糖	0.50	0.65																												
こしょう	0.01	0.01																												
［コーンシチュー］																														
鶏肉	10.00	13.00																		●										
じゃがいも	32.00	41.60																												
たまねぎ	45.00	58.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
スイートコーン	15.00	19.50																												
大豆水煮	15.00	19.50																	●											
チキンスープ	11.00	14.30																		●										
調整豆乳	25.00	32.50																	●											
マーガリン	4.00	5.20																	●											
国産薄力粉	4.00	5.20	●																											
白ワイン	0.30	0.39																												
コンソメ	0.20	0.26	●																●	●	●									
食塩	0.30	0.39																												
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5月31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																												
押麦	7.00	9.00																												
[ししゃもの天ぷら]																														
ししゃも天ぷら	40.00	40.00	●																											
なたね油	6.00	6.00																												
[スタミナ納豆]																														
引き割り納豆	23.00	29.90																	●											
牛肉／豚肉	17.00	22.10													●						●									
葉ねぎ	3.00	3.90																												
しょうが	0.30	0.39																												
にんにく	0.40	0.52																												
ごま	2.00	2.60																											●	
すりごま	1.00	1.30																											●	
ごま油	0.50	0.65																	●										●	
本みりん	2.00	2.60																												
こいくちしょうゆ	1.30	1.60	●																●											
三温糖	1.00	1.30																												
[けんちん汁]																														
木綿豆腐	30.00	39.00																	●											
油揚げ	5.00	6.50																	●											
鶏肉	5.00	6.50																		●										
だいこん	30.00	39.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
さといも	25.00	32.50																												
乾しいたけ	0.10	0.13																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
サラダ油	1.00	1.30																												
ごま油	0.30	0.39																	●										●	
食塩	0.25	0.30																												
こいくちしょうゆ	2.50	3.20	●																●											
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