

令和7年度 11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。

詳細献立表
ホームページ

光市立学校給食センター（電話：0833-72-0050）



2025年11月4日 火曜日

料理名／食品名	一人分量		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																													
【牛乳】																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									
【麦ごはん】																															
精白米	70.00	90.00																													
強化米	0.21	0.27																													
押麦	7.00	9.00																													
【焼壳（2個）】																						●	●	●							
ポーク焼壳	36.00	36.00	●																												
【大根の中華和え】																															
だいこん	34.00	44.20																													
にんじん	8.00	10.40																													
まぐろ水煮	10.00	13.00																												●	
すりごま	0.50	0.65																													
ごま	0.50	0.65																													
上白糖	0.90	1.17																													
穀物酢	1.40	1.82																													
こいくちしょうゆ	1.10	1.43	●																			●									
食塩	0.17	0.22																				●									
こま油	0.90	1.17																			●								●		
【麻婆豆腐】																															
不綿豆腐	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	37.00	48.10																													
たけのこ水煮	7.00	9.10																													
乾しいたけ	0.40	0.52																													
葉ねぎ	3.00	3.90																													
しょうが	0.30	0.39																													
にんにく	0.30	0.39																													
サラダ油	0.80	1.04																													
赤みそ	5.70	7.41																			●										
中華だし	0.70	0.91																			●	●	●	●					●		
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																		●	●									
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																													

● : アレルギー対象食品

2025年11月5日 水曜日

料理名／食品名	一人分量		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																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
【ハヤシライス】																														
【麦ごはん】																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
【ハヤシライスの具】																														
豚肉	20.00	26.00																				●								
たまねぎ	50.00	65.00																												
にんじん	25.00	32.50																												
しめじ	8.00	10.40																												
グリンピース	5.00	6.50																												
トマト缶詰	10.00	13.00																												
にんにく	0.20	0.26																												
サラダ油	0.80	1.04																				●	●							
ハヤシルウ	11.00	14.30	●																											
ケチャップ	2.00	2.60																												
ウスター・ソース	1.00	1.30																				●	●	●						
コンソメ	0.50	0.65	●																											
上白糖	0.20	0.26																												
赤ワイン	1.00	1.30																												
【ジャーマンポテト】																														
チキンウインナー	10.00	13.00																				●								
じゃがいも	30.00	39.00																												
たまねぎ	10.00	13.00																												
パセリ	0.02	0.03																												
スイートコーン	8.00	10.40																												
サラダ油	2.00	2.60																												
ノンエッグマヨネーズK	3.00	3.90																			●									
コンソメ	0.10	0.13	●																		●	●	●							
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
【りんご】																														
りんご	35.70	35.70																					●							

● : アレルギー対象食品

2025年11月6日 木曜日

料理名／食品名	一人分量		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																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
【コッペパン】																														
小麦粉	49.50	76.50	●																											
米粉	5.50	8.50																												
ショートニング	3.30	5.10																												
小麦グルテン	2.75	4.25	●																											
上白糖	2.75	4.25																												
脱脂粉乳	2.20	3.40		●																										
生イースト	1.38	2.13																												
食塩	0.94	1.45																												
イーストフード	0.06	0.09	●																											
【ポークチャップ】																														
豚肉	30.00	39.00																						●						
たまねぎ	25.00	32.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
キャベツ	14.00	18.20																												
にんにく	0.20	0.26																												
しょうが	0.25	0.33																												
サラダ油	0.30	0.39																												
上白糖	0.30	0.39																												
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																					●						
ケチャップ	5.00	6.50																												
ウスター・ソース	0.80	1.04																												
じゃがいもでん粉	0.40	0.52																												
【A B Cスープ】																														
マカロニ	8.00	10.40	●																											
鶏肉	8.00	10.40																						●						
えのきのたけ	6.00	7.80																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
こまつな	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	0.15	0.20																												
こしょう	0.02	0.03																												
【みかん】																														
みかん	80.00	80.00																												

● : アレルギー対象食品

2025年11月7日 金曜日

● : アレルギー対象食品

2025年11月10日 月曜日

● : アレルギー対象食品

2025年11月11日 火曜日

料理名／食品名	一人分量		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																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
【アップルレバン】																														
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	●																											
ドライアップル	11.00	17.00																						●						
【オムレツ】																														
フレーンオムレツ	40.00	40.00	●	●																										
【海そうサラダ】																														
しらす干し	1.50	1.95																												
海藻ミックス	0.70	0.91																												
キャベツ	20.00	26.00																												
もやし	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	0.10	0.13																												
【ポトフ】																														
チキンウインナー	10.00	13.00																						●						
たまねぎ	33.00	42.90																												
じゃがいも	40.00	52.00																												
はくさい	30.00	39.00																												
にんじん	15.00	19.50																												
たいこん	20.00	26.00																												
カリフラワー	10.00	13.00																												
チキンスープ	3.00	3.90																						●	●	●				
コンソメ	1.00	1.30	●																											
こいくちしょうゆ	0.60	0.78	●																											
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												

● : アレルギー対象食品

2025年11月12日 水曜日

料理名／食品名	一人分量		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																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
【そぼろビーフンバ】																														
【麦ごはん】																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
【そぼろビーフンバの具】																														
牛肉・豚肉	20.00	26.00														●														
たまねぎ	10.00	13.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
ホウレンソウ	15.00	19.50																												
もやし	10.00	13.00																												
にんにく	0.30	0.39																												
ごま	0.50	0.65																										●		
赤みそ	1.50	1.95																												
ごま油	0.80	1.04																												
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																											
清酒	0.50	0.65																												
本みりん	0.80	1.04																												
上白糖	0.60	0.78																												
食塩	0.20	0.26																												
コチュジャン	0.05	0.07																												
【春雨の五目スープ】																														
木綿豆腐	25.00	32.50																												
緑豆はるさめ	5.00	6.50																												
ペーパン	7.00	9.10																												
だいこん	20.00	26.00																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	6.00	7.80																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
中華だし	0.80	1.04																										●		
清酒	0.50	0.65																												
食塩	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	●																											
こしょう	0.02	0.03																												
サラダ油	0.50	0.65																												
【バナナチップ】																														
バナナチップ	10.00	10.00																								●				

● : アレルギー対象食品

2025年11月13日 木曜日

料理名／食品名	一人分量		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																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
【キャラメル揚げパン】																														
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	●																											
なたね油	5.50	7.15																												
ミルメークキャラメル	3.42	4.45																												
粉糖	2.44	3.17																												
【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																												
じやがいも	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																			●									
えだまめ	5.00	6.50																												
トマト缶詰	8.00	10.40																												
チキンスープ	3.00	3.90																			●	●								
コンソメ	0.80	1.04	●																		●	●	●	●						
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	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
【コーンキャベツ】																														
チキンウインナー	6.00	7.80																				●								
スイートコーン	8.00	10.40																												
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	0.15	0.20																												
こしょう	0.01	0.01																												

● : アレルギー対象食品

2025年11月14日 金曜日

料理名／食品名	一人分量		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																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
【麦ごはん】																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
【いわしの生姜煮】																														
いわしの生姜煮	40.00	50.00	●																											
【白菜のごま和え】																														
はくさい	30.00	39.00																												
ホウレンソウ	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	●																											
【鶏じやが】																														
鶏肉	13.00	16.90																												
生揚げ	15.00	19.50																												
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																												

● : アレルギー対象食品

2025年11月17日 月曜日

料理名／食品名	一人分量		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																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
【麦ごはん】																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
【五目うどん】																														
うどん	45.00	58.50	●																											
鶏肉	10.00	13.00																												
油揚げ	7.00	9.10																												
にんじん	7.00	9.10																												
はくさい	18.00	23.40																												
乾しいたけ	0.30	0.39																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																											
食塩	0.30	0.39																												
清酒	0.80	1.04																												
だしこんぶ	1.00	1.30																												
削り節	2.00	2.60																												
【あじあじれんこん】																														
あじでん粉付	33.00	42.90																												
れんこん	25.00	32.50																												
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	3.50	4.55	●																											
本みりん	1.10	1.43																												
清酒	1.10	1.43																												
【豚肉と小松菜のそぼろぶりかけ】																														
豚肉	12.00	15.60																												
こまつな	18.00	23.40																												
にんじん	8.00	10.40																												
カレー粉	0.08	0.10																												
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																											
本みりん	0.30	0.39																												
清酒	0.10	0.13																												
食塩	0.15	0.20																												

● : アレルギー対象食品

2025年11月18日 火曜日

料理名／食品名	一人分量		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																										
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
【ウインナードッグ】																														
【コッペパン・よこわり】																														
小麦粉	49.50	76.50	●																											
米粉	5.50	8.50	●																											
ショートニング	3.30	5.10																												
小麦グルテン	2.75	4.25	●																											
上白糖	2.75	4.25																												
脱脂粉乳	2.20	3.40		●																										
生イースト	1.38	2.13																												
食塩	0.94	1.45																												
イーストフード	0.06	0.09	●																											
【ウインナーのソースがけ】																														
ホークウインナー	20.00	30.00																					●							
ケチャップ	5.00	6.50																					●	●	●	●	●	●	●	
お好み焼きソース	0.30	0.45	●																											
【大根サラダ】																														
たいこん	20.00	26.00																												
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
ほうれんそう	10.00	13.00																												
イタリアンドレッシング	7.00	9.10																												
【さつまいもの豆乳スープ】																														
鶏肉	10.00	13.00																						●						
たまねぎ	25.00	32.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
はくさい	25.00	32.50																												
さつまいも	25.00	32.50																												
さやいんげん	7.00	9.10																												
無調整豆乳	35.00	45.50																					●	●	●	●				
コンソメ	1.00	1.30	●																											
チキンスープ	3.00	3.90																												
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.02	0.03																												

● : アレルギー対象食品

2025年11月19日 水曜日

● : アレルギー対象食品

2025年11月20日 木曜日

料理名／食品名	一人分量		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																													
【牛乳】																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									
【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	●																												
【ほんかんジャム】																															
ほんかんジャム	15.00	15.00																													
【ひき肉とれんこんのケチャップ炒め】																															
豚肉	12.00	15.60																					●								
カレー粉	0.04	0.05																													
たまねぎ	15.00	19.50																													
れんこん	15.00	19.50																													
にんじん	7.00	9.10																													
葉ねぎ	3.00	3.90																													
トマト	5.00	6.50																													
食塩	0.10	0.13																													
こしょう	0.01	0.01																													
上白糖	0.30	0.39																													
ウスターーソース	0.60	0.78																													
ケチャップ	5.00	6.50																													
【ミートボールと野菜のスープ】																															
チキンボール	30.00	39.00	●																				●	●	●						
蒸し大豆	12.00	15.60																					●								
じゃがいも	20.00	26.00																													
だいこん	20.00	26.00																													
たまねぎ	13.00	16.90																													
にんじん	8.00	10.40																													
葉ねぎ	3.00	3.90																													
チキンスープ	5.00	6.50																					●								
食塩	0.10	0.13																													
コンソメ	0.80	1.04	●																				●	●	●						
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																												
こしょう	0.02	0.03																													

● : アレルギー対象食品

2025年11月21日 金曜日

料理名／食品名	一人分量		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																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
【麦ごはん】																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
【豚みそひじき】																														
芽ひじき	2.00	2.60																												
豚肉	18.00	23.40																				●								
にんじん	6.00	7.80																												
葉ねぎ	2.00	2.60																												
サラダ油	0.80	1.04																												
合わせみそ	3.00	3.90																			●									
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																		●									
上白糖	1.30	1.69																												
清酒	0.80	1.04																												
【けんちょう】																														
鶏肉	8.00	10.40																				●								
不綿豆腐	55.00	71.50																			●									
油揚げ	5.00	6.50																			●									
たいこん	40.00	52.00																												
さといも	20.00	26.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
こんにゃく	20.00	26.00																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
上白糖	1.00	1.30																												
本みりん	1.00	1.30																												
清酒	1.00	1.30																												
食塩	0.25	0.33																												
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																		●									
だしこんぶ	0.50	0.65																												
削り節	1.00	1.30																		●										
【みかんゼリー】																														
みかんゼリー	40.00	40.00																												

● : アレルギー対象食品

2025年11月25日 火曜日

● : アレルギー対象食品

2025年11月26日 水曜日

料理名／食品名	一人分量		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																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
【根菜カレーライス】																														
【麦ごはん】																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
【根菜カレー】																														
鶏肉	13.00	16.90																						●						
たまねぎ	35.00	45.50																												
じゃがいも	35.00	45.50																												
にんじん	15.00	19.50																												
れんこん	15.00	19.50																												
洗いごぼう	10.00	13.00																												
にんにく	0.30	0.39																												
しょうが	0.30	0.39																												
サラダ油	0.30	0.39																												
すりおろしりんご	3.00	3.90																												
カレールウJ	5.00	6.50	●																											
カレールウH	7.00	9.10	●																											
ケチャップ	2.00	2.60																												
ウスター・ソース	1.00	1.30																												
コンソメ	0.10	0.13	●																					●	●	●				
【ツナと豆腐のサラダ】																														
冷凍豆腐	13.00	16.90																												
まぐろ油漬	8.00	10.40																												
キャベツ	20.00	26.00																												
きゅうり	13.00	16.90																												
花かつお	0.50	0.65																												
サラダ油	1.00	1.30																												
上白糖	0.80	1.04																												
穀物酢	1.50	1.95																												
こいくちしょうゆ	1.30	1.69	●																											
食塩	0.10	0.13																												

● : アレルギー対象食品

2025年11月27日 木曜日

料理名／食品名	一人分量		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																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
【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	●																											
【鮭メンチカツ】																					●	●								
鮭メンチカツ	50.00	50.00	●																											
なたね油	5.00	5.00																												
【チキンピーンズ】																														
鶏肉	7.00	9.10																												
大豆水煮	25.00	32.50																			●									
じやがいも	35.00	45.50																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
にんじん	13.00	16.90																												
えだまめ	5.00	6.50																		●										
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	1.00	1.30	●																											
上白糖	0.30	0.39																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
* 乳除去食【フルーツのヨーグルト和え】																														
ヨーグルト	20.00	26.00				●																								
みかん缶詰	20.00	26.00																												
パインアップル缶詰	20.00	26.00																						●						
もも缶詰	20.00	26.00																												

● : アレルギー対象食品

2025年11月28日 金曜日

● : アレルギー対象食品