

令和7年度 2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）



2026年2月2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																													
【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																													
【麻婆大根】																															
木綿豆腐	40.00	52.00																				●									
冷凍豆腐	20.00	26.00																				●									
豚肉	10.00	13.00																				●									
たいこん	55.00	71.50																													
たけのこ水煮	10.00	13.00																													
にんじん	15.00	19.50																													
葉ねぎ	5.00	6.50																													
乾しいたけ	0.80	1.04																													
にんにく	0.30	0.39																													
しょうが	0.30	0.39																													
ごま油	1.00	1.30																			●										
中華だし	1.00	1.30																			●	●									
赤みそ	5.00	6.50																			●	●									
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																		●										
本みりん	0.50	0.65																													
じゃがいもでん粉	1.00	1.30																													
【チャブチエ】																															
鶏肉	9.00	11.70																			●										
緑豆はるさめ	8.00	10.40																													
たまねぎ	12.00	15.60																													
にんじん	7.00	9.10																													
もやし	10.00	13.00																													
にら	3.00	3.90																													
にんにく	0.10	0.13																													
サラダ油	1.00	1.30																													
オイスター・ソース	0.30	0.39																													
清酒	0.50	0.65																													
上白糖	0.80	1.04																													
食塩	0.20	0.26																													
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

2026年2月3日 火曜日

● : アレルギー対象食品

2026年2月4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																													
【牛乳】																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									
【ビビンバ】																															
【麦ごはん】																															
精白米	70.00	90.00																													
強化米	0.21	0.27																													
押麦	7.00	9.00																													
【ビビンバの具】																															
豚肉	23.00	29.90																				●									
にんにく	0.30	0.39																													
たまねぎ	20.00	26.00																													
にんじん	7.00	9.10																													
もやし	10.00	13.00																													
ホウレンソウ	10.00	13.00																													
ごま油	1.00	1.30																			●							●			
赤みそ	1.70	2.21																		●											
ごま	0.80	1.04																		●								●			
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●											
本みりん	0.50	0.65																													
清酒	0.50	0.65																													
中華だし	0.30	0.39																		●	●	●						●			
上白糖	0.50	0.65																													
食塩	0.20	0.26																		●											
コチュジャン	0.02	0.03																													
【チンゲンサイの中華スープ】																															
鶏肉	10.00	13.00																													
牛揚げ	28.00	36.40																		●											
チンゲンサイ	10.00	13.00																													
たまねぎ	20.00	26.00																													
にんじん	8.00	10.40																													
乾しいたけ	0.20	0.26																													
スイートコーン	8.00	10.40																													
サラダ油	0.50	0.65																													
清酒	0.50	0.65																													
食塩	0.10	0.13																													
中華だし	1.00	1.30	●																●	●	●							●			
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●	●	●										
こしょう	0.01	0.01																													
【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

2026年2月5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																												
【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																												
【コールスロー】																														
キャベツ	20.00	26.00																												
もやし	15.00	19.50																												
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	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																												
【チキンピーンズ】																														
鶏肉	10.00	13.00																			●									
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	13.00	16.90																												
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	1.00	1.30	●																		●	●	●							
上白糖	0.30	0.39																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												

● : アレルギー対象食品

2026年2月6日 金曜日

● : アレルギー対象食品

2026年2月9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																												
【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																												
【花型ハンバーグ】																							●	●	●					
ハンバーグ	40.00	60.00																												
【豚ひじき】																														
ひじき	2.00	2.60																												
豚肉	15.00	19.50																					●							
にんにく	0.20	0.26																												
しょうが	0.20	0.26																												
にんじん	10.00	13.00																												
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	2.80	3.64																					●	●						
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																												
【五目ピーフン汁】																														
ピーフン	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	0.80	1.04	●																				●							
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																												

● : アレルギー対象食品

2026年2月10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																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
【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																												
【白身魚のレモンペッパー焼き】																														
白身魚レモンペッパー焼き	40.00	40.00																												
【ささみのサラダ】																														
ささみ水煮	10.00	13.00																				●								
もやし	18.00	23.40																												
たいこん	10.00	13.00																												
ぎゅうり	7.00	9.10																												
上白糖	0.70	0.91																												
食塩	0.15	0.20																												
穀物酢	1.40	1.82																				●								
うすくちしょうゆ	0.70	0.91	●																											
こしょう	0.01	0.01																												
【ミネストローネミラノ風】																														
ペーパン	7.00	9.10																				●								
大豆水煮	10.00	13.00																			●									
押麦	4.00	5.20																												
キャベツ	20.00	26.00																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
セロリ	2.00	2.60																												
しめじ	7.00	9.10																												
トマト缶詰	12.00	15.60																												
にんにく	0.20	0.26																												
オリーブ油	0.50	0.65																												
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	0.30	0.39																												
こしょう	0.02	0.03																												

● : アレルギー対象食品

2026年2月12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																													
【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																													
【きびなごサクサク揚げ】																															
きびなごサクサク揚げ	28.00	36.40	●																												
なたね油	2.80	3.64																													
【ごまキムチ汁】																															
豚肉	15.00	19.50																					●								
冷凍豆腐	28.00	36.40																					●								
油揚げ	5.00	6.50																					●								
たいこん	25.00	32.50																													
ごぼう	8.00	10.40																													
にんじん	8.00	10.40																													
えのきたけ	5.00	6.50																													
しらたき	7.00	9.10																													
葉ねぎ	3.00	3.90																													
白菜キムチ	10.00	13.00	●																				●	●	●			●			
中華だし	0.80	1.04																					●	●	●						
たしいりこ	3.00	3.90																													
すりごま	2.00	2.60																					●								
合わせみそ	7.00	9.10																													
本みりん	0.50	0.65																													
清酒	0.50	0.65																													
【りんご】																															
りんご	35.70	35.70																						●							

● : アレルギー対象食品

2026年2月13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																													
【牛乳】																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									
【レンズ豆のカレーライス】																															
【麦ごはん】																															
精白米	70.00	90.00																													
強化米	0.21	0.27																													
押麦	7.00	9.00																													
【レンズ豆のカレー】																															
鶏肉	15.00	19.50																				●									
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																													
グリンピース	3.00	3.90																													
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	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	0.30	0.39	●																												
赤ワイン	0.80	1.04																													
【海藻サラダ】																															
まぐろ水煮	6.00	7.80																													
海藻ミックス	0.70	0.91																													
だいこん	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	0.10	0.13																													
【型抜きチーズ】																															
型抜きチーズ	10.00	10.00				●																									

● : アレルギー対象食品

2026年2月16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																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
【減ごはん】																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
【豚肉と高菜のそぼろふりかけ】																														
豚肉	12.00	15.60																					●							
しょうが	0.10	0.13																												
高菜漬	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	0.10	0.13	●																											
【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																					●							
平天	6.00	7.80																												
にんじん	10.00	13.00																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
乾しいたけ	0.30	0.39																												
葉ねぎ	3.00	3.90																					●							
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																											
食塩	0.30	0.39																												
清酒	0.80	1.04																												
だしこんぶ	1.00	1.30																					●							
削り節	2.00	2.60																												
【かりかりがらめ】																														
かたくちいわし	4.00	5.20																												
アーモンド	4.00	5.20																												●
ロースト大豆	4.00	5.20																					●							
上白糖	1.10	1.43																												
本みりん	1.40	1.82																					●							
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																				●							

● : アレルギー対象食品

2026年2月17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																												
【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	●																											
【ブラック＆ホワイトチョコクリーム】																														
ブラック＆ホワイトチョコクリーム	9.00	9.00		●																	●									
【鶏肉のガーリック焼き】																					●	●								
鶏肉のガーリック焼き	40.00	50.00																												
【白菜のスープ】																														
ホールウインナー	15.00	19.50																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
はくさい	25.00	32.50																												
だいこん	25.00	32.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
にんにく	0.20	0.26																												
コンソメ	0.80	1.04	●																	●	●	●								
チキンスープ	3.00	3.90																		●	●									
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●										
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.02	0.03																												
白ワイン	0.80	1.04																												
サラダ油	0.50	0.65																												
【いちご（2個）】																														
いちご	40.00	40.00																												

● : アレルギー対象食品

2026年2月18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
【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																												
【鰯のカンロがらめ】																														
いわしでん粉付き	40.00	52.00																												
なたね油	4.00	5.20																												
カンロ飴	14.40	18.72	●																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																											
【野菜のしそひじき和え】																														
こまつな	10.00	13.00																												
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																												
【カンロ肉じゃが】																														
牛肉	10.00	13.00																												
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	0.30	0.39																												
こいくちしょうゆ	5.00	6.50	●																											
本みりん	0.80	1.04																												
清酒	0.80	1.04																												
カンロ飴	1.50	1.95	●																											

● : アレルギー対象食品

2026年2月19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																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
【フルーツホイップサンド】																														
【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	●																											
*乳除去食【フルーツホイップ和え】																														
みかん缶詰	15.00	19.50																												
パインアップル缶詰	18.00	23.40																												
もも缶詰	20.00	26.00																						●	●					
ホイップクリーム	20.00	26.00					●																							
【ジャーマンポテト】																														
ベーコン	5.00	6.50																												
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	0.30	0.39																												
コンソメ	0.25	0.33	●																					●	●	●				
食塩	0.07	0.09																												
こしょう	0.01	0.01																												
【A B Cスープ】																														
マカロニ	8.00	10.40	●																											
鶏肉	8.00	10.40																												
しめじ	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	0.25	0.33																												
こしょう	0.02	0.03																												

● : アレルギー対象食品

2026年2月20日 金曜日

● : アレルギー対象食品

2026年2月24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	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・ナツツ	アーモンド	ごま
	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																											
【さばの塩焼き】																					●								
さば塩水漬け	40.00	50.00																											
【野菜のアーモンド和え】																													
もやし	10.00	13.00																											
こまつな	20.00	26.00																											
にんじん	6.00	7.80																											
スイートコーン	7.00	9.10																											
アーモンド	3.50	4.55																											
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																		●								
上白糖	1.20	1.56																											
穀物酢	0.20	0.26																											
【さつぱりすまし汁】																													
生揚げ	30.00	39.00																			●								
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	7.00	9.10																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
食塩	0.20	0.26																											
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	●																										
たしこんぶ	1.00	1.30																		●									
削り節	2.00	2.60																		●									

● : アレルギー対象食品

2026年2月25日 水曜日

● : アレルギー対象食品

2026年2月26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																												
【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	●																											
【ひき肉とれんこんのケチャップ炒め】																														
豚肉	10.00	13.00																				●								
カレー粉	0.04	0.05																												
サラダ油	0.30	0.39																												
たまねぎ	15.00	19.50																												
れんこん	15.00	19.50																												
にんじん	7.00	9.10																												
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																												
ウスターソース	0.60	0.78																												
ケチャップ	5.00	6.50																												
【鉄腕ミートボールと野菜のスープ】																						●	●							
長州とりポール	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	9.00	11.70																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
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																												
サラダ油	0.30	0.39																												
【ぽんかん】																														
ぽんかん	40.00	40.00																												

● : アレルギー対象食品

2026年2月27日 金曜日

● : アレルギー対象食品