

茅ヶ崎市

令和8年3月 詳細献立表

3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)			
食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン
ごはん	838kcal	ごはん	エネルギー	823kcal	コッペパン	エネルギー	863kcal	ビーフ	エネルギー	820kcal	
牛乳	126.7g	牛乳	炭水化物	114.2g	牛乳	炭水化物	97g	牛乳	炭水化物	114.8g	
内田子と野菜の甘酢あんかけ	26.8g	中華丼の具	中華丼の具	35.6g	チキンスドッグ	中華丼の具	40.6g	ミノ風チキンカツレツ・茹	中華丼の具	30.3g	
揚げようざ	26.4g	白身魚と大豆のチリソース	タショウ	25.9g	キヤペツ&ソースのオイルス	タショウ	32.6g	ビーフ・サラダ	タショウ	28.3g	
三色ナムル	2.6g	わかめときゅうりのさつまい	脂質	2.6g	マセドニアラダ	脂質	3.4g	ミルファンティ	食塩相当量	2.9g	
中華みそスープ		味噌	食塩相当量		ベーコンとかぶのスープ	食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量		
食塩相当量		春雨スープ	食塩相当量			食塩相当量		食塩相当量	食塩相当量		
食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン	食品名	1人分量(g)	アレルゲン
《麦ごはん》			《ごはん》			《ごはん》			《ごはん》		
米	85	米	米	100	コッペパン	米	70	乳 小麦	米	95	
おおむぎ	10							おおむぎ		5	
《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》			《牛乳》		
普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳	普通牛乳	206	乳
普通牛乳	206	乳									
《中華丼の具》			《中華丼の具》			《中華丼の具》			《中華丼の具》		
米サラダ油	0.3		米サラダ油	0.3		米サラダ油	0.2		《牛乳》		
ミートボール	60	鶏肉 豚肉 大豆	ミートボール	0.5	にんにく	ミートボール	0.3	普通牛乳	ミートボール	206	乳
米ナラダ油	0.2		米ナラダ油	0.2		米ナラダ油	0.2				
たまねぎ	20	ぶたにく	たまねぎ	45	豚肉	たまねぎ	13	豚肉	豚肉	206	乳
赤いママン	10		赤いママン	15		赤いママン	8	大豆	赤いママン	60	小豆 豚肉 大豆
さつまいも	30	こまつな	さつまいも	8		さつまいも	40	油	さつまいも	6	
れんこん	15	たけのこ水煮	れんこん	15	にんじん	たけのこ水煮	20	オリーブ油	れんこん	0.3	
こいくちしょうゆ	4	きくげ	こいくちしょうゆ	0.2		こいくちしょうゆ	15	にんにく	こいくちしょうゆ	0.2	
上白糖	4.5	緑豆もやし	上白糖	25		上白糖	6	たまねぎ	上白糖	15	
みりん	2	はいさい	みりん	40		みりん	25	大豆	みりん	4	
酢	3	うどん	酢	20	豚	うどん	4.5	大豆	うどん	8	
でん粉	2	中華だし	でん粉	0.3		中華だし	8	コソソメ	中華だし	0.2	
水	10	食塩	水	0.3		食塩	8	コソソメ	食塩	0.1	
《ごはん》			《ごはん》			《ごはん》			《ごはん》		
冷凍ぎょうざ	34	小豆 豚肉 大豆	冷凍ぎょうざ	3.5		冷凍ぎょうざ	0.15	豚肉 豚肉	冷凍ぎょうざ	0.01	
油	3	水	油	4		油	0.2				
《三色ナムル》			《三色ナムル》			《三色ナムル》			《三色ナムル》		
にんじん	15	メルルーサ	にんじん	40	粉チーズ	にんじん	3	乳	にんじん	0.1	
緑豆もやし	22	酒	緑豆もやし	0.5		緑豆もやし	5	バター	緑豆もやし	0.3	
こまつな	10	でん粉	こまつな	4		こまつな	0.2	たまねぎ	こまつな	15	
ごま油	0.4	ごま油	ごま油	3		ごま油	0.2	にんじん	ごま油	8	
にんにく	0.35	大豆	にんにく	10	大豆	にんにく	0.1	むきえび	にんにく	15	えび
上白糖	0.3	でん粉	上白糖	2		上白糖	10	マッシュルーム水煮	上白糖	8	
こいくちしょうゆ	1.8	油	こいくちしょうゆ	1		こいくちしょうゆ	4	食塩	こいくちしょうゆ	0.2	
食塩	0.1	米サラダ油	食塩	1		食塩	20	こしょう	食塩	0.02	
いりごま	0.4	ごま	いりごま	5		いりごま	0.2	コソソメ	いりごま	0.6	
こしょうが	0.3		こしょうが	0.3		こしょうが	0.02	グリーンピース	こしょうが	5	
《中華みそスープ》			《中華みそスープ》			《中華みそスープ》			《中華みそスープ》		
ぶたにく	4	豚肉	ぶたにく	0.08		ぶたにく	0.2		ぶたにく		
緑豆もやし	10	トマトチャップ	緑豆もやし	8		緑豆もやし	0.08		緑豆もやし		
たまねぎ	8	上白糖	たまねぎ	0.8		たまねぎ	8		たまねぎ		
しなちく	4	こいくちしょうゆ	しなちく	0.8		しなちく	0.8		しなちく		
カツオわかめ	0.2		カツオわかめ	0.2		カツオわかめ	0.2		カツオわかめ		
ホールコーン	4	(わかめときゅうりのさつまい和え)	ホールコーン	4		ホールコーン	4	大豆	ホールコーン	6	
食塩	0.01	カツオわかめ	食塩	1		食塩	5	ごま	食塩	6	大豆
こしょう	0.03	きゅうり	こしょう	8		こしょう	8	大豆	こしょう	0.1	
白いごま	6	大豆	白いごま	20		白いごま	8	大豆	白いごま	8	
いりごま	1	ごま	いりごま	5		いりごま	0.1		いりごま		
ごま油	0.2	ごま油	ごま油	2		ごま油	0.01		ごま油		
煮干だし	1	食塩	煮干だし	1.5		煮干だし	1		煮干だし		
水	95	酢	水	0.3		水	0.2		水		
		上白糖		0.3		上白糖	0.2		上白糖		
		ペーパー		3		ペーパー	3		ペーパー		
		《春雨スープ》				《春雨スープ》			《春雨スープ》		
		ペーパー		3		ペーパー	3		ペーパー		
		豚肉 大豆		豚肉 大豆		豚肉 大豆	20	粉チーズ	豚肉 大豆	0.5	
		かぶ				かぶ	20	バセリ		0.01	
								バセリ		0.01	
		にんじん		5		にんじん	0.8	豚肉 豚肉	にんじん	0.7	
		干しいたけ		0.2		干しいたけ	0.2		干しいたけ		
		はるさめ		3		はるさめ	0.02		はるさめ		
		煮干だし		1.5		煮干だし	0.5		煮干だし		
		食塩		0.3		食塩	0.5		食塩		
		こしょう		0.01		こしょう	100		こしょう		
		こいくちしょうゆ		2		こいくちしょうゆ			こいくちしょうゆ		
		水		95		水			水		

