

2025年

秋の献立表

 関谷学校レストラン
 2025年10月1日～12月31日

		献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量
朝食	A	ご飯			精白米		558 kcal
		ししゃも	ししゃも				28.1 g
		千草焼き	卵,鶏肉,昆布,かつお節	玉葱,人参		薄口醤油,みりん	13.0 g
		グリーンサラダ		サニーレタス,キャベツ		※ドレッシング	2.6 g
		味噌汁	豆腐,昆布,かつおぶし,わかめ,味噌	青ねぎ			
		漬物				※漬物	
		バナナ		バナナ			
朝食	B	ご飯			精白米		596 kcal
		サバの塩焼き	サバ			食塩	27.9 g
		ベーコンと野菜の炒め物	★●ベーコン	キャベツ,玉ねぎ,人参,絹さや	油	塩,こしょう,濃口醤油	17.8 g
		納豆	納豆			濃口醤油	3.0 g
		味噌汁	昆布,かつおぶし,味噌,薄揚げ	青ねぎ,切干大根			
		漬物				※漬物	
		りんご		りんご			

昼食	A	菜飯			精白米	菜飯の素	982 kcal
		キノコのクリームスパゲティ	★●ベーコン,●牛乳	玉ねぎ,マッシュルーム,しめじ,ほうれん草	▲スパゲティ,サラダ油	●▲シチュールー	31.7 g
		メンチカツ	▲メンチカツ		大豆油	とんかつソース	21.6 g
		グリーンサラダ		キャベツ, サニーレタス, パプリカ		※ドレッシング	6.4 g
		コンソメスープ		玉葱	じゃがいも,コーン	コンソメ,食塩,薄口醤油,パセリ	
		マンゴープリン	●牛乳		●ホイップクリーム	●マンゴープリンの素	
昼食	B	豚丼	豚肉,▲刻みかまぼこ	玉葱,えのき,青ねぎ	精白米,砂糖,糸こんにゃく,ごま油	濃口醤油,食塩,料理酒,生姜	888 kcal
		さつま芋と竹輪の天ぷら	▲竹輪		さつま芋,▲薄力粉,大豆油		30.6 g
		春雨スープ	わかめ	キャベツ,人参	春雨,白ごま,ごま油	中華スープ,食塩,薄口醤油	24.0 g
		漬物				※漬物	3.1 g
		フルーチェ	●牛乳			フルーチェ	

※印に関しては、成分表を参照してください。

夕食	A	ご飯			精白米		833 kcal
		ホイコーロー	豚肉,味噌,赤だし味噌	玉葱,キャベツ,ピーマン	ごま油,砂糖,春雨,大豆油	にんにく,生姜,料理酒,濃口醤油,中華スープ	31.6 g
		三色ナムル		ほうれん草,もやし,人参	砂糖,ごま,ごま油	濃口醤油	28.0 g
		揚げぎょうざ	▲餃子		大豆油		2.7 g
		チンゲン菜のスープ		チンゲン菜,人参,干し椎茸	片栗粉,ごま油	中華スープ,薄口醤油,塩,こしょう	
		漬物				※漬物	
		みかんゼリー		みかん缶	砂糖	アガー	
夕食	B	ご飯			精白米		1097 kcal
		チキンデミカツ	鶏もも肉	玉葱,しめじ,ブロッコリー	大豆油,▲薄力粉,▲パン粉	食塩,こしょう,ウスターソース,▲ハヤシルウ	45 g
		ナポリタン	★●ベーコン	玉葱,人参	サラダ油,▲スパゲティ	塩,こしょう,トマトケチャップ	46.8 g
		高野とごぼうの卵とし	★卵,高野豆腐,昆布,かつお節	ごぼう,干し椎茸,グリーンピース	砂糖	みりん,料理酒,薄口醤油	4.1 g
		漬物				※漬物	
		白菜スープ	昆布,かつお節,★●ベーコン	白菜,ほうれん草		薄口醤油,塩,みりん	
		プリン	●牛乳		●ホイップクリーム	●プリンミックス	

▷仕入れ状況により、メニューが変わる場合がございます。

▷アレルギー表記(★卵,●乳,▲小麦,◆落花生,■そば,♠かに,♣えび)その他のアレルギー対応はお問い合わせください。

栄養素	エネルギー	たんぱく質
平均栄養価(一日)	2,425kcal	97.8g



10月～12月秋メニュー

食材食品成分表

朝食A

下記の通り、「7大アレルギー+大豆」のご対応させていただきます。
対応食は、アレルギー対応カウンターにて直接お渡しいたします。
※カウンター受け渡しの際、お名前をお申し付けください。

NO,1

献立名	方 対 法 応	食材	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
ご飯		お米	岡山県産									
ししゃも		ししゃも	ししゃも									青魚 魚卵
千草焼き	卵 不 使 用 ち く わ 千 草 焼 き ↑ (又 は 、 除 去)	卵	たまご	○								
		鶏ミンチ	鶏肉									鶏肉
		昆布	—									
		かつお	—									
		玉ねぎ	—									
		人参	—									
		薄口醤油	アミノ酸液(国内製造)食塩,脱脂加工大豆,小麦,糖類(砂糖,ぶどう糖,水あめ,砂糖混合ぶどう糖果糖液糖)米/甘味料(天草)ビタミンB1,保存料(パラオキシ安息香酸)			○	○					
		みりん	もち米(越南産,国産)米こうじ(越南産米,国産米)糖類(国産製造),醸造アルコール									

※小麦・大豆の対応は、別途ご相談ください。

○は原材料に使用。
△はコンタミの可能性あります。

10月～12月秋メニュー

食材食品成分表

朝食A

下記の通り、「7大アレルギー+大豆」のご対応させていただきます。
対応食は、アレルギー対応カウンターにて直接お渡しいたします。

※カウンター受け渡しの際、お名前をお申し付けください。

NO,2

献立名	対 法 方	食材	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
グリーンサラダ		レタス	—									
		サニーレタス	—									
		*ドレッシングについては、その時の状況により変わります(別紙参照)										
味噌汁		昆布	—									
		かつお	—									
		豆腐	丸大豆（カナダ産,アメリカ産)/凝固剤(硫酸カルシウム,塩化ナトリウム)				○					
		わかめ	—									
		味噌	大豆,米,食塩/酒精			○	○					
		青ネギ	—									
漬物		* 漬物については、その時の状況により変わり										
バナナ		バナナ	—									

※小麦・大豆の対応は、別途ご相談ください。

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性あります。

2025年

秋の献立表

閑谷学校レストラン

アレルギー成分表

期間：2025年10月1日～12月31日

		献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	アレルギー表示(7大+大豆)								
							卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
朝食	A	ご飯			精白米										
		ししゃも	ししゃも											魚青卵魚	
		千草焼き	卵,鶏肉,昆布,かつお節	玉葱,人参		薄口醤油,みりん	○		○	○					
		グリーンサラダ		サニーレタス,キャベツ		※ドレッシング									
		味噌汁	豆腐,昆布,かつおぶし,わかめ,味噌	青ねぎ					○	○					
		漬物				※漬物									
		バナナ		バナナ											

○は原材料に使用。

- ▷仕入れ状況により、メニューが変わる場合がございます。
- ▷アレルギー表記(★卵,●乳,▲小麦,◆落花生,■そば,♠かに,♣えび)その

△はコンタミの可能性あります。



10月～12月夏メニュー

食材食品成分表

朝食B

下記の通り、「7大アレルギー+大豆」のご対応させていただきます。
対応食は、アレルギー対応カウンターにて直接お渡しいたします。
※カウンター受け渡しの際、お名前をお申し付けください。

NO,1

献立名	対応方法	食材	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
ご飯		お米	岡山県産									
サバの塩焼き		サバ	サバ									サバ
		塩	—									
ベーコンと野菜の炒め物		ベーコン	豚ばら肉、食塩、大豆たん白、還元水あめ、卵たん白（卵を含む）、乳たん白、乳糖、たん白加水分解物／リン酸塩（Na）、増粘剤（カラギーナン）、調味料（アミノ酸）、酸化防止剤（ビタミンC）、発色剤（亜硝酸Na）、くん液、着色料（コチニール）、香辛料抽出物	○	○		○					
		キャベツ	—									
		玉葱	—									
		絹さや	—									
		人参	—									
		食塩	—									
		薄口醤油	アミノ酸液(国内製造)食塩,脱脂加工大豆,小麦,糖類(砂糖,ぶどう糖,水あめ,砂糖混合ぶどう糖果糖液糖)米/甘味料(天草)ビタミンB1,保存料(パラオキシ安息香酸)				○	○				
		こしょう	—									
		サラダ油	—									
納豆		納豆	丸大豆(国産)(遺伝子組み換え混入防止管理済)食塩,納豆菌[たれ]砂糖,果糖ぶどう糖液糖,たんぱく加水分解物(小麦,大豆を含む)醤油(小麦,大豆を含む)食塩,醸造酢,還元水飴,昆布エキス,米発酵調味料,かつお節エキス,オリゴ糖/アルコール,調味料(アミノ酸:大豆由来),酸味料,ビタミンB1[からし]からし,食塩,醸造酢,水飴,酸味料,着色料,(ウコン),増粘多糖類,香料ビタミンC				○	○				

10月～12月秋メニュー

食材食品成分表

朝食B

下記の通り、「7大アレルギー+大豆」のご対応させていただきます。
対応食は、アレルギー対応カウンターにて直接お渡しいたします。
※カウンター受け渡しの際、お名前をお申し付けください。

NO,2

献立名	方 対 法 応	食材	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)							
				卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに
味噌汁		昆布	—								
		かつお	—								
		薄揚げ	大豆,植物油,凝固剤								
		切干大根	大根								
		味噌	大豆,米,食塩/酒精								
		青ネギ	—								
漬物		* 漬物については、その時の状況により変わります(別									
りんご		りんご	りんご								りんご

※小麦・大豆の対応は、別途ご相談ください。

○は原材料に使用。
△はコンタミの可能性あります。

2025年

秋の献立表

閑谷学校レストラン

アレルギー成分表

期間：2025年10月1日～12月31日

		献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	アレルギー表示(7大+大豆)								
							卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
朝食	B	ご飯			精白米										
		サバの塩焼き	サバ			食塩									サバ
		ベーコンと野菜の炒め物	★●ベーコン	キャベツ,玉ねぎ,人参,絹さや	油	塩,こしょう,濃口醤油	○	○	○	○					
		納豆	納豆			濃口醤油									
		味噌汁	昆布,かつおぶし,味噌,薄揚げ	青ねぎ,切干大根					○	○					
		漬物				※漬物									
		りんご		りんご											りんご

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性があります。

▷仕入れ状況により、メニューが変わる場合がございます。

▷アレルギー表記(★卵,●乳,▲小麦,◆落花生,■そば,♠かに,♣えび)その



10月～12月秋メニュー

食材食品成分表

昼食A

下記の通り、「7大アレルギー+大豆」のご対応させていただきます。
 対応食は、アレルギー対応カウンターにて直接お渡しいたします。
 ※カウンター受け渡しの際、お名前をお申し付けください。

NO,1

献立名	対応方法	食材	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)									
				卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他	
菜飯		お米	岡山県産										
		菜飯の素	塩蔵青菜,砂糖,食塩,昆布エキス,粉末味噌,鰹削り節粉末,調味料(アミノ酸),加工澱粉			○	○						
きのこのクリームスパゲティ	クリームスパゲティ(和風スパゲティ)にんにく使用)	スパゲティ	強力小麦粉,デュラム小麦のセモリナ,食塩,水			○							
		ベーコン	豚肉,大豆たんぱく,還元水あめ,卵たんぱく,食塩,乳たんぱく,乳糖,たん白加水分解物,香辛料,リッ酸塩,増粘多糖類,調味料,酸化防止剤,くん液,発色剤(亜硝酸Na),着色料	○	○		○						
		玉葱	—										
		しめじ	—										
		マッシュルーム	マッシュルーム,水,食塩,VC,クエン酸										
		ほうれん草	—										
		サラダ油	—										
		塩	—										
		牛乳	牛乳		○								
		シチュール	小麦粉,植物油,砂糖,食塩,でんぷん,デキストリン,全粉乳,脱脂粉乳,乳等加工品,玉ねぎ加工品,オニオンパウダー,チーズパウダー,酵母エキス,チキンブイヨンパウダー,野菜パウダー,ポークエキス,醤油加工品,調味油,バターミルクパウダー,調味料(アミノ酸等),香料,乳化剤,酸味料,酸化防止剤(ビタミンC,ビタミンE)		○	○	○					豚肉・鶏肉	
メンチカツ		メンチカツ	豚肉,鶏肉,キャベツ,玉ねぎ,粒状植物性たんぱく,パン粉,醤油,砂糖,食塩,香辛料,衣(小麦粉,パン粉,コーンフラワー,植物性油脂),水,加工澱粉,炭酸Ca,抗酸Ca,ピロリン酸鉄,カラメル色素,ビタミB1(一部に小麦・大豆を含む)			○	○						
		大豆油	食用大豆油/シリコーン				○						
		とんかつソース	野菜・果実(トマト(中国),りんご),糖類(果糖ぶどう糖液糖,砂糖),醸造酢,食塩,香辛料/増粘剤(加工でん粉),調味料(アミノ酸),カラメル色素,(一部にりんごを含む)								りんご・トマト		

※小麦・大豆の対応は、別途ご相談ください。

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性あります。

10月～12月秋メニュー

食材食品成分表

昼食A

下記の通り、「7大アレルギー+大豆」のご対応させていただきます。
 対応食は、アレルギー対応カウンターにて直接お渡しいたします。
 ※カウンター受け渡しの際、お名前をお申し付けください。

NO.2

献立名	対応方法	食材	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
コーサルスロー		キャベツ	—									
		サニーレタス	—									
		パプリカ	—									
		*ドレッシングについては、その時の状況により変わります(別紙参照)										
コンソメスープ	すまし汁	じゃがいも	—									
		コーン	—									
		玉ねぎ	—									
		パセリ	—									
		コンソメ	食塩,砂糖,乳糖,食用加工油脂,しょうゆ,チキンエキス,香辛料,オニオンエキス,調味料,カラメル色素,酸味料(一部に、小麦、乳、大豆、鶏肉あり)		○	○	○					鶏肉
		薄口醤油	アミノ酸液(国内製造)食塩,脱脂加工大豆,小麦,糖類(砂糖,ぶどう糖,水あめ,砂糖混合ぶどう糖果糖液糖)米/甘味料(天草)ビタミンB1,保存料(パラオキシ安息香酸)			○	○					
		塩	—									
		水	—									
漬物		*漬物については、その時の状況により変わります(別紙参照)										
マンゴープリン	みかん缶	マンゴープリンの素	粉飴,脱脂粉乳,粉末油脂,寒天,マンゴーパウダー,酸味料,増粘多糖類(大豆由来),乳化剤,香料,アナトー色素,カロチン色素		○		○					
		牛乳	生乳100%		○							
		ホイップクリーム	糖類(水あめ(国内製造),砂糖(国内製造)),植物油,チーズ,脱脂粉乳,乳などを主要原料とする食品,食塩/カゼインNa/乳化剤,安定剤(アラビアガム),セルロース,リン酸塩(Na,K),香料,カロチン色素		○							

※小麦・大豆の対応は、別途ご相談ください。

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性あります。

2025年

秋の献立表

閑谷学校レストラン

アレルギー成分表

期間：2025年10月1日～12月31日

		献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	アレルギー表示(7大+大豆)								
							卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
昼食	A	菜飯			精白米	菜飯の素			○	○					
		キノコのクリームスパゲティ	★●ベーコン,●牛乳	玉ねぎ,マッシュルーム,しめじ,ほうれん草	▲スパゲティ,サラダ油	●▲シチュールー	○	○	○	○					豚肉 鶏肉
		メンチカツ	▲メンチカツ		大豆油	とんかつソース				○	○				豚肉 鶏肉 りんご トマト
		グリーンサラダ		キャベツ、サニーレタス、パプリカ		※ドレッシング									
		コンソメスープ		玉葱	じゃがいも,コーン	コンソメ,食塩,薄口醤油,パセリ		○	○	○					
		マンゴープリン	●牛乳		●ホイップクリーム	●マンゴープリンの素		○		○					

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性あります。

- ▷仕入れ状況により、メニューが変わる場合がございます。
- ▷アレルギー表記(★卵,●乳,▲小麦,◆落花生,■そば,♠かに,♣えび)その



10月～12月秋メニュー 食材食品成分表

昼食B

下記の通り、「7大アレルギー+大豆」のご対応させていただきます。
 対応食は、アレルギー対応カウンターにて直接お渡しいたします。
 ※カウンター受け渡しの際、お名前をお申し付けください。

NO,1

献立名	対応方法	食材	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
豚丼		お米	岡山県産									
		豚肉	豚肉									豚肉
		刻みかまぼこ	魚肉,砂糖,食塩,米発酵調味液,魚介エキ ス,加工澱粉,トレハロース,調味料(アミ ノ酸等),トマト色素			○	○					ト マ ト
		玉ねぎ	—									
		糸こんにゃく	こんにゃく粉(国内産),海藻粉末/水酸化カル シウム									
		えのき	—									
		しょうが	しょうが									
		ごま油	ごま									ごま
		濃口醤油	アミノ酸液(国内製造)食塩,脱脂加工大豆,小 麦,糖類(砂糖,ぶどう糖,水あめ,砂糖混合ぶど う糖果糖液糖)米/甘味料(天草)ビタミンB1, 保存料(パラオキシ安息香酸)			○	○					
		料理酒	醸造アルコール(国内製造)米,米麴,糖類,みり ん/調味料(アミノ酸等),酸味料									
		砂糖	—									
		塩	—									
		青ネギ	—									

※小麦・大豆の対応は、別途ご相談ください。

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性がありま

10月～12月秋メニュー

食材食品成分表

昼食B

下記の通り、「7大アレルギー+大豆」のご対応させていただきます。
 対応食は、アレルギー対応カウンターにて直接お渡しいたします。
 ※カウンター受け渡しの際、お名前をお申し付けください。

NO,2

献立名	対応方法	食材	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
さつま芋と竹輪の天ぷら		竹輪	魚肉,植物たん白(小麦,大豆),でん粉(馬鈴薯),食塩,ぶどう糖,砂糖,植物油(大豆),豚脂,発酵調味液,醸造酢,加工でん粉(タピオカ),調味料製剤,品質改良剤製剤,ソルビトール, pH調整剤,VC,水,酵素製剤			○	○			△	△	
		さつま芋	—									
		大豆油	食用大豆油/シリコーン				○					
		薄力粉	—			○						
		片栗粉	加工デンプン									
		食塩	—									
春雨スープ		春雨	緑豆デンプン,えんどう豆デンプン									
		キャベツ	—									
		人参	—									
		わかめ	—									
		中華味	食塩(国内製造),チキンエキス,ボークエキス,砂糖,食用風味油,デキストリン,香辛料,酵母エキス調味料,野菜エキス,たん白加水分解物,ゼラチン,酵母エキス/調味料(アミノ酸等), pH調整剤,(一部に牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)				○					牛・鶏・豚肉
		薄口醤油	アミノ酸液(国内製造)食塩,脱脂加工大豆,小麦,糖類(砂糖,ぶどう糖,水あめ,砂糖混合ぶどう糖果糖液糖)米/甘味料(天草)ビタミンB1,保存料(パラオキシ安息香酸)			○	○					
		食塩	—									
		ごま油	ごま									ごま
		水	—									
漬物		* 漬物については、その時の状況により変わります(別紙参照)										
フルーチェ	みかん缶	牛乳	生乳100%		○							
		フルーチェ	砂糖,果糖ぶどう糖液,果糖,もも濃縮果汁,食塩/ゲル化剤(ペクチン), pH調整剤,香料,ベニコウジ色素,(一部にもも・りんご)									もも・りんご

※小麦・大豆の対応は、別途ご相談ください。

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性がありま

2025年

秋の献立表

閑谷学校レストラン

アレルギー成分表

期間：2025年10月1日～12月31日

		献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	アレルギー表示(7大+大豆)								
							卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
昼食	B	豚丼	豚肉,刻みかまぼこ	玉葱,えのき,青ねぎ	精白米,砂糖,糸こんにゃく,ごま油	濃口醤油,食塩,料理酒,生姜			○	○					トマト 豚肉
		さつま芋と竹輪の天ぷら	▲竹輪		さつま芋,▲薄力粉,大豆油				○	○					
		春雨スープ	わかめ	キャベツ,人参	春雨,白ごま,ごま油	中華スープ,食塩,薄口醤油			○	○					牛豚鶏
		漬物				※漬物									
		フルーチェ	●牛乳			フルーチェ			○						りんご もも

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性あります。

▷仕入れ状況により、メニューが変わる場合がございます。

▷アレルギー表記(★卵,●乳,▲小麦,◆落花生,■そば,♠かに,♣えび)

その他のアレルギー対応はお問い合わせください。



10月～12月秋メニュー

食材食品成分表

夕食A

下記の通り、「7大アレルギー+大豆」のご対応させていただきます。
対応食は、アレルギー対応カウンターにて直接お渡しいたします。
※カウンター受け渡しの際、お名前をお申し付けください。

NO.1

献立名	対応方法	食材	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
ご飯		お米	岡山県産									
ホイコーロー		豚肉	豚肉									豚肉
		キャベツ	—									
		玉ねぎ	—									
		ピーマン	—									
		ごま油	ごま									ごま
		にんにく	—									
		生姜	—									
		赤だし味噌	大豆,食塩,かつおだし,昆布だし砂糖 /調味料(アミノ酸等),酒精			○	○					
		味噌	食用大豆油大豆,米,食塩/酒精(国内製造)/シリコーン			○	○					
		濃口醤油	食塩,アミノ酸液(大豆を含む)脱脂加工大豆, 小麦,糖類(砂糖,ぶどう糖,砂糖混合ぶどう糖 果糖液糖)/カラメル色素,ビタミンB1,保存 料(パラオキシ安息香酸)			○	○					
		料理酒	醸造アルコール(国内製造)米,米麹,糖類,み りん/調味料(アミノ酸等),酸味料									
三色ナムル		砂糖	—									
		中華味	食塩(国内製造),チキンエキス,ボークエキ ス,砂糖,食用風味油,デキストリン,香辛料,酵 母エキス調味料,野菜エキス,たん白加水分 解物,ゼラチン,酵母エキス/調味料(アミノ酸 等),pH調整剤,(一部に牛肉・大豆・鶏肉・ 豚肉・ゼラチンを含む)				○					牛肉・豚肉・鶏肉
		春雨	緑豆でんぷん,エンドウ豆でんぷん									
		大豆油	食用大豆油(国内製造)/シリコーン				○					
		ほうれん草	—									
		人参	—									
		もやし	—									
		ごま油	ごま									ごま
		砂糖	—									
		ごま	ごま									ごま
		薄口醤油	食塩,アミノ酸液(大豆を含む)脱脂加工 大豆,小麦,糖類(砂糖,ぶどう糖,砂糖混 合ぶどう糖果糖液糖)/カラメル色素,ビ タミンB1,保存料(パラオキシ安息香酸)			○	○					

※小麦・大豆の対応は、別途ご相談ください。

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性あります。

10月～12月秋メニュー

食材食品成分表

夕食A

下記の通り、「7大アレルギー+大豆」のご対応させていただきます。
 対応食は、アレルギー対応カウンターにて直接お渡しいたします。
 ※カウンター受け渡しの際、お名前をお申し付けください。

NO, 2

献立名	対応方法	食材	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
揚げぎょうざ	餃子↑ コロツケ	餃子	鶏肉,豚脂,キャベツ,ニラ,玉ねぎ,粒状植物性蛋白質,パン粉,砂糖,醤油,食塩,ごま油,にんにく,香辛料,清酒,水,皮(小麦粉,植物油脂,食塩,水)		○	○	○					鶏肉・豚肉・ごま
		大豆油	食用大豆油/シリコーン									
チンゲン菜のスープ		チンゲン菜	—									
		人参	—									
		干し椎茸	—									
		食塩	—									
		こしょう	—									
		中華味	食塩(国内製造),チキンエキス,ポークエキス,砂糖,食用風味油,デキストリン,香辛料,酵母エキス調味料,野菜エキス,たん白加水分解物,ゼラチン,酵母エキス/調味料(アミノ酸等),pH調整剤,(一部に牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)				○					牛肉・豚肉・鶏肉
		淡口醤油	食塩,アミノ酸液(大豆を含む)脱脂加工大豆,小麦,糖類(砂糖,ぶどう糖,砂糖混合ぶどう糖果糖液糖)/カラメル色素,ビタミンB1,保存料(パラオキシ安息香酸)			○	○					
漬物		片栗粉	加工デンプン									
		* 漬物については、その時の状況により変わります(別紙参照)										
みかんゼリー		みかん缶	みかん,砂糖,酸味料,安定剤(メチルセルロース)水									
		砂糖	—									
		イナアガー	ぶどう糖,寒天/ゲル化剤,(増粘多糖類)									

※小麦・大豆の対応は、別途ご相談ください。

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性あります。

2025年

秋の献立表

閑谷学校レストラン

アレルギー成分表

期間：2025年10月1日～12月31日

		献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	アレルギー表示(7大+大豆)								
							卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
夕食	A	ご飯			精白米										
		ホイコーロー	豚肉,味噌,赤だし味噌	玉葱,キャベツ,ピーマン	ごま油,砂糖,春雨,大豆油	にんにく,生姜,料理酒,濃口醤油,中華スープ			○	○					豚肉
		三色ナムル		ほうれん草,もやし,人参	砂糖,ごま,ごま油	濃口醤油			○	○					
		揚げぎょうざ	▲●餃子		大豆油			○	○	○					
		チンゲン菜のスープ		チンゲン菜,人参,干し椎茸	片栗粉,ごま油	中華スープ,薄口醤油,塩,こしょう			○	○					
		漬物				※漬物									
		みかんゼリー		みかん缶	砂糖	アガー									

○は原材料に使用。

▷仕入れ状況により、メニューが変わる場合がございます。
▷アレルギー表記(★卵,●乳,▲小麦,◆落花生,■そば,♠かに,♣えび)その

△はコンタミの可能性あります。



10月～12月秋メニュー

食材食品成分表

夕食B

下記の通り、「7大アレルギー+大豆」のご対応させていただきます。

対応食は、アレルギー対応カウンターにて直接お渡しいたします。

※カウンター受け渡しの際、お名前をお申し付けください。

NO,1

献立名	対 応 方 法	食材	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
ご飯		お米	岡山県産									
チキンデミカツ		鶏もも肉	鶏肉									鶏肉
		塩	—									
		こしょう	—									
		薄力粉	小麦粉			○						
		パン粉	小麦粉(国内製造),砂糖,ショートニング,イースト,食塩,米麴,大豆たん白,(一部に小麦・大豆を含む)			○	○					
		大豆油	食用大豆油(国内製造)/シリコーン				○					
		ハヤシルウ	小麦粉(国内生産),ブラウンルウ,豚脂,砂糖,食塩,トマトパウダー,でんぷん,粉末ソース,トマト調味料,着色料(カラメル,パプリカ色素),加工でんぷん,調味料(アミノ酸等),酸味料			○	○					豚肉・トマト
		ウスターソース	トマト,玉ねぎ,にんにく,醸造酢,砂糖,食塩,香辛料,ビーフエキス,カラメル色素,調味料,香辛料抽出物			○	○					牛肉・トマト
		玉葱	—									
		しめじ	—									
ブロッコリー	—											
ナポリタン	ベーコン除去	スパゲティ	強力小麦粉(デュラム小麦のセモリナ),食塩,水			○						
		オリーブ油	オリーブ油									
		ベーコン	豚肉,大豆たんぱく,還元水あめ,卵たんぱく,食塩,乳たんぱく,乳糖,たん白加水分解物,香辛料,リン酸塩,増粘多糖類,調味料,酸化防止剤,くん液,発色剤(亜硝酸Na),着色料	○	○		○					豚肉
		玉葱	—									
		人参	—									
		塩	—									
		こしょう	—									
		トマトケチャップ	トマト,果糖ぶどう糖液糖,砂糖,醸造酢,食塩,玉葱,香辛料,増粘剤(タマリンドシードガム)									トマト

※小麦・大豆の対応は、別途ご相談ください。

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性があります。

10月～12月秋メニュー

食材食品成分表

夕食B

下記の通り、「7大アレルギー+大豆」のご対応させていただきます。

対応食は、アレルギー対応カウンターにて直接お渡しいたします。

※カウンター受け渡しの際、お名前をお申し付けください。

NO,2

献立名	対応方法	食材	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
高野とごぼうの卵とじ	卵除去	卵	たまご	○								
		高野豆腐	大豆（アメリカ）,炭酸カリウム,豆腐用凝固剤				○					
		ごぼう	—									
		干し椎茸	—									
		グリーンピース	—									
		昆布	—									
		かつお	—									
		砂糖	—									
		薄口醤油	アミノ酸液(国内製造)食塩,脱脂加工大豆,小麦,糖類(砂糖,ぶどう糖,水あめ,砂糖混合ぶどう糖果糖液糖)米/甘味料(天草)ビタミンB1,保存料(パラオキシ安息香酸)				○	○				
		料理酒	醸造アルコール(国内製造)米,米麴,糖類,みりん/調味料(アミノ酸等),酸味料									
みりん	もち米(越南産,国産)米こうじ(越南産米,国産米)糖類(国産製造),醸造アルコール											
白菜スープ	ベーコンすまし汁除去	白菜	—									
		ベーコン	豚肉,大豆たんぱく,還元水あめ,卵たんぱく,食塩,乳たんぱく,乳糖,たん白加水分解物,香辛料,リン酸塩,増粘多糖類,調味料,酸化防止剤,くん液,発色剤(亜硝酸Na),着色料	○	○		○				豚肉	
		ほうれん草	—									
		コンソメ	食塩,砂糖,乳糖,食用加工油脂,しょうゆ,チキンエキス,香辛料,オニオンエキス,調味料,カラメル色素,酸味料		○	○	○				鶏肉	
		薄口醤油	アミノ酸液(国内製造)食塩,脱脂加工大豆,小麦,糖類(砂糖,ぶどう糖,水あめ,砂糖混合ぶどう糖果糖液糖)米/甘味料(天草)ビタミンB1,保存料(パラオキシ安息香酸)				○	○				
		食塩	—									
漬物		* 漬物については、その時の状況により変わります(別紙参照)										
プリン	みかん缶	プリンミクス	砂糖(国内製造),食塩/ゲル化剤（カラギーナン）,香料,着色料(カロチン,V.B2)									
		牛乳	生乳100%		○							
		ホイップクリーム	糖類(水あめ,砂糖(国内製造)),植物油脂,チーズ,脱脂粉乳,乳などを主要原料とする食品,食塩/カゼインNa/乳化剤,安定剤(アラビアガム),セルロース,リン酸塩(Na,K),香料,カロチン色素		○							

※小麦・大豆の対応は、別途ご相談ください。

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性あります。

2025年

秋の献立表

閑谷学校レストラン

アレルギー成分表

期間：2025年10月1日～12月31日

		献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	アレルギー表示(7大+大豆)								
							卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
夕食	B	ご飯			精白米										
		チキンデミカツ	鶏もも肉	玉葱,しめじ,ブロッコリー	大豆油,▲薄力粉,▲パン粉	食塩,こしょう,ウスターソース,▲ハヤシルウ			○	○					
		ナポリタン	★●ベーコン	玉葱,ピーマン	サラダ油,▲スパゲッティ	塩,こしょう,トマトケチャップ		○	○	○					ま
		高野とごぼうの卵とし	★卵,高野豆腐,昆布,かつお節	ごぼう,干し椎茸,グリーンピース	砂糖	みりん,料理酒,薄口醤油,	○	○	○	○					
		漬物				※漬物									
		白菜スープ	昆布,かつお節,★●ベーコン	白菜,ほうれん草		薄口醤油,塩,みりん	○	○	○	○					豚肉
		プリン	●牛乳		●ホイップクリーム	●プリンミックス		○	○	○					

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性あります。

▷仕入れ状況により、メニューが変わる場合がございます。
▷アレルギー表記(★卵,●乳,▲小麦,◆落花生,■そば,♠かに,♣えび)その他のアレルギー対応はお問い合わせください。



食材食品成分表

漬物類

< 漬物類 >

* メニューによって下記の商品が出ます。

製品名	対応方法	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)							
			卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに
千切大根漬け		大根 漬け原材料[食塩]/調味料(アミノ酸),酸味料,保存料(ソルビン酸K),甘味料(サッカリンNa,ステビア),着色料(黄4)								
刻みつぼ漬け		干し大根 漬け原材料[ぶどう糖加糖液糖,食塩,アミノ酸液,醸造酢,醤油,たんぱく加水分解物,みりん,唐辛子]/調味料(アミノ酸),酸味料,保存料(ソルビン酸K),甘味料(ステビア),酒精,ソルビトール,着色料(黄4,黄5),(一部に小麦・大豆を含む)			○	○				
桜大根漬け		大根 漬け原材料[食塩,醸造酢]/酸味料,調味料(アミノ酸),保存料(ソルビン酸K),甘味料(サッカリンNa),着色料(赤106,赤102,黄4),漂白剤(次亜硫酸Na)								
しば漬け		胡瓜,生姜,しその葉 漬け原材料[食塩,醸造酢,ぶどう糖果糖液糖,アミノ酸,たんぱく加水分解物,梅酢]/酸味料,調味料(アミノ酸),保存料(ソルビン酸K),甘味料(ステビア),香料,酒精,着色料(赤106),(一部に大豆を含む)				○				

○は原材料に使用。

* 通常商品を記載しています。

△はコンタミの可能性あります。

食材食品成分表

ドレッシング

<ドレッシング類>

*メニューによって下記の商品が出ます。

製品名	方 対 法 応	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)							
			卵	乳	小 麦	大 豆	そ ば	落 花 生	え び	か に
青じそドレッシング		醤油(国内製造),糖類(果糖ぶどう糖液糖,砂糖),醸造酢,鰹節エキス,食塩,粉末醤油,乾燥味付青じそ[青じそ,糖類(砂糖,ぶどう糖),還元澱粉糖化物,食塩]/調味料(アミノ酸等),pH調整剤,酢酸,増粘剤,(一部に小麦・大豆を含む)			○	○				
イタリアン ドレッシング		食用食物油脂[菜種油(国内製造),大豆油],醸造酢,ぶどう糖果糖液,食塩,醤油,たん白加水分解物,ベーコン風味調味料,にんにくペースト,オニオンエキス,乾燥赤ピーマン,椎茸エキスパウダー,胡椒/増粘剤(キサンガム),調味料(アミノ酸等),酢酸,V.B1,酸化防止剤(ミックスマルチンE,ローズマリー抽出物)ホップ抽出物,香料,(一部に小麦・大豆・豚肉を含む)			○	○				
中濃ソース (とんかつソース)		野菜・果実(トマト(中国),りんご),糖類(果糖ぶどう糖液糖,砂糖),醸造酢,食塩,香辛料/増粘剤(加工でん粉),調味料(アミノ酸),カラメル色素,(一部にりんごを含む)			○	○				

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性あります。

* 通常商品を記載しています。

食材食品成分表

野外炊事 カレーライス

<カレーライス>

ゴールデンカレー

NO,1

製品名	食材	一人当 たり分 量	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小 麦	大 豆	そ ば	落 花 生	え び	か に	そ の 他
野 外 カ レ ー ラ イ ス	お米		—									
	豚肉		—									
	じゃが芋		—									
	人参		—									
	玉ねぎ		—									
	ゴールデン カレー (甘口)		小麦粉(国内製造),パーム油・ なたね油混合油脂,砂糖,食塩, カレー粉,でん粉,酵母エキス, 香辛料,たん白加水分解物(ゼラ チン),焙煎香辛料(香辛料,コー ン油),ハーブオイル,ソースパ ウダー/調味料(アミノ酸等),カ ラメル色素,酸味料,(一部に小麦, 大豆,ゼラチンを含む)			○	○					
	福神漬け		大根,茄子,胡瓜,なた豆,蓮根,し その葉,生姜,漬け原材料(醤油 (大豆,小麦を含む)砂糖,米酢,発 酵調味料)			○	○					

○は原材料に使用。
△はコンタミの可能性あります。

食材食品成分表

野外炊事 牛鍋

<牛鍋セット>

NO,1

製品名	食材	一人当たり分量	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
牛鍋	お米		—									
	牛肉		—									
	じゃが芋		—									
	玉ねぎ		—									
	ごぼう		—									
	ネギ		—									
	糸こんにゃく		こんにゃく粉(国内産)海藻粉末/水酸化カルシウム									
	濃口醤油		食塩,アミノ酸液(大豆を含む)脱脂加工大豆,小麦,糖類(砂糖,ぶどう糖,砂糖混合ぶどう糖果糖液糖)/カラメル色素,ビタミンB1,保存料(パラオキシ安息香酸)			○	○					
	みりん		もち米(越南産,国産)米こうじ(越南産米,国産米)糖類(国産製造),醸造アルコール									
	砂糖		—									
	清酒		醸造アルコール(国内製造)米,米麴,糖類,みりん/調味料(アミノ酸等),酸味料									

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性あります。

食材食品成分表

野外炊事 カートンドック

<カートンドック>

※ドリンク付き

NO,1

製品名	食材	一人当たり分量	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小麦	大豆	そば	落花生	えび	かに	その他
カートンドック	ドックパン		小麦粉(国内製造)、砂糖、卵、マーガリン、発酵風味料、乳等を主要原料とする食品、豆乳ファットスプレッド、パン酵母、食塩/乳化剤、酢酸Na、イーストフード、pH調整剤、香料、V.C、着色料(カロテノイド)、(一部に小麦・卵・乳成分・大豆を含む)	○	○	○	○					
	キャベツ		ー									
	カレー粉		ターメリック、コリアンダー、クミン、フェネグリーク、こしょう、赤唐辛子、ちんぴ、その他香辛料									
	ロングウィナー		豚肉、豚脂肪、糖類(水あめ、砂糖)、食塩、香辛料、/グルタミン酸Na、リボヌクレオチドNa、リン酸塩(Na)、ソルビン酸製剤、フマル酸製剤、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、その他(コラーゲンケーシング)(一部に豚肉を含む)									
	ケチャップ		トマト(輸入又は国産(5%未満)),糖類(砂糖・ぶどう糖果糖液糖,ぶどう糖),醸造酢,食塩,たまねぎ,香辛料									
	マスタード		醸造酢,マスタード,食塩,香辛料									
オレンジジュース	オレンジジュース		オレンジ、アセロラ									

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性あります。

食材食品成分表

野外炊事 焼きそば

<焼きそば>

NO,1

製品名	方 対 法 応	食材	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小 麦	大 豆	そ ば	落 花 生	え び	か に	そ の 他
焼きそば		焼きそば麺	小麦粉(国内製造)、キャノーラ油,食塩,植物油製剤,炭酸カリウム,ピロリン酸ソーダナトリウム,炭酸カリ,ライトソーダ灰,クチナシ色素製剤,/かん水			○	○					
		豚肉	—									
		キャベツ	—									
		もやし	—									
		玉ねぎ	—									
		食塩	—									
		こしょう	—									
		焼きそばソース	野菜・果実(トマト,玉ねぎ,りんご,その他),糖類(果糖ぶどう糖液糖,砂糖),醸造酢(国内製造),醤油,食塩,アミノ酸液,香辛料,オイスターエキス,マッシュルーム,肉エキス,酵母エキス,魚肉エキス,ホタテエキス,昆布,エビエキス/増粘剤(加工でん粉,タマリンド),調味料(アミノ酸等),カラメル色素,(一部にえび,小麦,大豆,鶏肉,豚肉,もも,りんごを含む)			○	○			○		

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性あります。

食材食品成分表

野外炊事 バーベキュー

<バーベキュー>

NO,1

製品名	方 対 法 応	食材	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小 麦	大 豆	そば	落 花 生	え び	か に	そ の 他
バー ベ キ ュ ー		お米	—									
		ソーセージ	豚肉,豚脂肪,水あめ,砂糖,香辛料,食塩,グルタミン酸Na,リボヌクレオチドNa,リン酸塩(Na),ソルビン酸製剤,ビタミンC,フマル酸製剤,亜硝酸Na									
		牛肉	—									
		豚肉	—									
		鶏肉	—									
		キャベツ	—									
		ピーマン	—									
		エリンギ	—									
		玉ねぎ	—									
		焼肉のたれ	果実ピューレ(りんご(国産)もも,うめ),醤油,砂糖,アミノ酸液,にんにく,還元水あめ,食塩,ハチミツ,りんご酢,白ごま,ごま油,蛋白加水分解物,オニオンエキス,香辛料/カラメル色素(一部に小麦,ごま,大豆,りんご,ももを含む)			○	○					

○は原材料に使用。
△はコンタミの可能性あります。

食材食品成分表

野外炊事 ホットサンド

<ホットサンド>

NO,1

製品名	方 対 法 応	食材	原材料	アレルギー表示(7大+大豆)								
				卵	乳	小 麦	大 豆	そ ば	落 花 生	え び	か に	そ の 他
ホ ツ ト サ ン ド		食パン	小麦粉(国内製造)、マーガリン、発酵風味料、砂糖調製品、乳等を主要原料とする食品、パン酵母、食塩、砂糖/乳化剤、酢酸 (Na)、加工澱粉、香料、V.C (一部に小麦・乳成分・大豆を含む)		○	○	○					
		ロースハム	豚ロース肉,大豆たん白,還元水あめ,卵たん白,食 塩,乳たん白,乳糖,たん白加水分解物,香辛料,リン 酸塩(Na),増粘多糖類,調味料(アミノ酸等),酸化 防止剤(ビタミンC),くん液,発色剤(亜硫酸Na),着 色料(コチニール)	○	○		○					
		ツナ	まぐろ,植物油脂,野菜エキス,食塩/調味料(アミノ酸)									
		スライスチーズ	ナチュラルチーズ/乳化剤		○							
		マヨネーズ	食用植物油脂,卵黄,醸造酢,食塩,粉末水あめ,砂糖,香辛料,調味料,香辛料抽出物	○	○		○					

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性あります。