

2026年

冬の献立表

閑谷学校レストラン
2026年1月1日～3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初キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量	
朝食	A	ご飯			精白米		600 kcal	
		さわらの味噌漬け焼き	鯖,味噌				砂糖,料理酒	28.9 g
		豚肉と切り干し大根の炒め物	豚肉	切り干し大根,人参,いんげん		砂糖,ごま油	濃口醤油,みりん	13.0 g
		納豆	納豆				濃口醤油	2.4 g
		味噌汁	麸,昆布,かつおぶし,わかめ 味噌	小松菜				
		漬物					※漬物	
		オレンジ			オレンジ			
朝食	B	ご飯			精白米		547 kcal	
		玉子焼き(チーズ入り)	★卵,★●ベーコン,●チーズ	人参,コーン,グリーンピース			ケチャップ,オリーブオイル,食塩,こしょう	19.8 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	17.5 g
		ソーセージ	ソーセージ					2.5 g
		味噌汁	豆腐,昆布,かつおぶし,味噌,わかめ	青ねぎ				
		漬物					※漬物	
		りんご			りんご			

※印に関しては、成分表を参照してください。

昼食	A	鶏ごぼう天丼	鶏肉	ごぼう,青ネギ	精白米,砂糖,▲薄力粉,片栗粉,サラダ油	濃口醤油,食塩,料理酒,穀物酢,生姜,ベーキングパウダー	1014 kcal	
		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	34.2 g	
		味噌汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし,味噌,わかめ	青ネギ				42.8 g
		漬物				※漬物	3.7 g	
		杏仁豆腐		みかん缶			●杏仁豆腐の素	
昼食	B	ゆかりご飯			精白米	ゆかりの素	812 kcal	
		あんかけうどん	薄揚げ,かまぼこ,昆布,かつおぶし,味噌,わかめ	玉ねぎ,人参,干し椎茸,青ネギ	▲うどん,片栗粉,砂糖	淡口醤油,みりん,食塩,生姜	17.6 g	
		白菜のおかかポン酢和え	かつお節	白菜,ほうれん草	砂糖	ポン酢	13.5 g	
		漬物				※漬物	4.5 g	
		大学芋			大学芋			

※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		892 kcal
		チャプチェ	豚肉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,干し椎茸	春雨,砂糖,白ごま,ごま油,片栗粉	にんにく,生姜,料理酒,濃口醤油,中華味	32.4 g
		中華風サラダ	★ハム	太もやし,小松菜	砂糖,ごま油	濃口醤油,米酢	24.2 g
		春巻き	▲春巻き		大豆油		3.3 g
		白湯風のスープ	★かまぼこ	キャベツ,人参,きくらげ,青ネギ		ちゃんぽんスープの素	
		漬物				※漬物	
		フルーチェ	●牛乳				フルーチェ
夕食	B	ご飯			精白米		1014 kcal
		鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	ブロッコリー		食塩,こしょう,オリーブ油,▲パン粉,パセリ	39.3 g
		ジャーマンポテト	★●ベーコン	玉ねぎ	ナチュラルカットポテト,サラダ油	食塩,こしょう	47.4 g
		コーンとマカロニのサラダ	ツナ	コーン	▲マカロニ	★マヨネーズ,濃口醤油,米酢,食塩	3.7 g
		根菜のシチュー	★●ベーコン,●牛乳	大根,玉ねぎ,人参	じゃが芋	●▲シチュールー,●コンソメ	
		プリン	●牛乳		●ホイップクリーム	●プリンの素	

▷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)	2440kcal	86.1g



1月～3月冬メニュー 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										
さわらの 味噌漬け焼き		さわら	—										青魚
		味噌	大豆,米,食塩/酒精			○	○						
		砂糖	—										
		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										
豚肉と切り干し大根の炒め物		豚肉	豚肉										豚肉
		切干大根	大根										
		人参	—										
		いんげん	—										
		ごま油	ごま										ごま
		砂糖	—										
		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)			○	○						
	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											
納豆		納豆	大豆(国産)八返広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			○	○						
味噌汁		昆布	—										
		かつお	—										
		麩	小麦粉(国内製造),小麦たんぱく/酸化防止剤(ビタミンE)			○							
		わかめ	—										
		味噌	大豆,米,食塩/酒精			○	○						
		小松菜	—										
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)											
オレンジ		オレンジ	—										

※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ります。

2026年

冬の献立表

閑谷学校レストラン

アレルギー成分表

期間：2026年1月1日～3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											
		さわらの味噌漬け焼き	鯖,味噌						○	○						青魚
		豚肉と切り干し大根の炒め物	豚肉		切り干し大根,人参,いんげん	砂糖,ごま油	濃口醤油,みりん			○	○					ご豚 ま肉
		納豆	納豆				濃口醤油			○	○					
		味噌汁	麩,昆布,かつおぶし,わかめ 味噌		小松菜					○	○					
		漬物					※漬物									
		オレンジ			オレンジ											

○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



1月～3月冬メニュー 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												
ソーセージ		ソーセージ	豚肉,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)			○	○							豚肉	
チーズ入り 卵焼き	除去 ↓ ソーセージ増量	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	○	○		○								
		鶏卵	卵	○											
		チーズ	ナチュラルチーズ,食用植物油,乳たんぱく,でんぷん,加工デンプン,pH調整剤,セルロース,リン酸Na,増粘多糖類,調味料(アミノ酸等),着色料(カロテン)		○										
		ミックスベジタブル	人参,とうもろこし,グリーンピース												
		こしょう	—												
		食塩	—												
		オリーブ油	—												
		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)												
グリーンサラダ	キャベツ	—													
	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	大豆(国産)/安定剤(加工でん粉,グァーガム),焼成,カルシウム,豆腐用凝固剤,ピロリン酸第二鉄,チアミン塩酸塩					○								
	ワカメ	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(別紙参照)														
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がります。

2026年

冬の献立表

アレルギー成分表

閑谷学校レストラン

期間：2026年1月1日～3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											
		玉子焼き(チーズ入り)	★卵, ★●ベーコン, ●チーズ	人参, コーン, グリンピース		ケチャップ, オリーブオイル, 食塩, こしょう	○	○								
		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										
		ソーセージ	ソーセージ						○	○						
		味噌汁	豆腐, 昆布, かつおぶし, 味噌, わかめ	青ねぎ					○	○						
		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



1月～3月冬メニュー 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		
鶏ごぼう天丼		お米	岡山県産											
		鶏肉	—										鶏肉	
		ごぼう	—											
		濃口醤油	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			○	○							
		料理酒	醸造アルコール(国内製造)米,米麴,糖類,											
		生姜	—											
		薄力粉	小麦(アメリカ又は国産)			○								
		ベーキングパウダー	炭酸ナトリウム,グルコノデルタラクトン,酸性ピロリン酸ナトリウム,第一リン酸カルシウム,d-酒石酸水素カリウム,ステアリン酸カルシウム,コーンスターチ											
		米酢	米(国産),醸造アルコール											
		サラダ油	菜種油											
		青ねぎ	—											
		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			○	○							
		砂糖	—											
		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											
片栗粉	加工でん粉													

※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ります。

1月～3月冬メニュー

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	
グリーンサラダ		キャベツ	—										
		サニーレタス	—										
		玉ねぎ	—										
		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)											
味噌汁		昆布	—										
		かつお	—										
		薄揚げ	大豆,植物油,凝固剤				○						
		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(別紙参照)											
杏仁豆腐	みかん缶	みかん缶	みかん,砂糖,酸味料										
		杏仁豆腐の素	糖類(砂糖,ぶどう糖),脱脂粉乳,粉末油脂,寒天,粉飴,杏仁/増粘多糖類,香料乳化剤(大豆由来)		○		○						

※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。

2026年

冬の献立表

閑谷学校レストラン

アレルギー成分表

期間：2026年1月1日～3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	鶏ごぼう天丼	鶏肉	ごぼう,青ネギ	精白米,砂糖,▲薄力粉,片栗粉,サラダ油	濃口醤油,食塩,料理酒,穀物酢,生姜,ベーキングパウダー			○	○						鶏肉	
		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											
		味噌汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし,味噌,わかめ	青ネギ					○	○							
		漬物					※漬物										
		杏仁豆腐			みかん缶		●杏仁豆腐の素		○		○						

○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



1月～3月冬メニュー 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。
 また、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
白菜のおかか ボン酢和え		ほうれん草	—									
		白菜	—									
		砂糖	—									
		ぽん酢	しょうゆ(国内製造),醸造酢,ぶどう糖 果糖液糖,食塩,濃縮レモン果汁,濃縮オレンジ果汁/調味料(アミノ酸等),カラメル 色素,酸味料,香料			○	○					オレンジ
		花かつお	かつおのふし									
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)										
大学芋		大学芋	さつまいも,シロップ(水あめ,グラニュー糖,ガラクトオリゴ糖,黒糖,はちみつ,寒天),揚げ油(パーム油)/トレハロース,増粘多糖類,環状オリゴ糖									

※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があります。

2026年

冬の献立表

閑谷学校レストラン

アレルギー成分表

期間：2026年1月1日～3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	ゆかりご飯			精白米	ゆかりの素												
		あんかけうどん	薄揚げ,かまぼこ,昆布,かつおぶし,味噌,わかめ	玉ねぎ,人参,干し椎茸,青ネギ	▲うどん,片栗粉,砂糖	淡口醤油,みりん,食塩,生姜			○	○								
		白菜のおかかポン酢和え	かつお節	白菜,ほうれん草	砂糖	ポン酢			○	○								
		漬物				※漬物												
		大学芋			大学芋													

○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。



1月～3月冬メニュー 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													
チャプチエ		豚肉	豚肉											豚肉		
		人参	—													
		玉ねぎ	—													
		干し椎茸	—													
		ほうれん草	—													
		ごま油	ごま											ごま		
		にんにく	—													
		生姜	—													
		春雨	緑豆でんぷん,エンドウ豆でんぷん													
		ごま	ごま												ごま	
		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,米麴,糖類,みりん/調味料(アミノ酸等),酸味料													
砂糖	—															
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)													牛肉・豚肉・鶏肉		
片栗粉	加工デンプン															
中華風サラダ		ロースハム	豚肉、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		○											
		小松菜	—													
		もやし	—													
		ごま油	ごま												ごま	
		砂糖	—													
		米酢	米(国産),醸造アルコール													
		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)													

※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。

1月～3月冬メニュー 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		
春巻き		春巻き	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,食塩,水)			○	○							豚肉・ごま
		サラダ油	菜種油											
白湯風スープ		キャベツ	—											
		人参	—											
		きくらげ	—											
		青ねぎ	—											
		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											
ちゃんぽんスープ	肉エキス(国内製造),野菜エキス,魚介エキス,食塩,砂糖,醤油,香辛料/調味料(アミノ酸等),(一部に小麦,乳成分,ゼラチン,大豆,鶏肉,豚肉を含む)		○	○	○				△	△		鶏肉・豚肉		
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	フミルカンチ缶エ	フルーチェ	砂糖,果糖,ぶどう糖液糖,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
		牛乳	生乳100%		○									

※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ります。

2026年

冬の献立表

閑谷学校レストラン

アレルギー成分表

期間：2026年1月1日～3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													
	チャプチェ	豚肉	玉ねぎ,人参,ほうれん草,干し椎茸	春雨,砂糖,白ごま,ごま油,片栗粉	にんにく,生姜,料理酒,濃口醤油,中華味			○	○							豚肉	
	中華風サラダ	★ハム	太もやし,小松菜	砂糖,ごま油	濃口醤油,米酢			○	○								
	春巻き	▲春巻き			大豆油			○	○								豚肉 ごま
	白湯風のスープ	かまぼこ	キャベツ,人参,きくらげ,青ネギ			●▲ちゃんぽんスープの素		○	○	○		△	△				鶏肉
	漬物					※漬物											
	フルーチェ	●牛乳				フルーチェ		○									もも りんご

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性がります。

▷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



1月～3月冬メニュー 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												
鶏肉の香草パン粉焼き		鶏もも肉	鶏肉											鶏肉	
		塩	—												
		こしょう	—												
		パセリ	—												
		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)			○	○								
		オリーブ油	—												
		玉葱 ブロッコリー	— —												
ジャーマンポテト	ベーコン除去	ナチュラルカット	じゃがいも,植物油,ぶどう糖(小麦含む),食塩			○									
		サラダ油	なたね油												
		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
		玉ねぎ	—												
		塩	—												
		こしょう	—												
コーンとマカロニのサラダ	マヨネーズ除去	マカロニ	強力小麦粉(国内製造),デュラム小麦のセモリナ			○									
		ツナ	きはだまぐろ,野菜エキス,大豆油				○								
		コーン	—												
		人参	—												
		食塩	—												
		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)			○	○								
		マヨネーズ	植物油,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	○	○		○								
米酢	米(国産),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がります。

1月～3月冬メニュー 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				
根菜のシチュー	ベーコン すまし汁 除去	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	—													
		大根	—													
		人参	—													
		じゃが芋	—													
		牛乳	生乳100%													
		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		○											
シチュールー	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)		○	○	○											
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,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ががあります。

2026年

冬の献立表

閑谷学校レストラン

アレルギー成分表

期間：2026年1月1日～3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													
		鶏肉のパン粉焼き	鶏肉	ブロッコリー		食塩,こしょう,オリーブ油,▲パン粉,パセリ			○	○							鶏肉	
		ジャーマンポテト	★●ベーコン	玉ねぎ	ナチュラルカットポテト,サラダ油	食塩,こしょう	○	○		○								豚肉
		コーンとマカロニのサラダ	ツナ	コーン	▲マカロニ	★マヨネーズ,濃口醤油,米酢,食塩	○		○	○								青魚
		根菜のシチュー	★●ベーコン,●牛乳	大根,玉ねぎ,人参	じゃが芋	●▲シチュールー,●コンソメ	○	○	○	○								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。

△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

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(キサンタンガム),調味料(アミノ酸等),酢酸,V.B1,酸化防止剤(ミックスビタミン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がります。

*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

ゴールデンカレー

NO,1

<カレーライス>

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,小麦えお含む)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ががあります。

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がります。

食材食品成分表

うどん打ち

製品名	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
うどん	薄力粉	—			○						
	食塩	—									
おにぎり	精白米	—									
	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				○					
	ゆかり	塩蔵赤しそ(赤しそ,食塩,梅酢),食塩,砂糖,調味料(アミノ酸等),酸味料									
具材 麺つゆ	豚肉	—									豚肉
	玉ねぎ	—									
	人参	—									
	ごぼう	—									
	青ねぎ	—									
	かつお節	—									
	昆布	—									
	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	—									
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										

○は原材料に使用。

※季節や仕入れ等の理由から、使用食材を変更する場合がございます。 △はコンタミの可能性がございます。

食材食品成分表

野外炊事 カートンドック

※ドリンク付き

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		—										
	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										
	ロングウインナー		豚肉(輸入又は国産(5%未満)), 豚脂肪,糖類(水あめ,砂糖),食塩,香辛料,/調味料(アミノ酸等),リン酸塩,(Na),保存料(ソルビン酸),酸化防止剤(ビタミンC),pH調整剤,発色剤(亜硝酸										
	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、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

焼きそば

<焼きそば>

※ドリンク付き

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ががあります。

食材食品成分表

バーベキュー

<バーベキュー>

※ドリンク付き

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がります。

食材食品成分表

ホットサンド

<ホットサンド>

※ドリンク付き

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	
ホットサンド		食パン	—										
		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がありますが

閑谷学校 B弁当

野菜コロッケ 野菜(馬鈴薯・(遺伝子組み換え不分別)人参)砂糖・香辛料・衣(パン粉・小麦粉・コーンフラワー・食塩・調味料(アミノ酸等)増粘剤(グアーガム)パプリカ色素(原材料の一部に大豆を含む)

ハッシュドポテト ジャガイモ・(遺伝子組み換えではない)植物油・食塩・コーンフラワー・玉葱・ブドウ糖・ピロリン酸Na・(原材料の一部に大豆を含む)

ウインナー 豚肉・豚脂肪・鶏肉・鶏皮・結着材料(ポーク粗ゼラチン・大豆たん白・卵たん白・乳たん白)食塩・香辛料・糖類(水あめ・ブドウ糖・砂糖)

還元水あめ・ポークエキス・豚コラーゲン・たん白加水分解物・酵母エキス・加工澱粉・調味料(有機酸等)リン酸塩Na・カゼインNa酸化防止剤

(ビタミンC)増粘多糖類・PH調整剤・発色剤(亜硝酸Na)着色料(コチニール・アナトー)香辛料抽出物・(原材料の一部に牛肉を含む)

・鶏竜田揚げ 鶏胸肉・醤油・小麦粉・香辛料・食塩・衣(小麦粉・タピオカでんぷん・馬鈴薯でんぷん・食塩・植物油・ぶどう糖)揚げ油(大豆油)

ポリリン酸Na・調味料(アミノ酸)・発色剤(亜硝酸Na)・(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)

・ポテサラ 馬鈴薯・半固体状ドレッシング(植物油・鶏卵・調味酢・食塩・香辛料・砂糖・蛋白加水分解物・発酵調味料)・調味酢(砂糖・リンゴ酢・食塩・酵母エキス)

人参・コーン・玉葱・調味酢・小麦加工品・砂糖・乳蛋白・食塩・発酵調味料・胡椒/調味料(有機酸等)増粘剤(加工澱粉・増粘多糖類)・(一部に小麦・卵・乳製品

・大豆・リンゴを含む)

レモン レモン

チェリー さくらんぼ・砂糖・酸味料・乳酸Ca・着色料(アナトー・赤色104)

オレンジ オレンジ

ハンバーグ 鶏肉・玉葱・粒状植物性たん白・植物油・つなぎ(パン粉・卵白粉・牛脂・豚脂・醤油・砂糖・食塩・ビーフエキス甘味料・ワイン・香辛料・ポークエキス

調味料・調味料(アミノ酸等・加工澱粉・リン酸塩Na・セルロース・乳化剤・カラメル色素・香料)・(原材料の一部に乳成分・胡麻を含む)

[デミグラスソース]野菜・果実(トマト・玉葱・リンゴ・モモ・ニンニク)糖類・ブドウ糖加糖液類・砂糖)醸造酢・食塩・ブラウンルー・醤油・澱粉・発酵調味料

ラード・たん白加水分解物・香辛料・デキストリン・増粘剤(加工澱粉・増粘多糖類・カラメル色素・調味料(アミノ酸)香料抽出物

(原材料の一部に小麦・大豆・豚肉を含む)

・ハンバーグ 鶏むね肉・きゅうり・もやし・ごま油・りんごペースト・りんご酢・砂糖・発酵調味料・練りごま・いりごま・野菜(長ネギ・ニンニク)酵母エキス・すりごま・食塩・生姜ペースト

デキストリン・調味料(アミノ酸)・増粘剤(加工でんぷん・増粘多糖類)香辛料抽出物・カロチノイド色素・(一部に小麦・ごま・大豆・りんごを含む)

着色料(右近)香辛料抽出物(原材料の一部に小麦・卵・乳成分・胡麻・大豆を含む)・胡麻油・唐辛子・もやし・胡瓜

米 ゆかり (食塩・赤しそ・梅酢)調味料(アミノ酸等)酸味料

漬け原材料(食塩・アミノ酸液)ソルビット・調味料(アミノ酸等)酸味料・保存料・(ソルビン酸K)甘味料(ステビア)着色料(赤106)

原材料の一部に小麦・大豆を含む)