2026年

秋の献立表

閑谷学校レストラン
2026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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
朝食	A	ご飯			精白米		615 kcal
		ハムステーキ	ハムステーキ				26.3 g
		目玉焼き	★●目玉焼き風			ケチャップ	21.4 g
		グリーンサラダ		サニーレタス,キャベツ		※ドレッシング	2.8 g
		味噌汁	豆腐,昆布,かつおぶし,味噌,薄揚げ,わかめ				
		漬物				※漬物	
		バナナ		バナナ			
朝食	B	ご飯			精白米		549 kcal
		サワラの味噌漬け焼き	さわら,味噌		砂糖	みりん	24.7 g
		高野とひじきの炒り煮	高野豆腐,ひじき,鶏ミンチ肉 昆布,かつおぶし	人参,玉ねぎ,グリーンピース	油,砂糖	塩,淡口醤油	11.1 g
		納豆	納豆			濃口醤油	3.2 g
		味噌汁	昆布,かつおぶし,味噌,▲麸,わかめ	青ねぎ			
		漬物				※漬物	
		りんご		りんご			
昼食	A	菜飯			精白米	▲菜飯の素	926 kcal
		揚げ茄子のミートスパゲティ	合いびき肉	揚げ茄子,マッシュルーム,玉葱,人参,トマト缶	▲スパゲティ,油,オリーブオイル,砂糖	ケチャップ,ウスターソース,●コンソメ,塩,パセリ,にんにく	30.2 g 20.8 g
		メンチカツ	▲メンチカツ	キャベツ、サニーレタス		※ドレッシング,とんかつソース	4.0 g
		コンソメスープ		大根,人参,ほうれん草		●コンソメ,食塩,薄口醤油	
		漬物				※漬物	
		フルーチェ	●牛乳			フルーチェ	
昼食	B	豚肉スタミナ丼	豚肉	玉葱,レンコン,ピーマン	精白米,油	焼き肉のタレ	861 kcal
		さつま芋と竹輪の天ぷら	▲♠♣竹輪		さつま芋,▲薄力粉,キャノーラ油	酢,ベーキングパウダー	28.0 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	21.8 g
		漬物				※漬物	3.3 g
		杏仁豆腐		みかん缶		●杏仁豆腐の素	

※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		1000 kcal
		チキン南蛮	鶏肉	キャベツ,サニーレタス	大豆油,片栗粉,砂糖,★▲タルタルソース	塩,こしょう,料理酒,濃口醤油,酢,おろしにんにく,しょうが	36.4 g
		南瓜のそぼろ煮	鶏ひき肉,昆布,かつおぶし	南瓜,いんげん	砂糖,片栗粉	淡口醤油,みりん	45.3 g
		きのこのすまし汁	昆布,かつお節,わかめ	しめじ,干し椎茸,玉ねぎ		薄口醤油,塩,みりん	4 g
		漬物				※漬物	
		プリン	●牛乳		●ホイップクリーム	●プリンミックス	
夕食	B	ご飯			精白米		845 kcal
		肉豆腐	豚肉,焼き豆腐	玉ねぎ,えのき,ごぼう,白菜,小松菜	油,砂糖	酒,濃口醤油	34.3 g
		マカロニサラダ	★●ロースハム	胡瓜、人参	▲マカロニ,砂糖	★マヨネーズ,濃口醤油,米酢,食塩	26.2 g
		味噌汁	昆布,かつおぶし,薄揚げ	青ねぎ,切り干し大根			3.2 g
		漬物				※漬物	
		フルーツゼリー		みかん缶,もも缶	砂糖	アガー	

▷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)	2,398kcal	89.9g



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」のご対応させて頂きます。
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									
ハムステーキ		ハムステーキ	鶏肉,豚肉,豚脂,でん粉,粉末状大豆たんぱく,食塩,砂糖,水あめ,香辛料,にんにく,調味料（アミノ酸）,リン酸塩(Na),酸化防止剤（エリソルビン酸Na）,発色剤（亜硝酸塩）,カルミン酸色素,水			○	○					豚肉・鶏肉
目玉焼き	ハムステーキ増量 目玉焼き↑	目玉焼き風	液卵（国内製造）,デキストリン,還元水飴,植物油脂,こんぶだし,ゼラチン,食塩,酵母エキスパウダー/加工でん粉,pH調整剤,調味料（アミノ酸等）,増粘剤(アルギン酸ナトリウム,キサンタンガム),カロチノイド色素（一部に乳、たまご、大豆、ゼラチンを含む）	○	○		○					ゼラチン
		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		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		小松菜	―									
		薄揚げ	大豆,植物油,凝固剤				○					
		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)				○					
		味噌	大豆,米,食塩/酒精			○	○					
		昆布	―									
		かつお	―									
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があります。

2026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：2026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										
		ハムステーキ	ハムステーキ						○	○					豚肉 鶏肉
		目玉焼き	★●目玉焼き風			ケチャップ	○	○		○					ゼラチン
		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,味噌, 薄揚げ,わかめ	小松菜					○	○					
		漬物				※漬物									
		バナナ		バナナ											バナナ

○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

朝食B

下記の通り、「７大アレルギー＋大豆」のご対応させて頂きます。
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。

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									
さわらの味噌漬け焼き		さわら	さわら									さわら
		味噌	大豆,米,食塩/酒精			○	○					
		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	ー									
高野豆腐とひじきの炒り煮		高野豆腐	大豆（アメリカ）,炭酸カリウム,豆腐用凝固剤				○					
		鶏肉	鶏肉									鶏肉
		ひじき	ー									
		人参	ー									
		玉ねぎ	ー									
		サラダ油	菜種油									
		グリーンピース	ー									
		昆布	ー									
		かつお	ー									
		砂糖	ー									
		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,米麹,糖類,みりん/調味料(アミノ酸等),酸味料									
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			○	○					
味噌汁		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	ー									
		青ねぎ	大豆,植物油,凝固剤				○					
		昆布	ー									
		かつお	ー									
		味噌	大豆,植物油,凝固剤			○	○					
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があります。

2026年

秋の献立表

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										
		サワラの味噌漬け焼き	さわら,味噌		砂糖	みりん			○	○					さわら
		高野とひじきの炒り煮	高野豆腐,ひじき,鶏ミンチ肉 昆布,かつおぶし	人参,玉ねぎ,グリーンピース	油,砂糖	塩,淡口醤油			○	○					鶏肉
		納豆	納豆			濃口醤油			○	○					
		味噌汁	昆布,かつおぶし,味噌,麩,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」のご対応させて頂きます。
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。

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			○	○					
揚げナスのミートスパゲティ	コンソメ除去	スパゲティ	強力小麦粉,デュラム小麦のセモリナ			○						
		揚げ茄子	茄子,植物油脂				○					
		サラダ油	菜種油									
		合いびき肉	牛肉,豚肉									
		マッシュルーム	マッシュルーム,水,食塩,VC,クエン酸									
		玉葱	―									
		にんにく	―									
		トマト缶	トマト,トマトピューレ,クエン酸									
		オリーブ油	―									
		上白糖	―									
		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）									
		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			○	○					
		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
		食塩	―									
		パセリ	―									
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）			○	○					豚肉・鶏肉
		キャノーラ油	菜種油/シリコーン				○					
		キャベツ	―									
		サニーレタス	―									
		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)									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があります。

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」のご対応させて頂きます。
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
コンソメスープ	すまし汁	大根	―									
		人参	―									
		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（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)										
フルーチェ	かん缶 フルーチェ↑み	フルーチェ	砂糖(国内製造),果糖ぶどう糖液糖,果糖,もも濃縮果汁,食塩/ゲルカ化剤(ペクチン),pH調整剤,香料,ベニこうじ色素,(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あります。

2026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：2026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			○	○					
		揚げ茄子のミートスパゲティ	合いびき肉	揚げ茄子,マッシュルーム,玉葱,人参,トマト缶	▲スパゲティ,油,オリーブオイル,砂糖	ケチャップ,ウスターソース,●コンソメ,塩,パセリ,にんにく		○	○	○					豚肉・鶏肉
		メンチカツ	▲メンチカツ	キャベツ、サニーレタス		※ドレッシング,とんかつソース			○	○					豚肉,鶏肉,りんご,トマト
		コンソメスープ		大根,人参,ほうれん草		●コンソメ,食塩,薄口醤油		○	○	○					鶏肉
		漬物				※漬物									
		フルーチェ	●牛乳			フルーチェ		○							もも,りおご

○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があります。



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」のご対応させて頂きます。
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
豚肉スタミナ丼		お米	岡山県産									
		豚肉	豚肉									豚肉
		れんこん	―			○	○					
		ピーマン	―									
		玉ねぎ	―									
			―									
		しょうが	しょうが									
		にんにく	にんにく									
		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)			○	○					ま・りんご・も
		キャノーラ油	菜種油									
		食塩	―									
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	―			○						
		米酢	米(国産),醸造アルコール									
		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									
		食塩	―									

※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

昼食B

下記の通り、「７大アレルギー＋大豆」のご対応させて頂きます。
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。

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,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・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)										
杏仁豆腐		杏仁の素	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）		○		○					
		みかん缶	みかん,砂糖,ぶどう糖果糖液糖,酸味料,安定剤									

※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

2026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：2026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	豚肉スタミナ丼	豚肉	玉葱,レンコン,ピーマン	精白米,油	焼き肉のタレ			○	○					豚肉 トマト
		さつま芋と竹輪の天ぷら	▲竹輪		さつま芋,▲薄力粉, キャノーラ油	酢,ベーキングパウダー			○	○					
		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 ごま
		漬物				※漬物									
		杏仁豆腐		みかん缶		●杏仁豆腐の素		○							りんご もも

○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)

その他のアレルギー対応はお問い合わせください。

△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A

下記の通り、「７大アレルギー＋大豆」のご対応させて頂きます。
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。

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									
チキン南蛮		鶏肉	鶏肉									鶏肉
		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									
		にんにく	にんにく									
		しょうが	しょうが									
		塩	―									
		こしょう	―									
		片栗粉	加工デンプン									
		キャノーラ油	菜種油				○					
		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)			○	○					
		酢	米（国産),醸造アルコール									
		砂糖	―									
		タルタルソース	植物油脂,ピクルス,卵,醸造酢,玉ねぎ，卵白加工品,砂糖，食塩，乾燥玉ねぎ,乾燥レッドベルペッパー香辛料,乾燥パセリ,清水,調味料(アミノ酸等),増粘多糖類,酸味料,香辛料抽出物,甘味料(スクラロース)	○		○	○					
		サニーレタス	―									
		キャベツ	―									
南瓜のそぼろ煮		鶏ひき肉	鶏肉									鶏肉
		南瓜	―									
		いんげん	―									
		かつお節	―									
		昆布	―									
		砂糖	―									
		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)			○	○					
		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	加工デンプン									

※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A

下記の通り、「７大アレルギー＋大豆」のご対応させて頂きます。
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
きのこのすまし汁		えのき	―									
		しめじ	―									
		干し椎茸	しいたけ									
		わかめ	―									
		玉ねぎ	―									
		淡口醤油	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			○	○					
		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									
		食塩	―				○					
		昆布	―									
		かつお	―									
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	プリンの素	砂糖,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(国内製造),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があります。

2026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：2026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										
		チキン南蛮	鶏肉	キャベツ,サニーレタス	大豆油,片栗粉,砂糖, ★▲タルタルソース	塩,こしょう,料理酒,濃口醤油,酢, おろしにんにく,しょうが	○		○	○					鶏肉
		南瓜のそぼろ煮	鶏ひき肉,昆布,かつおぶし	南瓜,いんげん	砂糖,片栗粉	淡口醤油,みりん			○	○					鶏肉
		きのこのすまし汁	昆布,かつお節,わかめ	しめじ,干し椎茸,玉ねぎ		薄口醤油,塩,みりん			○	○					
		漬物				※漬物									
		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。

▷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」のご対応させて頂きます。
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									
肉豆腐		豚肉	豚肉									豚肉
		えのき	―									
		ごぼう	―									
		白菜	―									
		玉葱	―									
		小松菜	―									
		生姜	―									
		焼き豆腐	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,ピロリん酸第二鉄,チ アミン塩酸塩(一部に大豆を含む)				○					
		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									
		砂糖	―									
		サラダ油	菜種油									
マカロニサラダ	マヨネーズ・ハム 除去	マカロニ	小麦粉									
		きゅうり	―									
		にんじん	―									
		ロースハム	豚ロース肉,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	○	○		○					
		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)			○	○					
		酢	米（国産）,醸造アルコール									
		砂糖	―									
		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	○			○					

※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」のご対応させて頂きます。
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。

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
味噌汁		切干大根	大根									
		薄揚げ	大豆,植物油,凝固剤				○					
		青ねぎ	―									
		味噌	大豆,米,食塩/酒精			○	○					
		昆布	―									
		かつお	―									
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)										
フルーツゼリー		みかん缶	みかん,砂糖,酸味料,安定剤(メチルセルロース)水									みかん
		もも缶	黄もも,砂糖/クエン酸,酸化防止剤(V.C)									もも
		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があります。

2026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：2026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										
		肉豆腐	豚肉,焼き豆腐	玉ねぎ,えのき,ごぼう,白菜,小松菜	油,砂糖	酒,濃口醤油			○	○					
		マカロニサラダ	●★ロースハム	胡瓜,人参	▲マカロニ,砂糖	★●マヨネーズ,濃口醤油,米酢,食塩	○	○	○	○					
		味噌汁	昆布,かつおぶし,薄揚げ	青ねぎ,切り干し大根					○	○					
		漬物				※漬物									
		フルーツゼリー		みかん缶,もも缶	砂糖	アガー									みかん,もも

○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[ぶどう糖加糖駅液糖,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があります。

＊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	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
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(ｷｻﾝﾀﾝｶﾞﾑ),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)			○	○				

＊通常商品を記載しています。

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性があります。

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		ー									
	豚肉		ー									
	じゃが芋		ー									
	人参		ー									
	玉ねぎ		ー									
	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,米麹,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あります。

食材食品成分表

野外炊事　　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,米麹,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		―									
	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Na),(一部に牛肉、豚肉を含む)									豚肉・牛肉
	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									
りんごジュース	りんごジュース		りんご、アセロラ/酸味料									りんご

○は原材料に使用。

△はコンタミの可能性があります。

食材食品成分表

野外炊事　焼きそば

＜焼きそば＞

NO,1

製品名	方法 対応	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	ー									
		キャベツ	ー									
		もやし	ー									
		玉ねぎ	ー									
		食塩	ー									
		こしょう	ー									
		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	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
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＞

製品名	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
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。

食材食品成分表

野外炊事　　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
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									

○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あります。