

# 令和3年度 2月分詳細献立表

## 【特記事項】

- 1 詳細献立表はアレルギー対象食品（特定原材料（7品目）及び特定原材料に準ずるもの（20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ギー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。

光市立学校給食センター（電話：0833-72-0050）

詳細献立表  
ホームページ



2022年2月1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
	小学校	中学校																											
	<b>[コッペパン]</b>																												
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	●																										
<b>[五目オムレツ]</b>																													
五目オムレツ	40.00	50.00	●		●															●									
<b>[骨太サラダ]</b>																													
しらす干し	2.20	2.86																											
海藻ミックス	0.70	0.91																											
キャベツ	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																											
食塩	0.10	0.13																											
上白糖	0.60	0.78																											
穀物酢	0.70	0.91																											
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																	●									
<b>[ボークビーンズ]</b>																													
豚肉	17.00	22.10																			●								
大豆水煮	25.00	32.50																	●										
じゃがいも	40.00	52.00																											
たまねぎ	50.00	65.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
パセリ	0.30	0.39																											
トマト缶詰	10.00	13.00																											
ケチャップ	8.00	10.40																											
にんにく	0.30	0.39																											
コンソメ	1.40	1.82	●																	●	●								
上白糖	0.30	0.39																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品



2022年2月3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
	小学校	中学校																											
<b>[コッペパン]</b>																													
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	●																										
<b>[いわしのトマト煮]</b>																													
いわしのトマト煮	40.00	50.00																											
<b>[ブロッコリーのごまサラダ]</b>																													
ささみ水煮	10.00	13.00																		●									
ブロッコリー	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
スイートソース	7.00	9.10																											
ごまドレッシング	6.00	7.80	●																●										●
<b>[ミートボールと白菜のスープ]</b>																													
ミートボール	20.00	26.00																	●	●	●								
冷凍豆腐	15.00	19.50																	●										
はくさい	30.00	39.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
エリンギ	8.00	10.40																											
パセリ	0.30	0.39																											
チキンスープ	3.00	3.90																		●									
コンソメ	1.10	1.43	●																●	●	●								
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●										
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.02	0.03																											
<b>[節分豆]</b>																													
福豆	5.00	5.00																	●										
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2022年2月4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	カシユーナッツ	ごま
	小学校	中学校																											
	<b>中華丼</b>																												
<b>[麦ごはん]</b>																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																											
<b>[中華丼の具]</b>																													
豚肉	21.00	27.30																			●								
木綿豆腐	27.00	35.10																	●										
かまぼこ	10.00	13.00																											
たまねぎ	35.00	45.50																											
にんじん	20.00	26.00																											
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																											
たけのこ水煮缶詰	10.00	13.00																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
しょうが	0.10	0.13																											
ごま油	1.00	1.30																		●									●
上白糖	0.70	0.91																											
こいくちしょうゆ	4.70	6.11	●																	●									
中華だし	0.75	0.98																		●	●								●
清酒	1.00	1.30																			●								
じゃがいもでん粉	2.00	2.60																											
<b>[米粉ぎょうざ]</b>																													
米粉ぎょうざ	40.00	40.00																		●		●							
なたね油	4.00	4.00																											
<b>[春雨の炒め物]</b>																													
緑豆はるさめ	5.00	6.50																											
残シム	7.00	9.10																			●								
たまねぎ	20.00	26.00																											
チンゲンサイ	10.00	13.00																											
ごま	0.50	0.65																											●
すりごま	0.50	0.65																											●
ごま油	0.30	0.39																		●									●
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
食塩	0.05	0.07																											
こしょう	0.01	0.01																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2022年2月7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
	小学校	中学校																											
	<b>[麦ごはん]</b>																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																											
<b>[ほっけの塩焼き]</b>																													
ほっけ塩水漬け	40.00	50.00																											
<b>[だいこんの塩昆布和え]</b>																													
だいこん	25.00	32.50																											
ブラックマッペもやし	17.00	22.10																											
にんじん	8.00	10.40																											
塩昆布	1.50	1.95	●																●						●				
ごま油	0.30	0.39																	●										●
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																●										
<b>[高野豆腐の含め煮]</b>																													
凍り豆腐	7.00	9.10																	●		●								
鶏肉	20.00	26.00																		●									
じゃがいも	45.00	58.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
竹輪	10.00	13.00																											
板こんにゃく	10.00	13.00																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
三温糖	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	5.50	7.15	●																	●									
清酒	1.00	1.30																											
本みりん	0.50	0.65																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品



2022年2月9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	カシユーナッツ	ごま
	小学校	中学校																											
	[麦ごはん]																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																											
[豆腐ハンバーグのみぞれかけ]																													
豆腐ハンバーグ	50.00	60.00	●																●	●									
だいこん	25.00	32.50																											
上白糖	0.30	0.39																											
清酒	1.20	1.56																											
うすくちしょうゆ	2.40	3.12	●																●										
本みりん	1.20	1.56																											
じゃがいもでん粉	0.30	0.39																											
[ひじききんぴら]																													
ひじき	0.60	0.78																											
鶏肉	12.00	15.60																			●								
ごぼう	15.00	19.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
すりごま	1.00	1.30																											●
ごま油	1.00	1.30																		●									●
上白糖	0.80	1.04																											
清酒	0.50	0.65																											
本みりん	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	2.40	3.12	●																●										
食塩	0.15	0.20																											
[ふぐのみそ汁]																													
白さばふぐ角切り	25.00	32.50																		●									
油揚げ	8.00	10.40																											
こまつな	10.00	13.00																											
はくさい	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
えのきたけ	8.00	10.40																											
かつわかめ	0.20	0.26																											
葉ねぎ	2.00	2.60																											
清酒	1.00	1.30																											
合わせみそ	11.00	14.30																		●									
だしりこ	3.00	3.90																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品





2022年2月15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		
	小学校	中学校																													
	<b>照り焼きチキンバーガー</b> [丸パン・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	●																												
<b>[照り焼きチキンパティ]</b>																															
照り焼きチキンパティ	48.00	60.00	●																	●	●				●						
<b>[ポテトサラダ]</b>																															
ボークハム	8.00	10.40																			●										
じゃがいも	30.00	39.00																													
きゅうり	10.00	13.00																													
にんじん	5.00	6.50																													
ノンエッグマヨネーズ	8.00	10.40																													
穀物酢	0.10	0.13																													
食塩	0.20	0.26																													
こしょう	0.01	0.01																													
<b>[野菜スープ]</b>																															
冷凍豆腐	20.00	26.00																			●										
はくさい	20.00	26.00																													
かぶ	10.00	13.00																													
たまねぎ	20.00	26.00																													
こまつな	10.00	13.00																													
にんじん	8.00	10.40																													
チキンスープ	3.00	3.90																													
コンソメ	1.00	1.30	●																		●										
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																		●										
食塩	0.20	0.26																													
こしょう	0.02	0.03																													
<b>[牛乳]</b>																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									

●：アレルギー対象食品



2022年2月17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
	小学校	中学校																											
	<b>[アップルパン]</b>																												
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	●																										
ドライアップル	11.00	17.00																						●					
<b>[大豆とごぼうのメンチカツ]</b>																													
大豆とごぼうのメンチカツ	40.00	60.00	●																●	●	●								
なたね油	4.00	6.00																											
<b>[フレンチサラダ]</b>																													
きゅうり	13.00	16.90																											
キャベツ	25.00	32.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
レモン果汁	1.00	1.30																											
上白糖	1.00	1.30																											
うすくちしょうゆ	0.30	0.39	●																●										
穀物酢	0.80	1.04																											
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.01	0.01																											
<b>[じゃがいもの豆乳スープ]</b>																													
鶏肉	10.00	13.00																		●									
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
じゃがいも	35.00	45.50																											
ブロッコリー	15.00	19.50																											
スイートコーン	8.00	10.40																											
白インゲン豆ペースト	10.00	13.00																											
豆乳	35.00	45.50																	●										
コンソメ	1.30	1.69	●																●	●	●								
食塩	0.40	0.52																											
こしょう	0.02	0.03																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2022年2月18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				
	小学校	中学校																															
	<b>[麦ごはん]</b>																																
精白米	70.00	90.00																															
強化米	0.21	0.27																															
おおむぎ米粒麦	7.00	9.00																															
<b>[さばのごま衣焼き]</b>																																	
さばのごま衣焼き	50.00	50.00	●															●	●													●	
<b>[キャベツのじゃこ和え]</b>																																	
しらす干し	2.50	3.25																															
キャベツ	18.00	23.40																															
ブラックマツパもやし	15.00	19.50																															
カリフラワー	10.00	13.00																															
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																														
穀物酢	0.70	0.91																															
上白糖	0.60	0.78																															
食塩	0.10	0.13																															
<b>*卵除去食 [かきたま汁]</b>																																	
鶏卵	30.00	39.00		●																													
木綿豆腐	25.00	32.50																		●													
たまねぎ	20.00	26.00																															
にんじん	8.00	10.40																															
油揚げ	10.00	13.00																			●												
乾しいたけ	0.20	0.26																															
葉ねぎ	3.00	3.90																															
清酒	0.50	0.65																															
本みりん	0.50	0.65																															
食塩	0.20	0.26																															
うずくちしょうゆ	2.50	3.25	●																														
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																														
だしこんぶ	1.00	1.30																															
削り節	2.00	2.60																															
じゃがいもでん粉	1.00	1.30																															
<b>[牛乳]</b>																																	
普通牛乳	206.00	206.00				●																											

●：アレルギー対象食品

2022年2月21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	
	小学校	中学校																												
	<b>[ごはん]</b>																													
精白米	77.00	99.00																												
強化米	0.23	0.30																												
<b>[はものゆずきちソースかけ]</b>																														
はも打粉付塩胡椒	40.00	50.00																												
なたね油	4.00	5.00																												
ゆずきち果汁	0.40	0.52																												
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																●											
穀物酢	1.20	1.56																												
三温糖	0.80	1.04																												
<b>[ほうれんそうのごま和え]</b>																														
ほうれんそう	15.00	19.50																												
ブラックマッペもやし	25.00	32.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
ごま	1.00	1.30																												●
すりごま	1.00	1.30																												●
上白糖	1.00	1.30																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●										
<b>[けんちょう]</b>																														
鶏肉	12.00	15.60																			●									
木綿豆腐	60.00	78.00																		●										
さといも	10.00	13.00																												
油揚げかつ	6.00	7.80																		●										
だいこん	40.00	52.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
こんにゃく	15.00	19.50																												
乾しいたけ	0.50	0.65																												
サラダ油	1.00	1.30																												
上白糖	1.50	1.95																												
本みりん	1.00	1.30																												
清酒	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.13																												
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																	●										
だしこんぶ	1.00	1.30																												
削り節	2.00	2.60																		●										
<b>[牛乳]</b>																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年2月22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
	小学校	中学校																											
	<b>[コッペパン]</b>																												
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	●																										
<b>[卵の花コロッケ]</b>																													
卵の花コロッケ	40.00	50.00	●																	●									
なたね油	4.00	5.00																											
<b>[小松菜のサラダ]</b>																													
残シム	10.00	13.00																			●								
にんじん	8.00	10.40																											
こまつな	15.00	19.50																											
カリフラワー	12.00	15.60																											
サラダ油	0.50	0.65																											
うずくちしょうゆ	1.50	1.95	●																		●								
穀物酢	1.10	1.43																											
上白糖	0.70	0.91																											
<b>*乳除去食 [クリームシチュー]</b>																													
豚肉	10.00	13.00																				●							
大豆水煮	10.00	13.00																			●								
じゃがいも	35.00	45.50																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
はくさい	15.00	19.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
しめじ	8.00	10.40																											
ブロッコリー	10.00	13.00																											
サラダ油	0.50	0.65																											
ベシヤメルソース	10.00	13.00	●			●															●								
普通牛乳	30.00	39.00				●																							
チキンスープ	5.00	6.50																			●								
コンソメ	1.00	1.30	●																		●	●							
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.02	0.03																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品



2022年2月25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
	小学校	中学校																											
	<b>[五目ごはん]</b>																												
精白米	65.00	83.50																											
強化米	0.20	0.26																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.57	●																●										
清酒	1.00	1.28																											
鶏肉	10.00	13.00																		●									
油揚げ	8.00	10.40																	●										
にんじん	5.00	6.43																											
えだまめ	5.00	6.43																	●										
サラダ油	0.60	0.78																											
こいくちしょうゆ	0.50	0.64	●																●										
清酒	0.80	1.03																											
上白糖	0.50	0.64																											
食塩	0.25	0.32																											
<b>[わかさぎのかかフライ]</b>																													
わかさぎのかかフライ	22.00	22.00																											
なたね油	2.20	2.20																											
<b>[白菜のおひたし]</b>																													
はくさい	20.00	26.00																											
ブラックマツペもやし	20.00	26.00																											
ほうれんそう	8.00	10.40																											
すりごま	1.00	1.30																											●
花かつお・破片	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	2.20	2.86	●																●										
上白糖	1.00	1.30																											
<b>[おじゃがもち汁]</b>																													
おじゃがもちボール	30.00	39.00																											
生揚げ	27.00	35.10																	●										
たまねぎ	20.00	26.00																											
だいこん	15.00	19.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
だしiriこ	3.00	3.90																											
合わせみそ	11.00	14.30																	●										
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

