

令和4年度 4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（21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4月11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	アーモンド
	小学校	中学校																											
[彩り麦ごはん]																													
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																											
7種野菜の華やかごはん	3.27	4.20																		●									
[あじフライ]																													
あじフライ	40.00	50.00	●																	●									
なたね油	4.00	5.00																											
[菜の花のごま和え]																													
ボークハム	8.00	10.40																				●							
菜の花	10.00	13.00																											
キャベツ	20.00	26.00																											
こまつな	8.00	10.40																											
ごま	0.80	1.04																											●
上白糖	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																										
[紅白団子汁]																													
白玉団子(白)	13.00	16.90																		●									
白玉団子(紅)	13.00	16.90																		●									
木綿豆腐	20.00	26.00																		●									
たげのこ水煮缶詰	8.00	10.40																											
にんじん	8.00	10.40																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
えのきたけ	7.00	9.10																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																										
清酒	1.00	1.30																											
本みりん	0.70	0.91																											
食塩	0.20	0.26																											
削り節	2.00	2.60																											
だしこんぶ	1.00	1.30																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2022年4月15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	アーモンド
	小学校	中学校																												
[減ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
[手作りふりかけ]																														
しらす干し	4.00	5.20																												
ごまつな	15.00	19.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
ごま	1.50	1.95																												
ごま油	0.60	0.78																		●										●
こいくちしょうゆ	0.25	0.33	●																	●										
本みりん	0.30	0.39																												
清酒	0.10	0.13																												
食塩	0.10	0.13																												
[きつねうどん]																														
うどん	45.00	58.50	●																											
鶏肉	10.00	13.00																			●									
油揚げ	12.00	15.60																		●										
にんじん	10.00	13.00																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
乾しいたけ	0.30	0.39																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																	●										
食塩	0.30	0.39																												
清酒	0.80	1.04																												
だしこんぶ	1.00	1.30																												
削り節	2.00	2.60																	●											
[白身魚の甘酢がらめ]																														
たら・でん粉付き	43.00	55.90																												
なたね油	4.30	5.59																												
スイートコーン	5.00	6.50																												
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																	●										
穀物酢	1.50	1.95																												
三温糖	0.80	1.04																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2022年4月25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	アーモンド						
	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																																		
[チキンチキンごぼう]																																				
鶏肉・でん粉付	35.00	45.50																		●																
ごぼう	18.00	23.40																																		
じゃがいもでん粉	1.80	2.34																																		
なたね油	5.48	7.12																																		
えだまめ	8.00	10.40																		●																
三温糖	1.70	2.21																																		
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																	●																
本みりん	1.10	1.43																																		
清酒	1.10	1.43																																		
[くきわかめ和え]																																				
茎わかめ佃煮	6.00	7.80	●																	●																
キャベツ	25.00	32.50																																		
ブラックマッペもやし	10.00	13.00																																		
にんじん	5.00	6.50																																		
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																	●																
[おじゃがもち汁]																																				
おじゃがもちボール	30.00	39.00																																		
生揚げ	23.00	29.90																			●															
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	10.00	13.00																			●															
[牛乳]																																				
普通牛乳	206.00	206.00				●																														

●：アレルギー対象食品

