

令和4年度 6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6月1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	カシューナッツ	アーモンド
	小学校	中学校																											
	[減菜めし]																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
菜めしの素	1.75	2.25																											
[豚骨ラーメン]																													
中華めん	55.00	71.50	●																										
豚肉	20.00	26.00																			●								
かまぼこ	10.00	13.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
ブラックマツパもやし	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
スイートコーン	10.00	13.00																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
チキンスープ	8.00	10.40																			●								
豚骨ラーメンスープの素	7.00	9.10	●																	●	●								●
ごま油	0.60	0.78																		●									●
こいくちしょうゆ	2.20	2.86	●																	●									
こしょう	0.04	0.05																											
ごま	0.80	1.04																											●
[チンゲンサイのオイスターソース炒め]																													
鶏肉	18.00	23.40																			●								
チンゲンサイ	20.00	26.00																											
キャベツ	25.00	32.50																											
にんじん	12.00	15.60																											
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																	●									
オイスターソース	1.40	1.82																											
三温糖	0.60	0.78																											
清酒	0.80	1.04																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
サラダ油	0.40	0.52																											
[冷凍パイ]																													
冷凍パイ	40.00	40.00																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2022年6月3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																															
	[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																															
[あじの黒糖ソースがらめ]																																	
あじ・でん粉付き	45.00	53.50																															
なたね油	4.50	5.85																															
黒砂糖	1.20	1.56																															
本みりん	1.40	1.82																															
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																●														
白みそ	1.00	1.30																	●														
じゃがいもでん粉	0.20	0.26																															
[ゴボウイリチー]																																	
ごぼう	24.00	31.20																															
にんじん	5.00	6.50																															
さやいんげん	3.00	3.90																															
こんにゃく	10.00	13.00																															
平天	5.00	6.50																															
ごま	1.00	1.30																															●
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	●																●														
三温糖	0.80	1.04																															
本みりん	0.30	0.39																															
清酒	1.00	1.30																															
だしこんぶ	1.00	1.30																															
削り節	2.00	2.60																	●														
[もずくのすまし汁]																																	
木綿豆腐	30.00	39.00																		●													
もずく	18.00	23.40																															
油揚げ	6.00	7.80																		●													
えのきたけ	3.00	3.90																															
たまねぎ	20.00	26.00																															
にんじん	8.00	10.40																															
葉ねぎ	3.00	3.90																															
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●													
こいくちしょうゆ	2.40	3.12	●																	●													
本みりん	0.80	1.04																															
清酒	0.80	1.04																															
食塩	0.10	0.13																															
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6月6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																											
	[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																											
[中華ラビオリ]																													
中華ラビオリ	50.00	50.00	●																●	●	●								
なたね油	5.00	5.00																											
[しゃきしゃき豚キムチ]																													
豚肉	12.00	15.60																			●								
白菜キムチ・チルド	12.00	15.60	●																●										
れんこん	10.00	13.00																											
たまねぎ	10.00	13.00																											
にら	3.00	3.90																											
サラダ油	0.40	0.52																											
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																●										
清酒	0.20	0.26																											
[とうもろこしの中華スープ]																													
冷凍豆腐	25.00	32.50																		●									
スイートコーン	13.00	16.90																											
たまねぎ	15.00	19.50																											
だいこん	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
かつわかめ	0.50	0.65																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
ごま油	1.00	1.30																		●									●
清酒	0.50	0.65																											
食塩	0.05	0.07																											
中華だし	1.30	1.69																	●	●	●								●
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●										
こしょう	0.02	0.03																											
[レモンゼリー]																													
レモンゼリー	40.00	40.00																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品

2022年6月7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	アーモンド
	小学校	中学校																											
	[小コッペパン]																												
小麦粉	40.50	58.50	●																										
米粉	4.50	6.50																											
ショートニング	2.70	3.90																											
小麦グルテン	2.25	3.25	●																										
上白糖	2.25	3.25																											
脱脂粉乳	1.80	2.60				●																							
生イースト	1.13	1.63																											
食塩	0.77	1.11																											
イーストフード	0.05	0.07	●																										
[小松菜とじゃこのべっぺランチ]																													
スパゲッティ	25.00	32.50	●																										
鶏肉	10.00	13.00																			●								
たまねぎ	20.00	26.00																											
しらす干し	5.00	6.50																											
こまつな	13.00	16.90																											
キャベツ	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
スイートコーン	6.00	7.80																											
にんにく	0.30	0.39																											
オリーブ油	3.00	3.90																											
白ワイン	0.20	0.26																											
コンソメ	1.00	1.30	●																	●	●	●							
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●	●	●							
食塩	0.01	0.01																											
一味唐辛子	0.01	0.01																											
[ハムステーキ]																													
ボロニアハム	40.00	40.00																			●	●							
[大豆とひじきのごまマヨネーズ]																													
大豆水煮	8.00	10.40																		●									
ブロッコリー	10.00	13.00																											
カリフラワー	15.00	19.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
ひじき	0.80	1.04																											
ごま	0.50	0.65																											
すりごま	0.50	0.65																											
ノエッグマヨネーズ	6.50	8.45																		●									
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																	●									
上白糖	0.10	0.13																											
食塩	0.05	0.07																											
こしょう	0.01	0.01																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2022年6月8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	カシューナッツ	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																											
[鶏肉と根菜のつくね]																													
鶏肉と根菜の平つくね	50.00	50.00	●																●	●	●								●
[野菜のアーモンド和え]																													
キャベツ	20.00	26.00																											
きゅうり	15.00	19.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
アーモンド	3.50	4.55																											●
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																●										
上白糖	1.20	1.56																											
穀物酢	0.20	0.26																											
[切干し大根のみそ汁]																													
切干しだいこん	2.50	3.25																											
生揚げ	28.00	36.40																		●									
油揚げ	8.00	10.40																		●									
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
こんにやく	10.00	13.00																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
合わせみそ	11.00	14.30																		●									
だしiri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6月27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																											
[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																											
[さばの生姜煮]																													
さばの生姜煮	40.00	50.00	●															●	●										
[野菜の磯和え]																													
ほうれんそう	10.00	13.00																											
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																											
はくさい	15.00	19.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
味付けもみのり	1.00	1.30	●								●								●	●					●				
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
上白糖	1.00	1.30																											
[かぼちゃのみそ汁]																													
生揚げ	23.00	29.90																		●									
油揚げ	6.00	7.80																		●									
かぼちゃ	25.00	32.50																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
かつわかめ	0.30	0.39																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
合わせみそ	11.00	14.30																		●									
だしiriこ	3.00	3.90																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

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																												
[コッペパン]																														
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	●																											
[鶏肉のハーブキューズ炒め]																														
鶏肉	18.00	23.40																			●									
たまねぎ	25.00	32.50																												
しめじ	3.00	3.90																												
赤ピーマン	3.00	3.90																												
黄ピーマン	3.00	3.90																												
青ピーマン	3.00	3.90																												
にんにく	0.20	0.26																												
しょうが	0.20	0.26																												
アップルビュレ	2.00	2.60																							●					
サラダ油	0.80	1.04																												
上白糖	1.00	1.30																												
食塩	0.05	0.07																												
清酒	0.50	0.65																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●										
ケチャップ	5.00	6.50																												
じゃがいもでん粉	0.20	0.26																												
[フレンチサラダ]																														
きゅうり	13.00	16.90																												
キャベツ	25.00	32.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
サラダ油	0.80	1.04																												
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	0.30	0.39																												
こしょう	0.01	0.01																												
*乳除去食[コーンポタージュ]																														
クリームコーン	30.00	39.00																												
スイートコン	13.00	16.90																												
ベーコン	5.00	6.50																				●								
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	12.00	15.60																												
エリンギ	8.00	10.40																												
じゃがいも	25.00	32.50																												
普通牛乳	25.00	32.50				●																								
コーンポタージュの素	10.00	13.00	●			●															●	●								
コンソメ	0.10	0.13	●																			●	●							
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								