

令和4年度 10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10月6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	アーモンド
	小学校	中学校																											
	[パインパン]																												
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	●																										
ドライパイン	11.00	14.30																											
[サーモンフライ]																													
サーモンフライ	40.00	40.00	●														●		●										
なたね油	4.00	4.00																											
[フレンチサラダ]																													
きゅうり	12.00	15.60																											
キャベツ	26.00	33.80																											
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																											
[ミートボールと根菜のポトフ]																													
ミートボール	25.00	32.50																		●	●	●							
じゃがいも	35.00	45.50																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
だいこん	20.00	26.00																											
ごぼう	10.00	13.00																											
れんこん	10.00	13.00																											
ブロッコリー	5.00	6.50																											
サラダ油	0.30	0.39																											
コンソメ	1.40	1.82	●																	●	●	●							
白ワイン	0.90	1.17																											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●									
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.02	0.03																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2022年10月11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																											
[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																											
[豚肉の生姜焼き]																													
豚肉	30.00	39.00																			●								
キャベツ	11.00	14.30																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
しょうが	0.50	0.65																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
サラダ油	1.00	1.30																											
三温糖	1.30	1.69																											
こいくちしょうゆ	3.20	4.16	●																	●									
清酒	1.00	1.30																											
本みりん	1.00	1.30																											
[緑黄色野菜のみそ汁]																													
木綿豆腐	20.00	26.00																			●								
かぼちゃもち	25.00	32.50																											
かぼちゃ	8.00	10.40																											
ほうれんそう	12.00	15.60																											
たまねぎ	10.00	13.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
合わせみそ	11.00	14.30																			●								
だしiriこ	3.00	3.90																											
[ブルーベリーのタルト]																													
ブルーベリーのタルト	25.00	25.00																			●								
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品

2022年10月21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	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																											
[春巻き]																													
春巻き	35.00	50.00	●																●		●								
なたね油	3.50	5.00																											
[海藻サラダ]																													
海藻ミックス	0.80	1.04																											
まぐろ水煮	8.00	10.40																											
だいこん	16.00	20.80																											
きゅうり	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
ごま油	0.80	1.04																	●										●
上白糖	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	2.30	2.99	●																●										
穀物酢	1.70	2.21																		●									
食塩	0.05	0.07																											
こしょう	0.01	0.01																											
*卵除去食 [豆腐がスープ]																													
鶏卵	25.00	32.50		●																									
木綿豆腐	30.00	39.00																	●										
たまねぎ	20.00	26.00																											
油揚げ	8.00	10.40																	●										
えのきたけ	5.00	6.50																											
白菜キムチ	10.00	13.00	●																●										
合わせみそ	4.00	5.20																	●										
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																●										
中華だし	0.70	0.91																	●		●	●							●
本みりん	0.50	0.65																	●										
清酒	0.50	0.65																											
食塩	0.10	0.13																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00			●																								

● : アレルギー対象食品

2022年10月24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																														
[いわしのおかか煮]																																
いわしのおかか煮	40.00	50.00	●																●													
[たくあんのごま炒め]																																
千切りたくあん	15.00	19.50																														
ブラックマッペもやし	25.00	32.50																														
しらす干し	2.00	2.60																														
ごま	0.80	1.04																														
ごま油	0.80	1.04																	●													
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																●													
本みりん	0.30	0.39																														
[生揚げと野菜のみそ煮]																																
生揚げ	35.00	45.50																		●												
鶏肉	13.00	16.90																		●												
さといも	10.00	13.00																														
竹輪	10.00	13.00																														
たまねぎ	25.00	32.50																														
にんじん	12.00	15.60																														
キャベツ	30.00	39.00																														
こんにゃく	12.00	15.60																														
さやいんげん	3.00	3.90																														
しょうが	0.10	0.13																														
合わせみそ	7.00	9.10																														
サラダ油	0.40	0.52																		●												
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																	●												
清酒	1.00	1.30																														
上白糖	0.80	1.04																														
本みりん	1.00	1.30																														
和風だしの素	0.30	0.39																														
[牛乳]																																
普通牛乳	206.00	206.00				●																										

● : アレルギー対象食品

2022年10月27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	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	●																										
[あじのアンブレース]																													
あじ・でん粉付き	40.00	52.00																											
なたね油	4.00	5.20																											
ケチャップ	4.50	5.85																											
ウスターソース	1.80	2.34																											
上白糖	1.80	2.34																											
パン粉	1.60	2.08	●																	●									
[ごぼうのコールスロー]																													
ごぼう	18.00	23.40																											
キャベツ	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
1/2パックマヨネーズ	7.00	9.10																		●									
うすくちしょうゆ	0.30	0.39	●																	●									
穀物酢	1.00	1.30																											
上白糖	0.40	0.52																											
食塩	0.05	0.07																											
こしょう	0.01	0.01																											
[マカロニスープ]																													
マカロニ	10.00	13.00	●																										
カットチキンナー	10.00	13.00																			●								
だいこん	15.00	19.50																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	12.00	15.60																											
スイートコーン	3.00	3.90																											
サラダ油	0.30	0.39																											
パセリ	0.01	0.01																											
チキンスープ	5.00	6.50																			●								
コンソメ	1.00	1.30	●																		●								
白ワイン	0.60	0.78																				●							
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																		●								
食塩	0.20	0.26																											
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

