

令和4年度 1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



2023年1月11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																											
[さわらの粕漬け焼き]																													
さわらの粕漬け焼き	40.00	40.00																											
[筑前煮]																													
鶏肉	15.00	19.50																		●									
にんじん	8.00	10.40																											
さといも	10.00	13.00																											
こんにやく	10.00	13.00																											
ごぼう	8.00	10.40																											
さやいんげん	3.00	3.90																											
乾しいたけ	0.30	0.39																											
サラダ油	0.20	0.26																											
上白糖	0.80	1.04																											
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●									
清酒	0.80	1.04																											
和風だしの素	0.40	0.52																											
本みりん	0.70	0.91																											
食塩	0.10	0.13																											
[白玉みそ雑煮]																													
白玉持ち(白)	17.00	22.10																		●									
白玉もち(赤)	17.00	22.10																		●									
生揚げ	25.00	32.50																		●									
にんじん	8.00	10.40																											
かぶ	20.00	26.00																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
白みそ	14.00	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

2023年1月24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																																	
スラッピージョー																																			
[コッペパン・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	●																																
[スラッピージョーの具]																																			
牛肉／豚肉	20.00	26.00													●						●														
大豆水煮	10.00	13.00																	●																
ひよこまめ	7.00	9.10																																	
たまねぎ	20.00	26.00																																	
サラダ油	0.30	0.39																																	
ケチャップ	6.00	7.80																																	
トマト缶詰	3.50	4.55																																	
チリパウダー	0.30	0.39																																	
ウスターソース	0.50	0.65																																	
食塩	0.10	0.13																																	
[フライドポテト]																																			
シューストリングポテト	45.00	58.50	●																																
なたね油	4.50	5.85																																	
食塩	0.20	0.26																																	
[コンソメスープ]																																			
カット洋ウインナー	10.00	13.00																			●														
たまねぎ	12.00	15.60																																	
にんじん	12.00	15.60																																	
カリフラワー	15.00	19.50																																	
ブロッコリー	15.00	19.50																																	
スイートコーン	6.00	7.80																																	
ブラックマッペもやし	20.00	26.00																																	
チキンスープ	5.00	6.50																			●														
コンソメ	1.50	1.95	●																		●	●													
白ワイン	0.60	0.78																																	
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																																	
[給食週間ゼリー]																																			
給食週間ゼリー	40.00	40.00																					●		●										
[牛乳]																																			
普通牛乳	206.00	206.00				●																													

●：アレルギー対象食品

2023年1月30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																											
[鯨の竜田揚げ]																													
くじら竜田揚げ	50.00	65.00	●																●										
なたね油	5.00	6.50																											
[たくあんのごま炒め]																													
千切りたくあん	15.00	19.50																											
ブラックマツペもやし	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	0.30	0.39	●																●										
本みりん	0.30	0.39																											
[けんちょう]																													
鶏肉	20.00	26.00																		●									
木綿豆腐	55.00	71.50																	●										
油揚げ	5.00	6.50																	●										
にんじん	12.00	15.60																											
だいこん	30.00	39.00																											
さといも	10.00	13.00																											
こんにゃく	20.00	26.00																											
乾しいたけ	0.30	0.39																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
サラダ油	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																●										
上白糖	1.00	1.30																											
本みりん	1.00	1.30																											
清酒	1.00	1.30																											
食塩	0.25	0.33																											
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

2023年1月31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																											
	[コーンチーズパン]																												
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	●																										
ステロール	7.00	9.10																											
耐熱クッキングチーズ	4.00	5.20				●																							
[ハンバーグのデミグラスソースがけ]																													
ハンバーグ	40.00	50.00													●				●	●	●								
デミグラスソース	5.00	6.50	●												●				●	●	●					●			
ケチャップ	3.00	3.90																											
マスターソース	0.80	1.04																											
上白糖	0.60	0.78																											
赤ワイン	0.30	0.39																											
[イタリアンナッツサラダ]																													
キャベツ	24.00	31.20																											
ブロッコリー	15.00	19.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
アーモンド	1.10	1.43																											●
イタリアンドレッシング	6.70	8.71																											
[かぼちやの豆乳スープ]																													
カットチキン	8.00	10.40																			●								
かぼちや (角切り)	30.00	39.00																											
かぼちや (ペースト)	20.00	26.00																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
じゃがいも	15.00	19.50																											
ほうれんそう	3.00	3.90																											
調整豆乳	40.00	52.00																											
白ワイン	0.30	0.39																											
コンソメ	1.30	1.69	●																		●	●	●						
食塩	0.20	0.26																											
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