

令和4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（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2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																											
[花型豆腐ハンバーグ]																													
花型豆腐ハンバーグ	40.00	60.00																		●	●								
[豚ひじき]																													
ひじき	2.00	2.60																											
豚肉	18.00	23.40																				●							
にんにく	0.20	0.26																											
しょうが	0.20	0.26																											
にんじん	13.00	16.90																											
ごま	0.50	0.65																											●
すりごま	0.50	0.65																											●
ごま油	1.00	1.30																		●									●
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																	●									
上白糖	0.80	1.04																											
清酒	0.80	1.04																											
[ふく(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	5.00	6.50																											
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2月9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	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	●																												
[鶏肉のオニオンソースが]																															
鶏肉・加工品	40.00	50.00																			●										
たまねぎ	18.00	22.50																													
にんにく	0.10	0.13																													
しょうが	0.10	0.13																													
こいくちしょうゆ	2.00	2.50	●																												
赤ワイン	1.00	1.25																													
上白糖	0.80	1.00																													
[ツナのレモンサラダ]																															
まぐろ水煮	7.00	9.10																													
ブラックマッペもやし	15.00	19.50																													
だいこん	15.00	19.50																													
きゅうり	7.00	9.10																													
レモン果汁	1.20	1.56																													
上白糖	0.60	0.78																													
穀物酢	0.20	0.26																													
サラダ油	0.80	1.04																													
うすくちしょうゆ	0.70	0.91	●																												
食塩	0.15	0.20																													
こしょう	0.01	0.01																													
[ミートボールのブランチソース煮]																															
ミートボール	30.00	39.00																			●	●	●								
かぼちゃ	23.00	29.90																													
じゃがいも	28.00	36.40																													
にんじん	10.00	13.00																													
たまねぎ	28.00	36.40																													
しめじ	6.00	7.80																													
さやいんげん	7.00	9.10																													
トマト缶詰	8.00	10.40																													
チキンスープ	3.00	3.90																													
コンソメ	1.00	1.30	●																												
デミグラスソース	11.00	14.30	●												●						●	●	●								
ケチャップ	3.00	3.90																													
ウスターソース	0.60	0.78																													
上白糖	0.30	0.39																													
赤ワイン	1.00	1.30																													
食塩	0.10	0.13																													
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

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																													
[ほうれんそう焼売]																															
ほうれんそう焼売	30.00	30.00	●																●												
[もやしとツナのナムル]																															
まぐろ水煮	10.00	13.00																													
ブラックマッペもやし	18.00	23.40																													
きゅうり	10.00	13.00																													
にんじん	8.00	10.40																													
上白糖	1.00	1.30																													
食塩	0.10	0.13																													
穀物酢	1.30	1.69																													
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●												
ごま油	1.00	1.30																	●												●
[麻婆豆腐]																															
木綿豆腐	55.00	71.50																	●												
冷凍豆腐	30.00	39.00																	●												
牛肉／豚肉	15.00	19.50													●						●										
にんじん	15.00	19.50																													
たまねぎ	37.00	48.10																													
たけのこ水煮缶詰	7.00	9.10																													
乾しいたけ	0.40	0.52																													
葉ねぎ	3.00	3.90																													
しょうが	0.30	0.39																													
にんにく	0.30	0.39																													
ごま油	0.80	1.04																	●												●
赤みそ	6.00	7.80																	●												
中華だし	0.70	0.91																	●	●	●										●
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																●												
上白糖	0.80	1.04																													
清酒	0.60	0.78																													
オイスターソース	0.10	0.13																													
コチュジャン	0.10	0.13																	●												
じゃがいもでん粉	1.50	1.95																													
[牛乳]																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									

2023年2月22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																											
	[わかめ麦ごはん]																												
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																											
わかめごはんの素	1.50	2.00																											
[魚ろっけ]																													
魚ろっけ	30.00	60.00		●															●										
なたね油	3.00	6.00																											
[いとこ煮]																													
白玉もち	20.00	26.00																	●										
あずき	12.00	15.60																											
三温糖	6.80	8.84																											
食塩	0.06	0.08																											
[大平]																													
鶏肉	7.00	9.10																		●									
生揚げ	20.00	26.00																	●										
凍り豆腐	4.00	5.20																	●										
にんじん	10.00	13.00																											
洗いごぼう	10.00	13.00																											
れんこん	10.00	13.00																											
さといも	30.00	39.00																											
こんにゃく	15.00	19.50																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
さやいんげん	7.00	9.10																											
サラダ油	0.50	0.65																											
三温糖	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	4.00	5.20		●															●										
うすくちしょうゆ	2.00	2.60		●															●										
清酒	1.00	1.30																											
本みりん	1.00	1.30																											
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

2023年2月28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	●																										
[花野菜のペペロンチー]																													
スパゲッティ	30.00	39.00	●																										
ベーコン	12.00	15.60																			●								
にんにく	0.50	0.65																											
はなっこりー	10.00	13.00																											
ブロッコリー	10.00	13.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
しめじ	5.00	6.50																											
エリンギ	8.00	10.40																											
白ワイン	0.50	0.65																											
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●								
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●	●	●								
食塩	0.20	0.26																											
オリーブ油	3.00	3.90																											
一味唐辛子	0.01	0.01																											
[白身魚のレモンペーパー焼き]																													
白身魚のレモンペーパー焼き	40.00	40.00																											
[フレンチサラダ]																													
キャベツ	27.00	35.10																											
にんじん	10.00	13.00																											
きゅうり	10.00	13.00																											
サラダ油	0.50	0.65																											
上白糖	0.80	1.04																											
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																●	●	●								
穀物酢	0.95	1.24																											
食塩	0.15	0.20																											
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