

# 令和4年度 3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3月2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																											
	<b>[クランベリーパン]</b>																												
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	●																										
ドライクランベリー	11.00	17.00																											
<b>[豆腐ハンバーグ]</b>																													
豆腐ハンバーグ	50.00	50.00	●																●	●	●								
<b>[いかとブロッコリーのマヨネーズ炒め]</b>																													
いか	30.00	39.00						●																					
ブロッコリー	15.00	19.50																											
上白糖	0.40	0.52																											
清酒	0.50	0.65																											
コンソメ	0.20	0.26	●																●	●	●								
ルネッグマヨネーズ	5.00	6.50																	●	●	●								
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
<b>[たっぷり野菜のスープ煮]</b>																													
チキンウインナー	6.00	7.80																		●									
マカロニ	4.00	5.20	●																										
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
はくさい	20.00	26.00																											
スイートコーン	8.00	10.40																											
かぼちゃ	15.00	19.50																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
白ワイン	1.00	1.30																											
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●									
チキンスープ	3.00	3.90																		●									
コンソメ	1.00	1.30	●																	●	●	●							
食塩	0.20	0.26																											
こしょう	0.01	0.01																											
<b>[卒業お祝いデザート (選択・中学)]</b>																													
④豆乳チョコケーキ	0.00	30.00																		●									
⑧いちごのロールケーキ	0.00	28.00	●		●	●														●									
⑨すだちゼリー	0.00	40.00																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2023年3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	アーモンド
	小学校	中学校																											
<b>[ちらしずし]</b>																													
精白米	65.00	84.50																											
強化米	0.21	0.27																											
ちらしずしの素	24.00	31.20	●																●										
<b>[さわらの塩麹焼き]</b>																													
さわらの塩麹焼き	40.00	50.00																											
<b>[菜の花のお浸し]</b>																													
菜の花	12.00	15.60																											
はくさい	20.00	26.00																											
ブラックマツペもやし	20.00	26.00																											
花かつお	1.00	1.30																											
うすくちしょうゆ	1.80	2.34	●																●										
上白糖	1.00	1.30																											
<b>[紅白はんぺんのすまし汁]</b>																													
はんぺん (紅)	15.00	19.50	●																●				●						
はんぺん (白)	8.00	10.40	●																●				●						
木綿豆腐	30.00	39.00																	●										
油揚げ	12.00	15.60																	●										
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
えのきたけ	10.00	13.00																											
葉ねぎ	4.00	5.20																											
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●										
清酒	0.60	0.78																											
食塩	0.30	0.39																											
だしこんぶ	1.00	1.30																											
削り節	2.00	2.60																	●										
<b>[ひなあられ]</b>																													
ひなあられ	13.00	13.00																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品









2023年3月10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																											
<b>[麦ごはん]</b>																													
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																											
<b>[さばの生姜煮]</b>																													
さばの生姜煮	40.00	50.00	●															●	●										
<b>[野菜の磯和え]</b>																													
こまつな	10.00	13.00																											
ブラックマツペもやし	15.00	19.50																											
はくさい	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
味付もみのり	1.00	1.30	●								●								●	●					●				
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
上白糖	0.80	1.04																											
<b>[じゃがいものみそ汁]</b>																													
じゃがいも	30.00	39.00																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
生揚げ	15.00	19.50																											
しめじ	8.00	10.40																											
葉ねぎ	2.00	2.60																											
合わせみそ	11.00	14.30																											
だしiriこ	3.00	3.90																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

● : アレルギー対象食品

2023年3月13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																														
<b>ビビンバ</b>																																
<b>[麦ごはん]</b>																																
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																														
<b>[ビビンバの具]</b>																																
牛肉	18.00	23.40													●																	
たまねぎ	25.00	32.50																														
にんじん	10.00	13.00																														
ほうれんそう	15.00	19.50																														
ブラックマッペもやし	25.00	32.50																														
にんにく	0.10	0.13																														
赤みそ	1.50	1.95																		●												
ごま油	0.80	1.04																		●											●	
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																	●												
清酒	0.50	0.65																														
本みりん	0.80	1.04																														
上白糖	0.60	0.78																														
食塩	0.20	0.26																														
コチュジャン	0.05	0.07																		●												
<b>[わかめスープ]</b>																																
カットわかめ	1.00	1.30																														
木綿豆腐	30.00	39.00																		●												
かまぼこ	12.00	15.60																														
たまねぎ	30.00	39.00																														
にんじん	12.00	15.60																														
しめじ	8.00	10.40																														
葉ねぎ	2.00	2.60																														
ごま油	1.00	1.30																		●												●
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●												
中華だし	1.30	1.69																		●	●	●										●
食塩	0.20	0.26																														
こしょう	0.01	0.01																														
<b>[ごま団子]</b>																																
ごま団子	30.00	30.00	●			●														●		●										●
なたね油	3.00	3.00																														
<b>[牛乳]</b>																																
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・よこわり]																																			
[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	●																																	
[カレー・ドッグの具]																																				
牛肉／豚肉	18.00	23.40													●						●															
たまねぎ	20.00	26.00																																		
じゃがいも	15.00	19.50																																		
にんじん	8.00	10.40																																		
レンズまめ	8.00	10.40																																		
ひよこまめ	5.00	6.50																																		
にんにく	0.20	0.26																																		
しょうが	0.20	0.26																																		
サラダ油	0.30	0.39																																		
カレールウ]	4.00	5.20	●																●																	
カレールウス	0.50	0.65	●																																	
ケチャップ	1.00	1.30																																		
ウスターソース	0.40	0.52																																		
赤ワイン	0.30	0.39																																		
コンソメ	0.30	0.39	●																●	●	●															
[春野菜のポトフ]																																				
チキンウィンナー	15.00	19.50																																		
たまねぎ	20.00	26.00																																		
だいこん	25.00	32.50																																		
キャベツ	20.00	26.00																																		
にんじん	12.00	15.60																																		
アスパラガス	12.00	15.60																																		
スイートコーン	8.00	10.40																																		
ブロッコリー	10.00	13.00																																		
チキンスープ	3.00	3.90																																		
コンソメ	1.00	1.30	●																																	
白ワイン	0.50	0.65																																		
うすくちしょうゆ	0.50	0.65	●																																	
食塩	0.20	0.26																																		
こしょう	0.01	0.01																																		
[春のフルーツポンチ]																																				
みかん缶詰	25.00	32.50																																		
白玉もち	25.00	32.50																																		
いちごゼリー	15.00	19.50																																		
サイダーゼリー	15.00	19.50																																		
[牛乳]																																				
普通牛乳	206.00	206.00				●																														



2023年3月16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																												
	<b>[アップルパン]</b>																													
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	●																											
ドライアップル	11.00	17.00																						●						
<b>[鹿野高原豚コロッケ]</b>																														
鹿野高原豚コロッケ	50.00	60.00	●																			●								
なたね油	5.00	6.00																												
<b>[ごまドレサラダ]</b>																														
まぐろ水煮	10.00	13.00																												
きゅうり	10.00	13.00																												
キャベツ	20.00	26.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
ごまドレッシング	6.00	7.80	●																●											●
<b>[ABCスープ]</b>																														
マカロニ	8.00	10.40	●																											
鶏肉	12.00	15.60																			●									
しめじ	6.00	7.80																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
スイートコーン	10.00	13.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
ごまつな	10.00	13.00																												
白ワイン	1.00	1.30																												
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●										
コンソメ	1.00	1.30	●																	●		●								
チキンスープ	3.00	3.90																			●									
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.01	0.01																												
<b>[卒業お祝いデザート(選択・小学)]</b>																														
㊤豆乳チョコケーキ	30.00	0.00																		●										
㊦いちごのロールケーキ	28.00	0.00	●		●	●														●										
㊧すだちゼリー	40.00	0.00																												
<b>[牛乳]</b>																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2023年3月17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																											
	<b>[麦ごはん]</b>																												
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																											
<b>[スタミナ納豆]</b>																													
引き割り納豆	25.00	32.50																	●										
牛肉／豚肉	20.00	26.00													●						●								
葉ねぎ	5.50	7.15																											
しょうが	0.30	0.39																											
にんにく	0.40	0.52																											
ごま油	0.50	0.65																		●									
本みりん	2.00	2.60																											
こいくちしょうゆ	1.60	2.08	●																	●									
三温糖	1.00	1.30																											
<b>[塩昆布和え]</b>																													
ブラックマッペもやし	25.00	32.50																											
ほうれんそう	8.00	10.40																											
キャベツ	15.00	19.50																											
にんじん	5.00	6.50																											
塩昆布	1.60	2.08	●																	●					●				
ごま油	0.40	0.52																		●									
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																	●									
<b>[高野豆腐のうま煮]</b>																													
凍り豆腐	7.00	9.10																		●									
鶏肉	20.00	26.00																			●								
じゃがいも	30.00	39.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
たまねぎ	35.00	45.50																											
竹輪	12.00	15.60																											
板こんにやく	10.00	13.00																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
三温糖	1.80	2.34																											
こいくちしょうゆ	5.50	7.15	●																	●									
清酒	1.00	1.30																											
本みりん	0.50	0.65																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2023年3月20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																											
[ごはん]																													
精白米	77.00	99.00																											
強化米	0.23	0.30																											
[山口県産のり佃煮]																													
山口県産のり佃煮	8.00	8.00	●																●										
[はもの光ソースがけ]																													
はも・でん粉付	45.00	58.50																											
なたね油	4.00	5.20																											
梅ジャム	4.00	5.20																											
こいくちしょうゆ	2.60	3.38	●																●										
清酒	1.95	2.54																											
本みりん	1.95	2.54																											
上白糖	1.30	1.69																											
じゃがいもでん粉	0.20	0.26																											
[山口県産みそ汁]																													
木綿豆腐	30.00	39.00																		●									
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	12.00	15.60																											
だいこん	20.00	26.00																											
こんにゃく	8.00	10.40																											
乾しいたけ	0.30	0.39																											
ほうれんそう	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																											
[いよかん]																													
いよかん	45.00	45.00																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品





2023年3月24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																											
	<b>[麦ごはん]</b>																												
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																											
<b>[さばのみそ煮]</b>																													
さばのみそ煮	50.00	50.00																	●	●									
<b>[大根のおかか和え]</b>																													
だいこん	25.00	32.50																											
キャベツ	15.00	19.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
花かつお	0.80	1.04																											
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
上白糖	0.80	1.04																											
<b>[春野菜の筑前煮]</b>																													
鶏肉	15.00	19.50																			●								
竹輪	10.00	13.00																											
にんじん	15.00	19.50																											
板こんにゃく	15.00	19.50																											
ごぼう	10.00	13.00																											
たけのこ水煮缶詰	10.00	13.00																											
れんこん	15.00	19.50																											
ふき水煮	8.00	10.40																											
菜の花	10.00	13.00																											
乾しいたけ	0.80	1.04																											
サラダ油	0.50	0.65																											
三温糖	1.50	1.95																											
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																	●									
本みりん	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品