

令和6年度 4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



2024年4月8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																													
県産押麦	7.00	9.00																													
[いわしの梅煮]																															
いわしの梅煮	40.00	40.00	●																●												
[キャベツのごま和え]																															
キャベツ	20.00	26.00																													
もやし	15.00	19.50																													
ほうれん草	15.00	19.50																													
ごま	0.50	0.65																													●
すりごま	0.50	0.65																													●
上白糖	0.60	0.78																													
こいくちしょうゆ	1.70	2.21	●																●												
[山菜うどん]																															
うどん	55.00	71.50	●																		●										
鶏肉	10.00	13.00																		●											
山菜ミックス	10.00	13.00																													
油揚げ	5.00	6.50																		●											
にんじん	8.00	10.40																													
はくさい	20.00	26.00																													
葉ねぎ	3.00	3.90																													
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																	●											
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●											
食塩	0.30	0.39																													
本みりん	1.00	1.30																													
清酒	0.80	1.04																													
だしこんぶ	1.00	1.30																													
削り節	2.00	2.60																		●											
[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																													
県産押麦	7.00	9.00																													
[さわらの塩麹焼き]																															
さわらの塩麹焼き	40.00	50.00																													
[菜の花のごま和え]																															
菜の花	10.00	13.00																													
キャベツ	15.00	19.50																													
ごまつな	10.00	13.00																													
にんじん	5.00	6.50																													
すりごま	0.80	1.04																													
上白糖	1.00	1.30																													
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																												
[じゃがいものそぼろ煮]																															
鶏肉	20.00	26.00																													
竹輪	10.00	13.00																													
生揚げ	15.00	19.50																													
じゃがいも	45.00	58.50																													
たまねぎ	35.00	45.50																													
にんじん	15.00	19.50																													
こんにゃく	10.00	13.00																													
さやいんげん	5.00	6.50																													
サラダ油	0.30	0.39																													
三温糖	2.50	3.25																													
こいくちしょうゆ	5.00	6.50	●																												
本みりん	0.80	1.04																													
清酒	0.80	1.04																													
[牛乳]																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									

2024年4月11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	●																																	
[コーンとベーコンのグラタン]																																				
コーンとベーコンのグラタン	60.00	60.00	●		●	●													●		●															
[こまつなサラダ]																																				
まぐろ水煮	10.00	13.00																																		
キャベツ	15.00	19.50																																		
こまつな	20.00	26.00																																		
えだまめ	5.00	6.50				●													●																	
レモン果汁	0.80	1.04																																		
上白糖	0.40	0.52																																		
穀物酢	0.50	0.65																																		
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																●																	
食塩	0.08	0.10																																		
ごしょう	0.01	0.01																																		
オリーブ油	0.50	0.65																																		
[ミートボールと野菜のスープ]																																				
ミートボール	20.00	26.00																		●	●															
大豆水煮	10.00	13.00				●													●																	
じゃがいも	20.00	26.00																																		
だいこん	20.00	26.00																																		
たまねぎ	8.00	10.40																																		
にんじん	5.00	6.50																																		
葉ねぎ	3.00	3.90																																		
チキンスープ	8.00	10.40																			●															
ごま	0.50	0.65																																		
食塩	0.10	0.13																																		
鶏がらだし	0.50	0.65																			●															
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●																	
ごしょう	0.02	0.03																																		
ごま油	0.30	0.39																		●																
[ミックスナッツ・中学]																																				
ミックスナッツ	0.00	12.00																																		
[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	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																													
県産押麦	7.00	9.00																													
[枝豆と豆腐のミンチカツ]																															
枝豆と豆腐のミンチカツ	40.00	60.00	●																	●	●										
なたね油	4.00	6.00																													
[ひじきの炒め煮]																															
ひじき	1.00	1.30																													
鶏肉	10.00	13.00																			●										
平天	5.00	6.50																													
れんこん	12.00	15.60																													
さやいんげん	5.00	6.50																													
にんじん	8.00	10.40																													
サラダ油	1.00	1.30																													
三温糖	0.80	1.04																													
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●											
清酒	0.70	0.91																													
[切干し大根のみそ汁]																															
生揚げ	25.00	32.50																		●											
にんじん	8.00	10.40																													
じゃがいも	25.00	32.50																													
切干しだいこん	2.50	3.25																													
乾しいたけ	0.50	0.65																													
こんにやく	10.00	13.00																													
葉ねぎ	2.00	2.60																													
合わせみそ	10.00	13.00																		●											
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	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																											
県産押麦	7.00	9.00																											
[焼売]																													
焼売	36.00	36.00	●																		●								
[もやしナムル]																													
だいこん	15.00	19.50																											
もやし	20.00	26.00																											
ごまつな	12.00	15.60																											
ごま	1.00	1.30																											●
ごま油	0.80	1.04																		●									●
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
上白糖	0.50	0.65																											
[麻婆豆腐]																													
木綿豆腐	55.00	71.50																			●								
冷凍豆腐	30.00	39.00																			●								
牛肉／豚肉	13.00	16.90													●							●							
にんじん	15.00	19.50																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
にら	5.00	6.50																											
おろししょうが	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																											
トウバンジャン	0.20	0.26																											
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				●																							

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	●																															
[ボークコロッケ]																																		
ボークコロッケ	40.00	60.00	●																	●	●													
なたね油	4.00	6.00																																
[チキンピーンズ]																																		
鶏肉	10.00	13.00																			●													
大豆水煮	25.00	32.50																		●														
じゃがいも	35.00	45.50																																
たまねぎ	35.00	45.50																																
にんじん	15.00	19.50																																
さやいんげん	5.00	6.50																																
トマト缶詰	5.00	6.50																																
ケチャップ	10.00	13.00																																
にんにく	0.30	0.39																																
サラダ油	0.20	0.26																																
コンソメ	0.40	0.52	●																		●	●	●											
上白糖	0.70	0.91																																
食塩	0.10	0.13																																
こしょう	0.01	0.01																																
こいくちしょうゆ	0.40	0.52	●																															
ウスターソース	0.50	0.65																																
[春のフルーツポンチ]																																		
黄桃	15.00	19.50																					●											
パイナップル	15.00	19.50																																
サイダーゼリー	20.00	26.00																																
いちごゼリー	20.00	26.00																																
[牛乳]																																		
普通牛乳	206.00	206.00				●																												

2024年4月17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																											
県産押麦	7.00	9.00																											
[さばの照り焼き]																													
さばの照り焼き	40.00	50.00	●															●	●										
[野菜のアーモンド和え]																													
キャベツ	25.00	32.50																											
ほうれんそう	15.00	19.50																											
もやし	10.00	13.00																											
しらす干し	2.00	2.60																											
アーモンド	3.50	4.55																											●
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●										
上白糖	1.00	1.30																											
穀物酢	2.00	2.60																											
[春ごぼうと生揚げのみそ汁]																													
生揚げ	30.00	39.00																		●									
ごぼう	10.00	13.00																											
だいこん	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
こんにゃく	10.00	13.00																											
葉ねぎ	2.00	2.60																											
合わせみそ	10.00	13.00																		●									
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

2024年4月22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																												
県産押麦	7.00	9.00																												
[チキンチキンごぼう]																														
鶏肉粉付	35.00	45.50																		●										
ごぼう	18.00	23.40																												
じゃがいもでん粉	1.80	2.34																												
なたね油	5.48	7.12																												
えだまめ	8.00	10.40																	●											
三温糖	1.70	2.21																												
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																●											
本みりん	1.10	1.43																												
清酒	1.10	1.43																												
[小松菜の塩昆布あえ]																														
こまつな	20.00	26.00																												
ブラックマツペもやし	15.00	19.50																												
しめじ	3.00	3.90																												
にんじん	8.00	10.40																												
塩昆布	0.80	1.04																	●						●					
ごま油	0.40	0.52																	●											
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																●											
ごま	1.00	1.30																	●											
[じゃがいものみそ汁]																														
じゃがいも	25.00	32.50																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
木綿豆腐	20.00	26.00																	●											
油揚げ	3.00	3.90																	●											
えのきたけ	8.00	10.40																												
葉ねぎ	2.00	2.60																												
合わせみそ	10.00	13.00																	●											
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

2024年4月24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	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																												
県産押麦	7.00	9.00																												
[さばのみそ煮]																														
さばのみそ煮	40.00	50.00																	●	●										
[小松菜じゃこふりかけ]																														
しらす干し	4.00	5.20																												
こまつな	15.00	19.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
油揚げ	3.00	3.90																												
ごま	0.80	1.04																												
ごま油	0.30	0.39																												
こいくちしょうゆ	0.25	0.33	●																											
本みりん	0.30	0.39																												
清酒	0.10	0.13																												
食塩	0.10	0.13																												
[高野豆腐のうま煮]																														
高野豆腐	7.00	9.10																												
鶏肉	10.00	13.00																												
じゃがいも	50.00	65.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
たまねぎ	35.00	45.50																												
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																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年4月26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	ごま						
	小学校	中学校																																		
そばろびんぱ																																				
【麦ごはん】																																				
精白米	70.00	90.00																																		
強化米	0.21	0.27																																		
県産押麦	7.00	9.00																																		
【そばろびんぱの具】																																				
牛肉／豚肉	20.00	26.00													●						●															
たまねぎ	10.00	13.00																																		
にんじん	10.00	13.00																																		
ほうれんそう	15.00	19.50																																		
だいずもやし	10.00	13.00																		●																
にんにく	0.30	0.39																																		
ごま	1.00	1.30																																	●	
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																		●																
【豆腐の五目スープ】																																				
木綿豆腐	25.00	32.50																		●																
緑豆はるさめ	7.00	9.10																																		
ベーコン	7.00	9.10																				●														
わかめ	0.50	0.65																																		
たまねぎ	20.00	26.00																																		
スイートコーン	5.00	6.50																																		
こまつな	10.00	13.00																																		
乾しいたけ	0.20	0.26																																		
中華だし	0.80	1.04																		●	●	●													●	
清酒	0.50	0.65																																		
食塩	0.10	0.13																																		
うすくちしょうゆ	2.50	3.25	●																	●																
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●																
こしょう	0.02	0.03																																		
ごま油	1.00	1.30																																		●
【バナナチップ】																																				
バナナチップ	10.00	10.00																																		●
【牛乳】																																				
普通牛乳	206.00	206.00				●																														

●：アレルギー対象食品

2024年4月30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																											
県産押麦	7.00	9.00																											
[小いわしの唐揚げ]																													
小いわしの唐揚げ	25.00	32.50																											
なたね油	2.50	3.25																											
[野菜の磯和え]																													
ほうれん草	15.00	19.50																											
もやし	25.00	32.50																											
キャベツ	10.00	13.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
味付もみのり	1.00	1.30	●								●								●										
ごいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
上白糖	1.00	1.30																											
[けんちょう]																													
鶏肉	10.00	13.00																			●								
木綿豆腐	50.00	65.00																		●									
油揚げ	6.00	7.80																		●									
だいこん	40.00	52.00																											
さといも	25.00	32.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
こんにゃく	15.00	19.50																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
サラダ油	0.50	0.65																											
上白糖	1.00	1.30																											
本みりん	1.00	1.30																											
清酒	1.00	1.30																											
食塩	0.08	0.10																											
ごいくちしょうゆ	2.60	3.38	●																	●									
うすくちしょうゆ	3.00	3.90	●																	●									
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品