

令和6年度 6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6月3日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年6月4日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年6月5日 水曜日

[illegible]

●：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																													
[ココアパン]																															
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	●																												
ココア	11.00	17.00																	●												
[野菜グラタン]																															
野菜グラタン	40.00	40.00																	●												
[ナッツサラダ]																															
キャベツ	20.00	26.00																													
もやし	15.00	19.50																													
きゅうり	10.00	13.00																													
アーモンド	2.00	2.60																												●	
穀物酢	1.00	1.30																													
上白糖	0.80	1.04																													
食塩	0.05	0.07																													
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																●												
サラダ油	0.50	0.65																													
こしょう	0.01	0.01																													
[チキンビーンズ]																															
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	40.00	52.00																													
にんじん	13.00	16.90																													
さやいんげん	7.00	9.10																													
にんにく	0.30	0.39																													
トマト缶詰	10.00	13.00																													
ケチャップ	8.00	10.40																													
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●										
上白糖	0.30	0.39																													
食塩	0.10	0.13																													
こしょう	0.01	0.01																													
[牛乳]																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									

2024年6月7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	ごま	アーモンド
	小学校	中学校																												
レンズ豆のカレーライス																														
〔麦ごはん〕																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
〔レンズ豆のカレー〕																														
鶏肉	13.00	16.90																		●										
レンズまめ	8.00	10.40																												
かぼちゃ	25.00	32.50																												
たまねぎ	35.00	45.50																												
じゃがいも	30.00	39.00																												
さやいんげん	4.00	5.20																												
にんじん	15.00	19.50																												
にんにく	0.30	0.39																												
しょうが	0.30	0.39																												
サラダ油	0.60	0.78																												
すりおろしりんご	3.00	3.90																							●					
カレールウJ	9.00	11.70	●																●											
カレールウH	3.00	3.90	●																●											
ケチャップ	2.00	2.60																												
ウスターソース	1.00	1.30																												
コンソメ	0.10	0.13	●																●	●	●									
赤ワイン	0.80	1.04																												
〔カミカミ骨太サラダ〕																														
しらす干し	2.00	2.60																												
海藻ミックス	1.00	1.30																												
キャベツ	18.00	23.40																												
こまつな	7.00	9.10																												
にんじん	6.00	7.80																												
すりごま	0.80	1.04																											●	
食塩	0.05	0.07																												
上白糖	0.60	0.78																												
穀物酢	0.70	0.91																												
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																●											
〔型抜きチーズ〕																														
チーズ	15.00	15.00				●																								
〔牛乳〕																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年6月10日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年6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	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	●																											
[白身魚のレモンペッパー焼き]																														
白身魚レモンペッパー焼き	40.00	40.00																												
[ブロッコリーのサラダ]																														
ブロッコリー	30.00	39.00																												
カリフラワー	10.00	13.00																												
スイートコーン	7.00	9.10																												
サラダ油	0.50	0.65																												
上白糖	1.00	1.30																												
穀物酢	1.20	1.56																												
食塩	0.15	0.20																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
こしょう	0.01	0.01																												
[チキンのトマトシチュー]																														
鶏肉	10.00	13.00																		●										
じゃがいも	40.00	52.00																												
たまねぎ	35.00	45.50																												
にんじん	13.00	16.90																												
しめじ	8.00	10.40																												
グリーンピース	4.00	5.20																												
サラダ油	0.50	0.65																												
トマト缶詰	15.00	19.50																												
デミグラスソース	12.00	15.60	●												●				●	●						●				
ケチャップ	4.00	5.20																												
ビーフシチュールウ	7.50	9.75	●																●	●	●				●					
赤ワイン	1.00	1.30																												
ウスターソース	1.00	1.30																												
コンソメ	0.35	0.46	●																●	●	●									
上白糖	0.60	0.78																												
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

2024年6月12日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年6月13日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年6月14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	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																												
押麦	7.00	9.00																												
[いかとブロッコリーのオーロラ炒め]																														
いかフリッター	33.00	42.90	●						●										●											
なたね油	3.30	4.29																												
ブロッコリー	13.00	16.90																												
上白糖	0.40	0.52																												
清酒	0.50	0.65																												
中華だし	0.20	0.26																	●	●	●								●	
ノンエッグマヨネーズL	5.00	6.50																	●											
ケチャップ	1.00	1.30																												
こしょう	0.01	0.01																												
[なす入り麻婆豆腐]																														
木綿豆腐	50.00	65.00																	●											
冷凍豆腐	20.00	26.00																	●											
豚肉	15.00	19.50																			●									
なす	20.00	26.00																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
にんじん	15.00	19.50																												
たけのこ水煮	10.00	13.00																												
乾しいたけ	0.30	0.39																												
葉ねぎ	2.00	2.60																												
しょうが	0.30	0.39																												
にんにく	0.30	0.39																												
ごま油	0.60	0.78																	●										●	
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																												
トウバンジャン	0.06	0.08																												
じゃがいもでん粉	1.50	1.95																												
[冷凍パイ]																														
パイナップル	28.00	28.00																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年6月17日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年6月19日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年6月20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	●																											
[ひき肉とれんこんのケチャップ炒め]																														
豚肉	10.00	13.00																			●									
カレー粉	0.04	0.05																												
たまねぎ	15.00	19.50																												
れんこん	15.00	19.50																												
にんじん	5.00	6.50																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
トマト	5.00	6.50																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
上白糖	0.30	0.39																												
ウスターソース	0.60	0.78																												
ケチャップ	5.00	6.50																												
[ミートボールと野菜のスープ]																														
チキンボール	30.00	39.00	●																		●	●								
蒸し大豆	12.00	15.60																	●											
じゃがいも	20.00	26.00																												
だいこん	20.00	26.00																												
たまねぎ	13.00	16.90																												
にんじん	8.00	10.40																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
チキンスープ	5.00	6.50																			●									
食塩	0.10	0.13																												
コンソメ	0.80	1.04	●																	●	●	●								
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●										
こしょう	0.02	0.03																												
[山口かんきつゼリーミックス]																														
みかん	18.00	23.40																												
ぼんかん	25.00	32.50																												
夏みかん	25.00	32.50																												
みかんゼリー	15.00	19.50																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年6月21日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年6月24日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年6月25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	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	●																											
[鶏肉のバーベキューソース炒め]																														
鶏肉	30.00	39.00																		●										
たまねぎ	25.00	32.50																												
エリンギ	5.00	6.50																												
赤ピーマン	3.00	3.90																												
黄ピーマン	3.00	3.90																												
青ピーマン	3.00	3.90																												
にんにく	0.20	0.26																												
しょうが	0.20	0.26																												
すりおろしりんご	2.00	2.60																						●						
サラダ油	0.80	1.04																												
上白糖	1.00	1.30																												
清酒	0.50	0.65																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
ケチャップ	5.00	6.50																												
じゃがいもでん粉	0.20	0.26																												
[ABCスープ]																														
マカロニ	8.00	10.40	●																											
ボークハム	9.00	11.70																			●									
しめじ	6.00	7.80																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
こまつな	13.00	16.90																												
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	4.00	5.20																		●										
食塩	0.15	0.20																												
こしょう	0.02	0.03																												
[オレンジ]												●																		
オレンジ	32.64	32.64																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年6月26日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年6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	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	●																											
[たら米粉フライ]																														
たら米粉フライ	40.00	40.00																												
なたね油	4.00	4.00																												
[コールスロー]																														
キャベツ	20.00	26.00																												
もやし	15.00	19.50																												
スイートコーン	5.00	6.50																												
にんじん	7.00	9.10																												
ノンエッグマヨネーズL	4.00	5.20																	●											
うすくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●											
穀物酢	0.30	0.39																												
食塩	0.05	0.07																												
こしょう	0.01	0.01																												
[ミネストローネ]																														
ベーコン	10.00	13.00																			●									
にんにく	0.10	0.13																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	15.00	19.50																												
セロリ	2.00	2.60																												
じゃがいも	25.00	32.50																												
こまつな	8.00	10.40																												
オリーブ油	0.50	0.65																												
トマト缶詰	10.00	13.00																												
チキンスープ	4.00	5.20																		●										
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●									
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●											
赤ワイン	0.70	0.91																												
食塩	0.05	0.07																												
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

2024年6月28日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品