

令和6年度 7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7月1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																											
押麦	7.00	9.00																											
[さばの照り焼き]																													
さばの照り焼き	40.00	50.00		●															●	●									
[きゅうりとわかめの酢の物]																													
きゅうり	15.00	19.50																											
にんじん	5.00	6.50																											
ホウレンソウ	10.00	13.00																											
もやし	15.00	19.50																											
わかめ	0.30	0.39																											
食塩	0.20	0.26																											
こいくちしょうゆ	0.80	1.04		●																●									
穀物酢	1.80	2.34																											
上白糖	1.00	1.30																											
[切干し大根のみそ汁]																													
生揚げ	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
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7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	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																											
[鶏肉のチリソース炒め]																													
鶏肉	35.00	45.50																		●									
なたね油	3.50	4.55																											
たまねぎ	25.00	32.50																											
しょうが	0.10	0.13																											
にんにく	0.10	0.13																											
サラダ油	0.10	0.13																											
ケチャップ	4.50	5.85																											
トウバンジャン	0.20	0.26																											
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																●										
清酒	0.50	0.65																											
上白糖	0.50	0.65																											
鶏からだし	0.30	0.39																		●									
[野菜のアーモンド和え]																													
キャベツ	25.00	32.50																											
ホウレンソウ	8.00	10.40																											
もやし	10.00	13.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
アーモンド	3.00	3.90																											●
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●										
上白糖	1.00	1.30																											
穀物酢	1.80	2.34																											
[わかめの中華スープ]																													
生揚げ	30.00	39.00																		●									
だいこん	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
しめじ	8.00	10.40																											
葉ねぎ	4.00	5.20																											
わかめ	0.70	0.91																											
中華だし	0.80	1.04																		●	●	●							●
食塩	0.10	0.13																											
清酒	0.50	0.65																											
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●									
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●									
こしょう	0.02	0.03																											
ごま油	0.80	1.04																		●									●
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2024年7月10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																												
押麦	7.00	9.00																												
[スタミナ納豆]																														
引き割り納豆	25.00	32.50																	●											
牛肉・豚肉	20.00	26.00													●						●									
葉ねぎ	4.00	5.20																												
しょうが	0.20	0.26																												
にんにく	0.30	0.39																												
ごま油	0.50	0.65																	●											●
本みりん	2.00	2.60																												
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●										
三温糖	1.00	1.30																												
[もやしナムル]																														
もやし	25.00	32.50																												
キャベツ	15.00	19.50																												
こまつな	7.00	9.10																												
にんじん	5.00	6.50																												
ごま	0.50	0.65																												
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	0.80	1.04																		●										●
[じゃがいものそぼろ煮]																														
鶏肉	10.00	13.00																			●									
竹輪	10.00	13.00																												
生揚げ	20.00	26.00																		●										
じゃがいも	45.00	58.50																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
こんにゃく	15.00	19.50																												
さやいんげん	7.00	9.10																												
サラダ油	0.30	0.39																												
三温糖	2.50	3.25																												
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																	●										
本みりん	0.80	1.04																												
清酒	0.80	1.04																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年7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	アーモンド
	小学校	中学校																											
[枝豆コーンパン]																													
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	●																										
えだまめ	3.60	4.68																	●										
スイートコーン	7.40	9.62																											
[とびうおフリッター]																													
とびうおフリッター	40.00	50.00	●																	●									
なたね油	4.00	5.20																											
[ごぼうサラダ]																													
ごぼう	13.00	16.90																											
キャベツ	20.00	26.00																											
きゅうり	10.00	13.00																											
まぐろ水煮	5.00	6.50																											
ノンエッグマヨネーズL	5.00	6.50																	●										
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																●										
すりごま	1.00	1.30																										●	
上白糖	0.50	0.65																											
*卵除去食[卵とトマトのスープ]																													
鶏卵	25.00	32.50			●																								
たまねぎ	25.00	32.50																											
トマト	15.00	19.50																											
チンゲンサイ	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
しめじ	8.00	10.40																											
コンソメ	0.80	1.04	●																●	●	●								
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

2024年7月12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																											
	[おにぎらず]																												
[麦ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
[ハムステーキ]																													
ポロニアハム	40.00	50.00																		●	●								
[こまつな炒め]																													
まぐろ水煮	10.00	13.00																											
こまつな	15.00	19.50																											
キャベツ	20.00	26.00																											
しめじ	5.00	6.50																											
スイートコーン	5.00	6.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
コンソメ	0.50	0.65	●																●	●	●								
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
[焼きのり]																													
焼きのり	3.00	3.00																											
[豆とん汁]																													
大豆水煮	10.00	13.00																	●										
豚肉	10.00	13.00																			●								
じゃがいも	20.00	26.00																											
だいこん	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
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7月16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																												
	[麦ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
[あじフライ]																														
あじフライ	40.00	40.00	●																●											
なたね油	4.00	4.00																												
[高菜のそぼろふりかけ]																														
鶏肉	10.00	13.00																		●										
高菜漬け	15.00	19.50	●																●											
にんじん	7.00	9.10																												
芽ひじき	0.60	0.78																												
清酒	0.10	0.13																												
上白糖	0.20	0.26																												
食塩	0.10	0.13																												
本みりん	0.50	0.65																												
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																●											
ごま油	0.80	1.04																	●											●
[生揚げのすまし汁]																														
生揚げ	35.00	45.50																	●											
油揚げ	5.00	6.50																	●											
にんじん	10.00	13.00																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
こまつな	10.00	13.00																												
えのきたけ	8.00	10.40																												
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
こいくちしょうゆ	2.40	3.12	●																●											
清酒	0.80	1.04																												
本みりん	0.80	1.04																												
食塩	0.05	0.07																												
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

