

令和6年度 9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9月3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																											
	[小キャラメル揚げパン]																												
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	●																										
なたね油	4.50	5.85																											
ミルクキャラメル	2.80	4.04																											
粉糖	2.00	2.89																											
[ミートボールのトマト煮]																													
ミートボール	25.00	32.50																	●	●									
大豆水煮	15.00	19.50																	●	●									
マカロニ	8.00	10.40	●																										
たまねぎ	30.00	39.00																											
キャベツ	25.00	32.50																											
ブロッコリー	10.00	13.00																											
しめじ	8.00	10.40																											
冷凍トマト	25.00	32.50																											
ケチャップ	10.00	13.00																											
サラダ油	0.50	0.65																											
チキンスープ	3.00	3.90																			●								
ウスターソース	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																●										
上白糖	0.20	0.26																		●	●	●							
コンソメ	0.30	0.39	●																										
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.02	0.03																											
[ジャーマンポテト]																													
じゃがいも	40.00	52.00																											
オリーブ油	2.00	2.60																											
ベーコン	5.00	6.50																				●							
にんにく	0.20	0.26																											
たまねぎ	15.00	19.50																											
ノンエッグマヨネーズ	2.00	2.60																		●									
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.02	0.03																											
パセリ	0.20	0.26																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2024年9月4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																											
押麦	7.00	9.00																											
[鯨の竜田揚げ]																													
くじら竜田揚げ	45.00	55.00	●																●										
なたね油	5.00	6.50																											
[高菜とひじきのそぼろふりかけ]																													
鶏肉	5.00	6.50																		●									
しょうが	0.10	0.13																											
高菜漬	7.00	9.00	●																●										
にんじん	8.00	10.40																											
ひじき	0.40	0.52																											
上白糖	0.20	0.26																											
本みりん	0.40	0.52																											
こいくちしょうゆ	0.20	0.20	●																●										
[豆腐のすまし汁]																													
油揚げ	8.00	10.40																	●										
木綿豆腐	25.00	32.50																	●										
たまねぎ	25.00	32.50																											
にんじん	10.00	13.00																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
こいくちしょうゆ	1.50	1.90	●																●										
うずくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
清酒	1.00	1.30																											
本みりん	0.80	1.04																											
食塩	0.10	0.10																											
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

2024年9月5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																											
	[かぼちゃパン]																												
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	●																										
かぼちゃ	11.00	14.30																											
[なすとれんこんのポロネーゼ]																													
スパゲッティ	30.00	39.00	●																										
牛肉・豚肉	5.00	6.50												●						●									
なす	10.00	13.00																											
れんこん	10.00	13.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
えだまめ	5.00	6.50																	●										
サラダ油	0.50	0.65																											
にんにく	0.30	0.39																											
ケチャップ	8.00	10.40																											
トマト	10.00	13.00																											
ワスターソース	1.80	2.34																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.02	0.03																											
[にんじんしりしり]																													
にんじん	18.00	23.40																											
もやし	30.00	39.00																											
まぐろ油漬	10.00	13.00																		●									
花かつお	0.60	0.78																											
ごま油	0.30	0.39																		●									●
清酒	0.50	0.65																											
三温糖	0.80	1.04																											
本みりん	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●									
食塩	0.10	0.13																											
ごま	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9月6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																															
[麻婆なす]																																	
豚肉	10.00	13.00																			●												
なす	40.00	52.00																															
たまねぎ	45.00	58.50																															
にんじん	10.00	13.00																															
木綿豆腐	60.00	78.00																			●												
にら	5.00	6.50																															
にんにく	0.40	0.52																															
しょうが	0.40	0.52																															
清酒	0.80	1.04																															
三温糖	1.00	1.30																															
赤みそ	6.00	6.90																			●												
こいくちしょうゆ	1.50	1.90																			●												
ケチャップ	2.00	2.60																															
豆板醤	0.10	0.13																															
じゃがいもでん粉	3.00	3.90																															
ごま油	0.20	0.26																			●												
[棒棒鶏]																																	
ささみ水煮	5.00	6.50																															
キャベツ	10.00	13.00																															
もやし	35.00	45.50																															
すりごま	3.00	3.90																															
ごま油	0.30	0.39																															
こいくちしょうゆ	0.40	0.50																			●												
穀物酢	0.50	0.65																															
上白糖	0.40	0.52																															
赤みそ	0.30	0.30																			●												
[牛乳]																																	
普通牛乳	206.00	206.00					●																										

●：アレルギー対象食品

2024年9月9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	カシユーナツ	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																													
[いわしのトマト煮]																															
いわしのトマト煮	40.00	40.00																													
[切干し大根の甘酢和え]																															
切干しだいこん	6.00	7.80																													
にんじん	10.00	13.00																													
もずくしょうゆ	2.00	2.60	●																●												
上白糖	2.00	2.60																													
穀物酢	2.00	2.60																													
ごま	1.00	1.30																													●
すりごま	1.00	1.30																													●
[もずくのみそ汁]																															
木綿豆腐	25.00	32.50																	●												
もずく	20.00	26.00																	●												
油揚げ	6.00	7.80																													
たまねぎ	25.00	32.50																													
こまつな	5.00	6.50																													
にんじん	10.00	13.00																													
しめじ	8.00	10.40																													
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

2024年9月11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																											
押麦	7.00	9.00																											
[肉信田の含め煮]																													
肉詰めいなり	50.00	50.00	●																●	●	●								
こいくちしょうゆ	2.90	2.90	●																●										
本みりん	2.00	2.00																											
三温糖	3.20	3.20																											
[梅がつお和え]																													
キャベツ	20.00	26.00																											
もやし	30.00	39.00																											
花かつお	0.50	0.65																											
上白糖	0.80	1.04																											
うすくちしょうゆ	0.20	0.26	●																●										
梅干し	1.50	1.95																											
[さつま汁]																													
鶏肉	8.00	10.40																		●									
清酒	0.50	0.65																											
生揚げ	20.00	26.00																		●									
はくさい	20.00	26.00																											
さつまいも	25.00	32.50																											
にんじん	3.00	3.90																											
ごぼう	8.00	10.40																											
こんにやく	10.00	13.00																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
合わせみそ	10.00	12.00																		●									
だしiriこ	3.00	3.00																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2024年9月18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																											
	チキンカレーライス																												
[麦ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
[チキンカレー]																													
鶏肉	10.00	13.00																		●									
かぼちゃ	25.00	32.50																											
じゃがいも	30.00	39.00																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
おろしにんにく	0.30	0.39																											
しょうが	0.30	0.39																											
サラダ油	0.30	0.39																											
すりおろしりんご	4.00	5.20																						●					
カレールウJ	10.00	13.00	●																	●									
カレールウS	2.00	2.00	●																										
ケチャップ	2.00	2.60																											
ウスターソース	0.70	0.90																											
赤ワイン	0.80	1.04																											
コンソメ	0.30	0.39	●																	●	●	●							
[ごぼうサラダ]																													
ごぼう	18.00	23.40																											
もやし	25.00	32.50																											
まぐろ水煮	5.00	6.50																											
ノンエッグマヨネーズK	5.00	6.50																		●									
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																	●									
うすくちしょうゆ	0.40	0.52	●																	●									
食塩	0.05	0.05																											
ごしょう	0.01	0.01																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2024年9月24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																											
わかめおにぎり																													
[わかめ麦ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
わかめごはんの素	1.50	1.70																											
[焼きのり]																													
焼きのり	3.00	3.00																											
[いわしの梅煮]																													
いわしの梅煮	40.00	40.00	●																●										
[野菜のアーモンド酢和え]																													
キャベツ	35.00	45.50																											
にんじん	8.00	10.40																											
アーモンド	3.50	4.55																											●
こいくちしょうゆ	1.40	1.80	●																●										
上白糖	1.20	1.56																											
穀物酢	0.20	0.30																											
[切干し大根のみそ汁]																													
切干しだいこん	2.50	3.25																											
生揚げ	30.00	39.00																		●									
たまねぎ	20.00	26.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
合わせみそ	11.00	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9月25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	カシユーナッツ	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																											
[八宝菜]																													
豚肉	10.00	13.00																				●							
いか	10.00	13.00						●																					
むきえび	8.00	10.40									●																		
かまぼこ	8.00	10.40																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
生揚げ	25.00	32.50																											
もやし	30.00	39.00																											
乾しいたけ	0.30	0.39																											
チンゲンサイ	10.00	13.00																											
しょうが	0.30	0.39																											
ごま油	1.00	1.30																											
三温糖	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	3.00	3.90			●																								
中華だし	0.40	0.52																											
食塩	0.10	0.13																											
清酒	1.00	1.30																											
じゃがいもでん粉	2.00	2.60																											
[春雨の中華サラダ]																													
緑豆はるさめ	3.50	4.55																											
にんじん	10.00	13.00																											
キャベツ	30.00	39.00																											
カットわかめ	0.80	1.04																											
うすくちしょうゆ	2.00	2.60			●																								
穀物酢	4.00	5.20																											
上白糖	2.00	2.60																											
ごま油	0.80	1.04																											
食塩	0.10	0.13																											
[冷凍ピーチ]																													
冷凍ピーチ	40.00	40.00																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

