

令和6年度 10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10月1日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月2日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月3日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月4日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月7日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月8日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月9日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月10日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月11日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月15日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月16日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月17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	カシヨーナッツ	ごま	アーモンド
	小学校	中学校																												
[チリコンカンドッグ]																														
[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	●																											
[チリコンカン]																														
牛肉・豚肉	15.00	19.50													●						●									
大豆水煮	15.00	19.50																	●											
レンズまめ	5.00	6.50																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
サラダ油	0.30	0.39																												
ケチャップ	6.00	7.80																												
トマト缶詰	3.50	4.55																												
チリパウダー	0.30	0.39																												
ウスターソース	0.50	0.65																												
[ポテトスープ]																														
鶏肉	8.00	10.40																		●										
たまねぎ	30.00	39.00																												
キャベツ	25.00	32.50																												
じゃがいも	33.00	42.90																												
さやいんげん	5.00	6.50																												
にんにく	0.20	0.26																												
コンソメ	0.80	1.04	●																●	●	●									
チキンスープ	3.00	3.90																	●	●										
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
食塩	0.15	0.20																												
こしょう	0.02	0.03																												
白ワイン	0.80	1.04																												
*乳除去食[フルーツのヨーグルト和え]																														
ヨーグルト	20.00	26.00				●																								
みかん缶詰	20.00	26.00																												
パイナップル缶詰	20.00	26.00																												
もも缶詰	20.00	26.00																					●							
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2024年10月18日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月21日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月22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	カシユーナッツ	ごま	アーモンド
	小学校	中学校																												
[小コッペパン]																														
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	●																											
[きんぴらスパゲッティ]																														
スパゲッティ	25.00	32.50	●																											
ベーコン	10.00	13.00																			●									
たまねぎ	25.00	32.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
えのきたけ	5.00	6.50																												
エリンギ	8.00	10.40																												
ごぼう	10.00	13.00																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
ごま	1.00	1.30																											●	
サラダ油	3.00	3.90																												
清酒	0.50	0.65																												
本みりん	0.50	0.65																												
上白糖	0.50	0.65																												
和風だしの素	0.50	0.65																												
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●											
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												
[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																												
[フレンチサラダ]																														
キャベツ	20.00	26.00																												
にんじん	7.00	9.10																												
もやし	15.00	19.50																												
サラダ油	0.50	0.65																												
穀物酢	1.00	1.30																												
上白糖	0.80	1.04																												
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																●											
食塩	0.15	0.20																												
こしょう	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10月23日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月24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	カシユーナッツ	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	●																												
[オムレツ]																															
プレーンオムレツ	40.00	40.00	●		●														●												
[海そうサラダ]																															
しらす干し	1.00	1.30																													
海そうミックス	0.70	0.91																													
キャベツ	20.00	26.00																													
こまつな	10.00	13.00																													
にんじん	5.00	6.50																													
サラダ油	0.50	0.65																													
穀物酢	0.70	0.91																													
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																●												
上白糖	0.60	0.78																													
食塩	0.10	0.13																													
[ミートボールのブラウンソース煮]																															
ミートボール	30.00	39.00																	●	●											
かぼちゃ	23.00	29.90																													
じゃがいも	28.00	36.40																													
にんじん	10.00	13.00																													
たまねぎ	30.00	39.00																													
しめじ	5.00	6.50																													
さやいんげん	7.00	9.10																													
トマト缶詰	8.00	10.40																													
チキンスープ	3.00	3.90																													
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●											
デミグラスソース	10.00	13.00	●												●				●	●	●					●					
ケチャップ	3.00	3.90																	●	●	●										
ウスターソース	0.60	0.78																													
上白糖	0.30	0.39																													
赤ワイン	1.00	1.30																													
食塩	0.10	0.13																													
こしょう	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10月25日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月28日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月29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	カシユーナッツ	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	●																												
[ポークチャップ]																															
豚肉	30.00	39.00																			●										
たまねぎ	25.00	32.50																													
にんじん	10.00	13.00																													
しめじ	5.00	6.50																													
にんにく	0.20	0.26																													
しょうが	0.25	0.33																													
サラダ油	0.50	0.65																													
上白糖	0.30	0.39																													
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●												
ケチャップ	5.00	6.50																													
ウスターソース	1.00	1.30																													
じゃがいもでん粉	0.40	0.52																													
[ジュリアンスープ]																															
鶏肉	12.00	15.60																		●											
じゃがいも	30.00	39.00																													
たまねぎ	30.00	39.00																													
にんじん	10.00	13.00																													
だいこん	15.00	19.50																													
もやし	15.00	19.50																													
パセリ	0.02	0.03																													
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●												
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●												
チキンスープ	3.00	3.90																		●											
白ワイン	0.60	0.78																													
コンソメ	0.80	1.04	●																●	●	●										
食塩	0.15	0.20																	●	●	●										
こしょう	0.02	0.03																													
[冷凍パイ]																															
ベビーパイ	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10月30日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年10月31日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品