

令和6年度 11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11月1日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年11月5日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年11月6日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年11月7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																												
[小さなこ揚げパン]																														
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																												
きな粉	3.00	4.33																	●											
ドーナツシュガー	3.00	4.33																												
食塩	0.10	0.14																												
[ペンネアラビアータ]																														
ベーコン	5.00	6.50																			●									
マカロニ	15.00	19.50	●																											
たまねぎ	20.00	26.00																												
トマト缶詰	10.00	13.00																												
にんにく	0.20	0.26																												
ドライパセリ	0.02	0.03																												
ケチャップ	5.00	6.50																												
オリーブ油	0.50	0.65																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
一味唐辛子	0.02	0.03																												
[野菜たっぷりポトフ]																														
鶏肉	10.00	13.00																		●										
じゃがいも	35.00	45.50																												
はくさい	25.00	32.50																												
だいこん	25.00	32.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
エリンギ	7.00	9.10																												
ブロッコリー	7.00	9.10																												
チキンスープ	5.00	6.50																		●										
コンソメ	0.80	1.04	●																●	●	●									
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	●																●	●										
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												
[ベビーチーズ]																														
ベビーチーズ	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11月8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																											
【麦ごはん】																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
【さんまのしょうが煮】																													
さんまのしょうが煮	40.00	40.00	●																	●									
【骨太サラダ】																													
海藻ミックス	0.60	0.78																											
わかめ	0.40	0.52																											
キャベツ	20.00	26.00																											
こまつな	10.00	13.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
しらす干し	2.50	3.25																											
ごま	1.00	1.30																											●
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	●																	●									
穀物酢	0.80	1.04																											
上白糖	0.60	0.78																											
食塩	0.10	0.10																											
【切干し大根のみそ汁】																													
冷凍豆腐	20.00	26.00																		●									
にんじん	8.00	10.40																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
じゃがいも	20.00	26.00																											
切干しだいこん	2.50	3.25																											
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11月11日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年11月12日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年11月13日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年11月14日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年11月15日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年11月18日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年11月19日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年11月20日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年11月21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	●																											
[黒豆きなこクリーム]																														
黒豆きなこクリーム	10.00	10.00				●													●										●	
[オムレツ]																														
ブレインオムレツ	40.00	50.00	●		●														●											
[ごぼうのごまマヨサラダ]																														
ごぼう	13.00	16.90																												
キャベツ	25.00	32.50																												
にんじん	7.00	9.10																												
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	0.50	0.65	●																●											
すりごま	1.00	1.30																											●	
上白糖	0.50	0.65																												
[オニオンポテトスープ]																														
ベーコン	5.00	6.50																			●									
じゃがいも	35.00	45.50																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
エリンギ	5.00	6.50																												
スイートコーン	5.00	6.50																												
パセリ	0.30	0.39																		●										
チキンスープ	3.00	3.90																		●										
コンソメ	0.50	0.65	●																●	●	●									
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●	●	●									
食塩	0.10	0.13																												
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11月22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	カシユーナッツ	ごま	アーモンド
	小学校	中学校																												
【高菜ピラフ】																														
精白米	60.00	78.00																												
押麦	6.00	7.80																												
強化米	0.20	0.26																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
高菜漬け	12.00	15.60	●																●											
鶏肉	8.00	10.40																		●										
にんじん	5.00	6.50																												●
ごま	1.50	1.95																												
食塩	0.10	0.13																												
ごま油	0.50	0.65																	●											●
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																●											
こしょう	0.02	0.03																												
【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																												
【大根サラダ】																														
だいこん	25.00	32.50																												
キャベツ	15.00	19.50																												
ごまつな	10.00	13.00																												
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	1.50	1.95																												
上白糖	1.00	1.30																												
【ベーコンと白菜のスープ】																														
ベーコン	7.00	9.10																			●									
大豆水煮	10.00	13.00																	●											
冷凍生揚げ	15.00	19.50																	●											
じゃがいも	20.00	26.00																												
はくさい	30.00	39.00																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
チキンスープ	7.00	9.10																		●										
コンソメ	0.60	0.78	●																●	●	●									
こいくちしょうゆ	0.80	0.80	●																●											
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11月25日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年11月26日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年11月27日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2024年11月28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																													
[アップルパン]																															
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	●																												
ドライアップル	11.00	17.00																							●						
[サーモンフライ]																															
サーモンフライ	40.00	40.00	●														●		●												
なたね油	4.00	4.00																													
[海そうサラダ]																															
海藻ミックス	0.70	0.91																													
まぐろ水煮	8.00	10.40																													
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	1.00	1.30																													
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	●																●												
上白糖	0.60	0.78																													
食塩	0.10	0.13																													
*卵除去食[チンゲンサイと卵のスープ]																															
鶏卵	25.00	32.50			●																										
冷凍生揚げ	15.00	19.50																	●												
チンゲンサイ	10.00	13.00																													
じゃがいも	20.00	26.00																													
たまねぎ	20.00	26.00																													
にんじん	10.00	13.00																													
えのきたけ	7.00	9.10																													
ごま油	0.80	1.04																	●										●		
清酒	0.50	0.65																													
食塩	0.10	0.13																													
中華だし	0.40	0.52																	●	●	●								●		
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●												
こしょう	0.10	0.13																													
[牛乳]																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									

●：アレルギー対象食品

2024年11月29日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品