

# 令和6年度 12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12月2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																											
	[おにぎり]																												
[麦ごはん]																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
[焼きのり]																													
大判のり	3.00	3.00																											
[スタミナ納豆]																													
引き割り納豆	23.00	29.90																											
牛肉・豚肉	15.00	19.50													●						●								
葉ねぎ	1.00	1.30																											
しょうが	0.30	0.39																											
にんにく	0.40	0.52																											
ごま	2.00	2.60																											●
すりごま	1.00	1.30																											●
ごま油	0.50	0.65																											●
本みりん	2.00	2.60																											
こいくちしょうゆ	1.10	1.30	●																										
三温糖	1.00	1.30																											
[キャベツの塩昆布和え]																													
キャベツ	20.00	26.00																											
もやし	31.00	40.30																											
にんじん	5.00	6.50																											
塩昆布	1.20	1.30	●																										
ごま油	0.40	0.52																											●
[じゃが芋のみそ汁]																													
絹厚揚げ	20.00	26.00																											
にんじん	3.00	3.90																											
たまねぎ	20.00	26.00																											
じゃがいも	20.00	26.00																											
葉ねぎ	2.00	2.60																											
合わせみそ	10.00	13.00																											
だしiriこ	3.00	3.60																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品



2024年12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																											
	<b>[麦ごはん]</b>																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
<b>[さつま芋とレバーのごまがらめ]</b>																													
さつまいも	35.00	45.50																											
鶏のレバーの竜田揚げ	15.00	19.50	●																●	●									
なたね油	2.00	2.60																											
しらす干し	2.00	2.60																											
清酒	0.50	0.65																											
本みりん	1.40	0.40																											
上白糖	1.00	1.30																											
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	●																●										
ごま	0.50	0.65																											●
<b>[煮込みおでん]</b>																													
鶏肉	5.00	6.50																			●								
さといも	20.00	26.00																											
だいこん	65.00	84.50																											
にんじん	5.00	6.50																											
ちぎりこんにゃく	20.00	26.00																											
がんもどき	20.00	26.00																	●										
竹輪	5.00	6.50																											
サラダ油	0.30	0.39																											
三温糖	0.30	0.39																											
本みりん	1.00	1.30																											
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
食塩	0.10	0.10																											
清酒	1.46	1.90																											
だしこんぶ	0.30	0.39																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品







2024年12月10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																											
	<b>[コッペパン]</b>																												
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	●																										
<b>[大豆と豆腐のフライ]</b>																													
大豆と豆腐のフライ	50.00	50.00	●																●										●
なたね油	6.00	6.00																											
<b>[さつま芋とひじきのサラダ]</b>																													
ひじき	1.00	1.30																											
さつまいも	20.00	26.00																											
えだまめ	3.00	3.90	●																										
まぐろ水煮	5.00	6.00																											
穀物酢	0.50	0.65																											
上白糖	0.50	0.65																											
ノンエッグマヨネーズL	7.00	9.10																	●										
<b>[野菜スープ]</b>																													
鶏肉	5.00	6.50																		●									
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
もやし	30.00	39.00																											
白ワイン	1.00	1.30																											
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●										
コンソメ	0.20	0.26	●																●	●	●								
チキンスープ	4.00	5.20																		●									
食塩	0.20	0.20																											
こしょう	0.02	0.03																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2024年12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																											
	<b>[麦ごはん]</b>																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
<b>[トンひじき]</b>																													
ひじき	3.60	4.68																											
豚肉	5.00	6.50																			●								
にんじん	5.00	6.50																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
すりごま	2.00	2.60																											●
しょうが	0.78	1.01																											
にんにく	0.70	0.91																											
赤みそ	3.00	3.90																		●									
三温糖	2.00	2.60																											
オイスターソース	1.20	1.56																											
ごま油	0.40	0.52																		●									●
<b>[凍り豆腐の煮物]</b>																													
鶏肉	10.00	13.00																			●								
凍り豆腐	13.00	16.90																		●									
たまねぎ	43.00	55.90																											
じゃがいも	40.00	52.00																											
にんじん	3.00	3.90																											
竹輪	5.00	6.50																											
ちぎりこんにやく	15.00	19.50																											
サラダ油	0.50	0.65																											
三温糖	2.00	2.60																											
こいくちしょうゆ	3.00	3.60																		●									●
うすくちしょうゆ	2.00	2.40																		●									●
清酒	0.50	0.65																											
本みりん	0.10	0.13																											
<b>[りんご]</b>																													
りんご	30.00	30.00																							●				
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品





2024年12月16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																											
	<b>[麦ごはん]</b>																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
<b>[厚焼き卵]</b>																													
厚焼き卵	50.00	50.00	●		●														●										
<b>[卵の花の炒り煮]</b>																													
おから	25.00	32.50																	●		●								
鶏肉	5.00	6.50																		●									
たまねぎ	20.00	26.00																		●									
油揚げ	4.00	5.20																		●									
にんじん	5.00	6.50																		●									
葉ねぎ	1.00	1.30																		●									
三温糖	1.30	1.69																		●									
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●									
清酒	0.50	0.65																		●									
サラダ油	1.00	1.30																		●									
<b>[さけのかす汁]</b>																													
鮭	20.00	26.00															●												
さつまいも	20.00	26.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
だいこん	35.00	45.50																											
もやし	20.00	26.00																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
酒かす	4.00	5.20																											
合わせみそ	10.00	13.00																		●									
だしこんぶ	1.00	1.30																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品



2024年12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																											
	<b>[麦ごはん]</b>																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
<b>[あじぎょうざ]</b>																													
あじ餃子	28.00	28.00	●																●										●
なたね油	3.00	3.00																											
<b>[棒棒鶏]</b>																													
ささみ水煮	5.00	6.50																		●									
キヤベツ	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	0.30	0.39	●																●										
穀物酢	0.50	0.65																											
上白糖	0.40	0.52																											
赤みそ	0.50	0.50																	●										
<b>[麻婆大根]</b>																													
豚肉	5.00	6.50																			●								
だいこん	65.00	85.00																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
乾しいたけ	0.20	0.26																											
冷凍豆腐	50.00	65.00																	●										
にら	1.00	1.30																											
にんにく	0.30	0.39																											
三温糖	1.00	1.30																											
中華だし	0.20	0.26																	●	●	●								●
赤みそ	6.00	7.00																	●										
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	●																●										
ケチャップ	1.00	1.30																	●										
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																	●										●
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2024年12月19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																														
	<b>[ココアレーズンパン]</b>																															
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	0.55	0.72																														
レーズン	10.00	15.00																														
<b>[ミートボールのクリーム煮]</b>																																
ミートボール	30.00	39.00																		●	●											
大豆水煮	8.00	10.40																	●													
たまねぎ	35.00	45.50																														
じゃがいも	30.00	39.00																														
にんじん	5.00	6.50																														
チキンスープ	10.00	13.00																														
調整豆乳	30.00	39.00																			●											
マーガリン	4.00	5.20																		●												
薄力粉	4.00	5.20	●																													
白ワイン	0.70	0.91																														
コンソメ	0.20	0.26	●																	●	●	●										
食塩	0.20	0.26																														
こしょう	0.02	0.03																														
<b>[ひき肉とれんこんのケチャップ炒め]</b>																																
豚肉	3.00	3.90																				●										
食塩	0.15	0.15																														
こしょう	0.02	0.03																														
清酒	0.30	0.39																														
にんにく	0.10	0.13																														
しょうが	0.10	0.13																														
サラダ油	1.00	1.30																														
たまねぎ	15.00	19.50																														
れんこん	15.00	19.50																														
にんじん	3.00	3.90																														
さやいんげん	2.00	2.60																														
カレー粉	0.10	0.13																														
上白糖	0.30	0.39																														
ウスターソース	0.60	0.78																														
ケチャップ	2.00	2.60																														
コンソメ	0.15	0.20	●																	●	●	●										
<b>[牛乳]</b>																																
普通牛乳	206.00	206.00				●																										

● : アレルギー対象食品

2024年12月20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																											
	<b>[麦ごはん]</b>																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
<b>[肉信田の含め煮]</b>																													
肉詰めいなり	50.00	50.00	●																●	●	●								
こいくちしょうゆ	2.30	2.30	●																●										
本みりん	1.80	1.80																											
三温糖	3.00	3.00																											
<b>[かぼちゃサラダ]</b>																													
かぼちゃ	30.00	39.00																											
五種豆ミックス	15.00	19.50																											
ノンエッグマヨネーズL	4.00	5.20																	●										
穀物酢	0.80	1.04																											
こしょう	0.02	0.03																											
<b>[大根のみそ汁]</b>																													
だいこん	30.00	39.00																											
冷凍豆腐	35.00	45.50																		●									
油揚げ	3.00	3.90																		●									
にんじん	5.00	6.50																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
合わせみそ	11.00	14.30																		●									
だしiriこ	3.00	3.90																											
<b>[牛乳]</b>																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品



