

令和6年度 1月分詳細献立表

【特記事項】

- 1 詳細献立表はアレルゲン対象食品（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ゲン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。

詳細献立表
ホームページ

光市立学校給食センター（電話：0833-72-0050）



2025年1月8日 水曜日

●：アレルギー対象食品

2025年1月9日 木曜日

●：アレルギー対象食品

2025年1月10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																											
【レンズ豆のカレーライス】																													
【麦ごはん】																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
【レンズ豆のカレー】																													
鶏肉	9.00	11.70																											
レンズ豆	8.00	10.40																											
かぼちゃ	25.00	32.50																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
じゃがいも	30.00	39.00																											
さやいんげん	2.00	2.60																											
にんじん	15.00	19.50																											
にんにく	0.30	0.39																											
しょうが	0.30	0.39																											
サラダ油	0.50	0.65																											
すりおろしりんご	3.00	3.90																											
カレールウJ	7.00	9.10	●																										
カレールウH	5.00	6.50	●																										
ケチャップ	2.00	2.60																											
ウスター・ソース	1.00	1.30																											
コンソメ	0.10	0.13	●																										
赤ワイン	0.80	1.04																											
【海そううサラダ】																													
しらす干し	2.00	2.60																											
海藻ミックス	0.70	0.91																											
キヤベツ	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																											
【バナナチップ】																													
バナナチップ	10.00	10.00																											
【牛乳】																													
普通牛乳	206.00	206.00																											
				</																									

2025年1月14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	ゴマ	アーモント		
	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																														
【いわしの梅煮】																																
いわしの梅煮	40.00	40.00		●																			●									
【くきわかめ和え】																																
茎わかめ佃煮	5.00	6.50	●																				●								●	
キャベツ	25.00	32.50																														
もやし	10.00	13.00																														
にんじん	5.00	6.50																														
こいくちしょうゆ	0.45	0.59	●																				●									
【鶏じやが】																																
鶏肉	10.00	13.00																						●	●							
絹厚揚げ	16.00	20.80																						●								
じやがいも	40.00	52.00																														
たまねぎ	35.00	45.50																														
にんじん	15.00	19.50																														
しらたき	15.00	19.50																														
さやいんげん	8.00	10.40																														
サフタ油	0.30	0.39																														
三温糖	1.50	1.95																														
こいくちしょうゆ	5.00	6.50	●																					●								
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

2025年1月15日 水曜日

●：アレルギー対象食品

2025年1月16日 木曜日

●：アレルギー対象食品

2025年1月17日 金曜日

●：アレルギー対象食品

2025年1月20日 月曜日

●：アレルギー対象食品

2025年1月21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																											
[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	●																										
[ほんかんジャム]																													
ほんかんジャム	15.00	15.00																											
[ひき肉とれんこんのケチャップ炒め]																													
豚肉	12.00	15.60																				●							
カレー粉	0.04	0.05																											
たまねぎ	17.00	22.10																											
れんこん	15.00	19.50																											
にんじん	5.00	6.50																											
トマト	5.00	6.50																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
上白糖	0.30	0.39																											
ウスター・ソース	0.60	0.78																											
ケチャップ	5.00	6.50																											
[ミートボールと野菜のスープ]																													
チキンボール	28.00	36.40	●																			●	●						
蒸し大豆	12.00	15.60																			●								
じゃがいも	20.00	26.00																											
だいこん	22.00	28.60																											
たまねぎ	13.00	16.90																											
にんじん	8.00	10.40																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
チキンスープ	5.00	6.50																				●							
食塩	0.10	0.13																											
コンソメ	0.80	1.04	●																		●	●	●						
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																										
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

2025年1月22日 水曜日

●：アレルギー対象食品

2025年1月23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																											
[黒糖パン]																													
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	●																										
黒砂糖	11.00	17.00																											
[オムレツ]																													
プレーンオムレツ	40.00	40.00	●	●																	●								
[フレンチサラダ]																													
キャベツ	25.00	32.50																											
にんじん	7.00	9.10																											
もやし	10.00	13.00																											
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																											
[チキンピーンズ]																													
鶏肉	10.00	13.00																				●	●						
大豆水煮	25.00	32.50																											
じやがいも	35.00	45.50																											
たまねぎ	40.00	52.00																											
にんじん	13.00	16.90																											
さやいんげん	7.00	9.10																											
にんにく	0.30	0.39																											
トマト缶詰	10.00	13.00																											
ケチャップ	8.00	10.40																											
コンソメ	1.00	1.30	●																			●	●	●					
上白糖	0.30	0.39																											
食塩	0.05	0.07																											
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

2025年1月24日 金曜日

●：アレルギー対象食品

2025年1月27日 月曜日

●：アレルギー対象食品

2025年1月28日 火曜日

●：アレルギー対象食品

2025年1月29日 水曜日

●：アレルギー対象食品

2025年1月30日 木曜日

●：アレルギー対象食品

2025年1月31日 金曜日

●：アレルギー対象食品