

令和6年度 2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



2025年2月3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																											
	[麦ごはん]																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
[かぼちゃのひき肉フライ]																													
かぼちゃひき肉フライ	40.00	40.00		●															●		●				●				
なたね油	6.00	6.00																											
[梅昆布和え]																													
もやし	25.00	32.50																											
ほうれんそう	8.00	10.40																											
キャベツ	15.00	19.50																											
にんじん	5.00	6.50																											
梅干し	1.00	1.30																											
塩昆布	1.00	1.30		●															●						●				
ごま油	0.40	0.52																	●									●	
[野菜のそぼろ煮]																													
鶏肉	5.00	6.50		●																●									
竹輪	5.00	6.50																											
生揚げ	20.00	26.00																	●										
さといも	30.00	39.00																											
だいこん	30.00	39.00																											
たまねぎ	45.00	58.50																											
にんじん	15.00	19.50																											
こんにゃく	10.00	13.00																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
サラダ油	0.30	0.39																											
三温糖	2.50	3.25																											
こいくちしょうゆ	3.50	4.20		●															●										
清酒	2.00	2.60																											
じゃがいもでん粉	0.30	0.39																											
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2025年2月5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																											
[さんまの甘露煮]																													
さんまの甘露煮	40.00	40.00	●																●										
[しそひじき和え]																													
キャベツ	15.00	19.50																											
こまつな	10.00	13.00																											
もやし	20.00	26.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
しそひじき	3.00	3.90	●																●										
すりごま	0.70	0.91																										●	
[やかましいみそ汁]																													
絹厚揚げ	25.00	32.50																	●										
じゃがいも	30.00	39.00																											
はくさい	20.00	26.00																											
だいこん	20.00	26.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
乾しいたけ	0.30	0.39																											
わかめ	0.40	0.52																											
葉ねぎ	1.00	1.30																											
合わせみそ	9.50	11.50																	●										
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

2025年2月7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	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																											
[焼きギョーザ]																													
焼きギョーザ	36.00	36.00	●																●	●	●								
[もやしの中華和え]																													
もやし	30.00	39.00																											
キャベツ	15.00	15.00																											
ごま	0.80	0.80																											
すりごま	0.80	0.80																											
ごま油	0.80	0.80																	●										
こいくちしょうゆ	1.50	1.50	●																●										
上白糖	0.80	0.80																											
穀物酢	1.50	1.50																											
食塩	0.10	0.10																											
[麻婆大根]																													
豚肉	5.00	6.50																											
だいこん	60.00	78.00																											
たまねぎ	30.00	39.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
乾しいたけ	0.50	0.65																											
豆腐	42.00	54.60																	●										
にら	2.00	2.60																											
にんにく	0.30	0.39																											
三温糖	1.00	1.30																											
中華だし	0.22	0.29																	●	●	●								
赤みそ	6.00	7.80																	●	●	●								
こいくちしょうゆ	2.50	3.00	●																●										
ケチャップ	1.80	2.34																	●										
豆板醤	0.20	0.26																	●										
じゃがいもでん粉	1.00	1.30																											
ごま油	1.00	1.30																	●										
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品

2025年2月10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																											
	[麦ごはん]																												
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
[鮭メンチカツ]																													
鮭メンチカツ	50.00	50.00	●														●		●										
なたね油	6.50	6.50																											
[レモン和え]																													
キャベツ	40.00	52.00																											
にんじん	20.00	26.00																											
しらす干し	2.00	2.60																											
レモン果汁	2.20	2.86																											
上白糖	2.00	2.00																											
うすくちしょうゆ	0.50	0.50	●																	●									
[すいとん汁]																													
すいとん	30.00	39.00	●																										
鶏肉	5.00	6.50																			●								
油揚げ	5.00	6.50																			●								
だいこん	40.00	52.00																											
にんじん	8.00	10.40																											
葉ねぎ	4.00	5.20																											
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

2025年2月12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																																	
[厚焼卵]																																			
厚焼卵	50.00	50.00	●		●														●																
[トンひじき]																																			
ひじき	3.60	4.68																																	
豚肉	10.00	13.00																			●														
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	3.50	4.20																		●															
三温糖	2.00	2.40																																	
オイスターソース	1.40	1.82																																	
ごま油	0.40	0.52																		●															
[のっぺい汁]																																			
生揚げ	10.00	13.00																		●															
鶏肉	5.00	6.50																			●														
さといも	30.00	39.00																																	
だいこん	30.00	39.00																																	
にんじん	5.00	6.50																																	
乾しいたけ	0.30	0.39																																	
葉ねぎ	5.00	6.50																																	
だしこんぶ	1.00	1.30																																	
削り節	2.00	2.60																																	
こいくちしょうゆ	1.20	1.50			●															●															
うすくちしょうゆ	3.00	3.90			●															●															
食塩	0.14	0.18																																	
じゃがいもでん粉	1.30	1.69																																	
[牛乳]																																			
普通牛乳	206.00	206.00				●																													

●：アレルギー対象食品

2025年2月13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																																				
	[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	●																																			
[鶏肉のレモン風味]																																						
鶏肉塩こしょうでん粉付	40.00	40.00																			●																	
なたね油	6.00	6.00																																				
レモン果汁	1.20	1.20																																				
上白糖	2.00	2.00																																				
うすくちしょうゆ	3.00	3.00	●																																			
[マカロニサラダ]																																						
マカロニ	10.00	13.00	●																																			
ささみ水煮	5.00	6.50																			●																	
キャベツ	20.00	26.00																																				
にんじん	5.00	6.50																																				
ノンエッグマヨネーズL	6.00	6.00																			●																	
ケチャップ	2.00	2.00																																				
食塩	0.02	0.02																																				
こしょう	0.01	0.01																																				
[コンソメスープ]																																						
ベーコン	5.00	6.50																				●																
たまねぎ	20.00	26.00																																				
だいこん	30.00	39.00																																				
もやし	20.00	26.00																																				
にんじん	10.00	13.00																																				
白ワイン	0.50	0.65																																				
うすくちしょうゆ	1.30	1.69	●																																			
コンソメ	0.30	0.30	●																			●	●	●														
チキンスープ	10.00	13.00																				●																
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

2025年2月17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	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																											
[わかさぎの天ぷら]																													
わかさぎの天ぷら	35.00	45.50	●																										
なたね油	3.00	3.90																											
[卵の花の炒り煮]																													
おから	7.00	9.10																	●										
鶏肉	5.00	6.50																		●									
たまねぎ	30.00	39.00																											
竹輪	5.00	6.50																											
油揚げ	4.00	5.20																	●										
こんにやく	8.00	10.40																											
にんじん	10.00	13.00																											
さやいんげん	5.00	6.50																											
三温糖	1.00	1.00																											
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	●																●										
清酒	0.50	0.50																											
だしこんぶ																													
削り節																													
サラダ油	1.00	1.30																	●										
[けんちん汁]																													
豆腐	30.00	39.00																	●										
油揚げ	5.00	6.50																	●										
鶏肉	5.00	6.50																		●									
だいこん	30.00	39.00																											
にんじん	5.00	6.50																											
さといも	25.00	32.50																											
乾しいたけ	0.10	0.13																											
葉ねぎ	5.00	6.50																											
サラダ油	1.00	1.30																											
ごま油	0.30	0.39																	●										
食塩	0.30	0.30																											
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	●																●										
清酒	0.80	1.04																											
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

2025年2月21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																													
[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	2.50	2.50	●																●												
本みりん	1.80	1.80																													
三温糖	3.00	3.00																													
[ブロッコリー&カリフラワー]																															
ブロッコリー	20.00	26.00																													
カリフラワー	10.00	13.00																													
塩昆布	0.40	0.52	●																●						●						
ごま油	0.20	0.26																	●												●
[じゃが芋のみそ汁]																															
絹厚揚げ	15.00	19.50																		●											
にんじん	8.00	10.40																													
じゃがいも	25.00	32.50																													
わかめ	0.30	0.39																													
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

2025年2月28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																											
	[キムチチャーハン]																												
精白米	70.00	91.00																											
強化米	0.21	0.27																											
こいくちしょうゆ	1.08	1.41	●																●										
ベーコン	8.00	10.40																			●								
白菜キムチ	20.00	26.00																											
葉ねぎ	3.00	3.90																											
ごま油	0.61	0.79																	●										●
食塩	0.12	0.16																											
こしょう	0.02	0.03																											
[みそわんたんスープ]																													
豚肉	10.00	13.00																				●							
キャベツ	30.00	39.00																											
にんじん	5.00	6.00																											
もやし	30.00	39.00																											
絹厚揚げ	15.00	19.50																		●									
乾しいたけ	0.40	0.52																											
タンメン	3.50	4.55	●																										
葉ねぎ	5.00	6.50																											
赤みそ	6.00	7.80																		●									
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●									
中華だし	0.40	0.52																		●	●	●							●
清酒	0.50	0.65																											
ごま	1.00	1.30																											●
ごま油	0.50	0.65																		●									●
[かりぼりがらめ]																													
かたくちいわし	4.00	5.20																											
アーモンド	4.00	5.20																											●
ロースト大豆	4.00	5.20																		●									
上白糖	1.10	1.43																											
本みりん	1.40	1.82																											
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																	●									
[牛乳]																													
普通牛乳	206.00	206.00				●																							

●：アレルギー対象食品