

令和6年度 3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3月3日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年3月4日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年3月5日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年3月6日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年3月7日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年3月10日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年3月11日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年3月12日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年3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	オレング	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																												
[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	●																											
[しょうゆ焼きそば]																														
スパゲッティ	25.00	32.50	●																											
豚肉	12.00	15.60																			●									
いか	8.00	10.40							●																					
かまぼこ	10.00	13.00																												
キャベツ	30.00	39.00																												
にんじん	25.00	32.50																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
もやし	20.00	26.00																												
葉ねぎ	4.00	5.20																												
にんにく	0.10	0.13																												
サラダ油	0.80	1.04																												
焼きそばしょうゆ	4.30	5.59	●															●	●											
清酒	0.50	0.50																												
中華だし	0.30	0.30																	●	●	●								●	
食塩	0.10	0.10																												
こしょう	0.01	0.01																												
[ひき肉と蓮根のケチャップ炒め]																														
豚肉	13.00	16.90																			●									
食塩	0.10	0.10																												
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	10.00	13.00																												
れんこん	15.00	19.50																												
にんじん	7.00	9.10																												
さやいんげん	8.00	10.40																												
カレー粉	0.10	0.13																												
上白糖	0.30	0.39																												
ウスターソース	0.60	0.60																												
ケチャップ	2.00	2.60																												
コンソメ	0.10	0.13	●																●	●	●									
[春のフルーツポンチ]																														
みかんシロップ漬け	25.00	32.50																												
パインアップルシロップ漬け	20.00	26.00																												
白玉もち	25.00	32.50																												
あまおういちごゼリー	15.00	19.50																												
サイダーゼリー	15.00	19.50																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2025年3月14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																													
[ツナコーンライス]																															
精白米	70.00	90.00																													
押麦	7.00	9.00																													
強化米	0.21	0.27																													
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●												
まぐろ水煮	15.00	19.50																													
たまねぎ	8.00	10.40																													
スイートコーン	3.00	3.90																													
にんじん	6.00	7.80																													
コンソメ	0.60	0.60	●																●	●	●										
食塩	0.34	0.44																													
白ワイン	0.20	0.26																													
こしょう	0.02	0.03																													
[ハーブチキンステーキ]																															
グリルチキン ハーブ付	50.00	50.00																	●	●											
[レモン和え]																															
キャベツ	20.00	26.00																													
にんじん	10.00	13.00																													
こまつな	15.00	19.50																													
レモン果汁	2.20	2.86																													
上白糖	1.00	1.30																													
うすくちしょうゆ	0.50	0.50	●																●												
[じゃが芋とベーコンのスープ]																															
ベーコン	5.00	6.50																			●										
じゃがいも	35.00	45.50																													
たまねぎ	20.00	26.00																													
だいこん	10.00	13.00																													
にんじん	10.00	13.00																													
こまつな	10.00	13.00																													
チキンスープ	10.00	13.00																		●											
コンソメ	0.30	0.39	●																●	●	●										
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	●																●												
食塩	0.10	0.10																													
こしょう	0.02	0.03																													
[卒業お祝いデザート] (選択・小学)																															
①お祝いクレープ 35g																			●												
②いちごゼリー 35g																			●												
③紅白大福 40g																			●												
[牛乳]																															
普通牛乳	206.00	206.00				●																									

●：アレルギー対象食品

2025年3月17日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年3月18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	ごま	アーモンド	
	小学校	中学校																													
[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]																															
豚肉	25.00	32.50																			●										
白いんげんまめ	10.00	13.00																													
たまねぎ	30.00	39.00																													
にんじん	10.00	13.00																													
マッシュルーム	5.00	6.50																													
グリーンピース	7.00	9.10																													
トマトピューレー	1.50	1.95																													
ケチャップ	6.00	7.50																													
コンソメ	0.20	0.20	●																●	●	●										
チリパウダー	0.45	0.59																													
ウスターソース	1.00	1.00																													
食塩	0.02	0.02																													
三温糖	0.10	0.13																													
[春野菜のボトフ]																															
ボークウインナー	15.00	19.50																		●	●										
にんじん	15.00	19.50																													
じゃがいも	35.00	45.50																													
キャベツ	35.00	45.50																													
たまねぎ	25.00	32.50																													
ブロッコリー	10.00	13.00																													
コンソメ	0.30	0.39	●																●	●	●										
チキンスープ	5.00	6.50																		●											
こいくちしょうゆ	1.40	1.70	●																●												
白ワイン	0.30	0.39																													
食塩	0.10	0.10																													
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3月19日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年3月21日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年3月24日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年3月25日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年3月26日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品