

令和 7 年度 7 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7月1日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年7月2日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年7月3日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年7月4日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年7月7日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

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																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
[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	●																											
[鶏肉のバーベキューソース炒め]																														
鶏肉	30.00	39.00																		●										
たまねぎ	30.00	39.00																												
しめじ	6.00	7.80																												
赤ピーマン	3.00	3.90																												
にんじん	6.00	7.80																												
青ピーマン	3.00	3.90																												
にんにく	0.20	0.26																												
しょうが	0.20	0.26																												
すりおろしりんご	2.00	2.60																							●					
サラダ油	0.80	1.04																												
上白糖	1.00	1.30																												
清酒	0.50	0.65																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
ケチャップ	5.00	6.50																												
じゃがいもでん粉	0.40	0.52																												
[かぼちゃの豆乳スープ]																														
かぼちゃ	30.00	39.00																												
かぼちゃ（裏ごし）	20.00	26.00																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
じゃがいも	15.00	19.50																												
えだまめ	4.00	5.20																	●											
無調整豆乳	30.00	39.00																	●											
白ワイン	0.50	0.65																												
コンソメ	0.90	1.17	●																●	●	●									
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												
[フルーツポンチ]																														
パインアップル缶詰	20.00	26.00																												
もも缶詰	20.00	26.00																					●							
サイダーゼリー	20.00	26.00																												
はちみつレモンゼリー	20.00	26.00																												

2025年7月9日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年7月10日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年7月11日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年7月14日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年7月15日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年7月16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	ごま	アーモンド
	小学校	中学校																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
[タコライス]																														
[麦ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.10																												
[タコライスの具]																														
牛肉・豚肉	25.00	32.50												●							●									
にんにく	0.10	0.13																												
食塩	0.10	0.13																												
にんじん	20.00	26.00																												
たまねぎ	8.00	10.40																												
サラダ油	0.50	0.65																												
ケチャップ	7.00	9.10																												
ウスターソース	6.00	7.80																												
赤ワイン	0.50	0.65																												
上白糖	1.50	1.95																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
[茹でキャベツ]																														
キャベツ	25.00	32.50																												
[スライスチーズ]																														
スライスチーズ	20.00	20.00				●																								
[もずくのスープ]																														
木綿豆腐	25.00	32.50																	●											
もずく	15.00	19.50																												
鶏肉	7.00	9.10																		●										
たまねぎ	20.00	26.00																												
油揚げ	5.00	6.50																	●											
にんじん	8.00	10.40																												
こまつな	3.00	3.90																												
中華だし	0.80	1.04																	●	●	●								●	
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
清酒	1.00	1.30																	●											
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.01	0.01																												
じゃがいもでん粉	1.00	1.30																												

●：アレルギー対象食品

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																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
[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	●																											
[ぼんかんジャム]																														
ぼんかんジャム	15.00	15.00																												
[ひき肉とれんこんのケチャップ炒め]																														
豚肉	10.00	13.00																			●									
カレー粉	0.04	0.05																												
サラダ油	0.30	0.39																												
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	30.00	39.00	●																	●	●									
蒸し大豆	10.00	13.00																	●											
じゃがいも	20.00	26.00																												
だいこん	20.00	26.00																												
たまねぎ	13.00	16.90																												
にんじん	8.00	10.40																												
葉ねぎ	2.00	2.60																												
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																	●											
サラダ油	0.30	0.39																												

2025年7月18日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品