

令和7年度 4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4月8日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年4月9日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年4月10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																												
[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	●																											
[じゃがいもカップの野菜グラタン]																														
野菜グラタン	40.00	40.00																		●										
[花野菜のサラダ]																														
ブロッコリー	15.00	19.50																												
カリフラワー	10.00	13.00																												
キャベツ	15.00	19.50																												
サラダ油	0.50	0.65																												
穀物酢	1.50	1.95																												
上白糖	1.00	1.30																												
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.01	0.01																												
[ミネストローネ]																														
ベーコン	5.00	6.50																			●									
大豆水煮	10.00	13.00																	●											
マカロニ	6.00	7.80	●																											
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
セロリ	2.00	2.60																												
しめじ	7.00	9.10																												
トマト缶詰	12.00	15.60																												
にんにく	0.20	0.26																												
オリーブ油	0.50	0.65																												
チキンスープ	4.00	5.20																			●									
コンソメ	1.00	1.30	●																	●	●	●								
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●	●	●								
赤ワイン	0.70	0.91																												
食塩	0.30	0.39																												
こしょう	0.02	0.03																												

●：アレルギー対象食品

2025年4月11日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年4月14日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年4月15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																																																									
[牛乳]																																																											
普通牛乳	206.00	206.00				●																																																					
[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																																																									
きゅうり	10.00	13.00																																																									
サラダ油	0.50	0.65																																																									
上白糖	0.80	1.04																																																									
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																●																																								
穀物酢	1.00	1.30																																																									
食塩	0.15	0.20																																																									
こしょう	0.01	0.01																																																									
[チキンビーンズ]																																																											
鶏肉	8.00	10.40																		●																																							
大豆水煮	25.00	32.50																	●																																								
じゃがいも	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	0.80	1.04	●																●	●	●																																						
上白糖	0.30	0.39																																																									
食塩	0.10	0.13																																																									
こしょう	0.01	0.01																																																									

●：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				●																								
[ビビンバ]																														
[麦ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
[ビビンバの具]																														
豚肉	23.00	29.90																			●									
にんにく	0.30	0.39																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	7.00	9.10																												
だいずもやし	15.00	19.50																	●											
ほうれんそう	10.00	13.00																												
ごま	0.60	0.78																											●	
すりごま	0.60	0.78																											●	
ごま油	1.00	1.30																	●										●	
赤みそ	1.70	2.21																	●											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
本みりん	0.50	0.65																												
清酒	0.50	0.65																												
中華だし	0.30	0.39																	●	●	●								●	
上白糖	0.50	0.65																	●											
食塩	0.20	0.26																												
コチュジャン	0.02	0.03																	●											
[あじ餃子(小学1個・中学2個)]																														
あじ餃子	14.00	28.00	●																●										●	
なたね油	1.40	2.80																												
[チンゲンサイの中華スープ]																														
鶏肉	11.00	14.30																		●										
豆腐	30.00	39.00																	●											
チンゲンサイ	10.00	13.00																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
スイートコーン	8.00	10.40																												
サラダ油	0.60	0.78																												
清酒	0.50	0.65																												
食塩	0.10	0.13																												
中華だし	0.90	1.17																	●	●	●								●	
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●											
こしょう	0.01	0.01																												

2025年4月17日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年4月18日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年4月21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	ごま	アーモンド
	小学校	中学校																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
[減ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
[鶏肉と小松菜のごまそぼろふりかけ]																														
鶏肉	15.00	19.50																		●										
しょうが	0.10	0.13																												
こまつな	10.00	13.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
芽ひじき	0.40	0.52																												
サラダ油	0.60	0.78																												
ごま	1.00	1.30																												●
上白糖	0.20	0.26																												
本みりん	0.40	0.52																												
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																●											
[五目うどん]																														
うどん	45.00	58.50	●																											
豚肉	10.00	13.00																			●									
平天	7.00	9.10																												
油揚げ	8.00	10.40																	●											
にんじん	10.00	13.00																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
乾しいたけ	0.30	0.39																												
葉ねぎ	2.00	2.60																												
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																●											
食塩	0.30	0.39																												
清酒	0.80	1.04																												
だしこんぶ	1.00	1.30																												
削り節	2.00	2.60																●												
[あじ照り焼き]																														
あじ照り焼き	40.00	50.00	●																●											

●：アレルギー対象食品

2025年4月22日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年4月23日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年4月24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																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
[クランベリーパン]																														
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	●																											
ドライクランベリー	11.00	17.00																												
[ボークチャップ]																														
豚肉	30.00	39.00																			●									
たまねぎ	25.00	32.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
しめじ	6.00	7.80																												
にんにく	0.20	0.26																												
しょうが	0.20	0.26																												
サラダ油	0.30	0.39																												
上白糖	0.30	0.39																												
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																	●										
ケチャップ	5.00	6.50																												
ウスターソース	0.80	1.04																												
じゃがいもでん粉	0.40	0.52																												
[ABCスープ]																														
マカロニ	8.00	10.40	●																											
鶏肉	8.00	10.40																		●										
キャベツ	15.00	19.50																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	7.00	9.10																												
こまつな	10.00	13.00																												
白ワイン	1.00	1.30																												
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●										
コンソメ	0.85	1.11	●																	●	●	●								
チキンスープ	4.00	5.20																		●										
食塩	0.15	0.20																												
こしょう	0.02	0.03														</														

●：アレルギー対象食品

2025年4月25日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年4月28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	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				●																							
【麦ごはん】																													
精白米	70.00	90.00																											
強化米	0.21	0.27																											
押麦	7.00	9.00																											
【かりかりがらめ】																													
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	●																●										
【豚ひじき】																													
ひじき	1.60	2.08																											
豚肉	15.00	19.50																		●									
にんにく	0.20	0.26																											
しょうが	0.20	0.26																											
にんじん	5.00	6.50																											
葉ねぎ	2.00	2.60																											
ごま	0.50	0.65																										●	
すりごま	0.50	0.65																										●	
ごま油	1.00	1.30																	●									●	
合わせみそ	2.40	3.12																	●									●	
こいくちしょうゆ	1.60	2.08	●																●										
上白糖	1.00	1.30																	●										
清酒	0.70	0.91																											
【大平】																													
鶏肉	7.00	9.10																		●									
絹厚揚げ	20.00	26.00																	●										
凍り豆腐	4.00	5.20																	●										
にんじん	10.00	13.00																											
洗いごぼう	10.00	13.00																											
れんこん	10.00	13.00																											
さといも	30.00	39.00																											
板こんにゃく	15.00	19.50																											
乾しいたけ	0.30	0.39																											
さやいんげん	7.00	9.10																											
サラダ油	0.50	0.65																											
三温糖	0.50	0.65																											
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																●										
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●										
清酒	1.00	1.30																											
本みりん	1.00	1.30																											
食塩	0.10	0.13																											
削り節	2.00	2.60																	●										
だしこんぶ	1.00	1.30																											

●：アレルギー対象食品

2025年4月30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				●																								
[麦ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
[麻婆大根]																														
絹厚揚げ	60.00	78.00																	●											
牛肉・豚肉	15.00	19.50													●						●									
だいこん	55.00	71.50																												
たけのこ水煮	10.00	13.00																												
にんじん	15.00	19.50																												
葉ねぎ	4.00	5.20																												
乾しいたけ	0.80	1.04																												
にんにく	0.30	0.39																												
しょうが	0.30	0.39																												
ごま油	0.60	0.78																	●									●		
オイスターソース	2.00	2.60																	●											
中華だし	0.80	1.04																	●	●	●							●		
赤みそ	4.00	5.20																	●											
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●											
本みりん	0.50	0.65																	●											
じゃがいもでん粉	1.50	1.95																												
[チャプチェ]																														
鶏肉	5.00	6.50																		●										
緑豆はるさめ	8.00	10.40																												
たまねぎ	12.00	15.60																												
にんじん	7.00	9.10																												
もやし	10.00	13.00																												
にら	3.00	3.90																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
にんにく	0.20	0.26																												
サラダ油	0.80	1.04																												
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●											
オイスターソース	0.30	0.39																												
清酒	0.50	0.65																												
上白糖	0.80	1.04																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												

●：アレルギー対象食品