

令和7年度 10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10月1日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年10月2日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年10月3日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年10月6日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年10月7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				●																									
[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	●																												
[揚げシューマイ（2個）]																															
ポーク焼売	36.00	36.00	●																●	●	●										
なたね油	5.00	5.00																													
[フレンチサラダ]																															
きゅうり	12.00	15.60																													
キャベツ	26.00	33.80																													
にんじん	8.00	10.40																													
まぐろ油漬	5.00	6.50																	●												
サラダ油	0.80	1.04																													
穀物酢	1.80	2.30																													
上白糖	1.00	1.30																													
うすくちしょうゆ	0.30	0.39	●																●												
食塩	0.30	0.39																													
こしょう	0.01	0.01																													
[根菜つくねのスープ煮]																															
根菜入りつくね	20.00	26.00																	●	●	●										
木綿豆腐	20.00	26.00																	●												
たまねぎ	20.00	26.00																													
にんじん	10.00	13.00																													
はくさい	20.00	26.00																													
チンゲンサイ	10.00	13.00																													
中華だし	0.30	0.39																	●	●	●									●	
清酒	1.00	1.30																													
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●												
食塩	0.10	0.13																													
こしょう	0.02	0.03																													
ごま油	0.80	1.04																	●											●	
じゃがいもでん粉	0.40	0.52																													

●：アレルギー対象食品

2025年10月8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				●																								
[キムチーズおにぎり]																														
[麦ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
[キムごはんの具]																														
豚肉	15.00	19.50																			●									
白菜キムチ	20.00	26.00																												
ごぼう	10.00	13.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
サラダ油	0.30	0.39																												
三温糖	0.20	0.26																												
こいくちしょうゆ	0.25	0.32	●																	●										
[プロセスチーズ]																														
プロセスチーズ	10.00	10.00				●																								
[大判のり]																														
大判のり	3.00	3.00																												
[さつま芋の甘辛揚げ]																														
さつまいも	40.00	52.00																												
じゃがいもでん粉	2.00	2.60																												
なたね油	5.00	6.50																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																	●										
三温糖	0.50	0.65																												
清酒	1.00	1.30																												
本みりん	1.00	1.30																												
[もずくのすまし汁]																														
木綿豆腐	30.00	39.00																		●										
もずく	20.00	26.00																												
油揚げ	6.00	7.80																		●										
たまねぎ	25.00	32.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●										
こいくちしょうゆ	2.40	3.12	●																	●										
本みりん	0.80	1.04																												
清酒	0.80	1.04																												
食塩	0.10	0.13																												
削り節	2.00	2.60														</														

●：アレルギー対象食品

2025年10月9日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年10月10日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年10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	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																												
[鶏肉のヤンニョム]																														
鶏胸皮無し粉付き	40.00	40.00																		●										
なたね油	5.00	5.00																												
しょうが	0.30	0.30																												
根深ねぎ	1.00	1.00																												
上白糖	1.50	1.50																												
うすくちしょうゆ	1.00	1.00	●																●											
コチュジャン	0.10	0.10																	●											
ケチャップ	2.00	2.00																												
ごま	0.50	0.50																											●	
[チャブチェ]																														
牛肉	3.00	3.90													●															
緑豆はるさめ	8.00	10.40																												
たまねぎ	12.00	15.60																												
にんじん	8.00	10.40																												
もやし	15.00	19.50																												
にら	4.00	5.20																												
にんにく	0.20	0.26																												
ごま	0.50	0.65																												●
ごま油	0.80	1.04																	●											●
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●											
オイスターソース	0.20	0.26																												
中華だし	0.20	0.26																	●	●	●									●
清酒	0.50	0.65																												
上白糖	0.80	1.04																												
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.01	0.01																												
[わかめスープ]																														
わかめ	0.30	0.39																												
木綿豆腐	30.00	39.00																	●											
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	12.00	15.60																												
葉ねぎ	2.00	2.60																												
ごま油	1.00	1.30																	●											●
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●	●										
中華だし	0.30	0.39																	●	●	●									●
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.01	0.01																												

●：アレルギー対象食品

2025年10月15日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年10月16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	●																												
[野菜のオーロラソース和え]																															
キャベツ	25.00	32.50																													
きゅうり	12.00	15.60																													
にんじん	5.00	6.50																													
ケチャップ	2.80	3.64																													
ノンエッグマヨネーズK	2.50	3.25																	●												
穀物酢	0.30	0.39																													
上白糖	0.40	0.52																													
こしょう	0.01	0.01																													
[しょうゆ焼きそば]																															
スパゲッティ	27.00	35.10	●																												
豚肉	5.00	6.50																			●										
いか	5.00	6.50							●																						
かまぼこ	3.00	3.90																													
キャベツ	30.00	39.00																													
にんじん	25.00	32.50																													
たまねぎ	30.00	39.00																													
もやし	30.00	39.00																													
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	0.65																													
中華だし	0.20	0.26																	●	●	●								●		
食塩	0.10	0.13																													
こしょう	0.01	0.01																													
[みかん]																															
みかん	70.00	70.00																													

●：アレルギー対象食品

2025年10月17日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年10月20日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年10月21日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年10月22日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年10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																											
[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	●																										
[チリコンカン]																													
豚肉	10.00	13.00																			●								
大豆水煮	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																											
トマトピューレー	1.50	1.95																											
ケチャップ	7.00	9.10																											
コンソメ	0.43	0.56	●																●	●	●								
チリパウダー	0.45	0.59																											
ウスターソース	1.00	1.30																											
食塩	0.02	0.03																											
三温糖	0.10	0.13																											
[コーンシチュー]																													
鶏肉	5.00	6.50																			●								
じゃがいも	35.00	45.50																											
たまねぎ	50.00	65.00																											
にんじん	10.00	13.00																											
スイートコーン	15.00	19.50																											
ブロッコリー	8.00	10.40																											
チキンスープ	11.00	14.30																			●								
無調整豆乳	30.00	39.00																	●										
マーガリン	4.00	5.20																	●										
小麦粉	4.00	5.20	●																										
白ワイン	0.30	0.39																											
コンソメ	0.20	0.26	●																●	●	●								
食塩	0.30	0.39																											
こしょう	0.02	0.03																											
[りんご]																													
りんご	35.70	35.70																							●				

●：アレルギー対象食品

2025年10月24日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年10月27日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年10月28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				●																								
[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	●																											
[いちごジャム]																														
いちごジャム	15.00	15.00																												
[ミートボールの甘酢あん]																														
ミートボール	20.00	26.00																	●	●										
牛肉	5.00	6.50													●															
じゃがいも	50.00	65.00																												
たまねぎ	50.00	65.00																												
にんじん	20.00	26.00																												
たけのこ水煮	10.00	13.00																												
乾しいたけ	1.00	1.30																												
チンゲンサイ	20.00	26.00																												
清酒	0.50	0.65																												
三温糖	0.83	1.08																												
うすくちしょうゆ	2.30	2.99	●																●											
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																●											
穀物酢	1.56	2.03																												
ケチャップ	1.04	1.35																												
食塩	0.09	0.12																												
じゃがいもでん粉	0.83	1.08																												
[大豆とひじきのごまマヨサラダ]																														
大豆水煮	10.00	13.00																	●											
キャベツ	25.00	32.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
ひじき	0.80	1.04																												
ごま	0.50	0.65																												
すりごま	0.50	0.65																												
ノンエッグマヨネーズK	6.50	8.45																	●											
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●											
上白糖	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												

●：アレルギー対象食品

2025年10月29日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年10月30日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年10月31日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品