

令和7年度 11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11月4日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年11月5日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年11月6日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年11月7日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年11月10日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年11月11日 火曜日

料理名／食品名	一人分量		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				●																								
[アップルパン]																														
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	●																											
ドライアップル	11.00	17.00																							●					
[オムレツ]																														
プレーンオムレツ	40.00	40.00	●	●															●											
[海そうサラダ]																														
しらす干し	1.50	1.95																												
海藻ミックス	0.70	0.91																												
キャベツ	20.00	26.00																												
もやし	10.00	13.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
サラダ油	0.50	0.65																												
穀物酢	0.70	0.91																												
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																●											
上白糖	0.60	0.78																												
食塩	0.10	0.13																												
[ポトフ]																														
チキンウィンナー	10.00	13.00																		●										
たまねぎ	33.00	42.90																												
じゃがいも	40.00	52.00																												
はくさい	30.00	39.00																												
にんじん	15.00	19.50																												
だいこん	20.00	26.00																												
カリフラワー	10.00	13.00																												
チキンスープ	3.00	3.90																		●										
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●									
こいくちしょうゆ	0.60	0.78	●																●											
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												

●：アレルギー対象食品

2025年11月12日 水曜日

料理名／食品名	一人分量		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				●																								
[そばろびんぱ]																														
[麦ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
[そばろびんぱの具]																														
牛肉・豚肉	20.00	26.00													●						●									
たまねぎ	10.00	13.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
ハウレンソウ	15.00	19.50																												
もやし	10.00	13.00																												
にんにく	0.30	0.39																												
ごま	0.50	0.65																												●
赤みそ	1.50	1.95																	●											
ごま油	0.80	1.04																	●											●
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																●											
清酒	0.50	0.65																												
本みりん	0.80	1.04																												
上白糖	0.60	0.78																												
食塩	0.20	0.26																												
コチュジャン	0.05	0.07																	●											
[春雨の五目スープ]																														
木綿豆腐	25.00	32.50																	●											
緑豆はるさめ	5.00	6.50																												
ベーコン	7.00	9.10																			●									
だいこん	20.00	26.00																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
にんじん	6.00	7.80																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
中華だし	0.80	1.04																	●	●	●									●
清酒	0.50	0.65																												
食塩	0.20	0.26																												
うすくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●											
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
こしょう	0.02	0.03																												
サラダ油	0.50	0.65																												
[バナナチップ]																														
バナナチップ	10.00	10.00																									●			

●：アレルギー対象食品

2025年11月13日 木曜日

料理名／食品名	一人分量		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				●																								
[キャラメル揚げパン]																														
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	●																											
なたね油	5.50	7.15																												
ミルメークキャラメル	3.42	4.45																												
粉糖	2.44	3.17																												
[ミートボールのブラウンソース煮]																														
ミートボール	30.00	39.00																	●	●										
かぼちゃ	23.00	29.90																												
じゃがいも	28.00	36.40																												
にんじん	10.00	13.00																												
たまねぎ	28.00	36.40																												
しめじ	6.00	7.80																												
えだまめ	5.00	6.50																	●											
トマト缶詰	8.00	10.40																												
チキンスープ	3.00	3.90																		●										
コンソメ	0.80	1.04	●																●	●	●									
デミグラスソース	11.00	14.30	●												●				●	●	●					●				
ケチャップ	3.00	3.90																												
ウスターソース	0.60	0.78																												
上白糖	0.30	0.39																												
赤ワイン	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
[コーンキャベツ]																														
チキンウィンナー	6.00	7.80																		●										
スイートコーン	8.00	10.40																												
キャベツ	30.00	39.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
サラダ油	0.50	0.65																												
コンソメ	0.30	0.39	●																●	●	●									
食塩	0.15	0.20																												
こしょう	0.01	0.01																												

●：アレルギー対象食品

2025年11月14日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年11月17日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年11月18日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年11月19日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年11月20日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年11月21日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年11月25日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年11月26日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年11月27日 木曜日

料理名／食品名	一人分量		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	●																										
[鮭メンチカツ]																													
鮭メンチカツ	50.00	50.00	●														●		●										
なたね油	5.00	5.00																											
[チキンピーズ]																													
鶏肉	7.00	9.10																			●								
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																											
えだまめ	5.00	6.50																	●										
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	1.00	1.30	●																●	●	●								
上白糖	0.30	0.39																											
食塩	0.10	0.13																											
こしょう	0.01	0.01																											
*乳除去食[フルーツのヨーグルト和え]																													
ヨーグルト	20.00	26.00				●																							
みかん缶詰	20.00	26.00																											
パインアップル缶詰	20.00	26.00																											
もも缶詰	20.00	26.00																					●						

●：アレルギー対象食品

2025年11月28日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品