

# 令和7年度 12月分詳細献立表

## 【特記事項】

- 1 詳細献立表はアレルゲン対象食品（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ゲン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。

詳細献立表  
ホームページ

光市立学校給食センター（電話：0833-72-0050）



2025年12月1日 月曜日

● : アレルギー対象食品

2025年12月2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	●																												
【豆腐の中華煮】																															
木綿豆腐	40.00	52.00																			●										
鶏厚揚げ	45.00	58.50																			●										
豚肉	10.00	13.00																			●										
たまねぎ	15.00	19.50																													
にんじん	10.00	13.00																													
キャベツ	25.00	32.50																													
もやし	30.00	39.00																													
乾しいたけ	0.20	0.26																													
こまつな	5.00	6.50																													
しょうが	1.00	1.30																													
チキンスープ	5.00	6.50																			●										
ごま油	1.50	1.95																		●											
清酒	3.00	3.90																													
食塩	0.10	0.13																													
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																			●									
うすくちしょうゆ	3.50	4.50	●																		●										
三温糖	0.40	0.52																			●										
中華だし	0.20	0.20																		●	●	●									
オイスターソース	2.00	2.60																													
じゃがいもでん粉	2.00	2.60																													
【焼きビーフン】																															
豚肉	5.00	6.50																													
ビーフン	9.20	11.96																													
たまねぎ	10.00	13.00																													
にんじん	5.00	6.50																													
ほうれんそう	10.00	13.00																													
キャベツ	20.00	26.00																													
サラダ油	1.90	2.47																													
こいくちしょうゆ	0.30	0.30	●																		●										
オイスターソース	0.10	0.13																													
清酒	0.30	0.39																													

● : アレルギー対象食品

2025年12月3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																												
【白身魚のレモンソースがらめ】																														
たら・でん粉付き	30.00	39.00																												
れんこん	10.00	13.00																												
じゃがいもでん粉	1.00	1.30																												
なたね油	4.80	6.24																												
しょうが	0.20	0.26																												
上白糖	1.00	1.30																												
レモン果汁	0.90	1.17																												
ケチャップ	0.70	0.91																												
好み焼きソース	0.70	0.91	●																											
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																											
清酒	0.70	0.91																												
穀物酢	0.30	0.39																												
【煮込みおでん】																														
鶏肉	8.00	10.40																			●									
さといも	20.00	26.00																												
たいこん	70.00	91.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
しらたき	20.00	26.00																		●										
がんもどき	20.00	26.00																		●										
竹輪	5.00	6.50																												
サラダ油	1.80	2.34																												
三温糖	0.30	0.39																												
本みりん	1.00	1.30																												
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●										
食塩	0.10	0.10																												
清酒	1.40	1.82																												
だしこんぶ	0.30	0.39																												

● : アレルギー対象食品

2025年12月4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	●																											
【ミートボールのクリーム煮】																								●	●					
ミートボール	30.00	39.00																												
大豆水煮	10.00	13.00																						●						
たまねぎ	45.00	58.50																												
じやがいも	20.00	26.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
サラダ油	1.00	1.30																												
チキンスープ	5.00	6.50																						●						
無調整豆乳	30.00	39.00																						●						
マーガリン	4.00	5.20																						●						
薄力粉	4.00	5.20	●																											
白ワイン	0.70	0.91																												
コンソメ	0.30	0.39	●																					●	●	●				
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.02	0.03																												
【れんこんのケチャップ炒め】																														
ペーコン	5.00	6.50																						●						
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	15.00	19.50																												
れんこん	15.00	19.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
さやいんげん	2.00	2.60																												
トマト缶詰	5.00	6.50																												
上白糖	0.50	0.65																												
ウスター・ソース	0.60	0.78																												
ケチャップ	3.00	3.90																												
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12月5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																												
【牛乳】																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
【ビビンバ丼】																														
【麦ごはん】																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
*卵除去食【ビビンバの具】																														
牛肉・豚肉	12.00	15.60															●						●							
しょうが	0.10	0.13																												
にんにく	0.13	0.17																												
清酒	1.00	1.30																					●							
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																											
三温糖	0.18	0.23																					●							
炒り卵	11.00	14.30	●	●																			●							
にんじん	3.00	3.90																												
もやし	40.00	52.00																												
こまつな	10.00	13.00																												
ごま	1.00	1.30																												●
サラダ油	1.20	1.56																												
【豆腐チゲ】																														
にんじん	5.00	6.50																												
はくさい	30.00	39.00																												
だいこん	35.00	45.50																												
木綿豆腐	50.00	65.00																					●							
根深ねぎ	2.00	2.60																												
鶏肉	8.00	10.40																					●							
えのきたけ	8.00	10.40																												
ごま油	1.00	1.30																					●							
合わせみそ	8.00	8.40																					●							●
豆板醤	0.40	0.52																					●							
うすくちしょうゆ	0.30	0.30	●																											
食塩	0.10	0.10																												
中華だし	0.20	0.26																					●	●	●					
たしこんふ	0.60	0.78																												●
【みかん】																														
みかん	70.00	70.00																												

● : アレルギー対象食品

2025年12月8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	くるみ	キウイフルーツ	牛肉	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・ナツツ	アーモンド	ごま
	小学校	中学校																												
[牛乳]																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
[ハヤシライス]																														
[麦ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
[ハヤシライスの具]																														
豚肉	5.00	6.50																						●						
じゃがいも	20.00	26.00																												
たまねぎ	60.00	78.00																												
にんじん	30.00	39.00																												
トマト缶詰	10.00	13.00																												
グリンピース	5.00	6.50																												
にんにく	0.30	0.39																												
赤ワイン	1.00	1.30																												
サラダ油	1.20	1.56																												
ハヤシルウ	11.00	14.30	●																				●	●						
上白糖	0.20	0.26																												
コンソメ	0.20	0.26	●																				●	●	●					
ケチャップ	2.00	2.60																												
ウスターーソース	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.10																												
こしょう	0.02	0.03																												
[にんじん炒め]																														
キャベツ	30.00	39.00																												
にんじん	18.00	23.40																												
サラダ油	0.50	0.65																												
しらす干し	1.00	1.30																												
ごま	1.50	1.95																												
こいくちしょうゆ	0.40	0.52	●																					●						
ごま油	0.80	1.04																					●							
[豆乳プリン]																														
豆乳プリン	40.00	40.00																						●						

● : アレルギー対象食品

2025年12月9日 火曜日

● : アレルギー対象食品

2025年12月10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																													
【トンひじき】																															
ひじき	3.60	4.68																													
豚肉	6.00	7.80																				●									
にんじん	5.00	6.50																													
葉ねぎ	3.00	3.90																													
すりごま	2.00	2.60																													
しょうが	0.78	1.01																													
にんにく	0.70	0.91																			●										
赤みそ	3.00	3.90																			●										
三温糖	2.00	2.60																													
オイスター・ソース	1.20	1.56																			●										
こま油	0.40	0.52																		●											
サラダ油	1.00	1.30																													
【凍り豆腐の煮物】																															
鶏肉	15.00	19.50																			●										
凍り豆腐	10.00	13.00																			●										
たまねぎ	35.00	45.50																													
じゃがいも	35.00	45.50																													
にんじん	20.00	26.00																													
竹輪	5.00	6.50																													
こんにゃく	10.00	13.00																													
クリンビース	2.00	2.60																													
サラダ油	1.80	2.34																													
三温糖	2.00	2.60																													
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																		●										
うすくちしょうゆ	2.00	2.40	●																		●										
清酒	1.00	1.30																													
本みりん	0.80	1.04																													

● : アレルギー対象食品

2025年12月11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	●																											
【里芋のコロッケ】																						●	●							
里芋コロッケ	50.00	50.00	●																											
なたね油	6.50	6.50																												
【トマトベンネ】																														
マカロニ	16.00	20.80	●																											
たまねぎ	20.00	26.00																												
トマト缶詰	10.00	13.00																												
にんにく	0.20	0.26																												
パセリ	0.20	0.26																												
ケチャップ	5.00	6.50																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.02																												
サラダ油	0.50	0.65																												
【ポタージュスープ】																								●						
ペーパン	5.00	6.00																												
かぼちゃ	20.00	26.00																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
グリンピース	2.00	2.60																												
無調整豆乳	25.00	32.50																			●									
薄力粉	4.00	5.20	●																		●									
マーガリン	4.00	5.20																		●										
チキンスープ	5.00	6.50																		●	●									
コンソメ	0.30	0.39	●																	●	●	●								
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.02	0.03																												

● : アレルギー対象食品

2025年12月12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																										
【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																												
【魚ハンバーグのみそれかけ】																														
いわし入りハンバーグ	40.00	40.00																				●								
たいこん	20.00	26.00																												
三温糖	0.24	0.31																												
清酒	0.50	0.65																												
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																			●								
本みりん	0.50	0.65																					●							
じゃがいもでん粉	0.24	0.31																												
【野菜のごまマヨ和え】																														
キャベツ	35.00	45.50																												
にんじん	5.00	6.50																												
スイートコーン	5.00	6.50																												
ノンエッグマヨネーズK	5.00	6.50																				●								
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																			●								
穀物酢	1.00	1.30																					●							
上白糖	0.40	0.52																												
食塩	0.05	0.07																												
こしょう	0.02	0.03																												
すりごま	1.00	1.30																										●		
【大平】																														
鶏肉	7.00	9.10																				●								
にんじん	20.00	26.00																												
れんこん	10.00	13.00																												
さといも	10.00	13.00																												
生揚げ	23.00	29.90																			●									
板こんにゃく	22.00	28.60																												
乾しいたけ	0.30	0.39																												
さやいんげん	2.00	2.60																												
サラダ油	1.80	2.34																												
三温糖	1.00	1.30																												
本みりん	1.00	1.30																												
こいくちしょうゆ	4.00	5.20	●																			●								
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																			●								
食塩	0.10	0.13																												
だしこんぶ	1.00	1.30																												
削り節	2.00	2.60																												

● : アレルギー対象食品

2025年12月15日 月曜日

● : アレルギー対象食品

2025年12月16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																												
<b>[牛乳]</b>																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
<b>[コッペパン]</b>																														
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	●																											
<b>[野菜のカレー煮]</b>																														
鶏肉	5.00	6.50																			●									
大豆水煮	20.00	26.00																			●									
たいこん	70.00	91.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
はくさい	20.00	26.00																												
トマト缶詰	4.00	5.20																												
にんにく	0.20	0.26																												
すりおろしりんご	4.00	5.20																												
カレールウH	6.00	7.80	●																		●									
ケチャップ	2.00	2.60																												
ウスター・ソース	1.00	1.30																			●	●	●							
コンソメ	0.30	0.39	●																											
食塩	0.02	0.03																												
<b>[コーングラタン]</b>																														
コーングラタン	40.00	40.00																			●									
<b>[フルーツポンチ]</b>																														
みかん缶詰	15.00	19.50																												
パインアップルレトルト	30.00	39.00																												
ナタデココ	15.00	19.50																												
りんごゼリー	15.00	19.50																												

● : アレルギー対象食品

2025年12月17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
【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																												
【あじ餃子（2個）】																														
あじ餃子	28.00	28.00	●																										●	
なたね油	4.20	4.20																												
【棒棒鶏】																														
ささみ水煮	8.00	10.40																					●							
きゅうり	8.00	10.40																												
にんじん	7.00	9.10																												
もやし	35.00	45.50																												
本みりん	1.50	1.95																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																											
穀物酢	2.00	2.60																												
上白糖	1.00	.30																												
こま油	0.30	0.39																	●										●	
豆板醤	0.05	0.07																												
【麻婆大根】																														
豚肉	5.00	6.50																					●							
だいこん	63.00	88.00																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
乾しいたけ	0.20	0.26																	●											
木綿豆腐	60.00	78.00																	●											
にら	1.00	1.30																												
にんにく	0.30	0.39																												
三温糖	1.00	1.30																												
中華だし	0.20	0.26																	●	●	●							●		
赤みそ	6.00	7.00																	●	●										
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	●																●	●										
ケチャップ	1.00	1.30																												
豆板醤	0.10	0.13																												
じゃがいもでん粉	3.00	3.90																												
ごま油	0.30	0.39																											●	

● : アレルギー対象食品

2025年12月18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				●																								
【チリコンカンドッグ】																														
【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】																														
鶏肉	12.00	15.60																				●								
大豆水煮	25.00	32.50																				●								
たまねぎ	35.00	45.50																												
にんじん	5.00	6.50																												
グリンピース	3.00	3.90																												
トマトピューレー	1.00	1.30																												
ケチャップ	5.00	6.50																				●	●	●						
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																												
【スライスチーズ】																														
スライスチーズ	20.00	20.00																				●								
【根菜のボトフ】																														
ホールクインナー	5.00	6.50																				●	●							
じゃがいも	30.00	39.00																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
たいこん	80.00	104.00																												
れんこん	5.00	6.50																												
ブロッコリー	5.00	6.50																												
サラダ油	0.80	1.04																												
コンソメ	0.60	0.78	●																			●	●	●						
白ワイン	0.90	1.17																				●								
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																											
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12月19日 金曜日

● : アレルギー対象食品

2025年12月22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				●																								
【麦ごはん】																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
【かぼちゃのひき肉フライ】																														
かぼちゃひき肉フライ	40.00	40.00	●																		●	●	●							
なたね油	4.80	4.80																												
【こんにゃくのきんぴら】																														
竹輪	5.00	6.50																												
こんにゃく	35.00	45.50																												
ごぼう	8.00	10.40																			●									
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																											
三温糖	0.50	0.65																												
本みりん	1.00	1.30																												
清酒	1.00	1.30																			●									
こま油	0.30	0.39																		●										
サフタ油	0.20	0.26																										●		
【すいとん汁】																														
すいとん	30.00	39.00	●																											
鶏肉	5.00	6.50																			●									
油揚げ	5.00	6.50																		●										
はくさい	20.00	26.00																												
にんじん	10.00	13.00																			●									
さといも	18.00	23.40																			●									
乾しいたけ	0.20	0.26																												
葉ねぎ	2.00	2.60																												
食塩	0.20	0.26																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																		●									
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																		●									
だしこんぶ	1.00	1.30																			●									
削り節	2.00	2.60																												

● : アレルギー対象食品

2025年12月23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	14.30																													
【しょうゆ焼きそば】																															
スパゲッティ	27.00	35.10	●																												
豚肉	7.00	9.10								●													●								
いか	5.00	6.50																													
平天	3.00	3.90																													
キャベツ	35.00	45.50																													
にんじん	10.00	13.00																													
たまねぎ	25.00	32.50																													
もやし	45.00	58.50																													
にんにく	0.10	0.13																													
サラダ油	1.90	2.47																													
焼きそばしょうゆ	3.20	4.16	●																			●	●								
清酒	0.50	0.65																													
中華だし	0.10	0.13																			●	●	●								
食塩	0.10	0.13																													
こしょう	0.02	0.03																													
【塩昆布和え】																															
だいこん	30.00	39.00																													
はくさい	20.00	26.00																													
にんじん	3.00	3.90																													
塩昆布	1.60	2.08	●																			●									
ごま油	0.40	0.52																			●	●									
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																		●										

● : アレルギー対象食品

2025年12月24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				●																								
【ドライカレーライス】																														
【麦ごはん】																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
【ドライカレー】																														
牛肉・豚肉	12.00	15.60															●							●						
大豆ミート	10.00	13.00																●												
にんじん	10.00	13.00																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
マッシュルーム	2.00	2.60																												
グリンピース	3.00	3.90																												
すりおろしりんご	0.30	0.39																												
にんにく	0.30	0.39																												
しょうが	0.30	0.39																												
カレー粉	1.00	1.30																												
カレールウH	4.00	5.20	●																●	●	●									
コンソメ	0.10	0.13	●																											
ケチャップ	2.00	2.60																												
ウスターーソース	1.00	1.30																												
食塩	0.03	0.04																												
うすくちしょうゆ	0.20	0.26	●																●											
サラダ油	1.00	1.30																												
【フライドチキン】																														
フライドチキン	40.00	40.00																	●	●										
なたね油	4.80	4.80																												
【コンソメスープ】																														
たまねぎ	30.00	39.00																												
こまつな	15.00	19.50																												
スイートコーン	20.00	26.00																												
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	1.00	1.30	●																●	●										
白ワイン	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.03	0.04																												
【クリスマス選択デザート】																														
Ⓐイチゴケーキ 24g																														
Ⓑサンタさんの三色デザート 40g																														

● : アレルギー対象食品