

# 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12月1日 月曜日

[illegible]

●：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																	●											
絹厚揚げ	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

[illegible]

●：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																												
じゃがいも	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]																														
ベーコン	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

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年12月8日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年12月9日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品



2025年12月10日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年12月11日 木曜日

[illegible]

●：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																												
<b>[牛乳]</b>																														
普通牛乳	206.00	206.00				●																								
<b>[麦ごはん]</b>																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
<b>[魚ハンバーグのみぞれかけ]</b>																														
いわし入りハンバーグ	40.00	40.00																	●											
だいこん	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																												
<b>[野菜のごまマヨ和え]</b>																														
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																											●	
<b>[大平]</b>																														
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

[illegible]

●：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	カシニューナッツ	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	●																											
【野菜のカレー煮】																														
鶏肉	5.00	6.50																		●										
大豆水煮	20.00	26.00																	●											
だいこん	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																												
【コーングラタン】																														
コーングラタン	40.00	40.00																	●											
【フルーツポンチ】																														
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

[illegible]

●：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																												
グリーンピース	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				●																								
[根菜のポトフ]																														
ソークウイナー	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																												
だいこん	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

[illegible]

●：アレルギー対象食品



2025年12月22日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2025年12月23日 火曜日

[illegible]

●：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																												
グリーンピース	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]																														
①イチゴケーキ 24g																			●											
②サンタさんの三色デザート 40g																			●											

●：アレルギー対象食品