

令和7年度 3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



2026年3月2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																																
[さわらの幽庵焼き]																																		
さわらの幽庵焼き	50.00	50.00																	●															
[切干し大根のごま炒め]																																		
切干しだいこん	3.00	3.90																																
にんじん	10.00	13.00																																
平天	8.00	10.40																																
すりごま	1.00	1.30																																
ごま	1.00	1.30																																
サラダ油	0.30	0.39																																
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●															
上白糖	0.80	1.04																																
[すきやき]																																		
牛肉	20.00	26.00													●																			
たまねぎ	35.00	45.50																																
ごぼう	10.00	13.00																																
はくさい	40.00	52.00																																
だいこん	25.00	32.50																																
しらたき	10.00	13.00																																
木綿豆腐	30.00	39.00																		●														
根深ねぎ	10.00	13.00																																
三温糖	2.00	2.60																																
こいくちしょうゆ	4.50	5.85	●																	●														
うすくちしょうゆ	3.00	3.90	●																	●														
清酒	1.60	2.08																																
食塩	0.10	0.13																																

●：アレルギー対象食品

2026年3月6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																												
[しゅうまい]																														
ポーク焼売	36.00	36.00	●																		●									
[春雨とツナの中華和え]																														
緑豆はるさめ	3.50	4.55																												
まぐろ水煮	10.00	13.00																												
もやし	10.00	13.00																												
きゅうり	10.00	13.00																												
スイートコーン	8.00	10.40																												
ごま	0.80	1.04																												●
上白糖	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.13																												
食塩	0.10	0.13																												
穀物酢	1.30	1.69																												
こいくちしょうゆ	1.30	1.50	●																	●										
ごま油	0.80	1.04																		●										●
[麻婆豆腐]																														
木綿豆腐	40.00	52.00																		●										
冷凍豆腐	45.00	58.50																		●										
牛肉・豚肉	10.00	13.00												●							●									
大豆ミート	1.50	1.95																		●										
にんじん	15.00	19.50																												
たまねぎ	45.00	58.50																												
きくらげ	0.80	1.04																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
根深ねぎ	10.00	13.00																												
しょうが	0.30	0.39																												
にんにく	0.30	0.39																												
ごま油	0.80	1.04																			●									
赤みそ	6.00	7.80																			●									
中華だし	0.50	0.60																			●	●								●
こいくちしょうゆ	2.00	2.40	●																	●										
上白糖	0.60	0.78																												
清酒	1.00	1.30																												
オイスターソース	0.50	0.65																												
じゃがいもでん粉	1.50	1.95																												

●：アレルギー対象食品

2026年3月9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																												
[ちくわの磯辺揚げ]																														
ちくわの磯辺揚げ	30.00	30.00	●																●											
なたね油	2.50	2.50																												
[豚ひじき]																														
ひじき	3.00	3.90																												
豚肉	13.00	16.90																			●									
にんにく	0.50	0.65																												
しょうが	0.50	0.65																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
ごま	0.50	0.65																											●	
すりごま	1.00	1.30																											●	
ごま油	0.50	0.65																		●									●	
合わせみそ	3.00	3.90																		●										
オイスターソース	1.30	1.69																		●										
三温糖	2.00	2.60																												
[豆腐と玉ねぎのすまし汁]																														
木綿豆腐	30.00	39.00																		●										
油揚げ	8.00	10.40																		●										
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
えのきたけ	8.00	10.40																												
こまつな	10.00	13.00																												
清酒	0.80	1.04																												
本みりん	0.80	1.04																												
うすくちしょうゆ	1.00	1.30																		●										
こいくちしょうゆ	0.50	0.65																		●										
食塩	0.20	0.26																												
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

2026年3月10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				●																									
[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]																															
ブレンオムレツ	40.00	50.00	●		●														●												
[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																													
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																	●												
うすくちしょうゆ	0.30	0.35	●																●												
穀物酢	0.20	0.26																													
上白糖	0.30	0.39																													
食塩	0.03	0.04																													
こしょう	0.02	0.03																													
[ポークビーンズ]																															
豚肉	15.00	19.50																													
大豆水煮	20.00	26.00																	●												
じゃがいも	40.00	52.00																													
たまねぎ	40.00	52.00																													
にんじん	15.00	19.50																													
さやいんげん	7.00	9.10																													
トマト缶詰	13.00	16.90																													
ケチャップ	7.00	9.10																													
にんにく	0.30	0.39																													
コンソメ	1.30	1.50	●																●	●	●										
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

2026年3月11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																																	
[太刀魚のあまがらめ]																																			
太刀魚・でん粉付き	30.00	39.00																																	
ごぼう	15.00	19.50																																	
じゃがいもでん粉	1.20	1.56																																	
なたね油	4.00	5.20																																	
上白糖	1.50	1.95																																	
こいくちしょうゆ	2.50	3.00																																	
本みりん	1.00	1.30																																	
清酒	1.00	1.30																																	
[しそひじき和え]																																			
もやし	15.00	19.50																																	
こまつな	10.00	13.00																																	
キャベツ	20.00	26.00																																	
しそひじき	4.00	5.20																																	
こいくちしょうゆ	0.20	0.20																																	
上白糖	0.40	0.52																																	
[若竹汁]																																			
木綿豆腐	30.00	39.00																																	
たまねぎ	25.00	32.50																																	
にんじん	10.00	13.00																																	
かまぼこ	8.00	10.40																																	
葉ねぎ	5.00	6.50																																	
たけのこ水煮	15.00	19.50																																	
わかめ	0.50	0.65																																	
うすくちしょうゆ	1.50	1.80																																	
こいくちしょうゆ	1.50	1.95																																	
清酒	0.80	1.04																																	
本みりん	0.60	0.78																																	
食塩	0.10	0.13																																	
だしこんぶ	1.00	1.30																																	
削り節	2.00	2.60																																	
[韓国のり]																																			
乾式味付のり	1.30	1.30																																	

●：アレルギー対象食品

2026年3月13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				●																								
[豚丼]																														
[麦ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
[豚丼の具]																														
豚肉	25.00	32.50																			●									
しらたき	25.00	32.50																												
たまねぎ	45.00	58.50																												
にんじん	10.00	10.00																												
しめじ	8.00	8.00																												
ごぼう	20.00	26.00																												
しょうが	0.50	0.65																												
にんにく	0.50	0.65																												
根深ねぎ	7.00	9.10																												
サラダ油	1.00	1.30																												
上白糖	1.50	1.50																												
こいくちしょうゆ	4.50	4.50	●																		●									
清酒	1.50	1.50																												
本みりん	1.50	1.50																												
食塩	0.10	0.10																												
[あじのみりん焼き]																														
あじのみりん干し	40.00	40.00	●																		●									
[菜の花のおひたし]																														
油揚げ	8.00	10.40																												
菜の花	10.00	13.00																												
もやし	25.00	32.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
花かつお	1.00	1.30																												
こいくちしょうゆ	1.70	2.21	●																											
上白糖	1.00	1.30																												

●：アレルギー対象食品

2026年3月17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	●																											
[ミートボールと春野菜のクリーム煮]																														
ミートボール	25.00	32.50																	●	●										
白いんげんめ	6.00	7.80																												
カリフラワー	15.00	19.50																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
キャベツ	25.00	32.50																												
にんじん	20.00	26.00																												
アスパラガス	5.00	6.50																												
無調整豆乳	40.00	52.00																	●											
チキンスープ	5.00	6.50																			●									
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●									
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												
[フライドポテト]																														
ナチュラルカットポテト	45.00	58.50																												
なたね油	4.50	5.85																												
食塩	0.20	0.26																												
[れんこんのケチャップ炒め]																														
ベーコン	8.00	10.40																				●								
にんにく	0.10	0.13																												
しょうが	0.10	0.13																												
サラダ油	0.50	0.65																												
たまねぎ	10.00	13.00																												
れんこん	20.00	26.00																												
さやいんげん	5.00	6.50																												
トマト缶詰	5.00	6.50																												
上白糖	0.30	0.39																												
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																												
[卒業お祝い選択デザート] (小学)																														
(A)お米でガトーショコラ	30.00																			●										
(B)いちごのレアチーズ風デザート	40.00																			●						●				

● : アレルギー対象食品

2026年3月24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				●																								
[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]																														
牛肉・豚肉	20.00	26.00													●						●									
大豆水煮	15.00	19.50																	●											
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																												
パセリ	0.03	0.04																												
トマトピューレー	1.50	1.95																												
ケチャップ	6.00	7.00																												
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	0.03																												
上白糖	0.10	0.13																												
[春野菜のポトフ]																														
鶏肉	15.00	19.50																			●									
にんじん	15.00	19.50																												
じゃがいも	40.00	52.00																												
キャベツ	35.00	45.50																												
エリンギ	8.00	10.40																												
フロッコリー	10.00	13.00																												
コンソメ	0.30	0.30	●																●	●	●									
チキンスープ	5.00	6.50																			●									
こいくちしょうゆ	1.40	1.70	●																											
白ワイン	0.30	0.39																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												
[チーズ]																														
チーズ	15.00	15.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2026年3月26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	●																																	
[ハンバーグ]																																				
ハンバーグ	60.00	60.00																	●	●	●															
[レモンドレッシングサラダ]																																				
キャベツ	25.00	32.50																																		
にんじん	10.00	13.00																																		
ブロッコリー	8.00	10.40																																		
スイートコーン	10.00	13.00																																		
レモン果汁	1.50	1.95																																		
サラダ油	0.50	0.65																																		
穀物酢	0.10	0.13																																		
上白糖	1.00	1.30																																		
食塩	0.10	0.13																																		
こしょう	0.01	0.01																																		
[ミネストローネ]																																				
豚肉	15.00	19.50																				●														
大豆水煮	15.00	19.50																		●																
たまねぎ	30.00	39.00																																		
じゃがいも	25.00	32.50																																		
にんじん	10.00	13.00																																		
マッシュルーム	5.00	6.50																																		
パセリ	0.03	0.04																																		
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	1.30	1.50	●																																	
赤ワイン	0.70	0.91																																		
食塩	0.20	0.20																																		
こしょう	0.02	0.03																																		
[豆乳プリン]																																				
豆乳プリン	40.00	40.00																																		

● : アレルギー対象食品