

令和8年度 5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5月7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				●																								
[麦ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
[かつおカツ]																														
かつおカツ	40.00	40.00	●																●											
なたね油	4.00	4.00																												
[たけのこのきんぴら]																														
豚肉	10.00	13.00																			●									
大豆水煮	8.00	10.40																	●											
たけのこ水煮	12.00	15.60																												
にんじん	8.00	10.40																												
こんにゃく	8.00	10.40																												
ごま	0.50	0.65																												●
ごま油	0.60	0.78																	●											●
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
三温糖	0.50	0.65																												
本みりん	0.20	0.26																												
清酒	0.60	0.78																												
一味唐辛子	0.01	0.01																												
[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	8.00	10.40																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
清酒	0.80	1.04																												
本みりん	0.80	1.04																												
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
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																	●											
[かしわもち]																														
かしわもち	30.00	30.00																												

●：アレルギー対象食品

2026年5月11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																																
[いかとブロッコリーのオーロラ炒め]																																		
いかフリッター	33.00	42.90	●						●										●															
なたね油	3.30	4.29																																
ブロッコリー	13.00	16.90																																
上白糖	0.40	0.52																																
清酒	0.50	0.65																																
中華だし	0.10	0.13																	●	●	●												●	
ノンエッグマヨネーズ	5.00	6.50																	●															
ケチャップ	1.00	1.30																																
食塩	0.05	0.07																																
こしょう	0.01	0.01																																
[麻婆大根]																																		
木綿豆腐	40.00	52.00																	●															
冷凍豆腐	20.00	26.00																	●															
豚肉	10.00	13.00																			●													
だいこん	55.00	71.50																																
たけのこ水煮	10.00	13.00																																
にんじん	15.00	19.50																																
葉ねぎ	5.00	6.50																																
乾しいたけ	0.80	1.04																																
にんにく	0.30	0.39																																
しょうが	0.30	0.39																																
ごま油	0.60	0.78																		●														●
オイスターソース	2.00	2.60																																
中華だし	1.00	1.30																	●	●	●												●	
赤みそ	4.00	5.20																	●															
こいくちしょうゆ	2.50	3.25																	●															
本みりん	0.50	0.65																		●														
じゃがいもでん粉	1.00	1.30																																
[甘夏ゼリー]																																		
甘夏ゼリー	40.00	40.00																																

●：アレルギー対象食品

2026年5月12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	●																												
[ハムステーキ]																															
ポロニアハム	40.00	40.00																			●	●									
[フレンチサラダ]																															
キャベツ	28.00	36.40																													
にんじん	7.00	9.10																													
きゅうり	10.00	13.00																													
サラダ油	0.50	0.65																													
レモン果汁	0.25	0.33																													
上白糖	0.80	1.04																													
こいくちしょうゆ	0.30	0.39	●																												
穀物酢	0.70	0.91																													
食塩	0.15	0.20																													
こしょう	0.01	0.01																													
[チキンビーンズ]																															
鶏肉	10.00	13.00																													
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																													
さやいんげん	4.00	5.20																													
にんにく	0.30	0.39																													
トマト	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																													

●：アレルギー対象食品

2026年5月18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																																		
[あじ餃子 (小学1個・中学2個)]																																				
あじ餃子	14.00	28.00	●																●																	
なたね油	1.40	2.80																																		
[チャブチェ]																																				
鶏肉	5.00	6.50																		●																
緑豆はるさめ	8.00	10.40																																		
たまねぎ	12.00	15.60																																		
にんじん	7.00	9.10																																		
もやし	10.00	13.00																																		
にら	3.00	3.90																																		
乾しいたげ	0.20	0.26																																		
にんにく	0.10	0.13																																		
サラダ油	0.80	1.04																																		
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●																	
オイスターソース	0.30	0.39																																		
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																																		
[韓国風肉じゃが]																																				
豚肉	20.00	26.00																			●															
じゃがいも	45.00	58.50																																		
たまねぎ	35.00	45.50																																		
にんじん	20.00	26.00																																		
竹輪	15.00	19.50																																		
さやいんげん	8.00	10.40																																		
根深ねぎ	5.00	6.50																																		
にんにく	0.10	0.13																																		
ごま油	1.20	1.56																		●																
こいくちしょうゆ	4.00	5.20	●																	●																
清酒	2.00	2.60																																		
上白糖	2.00	2.60																																		
コチュジャン	0.60	0.78																		●																
ごま	1.50	1.95																																		

●：アレルギー対象食品

2026年5月20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				●																										
[ビビンバ]																																
[麦ごはん]																																
精白米	70.00	90.00																														
強化米	0.21	0.27																														
押麦	7.00	9.00																														
[ビビンバの具]																																
豚肉	23.00	29.90																			●											
にんにく	0.30	0.39																														
たまねぎ	20.00	26.00																														
にんじん	7.00	9.10																														
もやし	15.00	19.50																														
ほうれん草	10.00	13.00																														
ごま油	1.00	1.30																	●													
赤みそ	1.70	2.21																	●													
こいくちしょうゆ	1.00	1.30																	●													
本みりん	0.50	0.65																														
清酒	0.50	0.65																														
中華だし	0.30	0.39																	●	●	●											
上白糖	0.50	0.65																														
食塩	0.15	0.20																														
コチュジャン	0.02	0.03																	●													
[春雨スープ]																																
鶏肉	10.00	13.00																			●											
生揚げ	25.00	32.50																		●												
緑豆はるさめ	5.00	6.50																														
たまねぎ	25.00	32.50																														
にんじん	8.00	10.40																														
チンゲンサイ	10.00	13.00																														
乾しいたけ	0.30	0.39																														
うすくちしょうゆ	2.50	3.25																														
こいくちしょうゆ	1.00	1.30																														
中華だし	0.80	1.04																	●	●	●											
清酒	0.50	0.65																														
食塩	0.20	0.26																														
こしょう	0.02	0.03																														
[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

2026年5月21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				●																								
[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	17.00																												
[白身魚のレモンペッパー焼き]																														
白身魚レモンペッパー焼き	40.00	40.00																												
[ささみのサラダ]																														
ささみ水煮	10.00	13.00																		●										
もやし	20.00	26.00																												
だいこん	15.00	19.50																												
きゅうり	7.00	9.10																												
上白糖	0.60	0.78																												
食塩	0.10	0.13																												
穀物酢	1.40	1.82																												
うすくちしょうゆ	0.80	1.04	●																											
こしょう	0.01	0.01																												
[ミネストローネ]																														
ベーコン	10.00	13.00																			●									
にんにく	0.10	0.13																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	15.00	19.50																												
セロリ	2.00	2.60																												
じゃがいも	25.00	32.50																												
こまつな	8.00	10.40																												
サラダ油	0.50	0.65																												
トマト	10.00	13.00																												
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	1.50	1.95	●																											
赤ワイン	0.70	0.91																			●									
食塩	0.05	0.07																												
こしょう	0.02	0.03																												

●：アレルギー対象食品

2026年5月22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																																				
[あじのさんが揚げ]																																						
あじさんが	40.00	40.00	●																●	●																		
なたね油	4.00	4.00																																				
[くきわかめ和え]																																						
茎わかめ佃煮	6.00	7.80	●																●																			
キャベツ	25.00	32.50																																				
もやし	10.00	13.00																																				
にんじん	5.00	6.50																																				
こいくちしょうゆ	0.50	0.65	●																●																			
*乳除去食[飛鳥汁]																																						
鶏肉	10.00	13.00																		●																		
清酒	0.50	0.65																																				
木綿豆腐	30.00	39.00																	●																			
だいこん	25.00	32.50																																				
にんじん	8.00	10.40																																				
えのきたけ	7.00	9.10																																				
ごぼう	10.00	13.00																																				
乾しいたけ	0.30	0.39																																				
葉ねぎ	3.00	3.90																																				
普通牛乳	20.00	26.00				●																																
合わせみそ	10.50	13.65																	●																			
だしりこ	3.00	3.90																																				

●：アレルギー対象食品

2026年5月25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																																			
[いわしの生姜煮]																																					
いわしの生姜煮	40.00	50.00	●																	●																	
[野菜の甘酢和え]																																					
キャベツ	20.00	26.00																																			
もやし	15.00	19.50																																			
こまつな	10.00	13.00																																			
上白糖	0.80	1.04																																			
うすくちしょうゆ	1.20	1.56	●																	●																	
穀物酢	1.50	1.95																																			
食塩	0.15	0.20																																			
[鶏じゃが]																																					
鶏肉	15.00	19.50																			●																
生揚げ	18.00	23.40																		●																	
じゃがいも	40.00	52.00																																			
たまねぎ	35.00	45.50																																			
にんじん	15.00	19.50																																			
しらたき	15.00	19.50																																			
さやいんげん	8.00	10.40																																			
サラダ油	1.00	1.30																																			
三温糖	1.80	2.34																																			
こいくちしょうゆ	5.30	6.89	●																	●																	
本みりん	0.80	1.04																																			
清酒	0.80	1.04																																			

●：アレルギー対象食品

2026年5月27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																																			
[きびなごサクサク揚げ]																																					
きびなごサクサク揚げ	28.00	36.40	●																●																		
なたね油	2.80	3.64																																			
[豚ひじき]																																					
ひじき	2.00	2.60																																			
豚肉	18.00	23.40																			●																
にんにく	0.20	0.26																																			
しょうが	0.20	0.26																																			
にんじん	10.00	13.00																																			
葉ねぎ	2.00	2.60																																			
ごま	0.50	0.65																																			
すりごま	0.50	0.65																																			
ごま油	1.00	1.30																		●																	
合わせみそ	2.80	3.64																		●																	
こいくちしょうゆ	2.30	2.99	●																	●																	
上白糖	1.30	1.69																																			
清酒	0.80	1.04																																			
[大平]																																					
鶏肉	7.00	9.10																			●																
生揚げ	20.00	26.00																		●																	
凍り豆腐	4.00	5.20																		●																	
にんじん	10.00	13.00																																			
洗いごぼう	10.00	13.00																																			
れんこん	10.00	13.00																																			
さといも	30.00	39.00																																			
板こんにゃく	15.00	19.50																																			
乾しいたけ	0.30	0.39																																			
さやいんげん	7.00	9.10																																			
サラダ油	0.50	0.65																																			
三温糖	0.50	0.65																																			
こいくちしょうゆ	4.00	5.20	●																	●																	
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																	●																	
清酒	1.00	1.30																																			
本みりん	1.00	1.30																																			
食塩	0.10	0.13																																			
削り節	2.00	2.60																		●																	
だしこんぶ	1.00	1.30																																			

●：アレルギー対象食品

2026年5月29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																												
[鶏肉と高菜のそぼろふりかけ]																														
鶏肉	10.00	13.00																		●										
しょうが	0.10	0.13																												
高菜漬	7.00	9.10			●														●											
にんじん	10.00	13.00																												
ひじき	0.40	0.52																												
上白糖	0.20	0.26																												
本みりん	0.40	0.52																												
こいくちしょうゆ	0.10	0.13			●														●											
[五目うどん]																														
うどん	45.00	58.50			●																									
豚肉	10.00	13.00																			●									
平天	7.00	9.10																												
油揚げ	8.00	10.40																		●										
にんじん	10.00	13.00																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
乾しいたけ	0.50	0.65																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
こいくちしょうゆ	4.50	5.85			●															●										
食塩	0.15	0.20																												
清酒	0.80	1.04																												
だしこんぶ	1.00	1.30																												
削り節	2.00	2.60																												
[かりかりがらめ]																														
かたくちいわし	4.00	5.20																												
アーモンド	4.00	5.20																											●	
ロースト大豆	4.00	5.20																		●										
上白糖	1.10	1.43																												
本みりん	1.40	1.82																												
こいくちしょうゆ	0.10	0.13			●															●										

●：アレルギー対象食品