

令和8年度 6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6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				●																															
[しぐれおにぎり]																																					
[麦ごはん]																																					
精白米	70.00	90.00																																			
強化米	0.21	0.27																																			
押麦	7.00	9.00																																			
[豚肉のしぐれ煮]																																					
豚肉	20.00	26.00																			●																
ごぼう	10.00	13.00																																			
たまねぎ	10.00	13.00																																			
しらたき	10.00	13.00																																			
しょうが	0.30	0.39																																			
サラダ油	0.50	0.65																																			
すりごま	0.80	1.04																																			
上白糖	1.50	1.95																																			
こいくちしょうゆ	2.00	2.60				●														●																	
本みりん	1.00	1.30																																			
清酒	0.50	0.65																																			
[大判のり]																																					
大判のり	3.00	3.00																																			
[塩昆布和え]																																					
もやし	15.00	19.50																																			
ほうれんそう	10.00	13.00																																			
キャベツ	15.00	19.50																																			
にんじん	5.00	6.50																																			
塩昆布	1.50	1.70				●																					●										
こいくちしょうゆ	0.25	0.33				●																															
[やかましいみそ汁]																																					
豆腐	30.00	39.00																																			
油揚げ	2.00	2.60																																			
じゃがいも	20.00	26.00																																			
だいこん	20.00	26.00																																			
にんじん	10.00	13.00																																			
しめじ	8.00	10.40																																			
わかめ	0.40	0.52																																			
葉ねぎ	3.00	3.90																																			
合わせみそ	10.00	13.00																																			
だしiriこ	3.00	3.90																																			

●：アレルギー対象食品

2026年6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				●																											
[麦ごはん]																																	
精白米	70.00	90.00																															
強化米	0.21	0.27																															
押麦	7.00	9.00																															
[平つくね]																																	
レンコン入り平つくね	20.00	20.00	●																	●	●												
[かりぼりがらめ]																																	
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	●																	●													
[生揚げの中華煮]																																	
生揚げ	45.00	58.50																		●													
たまねぎ	30.00	39.00																															
じゃがいも	30.00	39.00																															
にんじん	10.00	13.00																															
だいこん	40.00	52.00																															
さやいんげん	5.00	6.50																															
しょうが	0.30	0.39																															
ごま油	0.80	1.04																		●													●
清酒	1.00	1.30																															
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																	●													
上白糖	0.50	0.65																															
中華だし	0.80	0.85																		●	●	●											●
オイスターソース	0.60	0.78																															
食塩	0.02	0.03																															
こしょう	0.02	0.03																															
じゃがいもでん粉	1.20	1.56																															

●：アレルギー対象食品

2026年6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	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																													
[いわしのアングレース]																															
いわし・でん粉付き	45.00	58.50																													
なたね油	4.50	5.85																													
上白糖	1.80	2.34																													
ケチャップ	4.30	5.59																													
ウスターソース	1.80	2.34																													
パン粉	2.00	2.60	●																●												
[春雨とツナの中華和え]																															
緑豆はるさめ	4.00	5.20																													
まぐろ水煮	10.00	13.00																													
キャベツ	10.00	13.00																													
きゅうり	10.00	13.00																													
すりごま	1.00	1.30																													
上白糖	1.00	1.30																													
食塩	0.10	0.13																													
穀物酢	2.00	2.60																													
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																	●											
ごま油	1.00	1.30																		●											
[わかめスープ]																															
わかめ	0.80	1.04																													
木綿豆腐	30.00	39.00																		●											
たまねぎ	30.00	39.00																													
にんじん	12.00	15.60																													
えのきたけ	10.00	13.00																													
葉ねぎ	5.00	6.50																													
こいくちしょうゆ	1.80	2.34	●																	●											
中華だし	0.80	0.80																		●	●	●									
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6月9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	●																												
[きんぴらスパゲッティ]																															
スパゲッティ	27.00	35.10	●																												
豚肉	15.00	19.50																			●										
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																													
エリンギ	8.00	10.40																													
ごぼう	10.00	13.00																													
葉ねぎ	3.00	3.90																													
ごま	1.00	1.30																													●
サラダ油	2.50	3.25																													
清酒	0.50	0.65																													
本みりん	0.50	0.65																													
上白糖	0.50	0.65																													
和風だしの素	0.50	0.65																													
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																												
食塩	0.10	0.13																													
一味唐辛子	0.02	0.03																													
こしょう	0.02	0.03																													
[骨太サラダ]																															
海藻ミックス	1.00	1.30																													
キャベツ	20.00	26.00																													
こまつな	10.00	13.00																													
にんじん	5.00	6.50																													
しらす干し	2.20	2.86																													
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																												
穀物酢	1.00	1.30																													
上白糖	0.60	0.78																													
食塩	0.10	0.13																													
[黒糖ビーンズ]																															
黒糖ビーンズ	8.00	8.00																													

● : アレルギー対象食品

2026年6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				●																									
[キーマカレーライス]																															
[麦ごはん]																															
精白米	70.00	90.00																													
強化米	0.21	0.27																													
押麦	7.00	9.00																													
[キーマカレー]																															
豚肉	30.00	39.00																			●										
大豆ミート	5.00	6.50																	●												
レンズまめ	7.00	9.10																													
たまねぎ	60.00	78.00																													
にんじん	20.00	20.00																													
青ピーマン	4.00	5.20																													
トマト缶詰	5.00	6.50																													
にんにく	0.20	0.26																													
しょうが	0.20	0.26																													
カレールウH	10.00	13.00				●																									
ケチャップ	1.50	1.50																													
チキンスープ	3.00	3.00																			●										
サラダ油	0.50	0.50																													
すりおろしりんご	5.00	6.50																							●						
赤ワイン	0.80	0.80																													
コンソメ	0.20	0.20				●															●	●									
食塩	0.05	0.07																													
こしょう	0.01	0.01																													
[ウィンナーと野菜のソテー]																															
チキンウィンナー	10.00	13.00																			●										
キャベツ	30.00	39.00																													
えのきたけ	8.00	10.40																													
にんじん	7.00	9.10																													
スイートコーン	7.00	9.10																													
サラダ油	0.50	0.65																													
コンソメ	0.30	0.39				●															●	●									
食塩	0.05	0.07																													
こしょう	0.01	0.01																													
[ジョア]																															
ジョア	80.00	80.00				●																									

●：アレルギー対象食品

2026年6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																													
[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	●																												
[ポークウインナー]																															
ポークウインナー	20.00	20.00																			●										
[イタリアンサラダ]																															
だいこん	20.00	26.00																													
ブラックマツペもやし	15.00	19.50																													
にんじん	7.00	9.10																													
こまつな	10.00	13.00																													
イタリアンドレッシング	6.50	8.00																													
[ミートボールのブラウンソース煮]																															
チキンボール	30.00	39.00	●																		●	●									
蒸し大豆	10.00	13.00																	●												
じゃがいも	50.00	65.00																													
たまねぎ	40.00	52.00																													
にんじん	10.00	13.00																													
トマト	10.00	13.00																													
チキンスープ	3.00	3.90																			●										
コンソメ	0.70	0.91	●																		●	●									
デミグラスソース	10.00	13.00	●												●						●	●									
ケチャップ	3.00	3.90													●						●	●					●				
ウスターソース	0.50	0.65																													
上白糖	0.30	0.39																													
赤ワイン	1.00	1.30																													
こしょう	0.02	0.03																													

●：アレルギー対象食品

2026年6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									
	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																																					
[県産アジのみりん焼き]																																							
県産アジみりん漬	40.00	40.00	●																	●																			
[カレーきんぴら]																																							
豚肉	10.00	13.00																																					
蒸し大豆	6.00	7.80																		●		●																	
れんこん	15.00	19.50																																					
さやいんげん	7.00	9.10																																					
にんじん	7.00	9.10																																					
サラダ油	0.50	0.65																																					
カレー粉	0.30	0.39																																					
上白糖	0.80	1.04																																					
こいくちしょうゆ	1.80	2.34																		●																			
本みりん	0.50	0.65																																					
清酒	0.60	0.78																																					
[生揚げと野菜のみそ煮]																																							
生揚げ	40.00	52.00																																					
じゃがいも	35.00	45.50																																					
たまねぎ	30.00	39.00																																					
キャベツ	20.00	26.00																																					
だいこん	30.00	39.00																																					
葉ねぎ	5.00	6.50																																					
合わせみそ	7.00	9.10																																					
サラダ油	0.50	0.65																																					
こいくちしょうゆ	1.00	1.30																																					
清酒	1.00	1.30																																					
上白糖	0.80	1.04																																					
本みりん	1.00	1.30																																					
和風だしの素	0.30	0.39																																					

●：アレルギー対象食品

2026年6月19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				●																								
[親子丼]																														
[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[親子丼の具]																														
鶏卵	25.00	32.50			●																									
鶏肉	15.00	19.50																		●										
木綿豆腐	20.00	26.00																	●											
にんじん	15.00	19.50																												
たまねぎ	45.00	58.50																												
葉ねぎ	4.00	5.20																												
上白糖	1.00	1.30																												
こいくちしょうゆ	6.00	7.80			●															●										
清酒	0.60	0.78																												
本みりん	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.13																												
だしこんぶ	1.00	1.30																												
削り節	2.00	2.60																		●										
[豚肉とれんこんのオイスターソース炒め]																														
豚肉	15.00	19.50																												
れんこん	10.00	13.00																												
キャベツ	20.00	26.00																												
こまつな	8.00	10.40																												
こいくちしょうゆ	0.60	0.78			●															●										
オイスターソース	1.40	1.82																												
三温糖	0.60	0.78																												
清酒	0.80	1.04																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
[県産みかんゼリー]																														
県産みかんゼリー	40.00	40.00																												

●：アレルギー対象食品

2026年6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																													
[いわしの梅煮]																															
いわしの梅煮	40.00	40.00	●																●												
[キャベツのごま和え]																															
キャベツ	20.00	26.00																													
もやし	15.00	19.50																													
こまつな	10.00	13.00																													
ごま	1.00	1.30																													●
すりごま	1.00	1.30																													●
上白糖	1.00	1.30																													
こいくちしょうゆ	1.70	2.21	●																●												
[五目ビーフン汁]																															
ビーフン	6.00	7.80																													
生揚げ	20.00	26.00																	●												
豚肉	10.00	13.00																			●										
たまねぎ	30.00	39.00																													
にんじん	10.00	13.00																													
えのきたけ	7.00	9.10																													
葉ねぎ	4.00	5.20																													
しょうが	0.20	0.26																													
うすくちしょうゆ	1.30	1.69	●																	●											
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	0.10	0.13																													
こしょう	0.02	0.03																													

●：アレルギー対象食品

2026年6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				●																								
[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	●																											
[サーモンシチュー]																														
鮭	20.00	26.00															●													
じゃがいも	30.00	39.00																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
スイートコーン	8.00	10.40																												
白いんげんまめ	5.00	6.50																												
大豆水煮	7.00	9.10																	●											
チキンスープ	8.00	10.40																		●										
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	0.30	0.39																												
コンソメ	0.70	0.91	●																●	●	●									
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.02	0.03																												
[フーディン (フライドポテト、チーズソース)]																														
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																												
チーズソフト	10.00	10.00				●																								
[カラフルソテー]																														
キャベツ	25.00	32.50																												
こまつな	10.00	13.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
えだまめ	5.00	6.50																	●											
サラダ油	0.80	1.04																												
コンソメ	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6月26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																													
[高菜とひじきのふりかけ]																															
高菜漬け	10.00	13.00	●																●												
にんじん	5.00	6.50																													
ひじき	1.00	1.30																													
花かつお	0.80	1.04																													
ごま	1.20	1.56																													
清酒	0.10	0.13																													
食塩	0.10	0.13																													
本みりん	0.50	0.65																													
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																												
ごま油	0.80	1.04																	●												
[みそラーメン]																															
中華めん	55.00	71.50	●																												
豚肉	15.00	19.50																			●										
にんじん	10.00	13.00																													
たまねぎ	20.00	26.00																													
もやし	20.00	26.00																													
スイートコーン	5.00	6.50																													
葉ねぎ	4.00	5.20																													
しょうが	0.10	0.13																													
にんにく	0.10	0.13																													
上白糖	0.20	0.26																													
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																												
中華だし	0.80	1.00																			●										
マーガリン	0.60	0.78																			●										
赤みそ	2.00	2.60																			●										
合わせみそ	6.00	7.80																			●										
食塩	0.10	0.13																													
こしょう	0.02	0.03																													
[ゆかり和え]																															
きゅうり	15.00	19.50																													
キャベツ	20.00	26.00																													
こまつな	10.00	13.00																													
ゆかりごはんの素	0.50	0.65																													
こいくちしょうゆ	0.25	0.33	●																		●										

●：アレルギー対象食品

2026年6月29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				●																																	
[夏越しごはん]																																							
[麦ごはん]																																							
精白米	70.00	90.00																																					
強化米	0.21	0.27																																					
押麦	7.00	9.00																																					
[かきあげ]																																							
かきあげ	30.00	30.00	●																																				
なたね油	4.00	4.00																																					
[夏野菜のさっぱりおろしだれ]																																							
赤ピーマン	4.00	4.00																																					
黄ピーマン	4.00	4.00																																					
だいこん	23.00	23.00																																					
しょうが	0.10	0.10																																					
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																																				
本みりん	2.50	2.50																																					
穀物酢	1.00	1.30																																					
じゃがいもでん粉	0.30	0.30																																					
だしiriこ	3.00	3.90																																					
削り節	1.00	1.00																																					
[おじゃがもち汁]																																							
おじゃがもちボール	25.00	32.50																																					
生揚げ	20.00	26.00																																					
たまねぎ	20.00	26.00																																					
キャベツ	15.00	19.50																																					
にんじん	10.00	13.00																																					
葉ねぎ	3.00	3.90																																					
だしiriこ	3.00	3.90																																					
合わせみそ	10.00	13.00																																					

●：アレルギー対象食品

