

令和8年度 7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7月1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																												
[鮭の竜田揚げ(2個)]																														
骨取鮭竜田	40.00	40.00	●														●	●												
なたね油	6.00	6.00																												
[卵の花の炒り煮]																														
おから	7.00	9.10																	●											
鶏肉	5.00	6.50																		●										
たまねぎ	30.00	39.00																												
竹輪	5.00	6.50																												
油揚げ	4.00	5.20																	●											
こんにやく	8.00	10.40																												
にんじん	10.00	13.00																												
さやいんげん	5.00	6.50																												
三温糖	0.80	1.04																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
清酒	0.50	0.65																												
サラダ油	1.00	1.30																												
だしこんぶ	-	-																												
削り節	-	-																	●											
[けんちん汁]																														
木綿豆腐	30.00	39.00																	●											
油揚げ	5.00	6.50																	●											
鶏肉	5.00	6.50																		●										
だいこん	30.00	39.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
さといも	25.00	32.50																												
乾しいたけ	0.10	0.13																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
サラダ油	1.00	1.30																												
ごま油	0.30	0.39																	●											
食塩	0.20	0.20																												
こいくちしょうゆ	2.50	3.25	●																●											
清酒	0.80	1.04																												
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7月2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	●																												
[夏野菜のナポリタン]																															
スパゲッティ	25.00	32.50	●																												
チキンウインナー	15.00	19.50																		●											
なす	30.00	39.00																													
たまねぎ	20.00	26.00																													
にんじん	15.00	19.50																													
ズッキーニ	15.00	19.50																													
青ピーマン	5.00	6.50																													
にんにく	0.30	0.39																													
オリーブ油	0.50	0.65																													
トマト缶詰	8.00	10.40																													
ケチャップ	10.00	13.00																													
コンソメ	0.30	0.30	●																●	●	●										
上白糖	0.40	0.52																													
こしょう	0.02	0.03																													
[ひじきのごまマヨサラダ]																															
チキンハム	6.00	7.80																		●											
キャベツ	33.00	42.90																													
にんじん	8.00	10.40																													
ひじき	0.50	0.65																													
すりごま	0.50	0.65																													
ごま	0.50	0.65																													
ノンエッグマヨネーズ	7.00	9.10																	●												
こいくちしょうゆ	0.20	0.20	●																												
穀物酢	1.00	1.30																													
上白糖	0.50	0.65																													
こしょう	0.01	0.01																													
[アップルシャーベット]																															
アップルシャーベット	40.00	40.00																						●							

●：アレルギー対象食品

2026年7月6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				●																														
[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]																																				
牛肉	9.00	11.70													●																					
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																																		
トマト缶詰	10.00	13.00																																		
エリンギ	10.00	13.00																																		
無調整豆乳	10.00	13.00																	●																	
にんにく	0.20	0.26																																		
赤ワイン	0.70	0.91																																		
ハヤシルウ	10.00	13.00																		●		●														
デミグラスソース	6.00	6.00													●					●		●														
トマトピューレー	7.00	9.10													●					●		●														
ウスターソース	0.20	0.20																																		
*乳除去食[フルーツのヨーグルト和え]																																				
ヨーグルト	20.00	26.00				●																														
みかん缶詰	20.00	26.00																																		
パインアップルレトルト	20.00	26.00																																		
黄桃レトルト	20.00	26.00																																		
ナタデココ	20.00	26.00																																		

●：アレルギー対象食品

2026年7月8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				●																									
[ゆかりおにぎり]																															
[ゆかり麦ごはん]																															
精白米	70.00	90.00																													
強化米	0.21	0.27																													
押麦	7.00	9.00																													
ゆかりごはんの素	1.40	1.82																													
[焼きのり]																															
焼きのり	3.00	3.00																													
[あじの塩こうじ焼き]																															
あじ塩こうじ漬	40.00	50.00																													
[ピーマンのみそ炒め]																															
青ピーマン	9.00	11.70																													
生揚げ	25.00	32.50																	●												
にんじん	10.00	13.00																													
もやし	20.00	26.00																													
ごま	1.00	1.30																													●
ごま油	1.00	1.30																													●
合わせみそ	1.70	2.21																													
三温糖	0.80	1.04																													
清酒	1.00	1.30																													
本みりん	1.00	1.30																													
こいくちしょうゆ	0.50	0.50																													●
[おじゃがもち汁]																															
たまねぎ	20.00	26.00																													
にんじん	4.00	5.20																													
ごぼう	10.00	13.00																													
だいこん	15.00	19.50																													
油揚げ	3.00	3.90																													
乾しいたけ	1.00	1.30																													
おじゃがもちボール	25.00	32.50																													
葉ねぎ	3.00	3.90																													
削り節	1.00	1.30																													
だしこんぶ	0.30	0.39																													
うすくちしょうゆ	3.20	4.16																													●
本みりん	0.60	0.78																													
食塩	0.10	0.10																													

●：アレルギー対象食品

2026年7月9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	●																											
[ミートボールのトマト煮]																														
県産チキンボール	25.00	32.50	●																	●	●									
大豆水煮	15.00	19.50																	●											
マカロニ	8.00	10.40	●																											
たまねぎ	30.00	39.00																												
キャベツ	25.00	32.50																												
ブロッコリー	10.00	13.00																												
しめじ	8.00	10.40																												
トマト缶詰	25.00	32.50																												
ケチャップ	10.00	13.00																												
サラダ油	0.50	0.65																												
チキンスープ	3.00	3.90																		●										
ウスターソース	0.50	0.50																												
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																											
上白糖	0.20	0.26																		●										
コンソメ	0.40	0.40	●																	●	●	●								
食塩	0.10	0.10																												
こしょう	0.02	0.03																												
[とうふサラダ]																														
冷凍豆腐	10.00	13.00																		●										
まぐろ水煮	5.00	6.50																												
キャベツ	33.00	42.90																												
花かつお	0.50	0.65																												
サラダ油	1.00	1.30																												
上白糖	0.80	1.04																												
穀物酢	2.00	2.60																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																											
食塩	0.05	0.07																												
[冷凍みかん]																														
冷凍みかん	100.00	100.00																												

●：アレルギー対象食品

2026年7月10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																												
[納豆]																														
納豆	20.00	20.00	●																●											
[かぼちゃひき肉フライ]																														
かぼちゃひき肉フライ	40.00	60.00	●																●		●									
なたね油	6.00	7.80																												
[わかめと野菜の酢物]																														
スイートコーン	5.00	6.50																												
キャベツ	20.00	25.00																												
こまつな	10.00	10.00																												
わかめ	0.50	0.50																												
ごま	0.30	0.39																												
すりごま	0.20	0.26																												
穀物酢	2.70	3.51																												
こいくちしょうゆ	0.50	0.50	●																●											
上白糖	1.00	1.30																												
[じゃが芋のそぼろ煮]																														
鶏肉	5.00	6.50																		●										
竹輪	10.00	13.00																												
生揚げ	25.00	32.50																	●											
じゃがいも	50.00	65.00																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
にんじん	15.00	19.50																												
こんにやく	10.00	13.00																												
さやいんげん	5.00	6.50																												
サラダ油	0.30	0.39																												
三温糖	2.20	2.86																												
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																●											
清酒	2.00	2.60																												
じゃがいもでん粉	0.30	0.39																												

●：アレルギー対象食品

2026年7月13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																												
[厚焼き卵]																														
厚焼き卵	50.00	50.00	●	●															●											
[カレーきんぴら]																														
豚肉	5.00	6.50																			●									
ごぼう	20.00	26.00																												
れんこん	10.00	13.00																												
さやいんげん	5.00	6.50																												
にんじん	5.00	6.50																												
ごま油	0.60	0.78																	●										●	
カレー粉	0.30	0.39																												
上白糖	0.80	0.80																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60																	●											
本みりん	0.50	0.50																												
清酒	0.60	0.78																												
[凍り豆腐の煮物]																														
鶏肉	22.00	28.60																			●									
凍り豆腐	10.00	13.00																	●											
たまねぎ	20.00	26.00																												
じゃがいも	42.00	54.60																												
にんじん	15.00	19.50																												
竹輪	5.00	6.50																												
板こんにやく	10.00	13.00																												
えだまめ	5.00	6.50																												
サラダ油	0.50	0.65																												
三温糖	1.80	2.34																												
こいくちしょうゆ	4.00	5.20																	●											
うすくちしょうゆ	3.50	4.55																	●											
清酒	0.50	0.65																												
本みりん	0.10	0.13																												

●：アレルギー対象食品

2026年7月14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	17.00																																
[皿うどん]																																		
豚肉	10.00	13.00																			●													
いか	10.00	13.00						●																										
むきえび	8.00	10.40								●																								
かまぼこ	8.00	10.40																																
たまねぎ	40.00	52.00																																
にんじん	10.00	13.00																																
生揚げ	25.00	32.50																	●															
もやし	30.00	39.00																																
乾しいたけ	0.30	0.39																																
チンゲンサイ	10.00	13.00																																
葉ねぎ	5.00	6.50																																
ごま油	1.00	1.30																	●														●	
三温糖	0.50	0.65																																
こいくちしょうゆ	3.20	4.16	●																●															
中華だし	0.40	0.40																	●	●	●												●	
食塩	0.10	0.10																																
清酒	1.00	1.00																																
じゃがいもでん粉	2.00	2.60																																
皿うどん類	20.00	20.00	●																															
[ゴーヤチャンプルー]																																		
ベーコン	5.00	6.50																			●													
木綿豆腐	22.00	28.60																	●															
にがうり	10.00	13.00																																
たまねぎ	20.00	26.00																																
きくらげ	0.50	0.65																																
ごま油	0.40	0.52																	●														●	
上白糖	0.40	0.52																																
こいくちしょうゆ	0.90	1.17	●																●															
中華だし	0.10	0.13																	●	●	●												●	
清酒	0.50	0.65																																
食塩	0.05	0.05																																

● : アレルギー対象食品

2026年7月17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				●																									
[夏野菜のカレーライス]																															
[麦ごはん]																															
精白米	70.00	90.00																													
強化米	0.21	0.27																													
押麦	7.00	9.00																													
[夏野菜のカレー]																															
鶏肉	10.00	13.00																		●											
じゃがいも	30.00	39.00																													
たまねぎ	40.00	52.00																													
にんじん	12.00	15.60																													
なす	20.00	26.00																													
かぼちゃ	20.00	26.00																													
トマト缶詰	10.00	13.00																													
ひよこまめ	10.00	13.00																													
にんにく	0.30	0.39																													
しょうが	0.30	0.39																													
サラダ油	0.30	0.39																													
すりおろしりんご	4.00	5.20																						●							
カレールウH	9.00	11.70																		●											
カレールウス	2.00	2.60																		●											
うすくちしょうゆ	0.30	0.39																		●											
無調整豆乳	15.00	19.50																		●											
ウスターソース	0.30	0.30																													
[ベーコンと野菜のソテー]																															
ベーコン	5.00	6.50																			●										
キャベツ	20.00	26.00																													
もやし	20.00	26.00																													
こまつな	5.00	6.50																													
サラダ油	0.20	0.26																													
上白糖	0.20	0.26																													
こいくちしょうゆ	0.30	0.39																		●											
コンソメ	0.20	0.26																		●	●	●									
食塩	0.10	0.13																													
こしょう	0.01	0.01																													
[すいか]																															
すいか	60.00	60.00																													

●：アレルギー対象食品