

令和8年度 9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9月1日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年9月2日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年9月3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				●																								
[キャラメル揚げパン]																														
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	●																											
なたね油	5.50	7.15																												
ミルメークキャラメル	3.42	4.45																												
粉糖	2.44	3.17																												
[ミートボールと野菜のトマト煮]																														
ミートボール	35.00	45.50																	●	●										
大豆水煮	20.00	26.00																	●											
じゃがいも	30.00	39.00																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
ブロッコリー	10.00	13.00																												
しめじ	7.00	9.10																												
トマト缶詰	15.00	19.50																												
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	0.65																												
こいくちしょうゆ	0.10	0.13	●																											
上白糖	0.20	0.26																		●										
コンソメ	0.25	0.33	●																	●	●	●								
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
[コーンキャベツ]																														
チキンウィンナー	6.00	7.80																			●									
スイートコーン	7.00	9.10																												
キャベツ	30.00	39.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
サラダ油	0.50	0.65																												
コンソメ	0.30	0.39	●																	●	●	●								
食塩	0.15	0.20																												
こしょう	0.01	0.01																												
[ぶどう（2個）]																														
巨峰	30.00	30.00																												

●：アレルギー対象食品

2026年9月4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																												
[米粉ぎょうざ]																														
米粉ぎょうざ	40.00	40.00																	●		●									
なたね油	4.00	4.00																												
[もやしの中華和え]																														
もやし	20.00	26.00																												
キャベツ	13.00	16.90																												
こまつな	7.00	9.10																												
にんじん	6.00	7.80																												
まぐろ水煮	5.00	6.50																												
上白糖	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.13																												
穀物酢	1.20	1.56																												
こいくちしょうゆ	1.30	1.69	●																●											
ごま油	1.00	1.30																	●										●	
ごま	0.80	1.04																											●	
[なす入り麻婆豆腐]																														
木綿豆腐	40.00	52.00																	●											
冷凍豆腐	30.00	39.00																	●											
豚肉	15.00	19.50																			●									
なす	20.00	26.00																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
にんじん	15.00	19.50																												
たけのこ水煮	10.00	13.00																												
乾しいたけ	0.30	0.39																												
葉ねぎ	2.00	2.60																												
しょうが	0.30	0.39																												
にんにく	0.30	0.39																												
ごま油	0.60	0.78																	●										●	
赤みそ	6.00	7.80																	●											
中華だし	0.70	0.91																	●	●	●								●	
こいくちしょうゆ	3.50	4.55	●																●											
上白糖	0.80	1.04																												
清酒	0.60	0.78																												
オイスターソース	0.10	0.13																												
豆板醤	0.06	0.08																												
じゃがいもでん粉	1.50	1.95																												

●：アレルギー対象食品

2026年9月7日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年9月8日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年9月9日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年9月10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	●																											
[鮭メンチカツ]																														
鮭メンチカツ	50.00	50.00	●														●		●											
なたね油	5.00	5.00																												
[ごぼうサラダ]																														
にんじん	8.00	10.40																												
ごぼう	18.00	23.40																												
キャベツ	20.00	26.00																												
ノンエッグマヨネーズ	6.50	8.45																	●											
ごいくちしょうゆ	0.40	0.52	●																●											
穀物酢	0.40	0.52																												
食塩	0.05	0.07																												
上白糖	0.05	0.07																												
[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	3.00	3.90																												
にんにく	0.30	0.39																												
トマト缶詰	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9月11日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年9月14日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年9月15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	15.00	19.50													●						●									
大豆水煮	10.00	13.00																	●											
レンズまめ	6.00	7.80																												
ひよこまめ	5.00	6.50																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
サラダ油	0.30	0.39																												
ケチャップ	6.00	7.80																												
トマト缶詰	3.50	4.55																												
チリパウダー	0.30	0.39																												
ウスターソース	0.50	0.65																												
食塩	0.10	0.13																												
[たっぷり野菜のスープ]																														
鶏肉	10.00	13.00																		●										
じゃがいも	30.00	39.00																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
かぼちゃ	25.00	32.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
なす	10.00	13.00																												
さやいんげん	5.00	6.50																												
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	●																●											
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.02	0.03																												
[秋のフルーツポンチ]																														

●：アレルギー対象食品

2026年9月16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																												
[あじの甘がらめ]																														
県産あじでん粉付	40.00	52.00																												
なたね油	4.00	5.20																												
しょうが	0.10	0.13																												
上白糖	1.20	1.56																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
清酒	0.40	0.52																												
本みりん	0.40	0.52																												
[鶏ひじき]																														
芽ひじき	1.60	2.08																												
鶏肉	16.00	20.80																		●										
しょうが	0.15	0.20																												
にんじん	8.00	10.40																												
葉ねぎ	2.00	2.60																												
ごま油	0.80	1.04																	●											
合わせみそ	2.40	3.12																	●											
こいくちしょうゆ	1.60	2.08	●																●											
上白糖	1.20	1.56																												
清酒	0.60	0.78																												
[トマト肉じゃが]																														
豚肉	10.00	13.00																			●									
竹輪	8.00	10.40																												
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																												
トマト缶詰	20.00	26.00																												
さやいんげん	5.00	6.50																												
サラダ油	0.30	0.39																												
上白糖	2.00	2.60																												
こいくちしょうゆ	5.00	6.50	●																●											
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9月17日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年9月18日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年9月24日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年9月25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																												
[うさぎ型ハンバーグの照り焼きソース]																														
ハンバーグ	40.00	60.00																	●	●	●									
上白糖	0.25	0.33																	●											
清酒	1.00	1.30																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
本みりん	1.00	1.30																												
じゃがいもでん粉	0.25	0.33																												
[じゃこピーマン]																														
青ピーマン	6.00	7.80																												
赤ピーマン	9.00	11.70																												
黄ピーマン	9.00	11.70																												
もやし	15.00	19.50																												
スイートコーン	6.00	7.80																												
しらす干し	3.00	3.90																												
食塩	0.05	0.07																												
こいくちしょうゆ	0.60	0.78	●																●											
本みりん	0.30	0.39																												
ごま油	0.60	0.78																	●									●		
[のっぺい汁]																														
木綿豆腐	28.00	36.40																	●											
油揚げ	5.00	6.50																	●											
鶏肉	5.00	6.50																		●										
さといも	25.00	32.50																												
だいこん	25.00	32.50																												
にんじん	5.00	6.50																												
こんにゃく	8.00	10.40																												
乾しいたけ	0.30	0.39																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
だしこんぶ	1.00	1.30																												
削り節	2.00	2.60																												
こいくちしょうゆ	1.20	1.56	●																●											
うすくちしょうゆ	3.00	3.90	●																●											
食塩	0.10	0.13																												
清酒	0.80	1.04																												
じゃがいもでん粉	1.00	1.30																												
[お月見団子]																														
月見団子	20.00	20.00																												

●：アレルギー対象食品

2026年9月28日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年9月29日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年9月30日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品