

令和8年度 10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（8品目）及び特定原材料に準ずるもの（20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10月1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	●																											
【鮭のバジル焼き】																														
鮭のバジル漬け	40.00	40.00															●													
【レモンサラダ】																														
キャベツ	20.00	26.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
ブロッコリー	10.00	13.00																												
スイートコーン	5.00	6.50																												
レモン果汁	0.80	1.04																												
サラダ油	0.50	0.65																												
穀物酢	0.70	0.91																												
上白糖	1.00	1.30																												
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.01	0.01																												
【さつまいもシチュー】																														
鶏肉	15.00	19.50																		●										
さつまいも	30.00	39.00																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
はくさい	20.00	26.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
ほうれん草	5.00	6.50																												
白いんげんまめ	5.00	6.50																												
チキンスープ	8.00	10.40																		●										
無調整豆乳	25.00	32.50																	●											
マーガリン	4.00	5.20																	●											
米粉	4.00	5.20																												
白ワイン	0.30	0.39																												
コンソメ	0.60	0.78	●																●	●	●									
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.02	0.03																												

●：アレルギー対象食品

2026年10月2日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年10月5日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年10月6日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年10月7日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年10月8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				●																								
[ホットドッグ]																														
[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	●																											
[スティックドッグ]																														
ホットドッグ用ハンバーグ	50.00	50.00																	●	●	●									
[ケチャップソテー]																														
キャベツ	20.00	26.00																												
たまねぎ	10.00	13.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
ウスターソース	0.50	0.65																												
ケチャップ	2.00	2.60																												
サラダ油	0.20	0.26																												
清酒	0.20	0.26																												
[じゃがいものカレー煮]																														
豚肉	15.00	19.50																			●									
生揚げ	25.00	32.50																	●											
じゃがいも	35.00	45.50																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
にんじん	15.00	19.50																												
しめじ	10.00	13.00																												
グリーンピース	4.00	5.20																												
にんにく	0.10	0.13																												
しょうが	0.10	0.13																												
すりおろしりんご	3.00	3.90																							●					
カレールウH	6.00	7.80	●																●											
ケチャップ	0.80	1.00																												
ウスターソース	0.50	0.65																												
コンソメ	0.30	0.39	●																●	●	●									
食塩	0.10	0.13																												

●：アレルギー対象食品

2026年10月9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				●																								
[スタミナ丼]																														
[麦ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
[スタミナ丼の具]																														
豚肉	25.00	32.50																			●									
たまねぎ	45.00	58.50																												
もやし	15.00	19.50																												
しらたき	20.00	26.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
にら	5.00	5.00																												
にんにく	0.30	0.39																												
しょうが	0.30	0.39																												
ごま油	1.00	1.30																	●									●		
こいくちしょうゆ	4.30	5.59	●																●											
上白糖	2.00	2.60																												
本みりん	1.50	1.50																												
清酒	1.30	1.30																												
コチュジャン	0.60	0.78																	●											
食塩	0.10	0.10																												
じゃがいもでん粉	0.50	0.65																												
[切り干し大根のベーコン炒め]																														
切干しだいこん	4.00	5.20																												
ベーコン	13.00	16.00																			●									
にんじん	5.00	6.50																												
ほうれん草	8.00	10.40																												
にんにく	0.20	0.26																												
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
こしょう	0.01	0.01																												
サラダ油	0.50	0.65																												
[ブルーベリータルト]																														
ブルーベリータルト	25.00	25.00																	●											
																	</													

●：アレルギー対象食品

2026年10月13日 火曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年10月14日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年10月15日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年10月16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				●																								
[減ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
[春巻き]																														
春巻き	35.00	50.00	●																●		●									
なたね油	3.50	5.00																												
[中華サラダ]																														
キャベツ	13.00	16.90																												
ささみ水煮	10.00	13.00																		●										
ひじき	0.40	0.52																												
もやし	10.00	13.00																												
こまつな	7.00	9.10																												
上白糖	0.80	1.04																												
食塩	0.05	0.07																												
穀物酢	1.50	1.95																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
ごま油	0.50	0.65																	●											●
[汁なし担々麺]																														
中華めん	50.00	65.00	●																											
豚肉	20.00	26.00																			●									
根深ねぎ	3.00	3.90																												
しょうが	0.30	0.39																												
にんにく	0.30	0.39																												
清酒	1.00	1.30																												
豆板醤	0.10	0.13																												
ごま油	0.30	0.39																	●											●
油揚げ	5.00	6.50																	●											
にんじん	10.00	13.00																												
たまねぎ	20.00	26.00																												
チンゲンサイ	5.00	6.50																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
中華だし	0.70	0.91																	●	●	●									●
ごま	0.50	0.65																												●
すりごま	0.50	0.65																												●
こいくちしょうゆ	2.50	3.00	●																●											
合わせみそ	5.00	6.50																	●											

●：アレルギー対象食品

2026年10月19日 月曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年10月20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																												
[ミートボールと野菜のスープ煮]																														
ミートボール	25.00	32.50																		●	●									
生揚げ	25.00	32.50																		●										
キャベツ	25.00	32.50																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
だいこん	20.00	26.00																												
ブロッコリー	10.00	13.00																												
エリンギ	7.00	9.10																												
チキンスープ	6.00	7.80																												
うすくちしょうゆ	1.00	1.30	●																											
コンソメ	0.60	0.78	●																	●	●	●								
白ワイン	0.30	0.39																		●	●									
食塩	0.15	0.20																												
こしょう	0.02	0.03																												
[ジャーマンポテト]																														
じゃがいも	40.00	52.00																												
オリーブ油	1.50	1.95																												
ベーコン	8.00	10.40																			●									
にんにく	0.20	0.26																												
たまねぎ	15.00	19.50																												
ノンエッグマヨネーズ	2.00	2.60																		●										
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												
[ヨーグルト]																														
ヨーグルト	70.00	70.00				●																					●			

●：アレルギー対象食品

2026年10月21日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年10月22日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年10月23日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年10月26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																												
[ヤンニョムチキン]																														
鶏胸皮無し粉付き	40.00	50.00																		●										
なたね油	4.00	5.00																												
しょうが	0.30	0.30																												
根深ねぎ	1.00	1.00																												
上白糖	1.50	1.50																												
うすくちしょうゆ	0.80	1.00	●																●											
コチュジャン	0.15	0.20																	●											
ケチャップ	2.00	2.00																												
[チャプチェ]																														
豚肉	10.00	13.00																			●									
緑豆はるさめ	8.00	10.40																												
たまねぎ	15.00	19.50																												
にんじん	5.00	6.50																												
にら	2.00	2.60																												
にんにく	0.20	0.26																												
ごま	0.50	0.65																												
ごま油	0.80	1.04																	●											
こいくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●											
オイスターソース	0.20	0.26																												
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																												
[わかめスープ]																														
わかめ	0.50	0.65																												
木綿豆腐	30.00	39.00																	●											
はくさい	25.00	32.50																												
もやし	15.00	19.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
えのきたけ	7.00	9.10																												
こいくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
中華だし	0.50	0.65																	●	●	●									
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10月27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	●																											
[ポークチャップ]																														
豚肉	15.00	19.50																			●									
たまねぎ	20.00	26.00																												
キャベツ	15.00	19.50																												
しめじ	8.00	10.40																												
にんにく	0.20	0.26																												
しょうが	0.20	0.26																												
サラダ油	0.30	0.39																												
上白糖	0.30	0.39																												
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																●											
ケチャップ	5.00	6.50																												
ウスターソース	0.80	1.04																												
じゃがいもでん粉	0.30	0.39																												
*乳除去食[クリームシチュー]																														
鶏肉	20.00	26.00																		●										
じゃがいも	30.00	39.00																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
はくさい	20.00	26.00																												
にんじん	15.00	19.50																												
エリンギ	8.00	10.40																												
ブロッコリー	8.00	10.40																												
サラダ油	0.50	0.65																												
ベシャメルソース	10.00	13.00	●			●													●											
普通牛乳	30.00	39.00				●																								
チキンスープ	5.00	6.50																		●										
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●									
食塩	0.10	0.13																												

●：アレルギー対象食品

2026年10月28日 水曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年10月29日 木曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品

2026年10月30日 金曜日

[illegible]

●：アレルギー対象食品