令和８年度　１１月分詳細献立表

【特記事項】

１　詳細献立表はアレルゲン対象食品（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ゲン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11月2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	9.10																												
[肉信田の含め煮]																														
肉詰めいなり	50.00	50.00	●																●	●	●									
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	●																●											
本みりん	2.00	2.00																												
三温糖	3.20	3.20																												
[梅昆布和え]																														
もやし	25.00	32.50																												
ほうれん草	8.00	10.40																												
キャベツ	15.00	19.50																												
にんじん	5.00	6.50																												
梅干し	1.00	1.00																												
塩昆布	1.60	1.60	●																●							●				
ごま油	0.40	0.52																	●									●		
[豚汁]																														
豚肉	10.00	13.00																			●									
木綿豆腐	25.00	32.50																	●											
さといも	20.00	26.00																												
油揚げ	5.00	6.50																	●											
はくさい	12.00	15.60																												
にんじん	5.00	6.50																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
合わせみそ	10.50	12.00																	●											
だしいりこ	3.00	3.90																												

●：アレルギー対象食品

2026年11月4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																												
[えびのチリソースがらめ]																														
えびフリッター	45.00	58.50	●								●								●											
なたね油	5.00	6.50																												
たまねぎ	15.00	19.50																												
根深ねぎ	3.00	3.90																												
しょうが	0.10	0.13																												
にんにく	0.10	0.13																												
上白糖	0.70	0.91																												
ケチャップ	5.00	6.50																												
中華だし	0.10	0.10																	●	●	●								●	
豆板醤	0.30	0.39																												
こいくちしょうゆ	0.20	0.26	●																●											
ごま油	0.20	0.26																	●										●	
清酒	0.50	0.65																												
[洋風肉じゃが]																														
牛肉	15.00	19.50													●															
じゃがいも	60.00	78.00																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
にんじん	12.00	15.60																												
絹厚揚げ	20.00	26.00																	●											
竹輪	5.00	6.50																												
こんにゃく	15.00	19.50																												
さやいんげん	5.00	6.50																												
三温糖	1.40	1.82																												
こいくちしょうゆ	4.20	5.46	●																●											
清酒	1.60	2.08																												
カレー粉	0.15	0.20																												
食塩	0.10	0.13																												
[みかん]																														
みかん	80.00	80.00																												

●：アレルギー対象食品

2026年11月5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				●																								
[ココア揚げパン]																														
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																												
ミルメークココア	2.40	3.12																	●											
ピュアココア	0.96	1.25																												
上白糖	2.40	3.12																												
[マカロニのクリーム煮]																														
マカロニ	9.00	11.70	●																											
鶏肉	10.00	13.00																		●										
たまねぎ	40.00	52.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
ブロッコリー	20.00	26.00																												
チキンスープ	10.00	13.00																		●										
無調整豆乳	30.00	39.00																	●											
マーガリン	3.50	4.00																	●											
薄力粉	4.00	5.20	●																											
白ワイン	0.70	0.91																												
コンソメ	0.40	0.50	●																●	●	●									
食塩	0.60	0.70																												
こしょう	0.02	0.03																												
[レモンサラダ]																														
キャベツ	20.00	26.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
こまつな	10.00	13.00																												
レモン果汁	2.20	2.86																												
上白糖	1.00	1.30																												
うすくちしょうゆ	0.50	0.50	●																●											
[ごまなしフィッシュ]																														
ごまなしミニフィッシュ	5.00	5.00																												

●：アレルギー対象食品

2026年11月6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				●																								
[ひじきごはん]																														
精白米	65.00	84.50																												
押麦	6.50	8.45																												
強化米	0.02	0.03																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	●																●											
ひじき	0.70	0.91																												
鶏肉	5.00	6.50																		●										
乾しいたけ	0.40	0.52																												
油揚げ	4.00	5.20																	●											
にんじん	5.00	6.50																												
三温糖	0.30	0.39																												
こいくちしょうゆ	0.80	0.80	●																●											
うすくちしょうゆ	0.90	0.90	●																●											
本みりん	0.30	0.39																												
清酒	1.00	1.30																												
サラダ油	0.20	0.26																												
食塩	0.10	0.10																												
[ぶりのフライ]																														
ぶりのフライ	40.00	40.00	●																											
なたね油	5.50	5.50																												
[切干大根の甘酢和え]																														
切干しだいこん	6.00	7.80																												
にんじん	10.00	13.00																												
うすくちしょうゆ	2.00	2.60	●																●											
上白糖	2.00	2.60																												
穀物酢	2.00	2.60																												
ごま	1.00	1.30																										●		
すりごま	1.00	1.30																										●		
[冬瓜のすまし汁]																														
豆腐	30.00	39.00																	●											
とうがん	15.00	19.50																												
たまねぎ	10.00	13.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
葉ねぎ	4.00	5.20																												
うすくちしょうゆ	1.50	1.95	●																●											
こいくちしょうゆ	0.80	1.04	●																●											
清酒	0.80	1.04																												
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11月9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																												
[さんまのかぼすレモン煮]																														
さんまかぼすレモン煮	40.00	50.00	●																●											
[れんこんのごまみそ和え]																														
れんこん	25.00	32.50																												
ほうれん草	20.00	26.00																												
すりごま	0.50	0.65																										●		
ノンエッグマヨネーズ	4.00	5.00																	●											
合わせみそ	1.00	1.30																	●											
うすくちしょうゆ	0.30	0.30	●																●											
[里芋のそぼろ煮]																														
鶏肉	15.00	19.50																		●										
竹輪	10.00	13.00																												
生揚げ	15.00	19.50																	●											
さといも	50.00	65.00																												
たまねぎ	45.00	58.50																												
にんじん	15.00	19.50																												
こんにゃく	10.00	13.00																												
さやいんげん	4.00	5.20																												
サラダ油	0.30	0.39																												
三温糖	2.50	3.25																												
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11月10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	●																											
[スパゲッティボロネーゼ]																														
スパゲッティ	25.00	32.50	●																											
牛肉・豚肉	20.00	26.00													●						●									
たまねぎ	40.00	52.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
しめじ	8.00	10.40																												
にんにく	0.30	0.39																												
パセリ	0.10	0.13																												
サラダ油	0.80	1.04																												
赤ワイン	0.50	0.65																												
トマト缶詰	12.00	15.60																												
ケチャップ	10.00	13.00																												
ウスターソース	1.00	1.00																												
上白糖	0.50	0.65																												
食塩	0.20	0.20																												
こしょう	0.02	0.03																												
[ブロッコリーと豆のサラダ]																														
ブロッコリー	28.00	36.40																												
白いんげんまめ	15.00	19.50																												
ささみ水煮	10.00	13.00																		●										
ごま油	0.50	0.65																	●										●	
上白糖	1.20	1.56																												
穀物酢	3.00	3.60																												
食塩	0.10	0.10																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	●																●											
こしょう	0.01	0.01																												
アーモンド	2.00	2.60																												●
[チーズ]																														
プロセスチーズ	10.00	10.00				●																								

●：アレルギー対象食品

2026年11月11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																												
[魚ハンバーグのみぞれかけ]																														
いわし入りハンバーグ	60.00	60.00																	●											
だいこん	20.00	26.00																												
三温糖	0.24	0.31																												
清酒	0.50	0.65																												
うすくちしょうゆ	1.00	1.00	●																●											
本みりん	0.50	0.65																												
じゃがいもでん粉	0.24	0.31																												
[にんじんしりしり]																														
にんじん	20.00	26.00																												
もやし	25.00	32.50																												
まぐろ油漬	12.00	15.60																	●											
ごま油	0.30	0.39																	●									●		
清酒	0.50	0.65																												
三温糖	0.80	1.04																												
本みりん	0.50	0.65																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.00	●																●											
食塩	0.10	0.10																												
ごま	0.50	0.65																										●		
[キャベツのみそ汁]																														
キャベツ	20.00	26.00																												
じゃがいも	20.00	26.00																												
絹厚揚げ	20.00	26.00																	●											
にんじん	5.00	6.50																												
わかめ	0.50	0.65																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
合わせみそ	11.00	14.30																	●											
だしいりこ	3.00	3.90																												

●：アレルギー対象食品

2026年11月12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	●																											
[かぼちゃグラタン]																														
じゃがいもカップかぼちゃグラタン	40.00	40.00																	●											
[ミートボールと根菜のポトフ]																														
ミートボール	30.00	39.00																	●	●										
じゃがいも	38.00	49.40																												
たまねぎ	25.00	32.50																												
にんじん	15.00	19.50																												
だいこん	25.00	32.50																												
ごぼう	10.00	13.00																												
れんこん	10.00	13.00																												
ブロッコリー	5.00	6.50																												
サラダ油	0.30	0.39																												
コンソメ	1.00	1.30	●																●	●	●									
白ワイン	0.90	1.17																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
食塩	0.10	0.13																												
こしょう	0.02	0.03																												
[白玉フルーツポンチ]																														
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																					●							
白玉もち	20.00	26.00																	●											
りんごゼリー	20.00	26.00																							●					
みかんダイスゼリー	20.00	26.00																												

●：アレルギー対象食品

2026年11月13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				●																								
[高菜ピラフ]																														
精白米	60.00	78.00																												
押麦	6.00	7.80																												
強化米	0.20	0.26																												
高菜漬け	12.00	15.00	●																●											
鶏肉	4.00	5.20																		●										
にんじん	6.00	7.80																												
ごま	2.00	2.60																										●		
食塩	0.10	0.13																												
ごま油	0.60	0.78																	●									●		
こしょう	0.02	0.03																												
[オムレツ]																														
プレーンオムレツ	40.00	50.00	●		●														●											
[ツナサラダ]																														
きゅうり	9.00	11.70																												
キャベツ	25.00	32.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
まぐろ水煮	5.00	6.50																												
ノンエッグマヨネーズ	6.20	8.00																	●											
食塩	0.05	0.05																												
こしょう	0.01	0.01																												
[コーンスープ]																														
ベーコン	5.00	6.50																			●									
スイートコーン	12.00	15.60																												
クリームコーン	30.00	39.00																												
たまねぎ	30.00	39.00																												
パセリ	0.10	0.13																												
白ワイン	0.30	0.39																												
コンソメ	0.50	0.65	●																●	●	●									
食塩	0.20	0.20																												
こしょう	0.02	0.03																												
じゃがいもでん粉	0.50	0.65																												
無調整豆乳	40.00	52.00																	●											

●：アレルギー対象食品

2026年11月16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（２個）]																														
あじ餃子	28.00	28.00	●																●										●	
なたね油	3.00	3.90																												
[オーロラ和え]																														
れんこん	20.00	26.00																												
だいこん	20.00	26.00																												
ほうれん草	8.00	10.40																												
ケチャップ	2.00	2.00																												
ノンエッグマヨネーズ	3.00	3.00																	●											
穀物酢	1.00	1.30																												
こしょう	0.01	0.01																												
[生揚げの中華煮]																														
豚肉	10.00	13.00																			●									
生揚げ	60.00	78.00																	●											
たけのこ水煮	20.00	26.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
もやし	20.00	26.00																												
キャベツ	30.00	39.00																												
きくらげ	0.40	0.52																												
こまつな	10.00	13.00																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
ごま油	0.80	1.04																	●										●	
清酒	1.00	1.30																												
こいくちしょうゆ	2.50	3.00	●																●											
本みりん	0.50	0.65																												
中華だし	0.60	0.78																	●	●	●								●	
オイスターソース	0.60	0.78																												
食塩	0.20	0.20																												
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11月17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	●																											
[県産りんごジャム]																														
りんごジャム	15.00	15.00																							●					
[県産チキンボールのトマト煮]																														
鶏肉	20.00	26.00																		●										
チキンボール	30.00	39.00	●																	●	●									
蒸し大豆	20.00	26.00																	●											
だいこん	30.00	39.00																												
にんじん	9.00	11.70																												
トマト	12.00	15.60																												
こまつな	10.00	13.00																												
オリーブ油	0.50	0.65																												
チキンスープ	10.00	13.00																		●										
コンソメ	0.40	0.52	●																●	●	●									
食塩	0.20	0.26																												
こしょう	0.02	0.03																												
[ゆずきちサラダ]																														
もやし	20.00	26.00																												
キャベツ	20.00	26.00																												
ほうれん草	10.00	13.00																												
食塩	0.10	0.13																												
ゆずきち果汁	1.50	1.95																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
サラダ油	0.80	1.04																												

●：アレルギー対象食品

2026年11月18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																												
[チキンチキンれんこん]																														
鶏肉粉付	35.00	45.50																		●										
れんこん	20.00	26.00																												
なたね油	5.20	6.76																												
上白糖	1.50	1.95																												
こいくちしょうゆ	3.00	3.90	●																●											
本みりん	1.10	1.43																												
清酒	1.10	1.43																												
[あじ団子のみそ汁]																														
生揚げ	30.00	39.00																	●											
あじ団子	25.00	32.50																												
だいこん	30.00	39.00																												
にんじん	10.00	13.00																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
合わせみそ	11.00	14.30																	●											
だしいりこ	3.00	3.90																												
[みかん]																														
みかん	80.00	80.00																												

●：アレルギー対象食品

2026年11月19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				●																								
[ウィンナードッグ]																														
[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	●																											
[ウィンナーのケチャップがらめ]																														
チキンウインナー	20.00	30.00																		●										
ケチャップ	5.00	5.00																												
お好み焼きソース	0.20	0.20	●																●	●	●		●		●					
[山口県産チャンプルー]																														
豚肉	5.00	6.50																			●									
木綿豆腐	15.00	19.50																	●											
だいこん	30.00	39.00																												
こまつな	5.00	6.50																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
中華だし	0.40	0.50																	●	●	●							●		
清酒	0.50	0.65																												
食塩	0.10	0.10																												
[さつま芋の豆乳スープ]																														
鶏肉	10.00	13.00																		●										
さつまいも	20.00	26.00																												
キャベツ	25.00	32.50																												
にんじん	10.00	13.00																												
ほうれん草	10.00	13.00																												
食塩	0.40	0.52																												
コンソメ	0.40	0.52	●																●	●	●									
チキンスープ	11.00	14.30																		●										
無調整豆乳	25.00	32.50																	●											
薄力粉	4.00	5.20	●																											
マーガリン	4.00	5.20																	●											
こしょう	0.02	0.03																												

●：アレルギー対象食品

2026年11月20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				●																								
[白ごはん]																														
精白米	77.00	99.00																												
[ぶちうま山口納豆]																														
ぶちうま山口納豆	20.00	20.00	●																●											
[けんちんうどん]																														
うどん	60.00	78.00	●																											
鶏肉	15.00	19.50																		●										
だいこん	10.00	13.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
木綿豆腐	25.00	32.50																	●											
葉ねぎ	5.00	6.50																												
こいくちしょうゆ	0.80	1.00	●																●											
うすくちしょうゆ	2.00	2.00	●																●											
食塩	0.20	0.20																												
清酒	0.60	0.78																												
本みりん	1.00	1.30																												
削り節	1.20	1.56																●												
だしこんぶ	1.20	1.56																												
[れんこんの金平]																														
豚肉	10.00	13.00																			●									
れんこん	25.00	32.50																												
きくらげ	1.00	1.30																												
こまつな	10.00	13.00																												
本みりん	1.00	1.30																												
こいくちしょうゆ	1.00	1.30	●																●											
清酒	0.40	0.52																												
食塩	0.01	0.01																												
ごま油	0.40	0.52																	●										●	

●：アレルギー対象食品

2026年11月24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				●																								
[甘辛からあげおにぎり]																														
[麦ごはん]																														
精白米	70.00	90.00																												
強化米	0.21	0.27																												
押麦	7.00	9.00																												
[甘辛からあげ]																														
鶏肉粉付	50.00	65.00																		●										
なたね油	5.00	6.50																												
赤みそ	3.50	4.00																	●											
こいくちしょうゆ	0.60	0.70	●																●											
上白糖	0.40	0.52																												
本みりん	2.00	2.60																												
ごま	0.50	0.65																										●		
[のり]																														
大判のり	3.00	3.00																												
[ごぼうのしそひじき和え]																														
キャベツ	23.00	29.90																												
ごぼう	10.00	13.00																												
にんじん	8.00	10.40																												
しそひじき	5.00	6.50	●																●											
[のっぺい汁]																														
木綿豆腐	30.00	39.00																	●											
油揚げ	5.00	6.50																	●											
鶏肉	5.00	6.50																		●										
さといも	20.00	26.00																												
だいこん	30.00	39.00																												
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	5.00	6.50																												
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	1.20	●																●											
うすくちしょうゆ	3.00	3.00	●																●											
食塩	0.10	0.10																												
清酒	0.80	1.04																												
じゃがいもでん粉	1.30	1.69																												

●：アレルギー対象食品

2026年11月25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																												
[さんまの塩焼き]																														
さんま塩焼き	40.00	40.00																												
[ブロッコリーのアーモンド和え]																														
ブロッコリー	20.00	20.00																												
キャベツ	20.00	26.00																												
にんじん	8.00	8.00																												
アーモンド	2.50	2.50																												●
穀物酢	1.50	1.50																												
こいくちしょうゆ	1.20	1.20	●																●											
上白糖	1.00	1.00																												
オリーブ油	0.30	0.30																												
こしょう	0.01	0.01																												
[けんちょう]																														
鶏肉	5.00	6.50																		●										
木綿豆腐	60.00	78.00																	●											
にんじん	5.00	6.50																												
だいこん	80.00	104.00																												
乾しいたけ	0.20	0.26																												
平天	3.00	3.90																												
サラダ油	1.00	1.30																												
こいくちしょうゆ	2.50	2.50	●																●											
うすくちしょうゆ	3.00	3.00	●																●											
上白糖	1.00	1.30																												
本みりん	1.00	1.30																												
清酒	1.00	1.30																												
食塩	0.08	0.08																												

●：アレルギー対象食品

2026年11月26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	●																											
[ポークビーンズ]																														
豚肉	20.00	26.00																			●									
大豆水煮	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	5.00	6.50																												
チキンスープ	5.00	6.50																		●										
ケチャップ	14.00	17.00																												
赤ワイン	0.60	0.78																												
コンソメ	0.40	0.50	●																●	●	●									
三温糖	0.15	0.20																												
ウスターソース	0.60	0.70																												
こしょう	0.03	0.04																												
[ベーコンと野菜のソテー]																														
ベーコン	5.00	6.50																			●									
キャベツ	15.00	19.50																												
にんじん	8.00	10.40																												
たまねぎ	10.00	13.00																												
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	0.40	0.50	●																●	●	●									
こしょう	0.01	0.01																												
[りんご]																														
りんご	35.70	35.70																							●					

●：アレルギー対象食品

2026年11月27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																												
[鯨のアングレーズ]																														
くじらでんぷん付	50.00	65.00																												
なたね油	5.00	6.60																												
ケチャップ	4.40	5.00																												
ウスターソース	1.80	2.00																												
上白糖	1.80	2.30																												
パン粉	1.60	2.08	●																●											
[かぼちゃサラダ]																														
かぼちゃ	30.00	39.00																												
ミックスビーンズ	15.00	19.50																	●											
ノンエッグマヨネーズ	5.00	6.00																	●											
穀物酢	0.80	1.04																												
こしょう	0.02	0.03																												
[大根と生揚げのみそ汁]																														
だいこん	20.00	26.00																												
絹厚揚げ	25.00	32.50																	●											
じゃがいも	20.00	26.00																												
にんじん	5.00	6.50																												
わかめ	0.50	0.65																												
葉ねぎ	5.00	6.50																												
合わせみそ	11.00	14.30																	●											
だしいりこ	3.00	3.20																												

●：アレルギー対象食品

2026年11月30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				●																								
[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	31.00	40.30			●																									
鶏肉	25.00	32.50																		●										
じゃがいも	20.00	26.00																												
凍り豆腐	4.00	5.20																	●											
にんじん	15.00	19.50																												
かまぼこ	10.00	13.00																												
たまねぎ	40.00	52.00																												
葉ねぎ	3.00	3.90																												
乾しいたけ	0.50	0.65																												
上白糖	1.00	1.30																												
こいくちしょうゆ	6.00	7.00	●																●											
清酒	0.60	0.78																												
本みりん	1.00	1.30																												
食塩	0.08	0.10																												
だしこんぶ	1.00	1.30																												
削り節	2.00	2.60																●												
[野菜のごま酢和え]																														
こまつな	12.00	15.60																												
キャベツ	21.00	27.30																												
にんじん	8.00	10.40																												
わかめ	0.50	0.65																												
こいくちしょうゆ	1.70	1.70	●																●											
穀物酢	1.00	1.30																												
上白糖	0.80	1.04																												
ごま	0.70	0.91																										●		
[マンゴーアセロラゼリー]																														
マンゴーアセロラゼリー	30.00	30.00																	●											

●：アレルギー対象食品