

# 2023年10月分献立明細表

分量は小学校（3年）基準値、単位はすべて(g)です。◆は加工品です。

学校給食センター（輪之内町）

02(月)	03(火)	04(水)	05(木)	06(金)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	17(火)
【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7	【黒パン】 ◆黒パン 1個	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7	【一食うどん】 ◆一食うどん 1袋	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7	【米粉パン】 ◆米粉コッパン 1個	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7	【コッパン】 ◆普通パン 1個
【鮭のみそマヨネーズ焼き】 ◆白みそ 3 ◆ノンエッグマヨネーズ 8 さけ 50 ◆清酒 1 塩 0.15 ◆こしょう 0.02	◆ケチャップ 10 ◆ハンバーグ 60 砂糖 0.8 たまねぎ 10 ◆ウスターソース 2	【鶏肉の照り焼き】 はちみつ 1 とり肉 50 ◆清酒 1 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 2 ◆うすくちしょうゆ 0.8 ◆しょうがおろし 0.5	【ちくわ】 30 小麦粉 8 青のり粉 0.1 ◆大豆油 4 ◆しょうが酢漬け 1	【わかさぎフリッター】 ◆わかさぎフリッター 24 ◆大豆油 3	【ポトフ】 ◆カットウインナー 15 ◆コンソメ 1.5 じゃがいも 50 ローリエ 0.02 ブロッコリー 15 キャベツ 20 たまねぎ 30 塩 0.5 ◆こしょう 0.03	【鶏肉のレモン漬け】 ◆白ワイン 2 でん粉 6 ◆大豆油 5 とり肉 50 砂糖 2.5 ◆レモン濃縮還元果汁 1.2 ◆清酒 1 ◆うすくちしょうゆ 3 塩 0.1	【ポークシューマイ】 ◆シューマイ 36 【キャベツの中華サラダ】 キャベツ 45 スイートコーン 5 ほうれんそう 10	【三色ごはんの具】 ◆サラダ油 0.5 ◆炒り卵 20 ◆鮭フレーク 16 えだまめ 5 ◆清酒 1	【鶏肉のトマトチーズ焼き】 ◆赤ワイン 1 ◆コンソメ 0.2 とり肉 50 ◆チーズ 10 ◆ダイストマトカット 25 たまねぎ 10 ◆オリーブ油 1 塩 0.3 ◆こしょう 0.03 乾燥パセリ 0.02
【ひじきの五目煮】 ◆サラダ油 0.5 ◆和風だしの素 0.5 ◆ちくわスライス 10 さやいんげん 10 砂糖 1.3 だいず 20 ひじき 2 ◆清酒 1 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 2.8	【さつまいも】 さつまいも 20 きゅうり 15 塩 0.1 ◆こしょう 0.01	【厚揚げとだいごんの煮物】 ◆和風だしの素 0.8 砂糖 1 ◆冷凍生揚げ 15 こまつな 12 だいごん 60 ◆清酒 1.2 ◆みりん 1.2 ◆こいくちしょうゆ 3.2	【はくさいのおかあえ】 花かつお 1 こまつな 25 スイートコーン 3 はくさい 50 ◆みりん 0.8 ◆こいくちしょうゆ 2.7	【青しそ粉】 ◆たくあん漬け 10 いりごま 1 キャベツ 35 きゅうり 8 ◆こいくちしょうゆ 0.2	【白身魚の秋のチーズ焼き】 ◆オリーブ油 1.5 ◆白ワイン 1 ◆チーズ 10 しいたけ 7 ホキ 50 塩 0.1 ◆こしょう 0.01	【小松菜ともやしのごまあえ】 すりごま 2 こまつな 25 りょくとうもやし 30 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 2.3	【麻婆豆腐】 ◆中華スープの素 0.55 ◆サラダ油 0.5 ◆赤みそ 5.6 ◆豆板醤 0.17 でん粉 1.7 水 16 豚ひき肉 20 砂糖 1 ◆木綿豆腐 85 たけのこ 15 たまねぎ 20 ねぎ 15 ◆ごま油 0.5 ◆みりん 1.8 ◆こいくちしょうゆ 0.65 ◆しょうがおろし 1 にんにく 0.5	【円空さといもコロッケ】 ◆円空里芋コロッケ 60 ◆大豆油 6	【こんにやくサラダ】 ◆サラダこんにやく 20 キャベツ 20 きゅうり 15 わかめ 0.5
【糸かまぼこのすまし汁】 ◆だしパック 2 ◆糸かまぼこ 15 たまねぎ 20 ねぎ 5 えのきたけ 10 ◆うすくちしょうゆ 4 塩 0.15	【ABCスープ】 ◆ベーコン 5 ◆コンソメ 1.5 ◆アルファベットマカロニ 3 キャベツ 25 たまねぎ 20 スイートコーン 5 塩 0.2 ◆こしょう 0.01 乾燥パセリ 0.03	【白みそ汁】 ◆だしパック 3.1 ◆白みそ 9 ◆冷凍油揚げ 5 じゃがいも 30 にんじん 5 ほうれんそう 10 わかめ 0.3	【カレー南蛮ソース】 ◆サラダ油 0.5 ◆和風だしの素 1.2 ◆かまぼこ 12 ◆カレーフレーク 7.2 ◆冷凍油揚げ 3.5 でん粉 3.5 とり肉 25 たまねぎ 35 ねぎ 18 しいたけ 1.2 ◆こいくちしょうゆ 5.4 塩 0.25 ◆カレー粉 0.18	【豚汁】 ◆合わせみそ 4 ◆赤みそ 5 ◆だしパック 3.1 さといも 15 ごぼう 15 豚肉 15 ◆木綿豆腐 20 だいごん 20 ねぎ 5	【イタリアンドレッシング】 ◆イタリアンドレッシング 8 ◆オリーブオイル 8	【のっぺい汁】 ◆だしパック 2.5 ◆冷凍油揚げ 5 でん粉 1.5 さといも 25 ◆木綿豆腐 20 だいごん 5 ねぎ 5 しいたけ 0.5 ◆こいくちしょうゆ 4.5 塩 0.15	【牛乳】 牛乳 206	【牛乳】 牛乳 206	【牛乳】 牛乳 206
【牛乳】 牛乳 206	【牛乳】 牛乳 206	【牛乳】 牛乳 206	【牛乳】 牛乳 206	【牛乳】 牛乳 206	【牛乳】 牛乳 206	【牛乳】 牛乳 206	【牛乳】 牛乳 206	【牛乳】 牛乳 206	【牛乳】 牛乳 206
18(水)	19(木)	20(金)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	30(月)	31(火)
【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7	【一食中華麺】 ◆一食中華めん 1袋	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7	【スバゲッティ-ナポリタン】 ◆洋風だしの素 1 ◆サラダ油 1.5 ◆ケチャップ 12 ◆ベーコン 20 ◆ナポリタンソース 18 ◆スパゲッティ 33 たまねぎ 20 スイートコーン 10 青ピーマン 10 ◆マッシュルーム水煮 5 塩 0.2 ◆こしょう 0.02	【くりごはん】 こめ 70 強化米 0.21 ◆剥き栗 25 ◆清酒 1 塩 0.8	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7	【食パン】 ◆食パン 2枚
【ハヤシライス】 ◆洋風だしの素 1 ◆サラダ油 0.5 ◆サラダ油 4 ◆赤ワイン 2 ◆ケチャップ 10 ◆ハヤシライス 3 小麦粉 5 じゃがいも 10 牛肉 25 ◆ダイストマトカット 10 砂糖 1.1 たまねぎ 50 にんじん 5 ◆マッシュルーム水煮 5 ◆ウスターソース 2 ◆こいくちしょうゆ 3 塩 0.6 ◆トマトピューレ 10 ◆こしょう 0.02 にんにく 0.4	【もやしのナムル】 砂糖 0.25 スイートコーン 20 ほうれんそう 15 りょくとうもやし 25 ◆ごま油 0.1 ◆こいくちしょうゆ 2	【さんまのみぞれ煮】 ◆さんまのみぞれ煮 40	【鶏肉のからあげ】 でん粉 9 ◆大豆油 5 とり肉 50 ◆清酒 2 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 2.5 ◆しょうがおろし 0.6	【小型パン】 ◆小型パン 1個	【さばの香味焼き】 さば 50 砂糖 0.2 ◆こいくちしょうゆ 4 ◆しょうがおろし 0.3	【豚肉の変わり焼き】 ◆白ワイン 2.4 ◆おろしりんご 7 豚ロース肉 50 ◆こいくちしょうゆ 4 ◆しょうがおろし 0.5	【いかのしょうが焼き】 いか 60 ◆清酒 1 ◆みりん 1	【さわらの西京焼き】 ◆さわらの西京漬 50	【かぼちゃコロッケ】 ◆かぼちゃコロッケ 50 ◆大豆油 4
【ごぼうのあまがらめ】 でん粉 5 ◆大豆油 3 ごぼう 35 砂糖 2.5 いりごま 1 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 1.5	◆中華スープの素 1.8 ◆サラダ油 0.48 ◆醤油ラーメンの素 6 ◆なると 6 水 120 豚肉 18 キャベツ 15 たけのこ 20 たまねぎ 10 ねぎ 10 ◆こいくちしょうゆ 1.2 塩 0.12 ◆こしょう 0.02	【かきたま汁】 ◆だしパック 2.5 ◆かまぼこ 5 でん粉 1 卵 15 たまねぎ 20 ほうれんそう 10 しいたけ 2 ◆こいくちしょうゆ 2.8 塩 0.2	【秋野菜の炊き合わせ】 ◆サラダ油 0.5 ◆和風だしの素 0.5 ◆こんにやく 10 さといも 15 とり肉 5 ごぼう 10 ◆剥き栗 15 れんごん 15 砂糖 2 しいたけ 0.5 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 4	【フルーツあえ】 ◆ダイスカンゼリー 20 ◆ハイシロップ漬け 20 ◆ももシロップ漬け 20 ◆りんごシロップ漬け 20	【秋の香り汁】 ◆だしパック 2.5 ◆いちじくかまぼこ 5 ◆もみじ型かまぼこ 5 ◆絹ごし豆腐 20 ほうれんそう 10 えのきたけ 10 塩 0.3	【鶏つくねスープ】 ◆だしパック 2.5 キャベツ 45 きゅうり 5 にんじん 5 ごぼう 15 だいごん 10 たまねぎ 20 ねぎ 5 ◆こいくちしょうゆ 4 塩 0.2	【小松菜の煮びたし】 ◆和風だしの素 0.3 ◆冷凍油揚げ 5 砂糖 0.5 キャベツ 25 こまつな 20 りょくとうもやし 20 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 2	【とうふとゆばのすまし汁】 ◆だしパック 2.5 ◆絹ごし豆腐 35 ◆湯葉 2 たまねぎ 5 ほうれんそう 5 ◆うすくちしょうゆ 4.2 塩 0.17	【ごぼうのサラダ】 ◆サラダ油 1 ごぼう 25 すりごま 1 砂糖 1.2 きゅうり 7 スイートコーン 10 ◆みりん 0.5 ◆うすくちしょうゆ 2.5 ◆穀物酢 1.5
【黒豆のえだまめ】 えだまめ 20 塩 1.6	【フルーツ杏仁デザート】 ◆フルーツ杏仁デザート 40	【牛乳】 牛乳 206	【りんご】 りんご 40	【牛乳】 牛乳 206	【牛乳】 牛乳 206	【牛乳】 牛乳 206	【牛乳】 牛乳 206	【牛乳】 牛乳 206	【いちごジャム】 ◆いちごジャム 15

この材料表は、アレルギーや病気などで、食べてはいけない食品があるとき、あるいは、朝・夕の食事と重ならないようにするときなどにご利用ください。また、献立は、気候・学校行事等により、やむを得ず、変更することがございます。  
※加工食品の原材料詳細表が必要な方は、担任の先生を通じて、給食センターまでご連絡下さい。  
給食センターで揚げ物用に使用している油は、数回繰り返し使用しています。



<食物アレルギー表示対象品目>特定原材料：えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生（ピーナッツ）  
特定原材料に準ずるもの：アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン