

# 2023年11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）

01(水)	02(木)	06(月)	07(火)	08(水)	09(木)	10(金)	13(月)	14(火)	15(水)		
【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 【揚げぎょうざ】 ◆ぎょうざ 36 ◆大豆油 4	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7	【米粉食パン】 ◆米粉食パン 2枚 【トマトチーズハンバーグ】 ◆ハンバーグ 60 ◆チーズ 10 ◆コンソメ 0.1 ◆ダイスタマトカット 20	【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	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7	【食パン】 ◆食パン 2枚 【豚肉のマーマレード焼き】 ◆白ワイン 1 ◆マーマレード 6 豚かたロース肉 50 ◆こいくちしょうゆ 3 ◆こしょう 0 ◆しょうがおろし 0.5	【ひじきごはん】 ◆サラダ油 0.5 ◆和風だしの素 1 こめ 70 強化米 0.21 とりにく 10 砂糖 1.5 だいず 10 にんじん 15 しめじ 5 ◆清酒 1 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 4.5		
【切り干し大根のそぼろ煮】 ◆和風だしの素 0.3 とりにく 8 さやいんげん 6 砂糖 1.7 切り干し大根 6 にんじん 10 しいたけ 1 ◆ごま油 0.5 ◆清酒 1 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 2.1 ◆しょうがおろし 0.3	【キャベツの塩昆布あえ】 キャベツ 35 きゅうり 15 にんじん 5 ◆塩こんぶ 2 ◆こいくちしょうゆ 0.5 【みそラーメンの汁】 ◆中華スープの素 1.2 ◆サラダ油 0.3 ◆赤みそ 3 ◆白みそ 5 ◆みそラーメンスープの素	【豚肉のあんからめ】 ◆中華スープの素 0.5 水 8.5 ◆大豆油 5 豚肉 50 砂糖 2 ◆清酒 1.7 ◆ウスターソース 2.2 ◆こいくちしょうゆ 1.7 ◆こいくちしょうゆ 0.2 ◆しょうがおろし 0.6	【秋鮭の塩麹焼き】 【ほうれん草のごまよこし】 すりごま 0.5 いりごま 0.5 キャベツ 30 にんじん 5 ほうれん草 20 ◆うすくちしょうゆ 2.4	【鮭の塩麹焼き】 【ほうれん草のごまよこし】 すりごま 0.5 いりごま 0.5 キャベツ 30 にんじん 5 ほうれん草 20 ◆うすくちしょうゆ 2.4	【ポークシューマイ】 ◆シューマイ 36 【ごぼうのサラダ】 ◆サラダ油 1.2 ごぼう 30 砂糖 1.5 きゅうり 5 にんじん 10 ◆おろしりんご 3 ◆穀物酢 1.6	【まぐろカツ】 ◆まぐろカツ 40 ◆大豆油 4 【チキンカレー】 ◆洋風だしの素 1 ◆サラダ油 5 ◆ケチャップ 2 ◆カレーフレーク 3 ◆おろしりんご 5 小麦粉 6 じゃがいも 50 ローリエ 0 とりにく 20 たまねぎ 50 にんじん 15 牛乳 15 ◆バター 2 ◆ウスターソース 4 塩 0.7 ◆カレー粉 0.6 ◆こしょう 0.01 にんにく 0.7	【鶏肉から揚げネギソースかけ】 でん粉 5 ◆大豆油 4 とりにく 50 砂糖 2.3 ねぎ 2 ◆清酒 1 ◆みりん 0.5 ◆こいくちしょうゆ 1.5 ◆こいくちしょうゆ 1.5 ◆穀物酢 1.3 ◆しょうがおろし 0.5	【野菜たっぷりスープ】 ◆カットウインナー 5 ◆コンソメ 1.5 キャベツ 30 だいこん 20 たまねぎ 25 にんじん 10 塩 0.2 ◆こしょう 0.01	【ししゃものいそべ揚げ】 小麦粉 8 青のり粉 0.2 ◆大豆油 3 ししゃも 24 【小松菜のおかかあえ】 花かつお 0.5 こまつな 25 はくさい 40 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 2.2		
【あじのレモン醤油焼き】 あじ 50 砂糖 0.2 ねぎ 2 レモン 0.5 ◆清酒 0.5 ◆みりん 0.8 ◆うすくちしょうゆ 2.5 ◆しょうがおろし 1	◆あじのレモン醤油焼き ◆なると 10 にんにく 0.3 豚肉 10 スイートコーン 5 にんじん 10 ねぎ 5 はくさい 15 りよくとうもろこし 10 ◆清酒 0.5 塩 0.1 ◆こしょう 0.03	【キャベツのいそあえ】 キャベツ 20 きゅうり 10 にんじん 5 りよくとうもろこし 20 のり 0.2 ◆みりん 1 ◆うすくちしょうゆ 2 【紅菜汁】 ◆だしパック 2.5 ◆いちょう型かまぼこ 5 ◆もみじ型かまぼこ 5 たまねぎ 20 にんじん 7 ねぎ 5 えのきたけ 7 ◆うすくちしょうゆ 4 塩 0.2	【ジュリエンスープ】 ◆ハム 5 キャベツ 30 たまねぎ 20 にんじん 5 塩 0.3 ◆こしょう 0.01 ◆コンソメ 1.5	【豚汁】 ◆合わせみそ 5 ◆赤みそ 5 ◆だしパック 2.5 じゃがいも 20 ごぼう 10 豚肉 25 だいこん 15 にんじん 10 ねぎ 5 はくさい 20	【豆腐の中華煮】 ◆中華スープの素 1.3 ◆サラダ油 0.3 でん粉 2 水 16 豚肉 15 砂糖 1.3 塩 0.7 ◆カレー粉 0.6 ◆こしょう 0.01 にんにく 0.7	【わかめサラダ】 キャベツ 20 きゅうり 10 にんじん 5 わかめ 0.5	【キャベツのゆかりあえ】 たまねぎ 50 ごま(すり) 0.5 キャベツ 30 きゅうり 10 りよくとうもろこし 15	【さといものみそ汁】 ◆合わせみそ 10 ◆だしパック 3 ◆木綿豆腐 20 さといも 30 だいこん 10 にんじん 15 ねぎ 5 えのきたけ 5	【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 だいこん 5 ねぎ 5 しいたけ 0.5 ◆こいくちしょうゆ 4.5 塩 0.2		
【かぼちゃのみそ汁】 ◆合わせみそ 4.7 ◆赤みそ 5 ◆だしパック 2.8 ◆冷凍油揚げ 3 かぼちゃ 30 たまねぎ 20 ねぎ 5 わかめ 0.5	◆かぼちゃのみそ汁 ◆合わせみそ 4.7 ◆赤みそ 5 ◆だしパック 2.8 ◆冷凍油揚げ 3 かぼちゃ 30 たまねぎ 20 ねぎ 5 わかめ 0.5	【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		
16(木)	17(金)	20(月)	21(火)	22(水)	24(金)	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)		
【ソフトスパゲッティ(式類)】 ◆ソフトスパゲッティ(式類) 1袋 【もやしのカレー風味サラダ】 ◆純カレー 0.2 ◆コンソメ 0.1 砂糖 1.8 こまつな 15 にんじん 8 りよくとうもろこし 40 ◆こいくちしょうゆ 2 塩 0.1 ◆穀物酢 1.5	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7	【キムチチャーハン】 ◆中華スープの素 0.3 ◆白菜キムチ 15 こめ 70 強化米 0.21	【小型パン】 ◆小型パン 1個 【フルーツ】 ◆フルーツ 30	【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 【ほうれん草のグラタン】 ◆白ワイン 1 ◆コンソメ 0.3 小麦粉 1.5 ◆マカロニ 5 ◆清酒 1 とりにく 10 ◆チーズ 10 たまねぎ 20 ほうれん草 20 マッシュルーム 5 牛乳 25 ◆バター 1 塩 0.2 ◆こしょう 0.02	【すき焼き風煮】 ◆サラダ油 0.5 ◆かまぼこ 10 ◆つきこんにやく 30 牛肉 25 砂糖 2.7 ◆焼き豆腐 20 にんじん 10 ◆うすくちしょうゆ 1.8 ◆こしょう 0 ◆しょうがおろし 0.2 にんにく 0.2	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7		
【さつまいもでんぷら】 小麦粉 7 ◆大豆油 4 さつまいも 30 塩 0.1	【さわらの握りみそ焼き】 ◆さわらの握りみそ焼き 50 【れんこんのきんぴら】 ◆和風だしの素 0.2 ◆こんにやく 10 れんこん 30 砂糖 1.6 いりごま 1 にんじん 5 ◆ごま油 0.5 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 2	【れんこんのきんぴら】 ◆和風だしの素 0.2 ◆こんにやく 10 れんこん 30 砂糖 1.6 いりごま 1 にんじん 5 ◆ごま油 0.5 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 2	【焼きそば】 ◆ウスターソース 8 ◆中濃ソース 5 ◆洋風だしの素 0.8 ◆サラダ油 1 ◆こしょう 0 ◆焼きそば麺 70 いか 10 花かつお 15 豚肉 15 キャベツ 45 ◆しょうが酢漬け 1 たまねぎ 15 にんじん 15 塩 0.1	【さばの塩焼き】 さば 50 ◆清酒 1 塩 0.2 【ほうれん草のおひたし】 すりごま 1 いりごま 1 スイートコーン 8 はくさい 50 ほうれん草 15 ◆みりん 0.8 ◆こいくちしょうゆ 2.7	【厚焼きたまご】 ◆厚焼きたまご 50 【肉じゃが】 ◆サラダ油 0.5 ◆和風だしの素 0.3 じゃがいも 45 豚肉 20 さやいんげん 10 砂糖 2 たまねぎ 25 にんじん 10 ◆清酒 1 ◆みりん 0.5 ◆こいくちしょうゆ 3.5	【鶏肉の柿ソース焼き】 ◆柿ピューレ 5 とりにく 50 ◆清酒 1 ◆こいくちしょうゆ 3 塩 0.1 ◆こしょう 0 ◆しょうがおろし 0.5 にんにく 0.5 【ブロッコリーのおかかあえ】 ブロッコリー 20 花かつお 1 キャベツ 30 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 2.2	【きんぴら】 ◆コンソメ 0.3 小麦粉 1.5 ◆マカロニ 5 ◆清酒 1 とりにく 10 ◆チーズ 10 たまねぎ 20 ほうれん草 20 マッシュルーム 5 牛乳 25 ◆バター 1 塩 0.2 ◆こしょう 0.02	【すき焼き風煮】 ◆サラダ油 0.5 ◆かまぼこ 10 ◆つきこんにやく 30 牛肉 25 砂糖 2.7 ◆焼き豆腐 20 にんじん 10 ◆うすくちしょうゆ 1.8 ◆こしょう 0 ◆しょうがおろし 0.2 にんにく 0.2	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7		
【ソフトめんミートソース】 ◆洋風だしの素 1.2 ◆サラダ油 0.6 ◆赤ワイン 2.4 ◆ケチャップ 25 ◆トマトピューレ 25 小麦粉 5 米粉 0.6 豚ひき肉 25 ◆ダイスタマトカット 18 砂糖 1.4 たまねぎ 85 にんじん 25 マッシュルーム 6 ◆バター 5 ◆ウスターソース 3.5 塩 0.5 ◆こしょう 0.01 にんにく 0.6	【とうふときのこのすまし汁】 ◆だしパック 2.5 ◆木綿豆腐 20 こまつな 15 にんじん 5 えのきたけ 7 しめじ 8 ◆うすくちしょうゆ 4.5 塩 0.2	【もやしのナムル】 砂糖 0.3 スイートコーン 20 ほうれん草 15 りよくとうもろこし 25 ◆ごま油 0.1 ◆パインシロップ漬け 20 ◆ももシロップ漬け 20 ◆りんごシロップ漬け 20	【フルーツあえ】 ◆ダイスみかんゼリー 20 ◆パインシロップ漬け 20 ◆ももシロップ漬け 20 ◆りんごシロップ漬け 20	【みそおでん】 ◆赤みそ 10 ◆和風だしの素 0.5 ◆玉はんぺん 20 ◆こんにやく 15 さといも 35 砂糖 5 だいこん 40 にんじん 8 ◆清酒 1 ◆みりん 1	【キャベツのみそ汁】 ◆合わせみそ 8.7 ◆だしパック 4 ◆冷凍油揚げ 3 キャベツ 35 ねぎ 7 わかめ 0.3	【なっとう】 納豆 30 ◆なっとうのたれ 2	【大根のみそ汁】 ◆だしパック 2.5 ◆白みそ 10 ◆木綿豆腐 20 だいこん 25 ねぎ 5 えのきたけ 5 わかめ 0.5	【大根サラダ】 きゅうり 15 だいこん 40 スイートコーン 5 にんじん 5	【ミネストローネスープ】 ◆ベーコン 10 ◆コンソメ 1.2 ◆ダイスタマトカット 10 だいず 5 キャベツ 30 セロリー 3 たまねぎ 25 にんじん 10 ◆オリーブ油 0.4 塩 0.5 ◆こしょう 0.01	【大豆コロッケ】 ◆大豆コロッケ 40 ◆大豆油 4 ◆オニオンソース 0.8 でん粉 0.3 ◆冷凍生あげ 50 こまつな 30 たまねぎ 15 にんじん 5 ◆ごま油 0.3 塩 0.3	【中華スープの素】 ◆中華スープの素 1.5 でん粉 1.5 卵 10 たまねぎ 30 スイートコーン 10 にんじん 5 ねぎ 3 ◆こいくちしょうゆ 0.5 塩 0.1 ◆こしょう 0.01
【牛乳】 牛乳 206	【ヨーグルト】 ◆ヨーグルト 80 【牛乳】 牛乳 206	【春雨スープ】 ◆中華スープの素 1.2 ◆ハム 5 ◆はるさめ 5 たまねぎ 15 チンゲンサイ 15 しいたけ 0.5 ◆こいくちしょうゆ 2.5 塩 0.1 ◆こしょう 0	【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		

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