

# 2023年12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(金)	04(月)	05(火)	06(水)	07(木)	08(金)	11(月)	12(火)	13(水)
<b>【麦ごはん】</b> こめ 73 強化米 0.22 麦 7 <b>【まぐろの竜田揚げ】</b> ◆米粉 2 ◆でん粉 10 ◆大豆油 5 まぐろ赤身角切り 50 ◆こいくちしょうゆ 2.5 しょうがおろし 0.5 <b>【ひじき入り五目豆】</b> ◆サラダ油 0.5 ◆和風だしの素 0.8 ◆ちくわスライス 15 さやいんげん 5 砂糖 2 大豆水煮 15 にんじん 10 ひじき 2 ◆清酒 1 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 3 <b>【みぞれ汁】</b> ◆だしパック 2.5 ◆雪だるま型かまぼこ 10 ◆冷凍油揚げ 3 ◆でん粉 1.2 だいこん（おろし） 20 さといも 20 こまつな 10 にんじん 10 しめじ 5 ◆清酒 1 ◆うすくちしょうゆ 4.5 塩 0.2 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【麦ごはん】</b> こめ 73 強化米 0.22 麦 7 <b>【さばのみそ煮】</b> ◆さばのみそ煮 50 【もやしと白菜のごまあえ】 すりごま 1 こまつな 10 はくさい 20 りょくとうもやし 20 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 2.2 <b>【ぼかぼか根菜汁】</b> ◆サラダ油 0.3 ◆だしパック 2.5 豚肉 15 れんこん 10 だいこん 30 にんじん 10 ねぎ 5 ◆清酒 1 ◆こいくちしょうゆ 3.5 塩 0.1 しょうがおろし 0.5 <b>【ぶどうヨーグルト】</b> ◆ぶどうヨーグルト 80 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【黒パン】</b> ◆黒パン 1個 【白身魚のアーモンドフライ】 ◆白身魚のアーモンドフライ 50 ◆大豆油 4 <b>【ごぼうのサラダ】</b> ◆サラダ油 1 ごぼう 25 すりごま 1 砂糖 1.5 きゅうり 10 スイートコーン 5 にんじん 5 ◆うすくちしょうゆ 3 ◆穀物酢 1.5 <b>【かぼちゃのスープ】</b> コーンペースト 20 ◆コンソメ 1.5 かぼちゃペースト 25 ◆米粉 4 ◆生クリーム 5 かぼちゃ 25 たまねぎ 40 牛乳 35 ◆バター 0.5 塩 0.3 ◆しろこしょう 0.02 乾燥パセリ 0.1 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【麦ごはん】</b> こめ 73 強化米 0.22 麦 7 <b>【ヤンニョムチキン】</b> ◆ケチャップ 1.2 ◆コチュジャン 0.3 ◆でん粉 5 ◆でん粉 0.3 水 4 ◆大豆油 4 とり肉 50 砂糖 2.2 ◆清酒 1 ◆こいくちしょうゆ 1.5 ◆こいくちしょうゆ 2.5 ◆穀物酢 1.2 しょうがおろし 0.5 <b>【春雨の中華サラダ】</b> ◆ごま油 0.3 緑豆はるさめ 3 砂糖 2.5 キャベツ 20 きゅうり 10 スイートコーン 5 にんじん 5 ◆うすくちしょうゆ 2.5 ◆穀物酢 2.5 <b>【白菜スープ】</b> ◆中華スープの素 1.2 ◆ハム 8 たまねぎ 20 はくさい 30 しいたけ 0.5 ◆うすくちしょうゆ 2 塩 0.1 ◆しろこしょう 0.01 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【麦ごはん】</b> こめ 73 強化米 0.22 麦 7 <b>【厚揚げの肉みそかけ】</b> ◆サラダ油 0.5 ◆赤みそ 6 とりひき肉 5 厚あげ 60 砂糖 4 ねぎ 2 ◆清酒 0.5 ◆みりん 1 ◆しょうがおろし 0.5 <b>【ブロッコリーとキャベツのごまあえ】</b> ブロッコリー 35 すりごま 1 キャベツ 20 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 2.2 <b>【のっぺい汁】</b> ◆だしパック 2.5 ◆でん粉 1.5 さといも 25 ごぼう 10 だいこん 25 にんじん 8 ねぎ 5 ◆こいくちしょうゆ 4.5 塩 0.2 <b>【南濃みかん】</b> みかん 60 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【麦ごはん】</b> こめ 73 強化米 0.22 麦 7 <b>【ハヤシライス】</b> ◆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 ◆ハヤシルウ 3 ◆小麦粉 5 じゃがいも 10 ◆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 牛肉 25 ◆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 ◆しろこしょう 0.02 にんにく 0.4 <b>【れんこんチップス】</b> ◆大豆油 4 れんこん 40 塩 0.1 <b>【わかめサラダ(2)】</b> キャベツ 30 きゅうり 10 わかめ 0.8 <b>【青じそドレッシング】</b> ◆青じそドレッシング 8 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【麦ごはん】</b> こめ 73 強化米 0.22 麦 7 <b>【さわらの西京焼き】</b> ◆さわらの西京漬け 50 <b>【じゃがいものきんぴら】</b> ◆サラダ油 0.8 ◆和風だしの素 0.4 ◆はんぺん 7 じゃがいも 30 ◆つきこんにやく 10 砂糖 1.9 いりごま 1 にんじん 10 青ピーマン 5 ◆清酒 1 ◆こいくちしょうゆ 2.3 <b>【とうふとわかめのすまし汁】</b> ◆だしパック 2.5 ◆木綿豆腐 25 ねぎ 5 えのきたけ 8 わかめ 0.3 ◆うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 <b>【お米のタルト】</b> ◆お米のタルト 35 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【米粉食パン】</b> ◆米粉食パン 2枚 【スパニッシュオムレツ】 ◆スパニッシュオムレツ 50 <b>【ポークビーンズ】</b> ◆サラダ油 0.4 ◆赤ワイン 1 ◆ケチャップ 6 トマトピューレ 6 ◆コンソメ 0.5 ◆米粉 1 じゃがいも 30 豚肉 18 ◆ダイストマトカット 10 砂糖 1.5 大豆水煮 25 たまねぎ 40 にんじん 15 ◆ウスターソース 2 ◆こいくちしょうゆ 1 <b>【だいこんとひじきのサラダ】</b> きゅうり 10 だいこん 40 スイートコーン 5 ひじき 0.5 <b>【柑橘ドレッシング】</b> ◆柑橘ドレッシング 10 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【五目ごはん】</b> ◆サラダ油 0.3 ◆和風だしの素 0.3 こめ 70 ◆冷凍油揚げ 3 強化米 0.2 ごぼう 10 とり肉 15 砂糖 2.4 にんじん 12 しいたけ 0.5 ◆清酒 1 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 4.5 <b>【さつまいもコロケ】</b> ◆さつまいもコロケ 50 ◆大豆油 4 <b>【はくさいのおかかあえ】</b> 花かつお 1 こまつな 20 にんじん 5 はくさい 35 ◆みりん 0.8 ◆こいくちしょうゆ 2.5 <b>【かぶのかきたま汁】</b> ◆だしパック 2.5 ◆でん粉 1 卵 15 かぶ 25 たまねぎ 20 ねぎ 5 えのきたけ 8 ◆清酒 1 ◆こいくちしょうゆ 4.5 塩 0.2 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206
14(木)	15(金)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	25(月)	26(火)
<b>【一食うどん】</b> ◆一食うどん 1袋 <b>【ちくわのお好み揚げ】</b> ◆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 <b>【キャベツのお好みあえ】</b> ◆青しそ粉 0.2 ◆たくあん漬 10 いりごま 1 キャベツ 35 きゅうり 5 ◆こいくちしょうゆ 0.2 <b>【かやくうどんの汁】</b> ◆だしパック 2 ◆冷凍油揚げ 5 とり肉 10 だいこん 15 たまねぎ 20 にんじん 10 ねぎ 5 しいたけ 1 ◆みりん 2 ◆こいくちしょうゆ 5 ◆うすくちしょうゆ 2 塩 0.1 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【麦ごはん】</b> こめ 73 強化米 0.22 麦 7 <b>【高野豆腐のたまごじ】</b> ◆サラダ油 0.5 ◆和風だしの素 0.5 じゃがいも 15 卵 15 さやいんげん 5 砂糖 1.3 ◆凍り豆腐 4 たまねぎ 30 にんじん 10 ◆こいくちしょうゆ 3.2 塩 0.1 <b>【焼きほっけ】</b> ほっけ一夜干し 50 <b>【大根の白みそ汁】</b> ◆だしパック 2.5 ◆白みそ 10 ◆冷凍油揚げ 5 だいこん 30 ねぎ 5 えのきたけ 6 わかめ 0.5 <b>【りんごゼリー】</b> ◆りんごゼリー 50 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【麦ごはん】</b> こめ 73 強化米 0.22 麦 7 <b>【チキンカツみそソースかけ】</b> ◆赤みそ 5 ◆チキンカツ 50 ◆大豆油 4 砂糖 2.6 ◆清酒 1 ◆みりん 2 <b>【小松菜の磯和え】</b> こまつな 25 りょくとうもやし 30 のり 0.3 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 2.3 <b>【糸かまぼこのすまし汁】</b> ◆だしパック 2 ◆糸かまぼこ 15 たまねぎ 20 にんじん 5 ねぎ 5 えのきたけ 7 ◆うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【食パン】</b> ◆食パン 2枚 <b>【カレイのマヨネーズ焼き】</b> ◆ノンエッグマヨネーズ 13 ひきわり大豆 3 カレイ 50 清酒 1 塩 0.1 ◆しろこしょう 0.02 <b>【キャベツのサラダ】</b> ◆オリーブ油 1 砂糖 1.8 キャベツ 40 きゅうり 10 スイートコーン 10 ◆こいくちしょうゆ 2 ◆穀物酢 1.5 <b>【さつまいものシチュー】</b> ◆白ワイン 1 ◆コンソメ 1.2 ◆米粉 5 ◆生クリーム 5 ローリエ 0 さつまいも 30 とり肉 15 たまねぎ 35 にんじん 15 マッシュルーム水煮 5 牛乳 30 ◆オリーブ油 0.5 塩 0.3 ◆しろこしょう 0.02 乾燥パセリ 0.1 <b>【りんごジャム】</b> ◆りんごジャム 15 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【麦ごはん】</b> こめ 73 強化米 0.22 麦 7 <b>【にじまの薬味だれかけ】</b> ◆米粉 1 ◆でん粉 4 ◆大豆油 2 にじま 40 砂糖 1.8 ねぎ 4 ◆みりん 0.4 ◆こいくちしょうゆ 1.2 ◆穀物酢 1 <b>【ブロッコリーのおかかあえ】</b> ブロッコリー 20 花かつお 1 キャベツ 30 にんじん 5 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 2.2 <b>【けんちんみそ汁】</b> ◆サラダ油 0.3 ◆合わせみそ 5 ◆赤みそ 5 ◆だしパック 2.5 ◆冷凍油揚げ 3 ◆こんにやく 10 さといも 15 ごぼう 10 だいこん 25 にんじん 6 ねぎ 5 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【麦ごはん】</b> こめ 73 強化米 0.22 麦 7 <b>【ビビンバの具(肉の炒め物)】</b> ◆サラダ油 0.3 ◆コチュジャン 0.5 ◆豆板醤 0.05 豚肉 25 牛肉 20 砂糖 2 切り干し大根 5 ◆清酒 2 ◆みりん 2.5 ◆こいくちしょうゆ 3.5 しょうがおろし 0.8 にんにく 0.7 <b>【ビビンバの具(ごま入りナムル)】</b> ◆ごま油 0.1 砂糖 0.2 いりごま 1.2 こまつな 25 にんじん 5 ねぎ 5 はくさい 20 わかめ 0.2 <b>【わかめスープ】</b> ◆中華スープの素 1.2 ◆でん粉 1 たけのこ 10 たまねぎ 20 チンゲンサイ 10 わかめ 0.8 ◆うすくちしょうゆ 4 塩 0.1 ◆しろこしょう 0.01 <b>【ミルクプリン】</b> ◆ミルクプリン 60 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【麦ごはん】</b> こめ 73 強化米 0.22 麦 7 <b>【かぼちゃのそぼろ煮】</b> ◆サラダ油 0.5 とりひき肉 10 かぼちゃ 60 砂糖 2 ◆清酒 1 ◆みりん 1 ◆こいくちしょうゆ 3 しょうがおろし 0.5 <b>【さけのゆであん焼き】</b> ◆さけのゆであん漬 50 <b>【はくさいのみそ汁】</b> ◆合わせみそ 9 ◆だしパック 2.5 ◆木綿豆腐 20 だいこん 20 にんじん 5 ねぎ 5 はくさい 20 わかめ 0.2 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【カレーピラフ】</b> ◆洋風だしの素 1.5 ◆サラダ油 0.5 ◆ケチャップ 2.2 ◆カレーアロマ 0.3 ◆スライスウインナー 15 こめ 73 強化米 0.2 たまねぎ 35 スイートコーン 10 にんじん 10 ◆ウスターソース 1 塩 0.6 ◆カレー粉 0.1 <b>【星形メンチカツ】</b> ◆星形メンチカツ 60 ◆大豆油 4 <b>【ポテトサラダ】</b> じゃがいも 40 きゅうり 10 にんじん 5 塩 0.1 ◆しろこしょう 0.01 <b>【ジュリエンスープ】</b> ◆ベーコン 5 ◆星形かまぼこ 5 ◆コンソメ 1.2 キャベツ 15 だいこん 15 たまねぎ 20 にんじん 8 ◆うすくちしょうゆ 1 塩 0.2 ◆しろこしょう 0.01 <b>【クリスマスデザート】</b> ◆クリスマスケーキ 30 <b>【牛乳】</b> 牛乳 206	<b>【麦ごはん】</b> こめ 73 強化米 0.22 麦 7 <b>【ぶりの照り焼き】</b> ◆ぶりの照り焼き 50 <b>【筑前煮】</b> ◆サラダ油 0.5 ◆和風だしの素 0.5 ◆こんにやく 10 とり肉 10 ごぼう 10 れんこん 15 さやいんげん 5 砂糖 0.9 にんじん 15 ◆清酒 0.6 ◆みりん 2 ◆こいくちしょうゆ 2.8 <b>【ゆばのすまし汁】</b> ◆だしパック 2.5 ◆湯葉 25 ねぎ 5 わかめ 0.3 ◆うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 <b>【牛乳】</b> 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