

2024年03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。

輪之内町学校給食センター

01(金)	04(月)	05(火)	06(水)	07(木)	08(金)	11(月)	12(火)
【牛肉ちらし】 こめ 73 ◆米酢 7 砂糖 6 塩 0.4 ◆米油 0.2 しょうがおろし 0.3 にんにく 0.2 ◆清酒 0.6 牛もも肉 13 ◆こいくちしょうゆ 1.2 にんじん 7 干ししいたけ 0.5 ◆冷凍油揚げ 3 えだまめ 7 砂糖 0.8 ◆和風だしの素 0.1 ◆うすくちしょうゆ 0.1 塩 0.1 刻みのり 0.5	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7 【ほうれん草のグラタン】 ◆マカロニ 5 たまねぎ 20 鶏むね肉 10 ほうれん草 20 ◆白ワイン 1 マッシュルーム 5 ◆バター 1 小麦粉 2 牛乳 25 塩 0.2 白こしょう 0.01 ◆生クリーム 5 ◆コンソメ 0.3 ◆チーズ 10 【ピピンパの具（豚肉と切り干し大根の炒め物）】 りよくとうもやし 30 こまつな 25 にんじん 5 ◆こいくちしょうゆ 2.5 砂糖 0.2 いりごま 1.2 ◆ごま油 0.1 【わかめスープ】 たまねぎ 25 わかめ 1 ◆うすくちしょうゆ 2.5 塩 0.1 白こしょう 0.02 ◆中華スープの素 1 ねぎ 7 【りんごヨーグルト】 ◆りんごヨーグルト 80 【牛乳】 牛乳 206 【みかんジャム】 ◆みかんジャム 15 【牛乳】 牛乳 206 【ひな祭りデザート】 ◆三色ゼリー 50 【牛乳】 牛乳 206	【食パン】 ◆食パン 2枚 【ほうれん草のグラタン】 ◆マカロニ 5 たまねぎ 20 鶏むね肉 10 ほうれん草 20 ◆白ワイン 1 マッシュルーム 5 ◆バター 1 小麦粉 2 牛乳 25 塩 0.2 白こしょう 0.01 ◆生クリーム 5 ◆コンソメ 0.3 ◆チーズ 10 【れんこんサラダ】 れんこん 30 スイートコーン 5 にんじん 5 きゅうり 10 ◆和風ドレッシング 7 【ミネストローネ】 ◆米油 0.5 ◆ベーコン 12 たまねぎ 25 にんじん 7 キャベツ 30 セロリ 2 カットトマト 30 塩 0.5 白こしょう 0.02 ◆コンソメ 1.2 砂糖 2 大豆水煮 5 【みかんジャム】 ◆みかんジャム 15 【牛乳】 牛乳 206	【赤飯】 ◆アルファ化赤飯 100 ◆ごま塩 1 【ひれカツのキャベツソースかけ】 ◆ヒレカツ 50 ◆トマトケチャップ 6 ◆ウスターソース 1 砂糖 3 ◆赤ワイン 0.5 ◆大豆油 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 ◆塩昆布 2 ◆こいくちしょうゆ 0.5 【ゆばのすまし汁】 ◆湯葉 3 ◆桜かまぼこ 5 たまねぎ 20 ◆うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 ◆だしパック 3 ほうれん草 10 【お祝いデザート（中学校）】 ◆お祝いいちごクレープ 35 【牛乳】 牛乳 206	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7 【さわらの西京焼き】 ◆さわらの西京漬 50 【筑前煮】 ◆米油 0.3 とり肉 10 こんにやく 10 にんじん 8 ごぼう 15 れんこん 18 さやいんげん 5 ◆こいくちしょうゆ 3 ◆和風だしの素 0.3 ◆冷凍厚揚げ 30 ◆中華スープの素 0.7 ◆こいくちしょうゆ 1 ◆オイスターソース 2 みそ 4 砂糖 2.3 ◆でん粉 0.3 ◆ごま油 0.3 【かきたま汁】 卵 15 たまねぎ 20 えのきたけ 10 ◆木綿豆腐 20 ◆こいくちしょうゆ 4.5 塩 0.2 ◆でん粉 1 ◆だしパック 3 ◆清酒 1 ねぎ 5 【牛乳】 牛乳 206	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7 【春巻き】 ◆春巻き 50 ◆大豆油 4 【厚揚げと大根のみそ炒め】 ◆米油 0.4 にんにく 0.3 しょうがおろし 0.3 ◆豆板醤 0.01 豚ひき肉 8 たまねぎ 20 にんじん 5 だいこん 30 ◆冷凍厚揚げ 30 ◆中華スープの素 0.7 ◆こいくちしょうゆ 1 ◆オイスターソース 2 みそ 4 砂糖 2.3 ◆でん粉 0.3 ◆ごま油 0.3 【白菜スープ】 ◆ハム 8 たまねぎ 20 はくさい 30 干ししいたけ 0.5 ◆中華スープの素 1.2 塩 0.1 白こしょう 0.01 ◆うすくちしょうゆ 2 【牛乳】 牛乳 206	【五目ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 鶏もも肉 15 しめじ 5 にんじん 10 たけのこ 10 ごぼう 10 ◆和風だしの素 0.5 砂糖 2.5 ◆清酒 1 ◆うすくちしょうゆ 4.5 ◆みりん 1 ◆米油 0.3 【菜の花コロッケ】 ◆菜の花コロッケ 50 ◆大豆油 5 【キャベツのごま和え】 こまつな 25 キャベツ 30 ◆みりん 1 すりごま 2 ◆こいくちしょうゆ 2.2 【白みそ豚汁】 豚もも肉 15 たまねぎ 30 だいこん 15 ◆木綿豆腐 25 ◆白みそ 9.5 ◆だしパック 3 ねぎ 5 【牛乳】 牛乳 206	【米粉食パン】 ◆米粉食パン 2枚 【さけのマヨネーズ焼き】 さけ 50 塩 0.1 白こしょう 0.02 ◆清酒 1 ◆ノンエッグマヨネーズ 13 ひきわり大豆 3 【ごぼうのサラダ】 ごぼう 30 にんじん 10 スイートコーン 5 ◆うすくちしょうゆ 3 ◆米酢 2 砂糖 1.5 ◆米油 1.2 【サイコロスープ】 ◆ベーコン 12 たまねぎ 20 じゃがいも 15 だいこん 10 にんじん 15 ◆コンソメ 1.2 塩 0.1 白こしょう 0.01 ◆うすくちしょうゆ 1 【いちごミックスジャム】 ◆いちごミックスジャム 15 【牛乳】 牛乳 206
13(水)	14(木)	15(金)	18(月)	19(火)	21(木)	22(金)	25(月)
【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7 【豚肉のあんからめ】 豚もも肉 50 ◆清酒 1.7 ◆こいくちしょうゆ 1.7 しょうがおろし 0.6 ◆でん粉 8.5 ◆大豆油 5 ◆ウスターソース 2.2 ◆中華スープの素 0.5 砂糖 2 水 0.4 ◆こいくちしょうゆ 0.2 【チンゲンサイのアーモンドあえ】 チンゲンサイ 25 りよくとうもやし 30 アーモンド(粒) 1 アーモンド(粉末) 1 砂糖 0.4 ◆こいくちしょうゆ 2.3 【ワンタンスープ】 ◆ハム 5 干ししいたけ 0.5 たまねぎ 15 にんじん 5 ◆ワンタン皮 7 ◆こいくちしょうゆ 2.4 塩 0.1 白こしょう 0.02 ◆中華スープの素 1.1 ねぎ 5 ◆清酒 0.8 【牛乳】 牛乳 206	【一食うどん】 ◆一食うどん 1袋 【きなこ豆】 黒豆 7 大豆水煮 25 ◆でん粉 3 ◆大豆油 4 きなこ 2 砂糖 2.5 塩 0.01 【小松菜の磯和え】 こまつな 25 りよくとうもやし 30 ◆こいくちしょうゆ 2.6 のり 0.3 ◆みりん 1.2 【けんちんうどんの汁】 鶏もも肉 10 鶏むね肉 10 ◆清酒 0.8 干ししいたけ 0.8 にんじん 5 だいこん 20 ◆冷凍油揚げ 3 さといも 15 ◆ごま油 0.7 ◆和風だしの素 1.5 ◆みりん 0.2 塩 0.3 ◆こいくちしょうゆ 4 ねぎ 5 【牛乳】 牛乳 206	【ナン】 ◆ナン 70 【キーマカレー】 ◆米油 0.5 にんにく 0.8 鶏ひき肉 20 豚ひき肉 15 にんじん 10 たまねぎ 50 じゃがいも 45 おろしりんご 5 ◆ウスターソース 3 カットトマト 13 ◆米油 5 ◆カレー粉 6 ◆洋風だしの素 1 ローリエ 0.1 ◆カレーフレーク 2 塩 0.7 白こしょう 0.02 青ピーマン 5 【焼きフランクフルト】 ◆フランクフルト 30 【こんにやくサラダ】 わかめ 0.5 サラダ用こんにやく 20 きゅうり 15 キャベツ 20 【かんきつドレッシング】 ◆柑橘ドレッシング 10 【牛乳】 牛乳 206	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7 【さばのレモン醤油焼き】 さば 50 ねぎ 2 ◆清酒 0.5 しょうがおろし 1 ◆うすくちしょうゆ 2.5 砂糖 0.2 ◆みりん 0.8 レモン 1 【きんぴらごぼう】 ◆米油 0.3 豚もも肉 10 ごぼう 30 にんじん 5 つきこんにやく 10 ◆和風だしの素 0.2 砂糖 1.2 ◆こいくちしょうゆ 2.5 ◆みりん 1 青ピーマン 5 ◆ごま油 0.3 【大根のみそ汁】 だいこん 35 えのきたけ 8 わかめ 0.5 ねぎ 7 ◆だしパック 3 ◆赤みそ 9.5 【でこぼん】 でこぼん 30 【牛乳】 牛乳 206	【黒パン】 ◆黒パン 2枚 【白身魚のフライ】 ◆タラのフライ 50 ◆大豆油 4 【キャベツのサラダ】 キャベツ 40 きゅうり 8 スイートコーン 8 砂糖 1.8 ◆うすくちしょうゆ 2.4 ◆米酢 2 ◆米油 1.2 塩 0.1 白こしょう 0.01 【春まちなんじんポタージュ】 にんじん 5 たまねぎ 30 にんじんペースト 20 コーンペースト 15 ◆バター 0.5 牛乳 30 ◆生クリーム 5 ◆コンソメ 1.5 塩 0.3 白こしょう 0.01 米粉 5 【牛乳】 牛乳 206	【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7 【ハヤシライス】 ◆米油 0.5 ◆赤ワイン 2 たまねぎ 50 にんじん 10 豚もも肉 25 じゃがいも 10 にんにく 0.4 ◆洋風だしの素 1 砂糖 1.1 塩 0.6 白こしょう 0.02 ◆こいくちしょうゆ 3 ◆ウスターソース 2 ◆ハヤシルウ 3 ◆米油 4 小麦粉 5 トマトピューレ 10 カットトマト 10 【ブレンオムレツ】 ◆ブレンオムレツ 40 【海藻サラダ】 海藻ミックス 1 キャベツ 20 もやし 11 スイートコーン 10 【青じそドレッシング】 ◆青じそドレッシング 8 【牛乳】 牛乳 206	【さけわかごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7 ◆鮭わかごはんの素 2 【豚肉のしょうが焼き】 豚かたロース肉 50 ◆清酒 2 ◆こいくちしょうゆ 4.5 しょうがおろし 0.7 おろしりんご 3 ◆みりん 0.5 砂糖 1 【切り干し大根とツナの炒め煮】 にんじん 8 切り干し大根 6 ◆まぐろ水煮 8 砂糖 2 ◆こいくちしょうゆ 2.8 ◆清酒 1 ◆米油 0.5 さやいんげん 5 【じゃがいものみそ汁】 じゃがいも 40 たまねぎ 15 わかめ 0.5 ◆合わせみそ 9 ◆だしパック 3 ねぎ 5 【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