2024年04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

09(火)

【丸パン】
◆丸パン 1個

【焼きハンバーグトマトソースかけ】
◆ハンバーグ 60
トマトピューレ 6
◆トマトケチャップ 5
◆ウスターソース 0.5
上白糖 1

【カレーポテト】
じゃがいも 55
◆米油 0.5
塩 0.2
◆スープストック 0.3
白こしょう 0.02
カレーアロマ 0.1
乾燥パセリ 0.02

【ABCスープ】
◆アルファベットマカロニ 5
キャベツ 30
たまねぎ 20
◆ベーコン 8
塩 0.2
白こしょう 0.01
◆コンソメ 1.3
◆うすくちしょうゆ 1

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	562	2.5
中	697	3.4

10(水)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【鶏肉のから揚げ】
鶏もも肉 50
しょうがおろし 1
◆こいくちしょうゆ 2.5
◆清酒 2
◆でん粉 10
◆大豆油 4

【はくさいのおかかあえ】
こまつな 15
はくさい 35
にんじん 5
◆みりん 0.8
◆こいくちしょうゆ 2.2
花かつお 1

【花かまぼこのすまし汁】
◆混合けずり節 2.5
えのきたけ 7
◆桜かまぼこ 5
◆絹ごし豆腐 30
塩 0.2
◆うすくちしょうゆ 4
わかめ 0.3
ねぎ 5

【お祝いいちごゼリー】
◆お祝いいちごゼリー 35

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	639	2.5
中	732	2.9

11(木)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【ポークカレー(乳なし)】
◆米油 0.3
にんにく 0.7
しょうがおろし 0.5
豚もも肉 20
塩 0.3
白こしょう 0.02
たまねぎ 50
にんじん 15
じゃがいも 40
おろしりんご 5
トマトピューレ 5
◆トマトケチャップ 6
◆ウスターソース 4
◆スープストック 1
◆米油 4.8
小麦粉 6
カレー粉 0.2
カレーアロマ 0.4
◆カレーフレーク 3

【焼きウインナー】
◆ウインナー 20

【コーンサラダ】
キャベツ 45
スイートコーン 10
◆青じそドレッシング 6

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	680	2.2
中	808	2.8

12(金)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【さばの塩焼き】
さば 50
塩 0.2
◆清酒 1

【こんにゃくのおかか煮】
◆米油 0.5
豚ばら肉 10
◆清酒 1
ごぼう 10
こんにゃく 35
上白糖 1
◆みりん 1
◆和風だしの素 0.3
◆こいくちしょうゆ 2.5
花かつお 0.5

【キャベツのみそ汁】
◆混合けずり節 3
たまねぎ 10
◆油揚げ 4
キャベツ 30
◆合わせみそ 9
わかめ 0.3
ねぎ 7

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	654	2.7
中	758	3

15(月)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【かぼちゃひき肉フライ】
◆大豆油 4
◆かぼちゃひき肉フライ 40

【ツナごはんの具】
にんじん 15
しょうがおろし 0.1
◆まぐろ水煮 20
◆まぐろ油漬 15
◆清酒 1
上白糖 2
◆こいくちしょうゆ 2
えだまめ 5

【小松菜のすまし汁】
◆混合けずり節 3
たまねぎ 20
えのきたけ 10
白玉ふ 2
塩 0.1
◆うすくちしょうゆ 3.5
こまつな 20

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	627	1.8
中	745	2.2

16(火)

【米粉食パン】
◆米粉食パン 2枚

【照り焼きチキン】
鶏もも肉 60
しょうがおろし 0.2
◆清酒 1.1
◆こいくちしょうゆ 1.2
◆みりん 1
上白糖 1
◆こいくちしょうゆ 2.3
◆みりん 2
◆でん粉 0.5
水 1.3

【ポテトサラダ】
じゃがいも 40
にんじん 5
えだまめ 5
白こしょう 0.01
塩 0.1

【ジュリエンヌスープ】
◆ベーコン 5
たまねぎ 15
にんじん 8
だいこん 15
◆コンソメ 1.2
りょくとうもやし 15
塩 0.2
白こしょう 0.01
◆うすくちしょうゆ 1

【一食ノンエッグマヨネーズ】
◆一食ノンエッグマヨネーズ 8

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	597	3.1
中	712	3.6

17(水)

【菜めし】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7
◆菜めしのもと 2

【厚揚げの肉みそかけ】
◆厚あげ 60
鶏ひき肉 5
しょうがおろし 0.5
◆米油 0.5
◆豆みそ 6
上白糖 4
◆みりん 1
◆清酒 0.5
ねぎ 2

【もやしのごまあえ】
りょくとうもやし 30
こまつな 20
◆うすくちしょうゆ 2.5
◆みりん 1
◆ごま油 0.5
いりごま 1

【沢煮椀】
◆混合けずり節 3
ぶた肉 10
◆清酒 1
ごぼう 8
だいこん 20
にんじん 8
たけのこ 8
塩 0.2
白こしょう 0.01
◆うすくちしょうゆ 3.5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	613	3
中	713	3.8

18(木)

【一食うどん】
◆一食うどん 1袋

【ちくわの磯辺揚げ】
◆ちくわ 30
小麦粉 5
◆でん粉 2
青のり粉 0.3
◆大豆油 3

【即席漬け】
キャベツ 25
こまつな 15
◆ツボ漬け 7
◆うすくちしょうゆ 0.3
いりごま 1

【きつねうどんの汁】
◆油揚げ 5
ざらめ糖 2
◆清酒 1
◆こいくちしょうゆ 1.5
水 4
◆混合けずり節 2.5
鶏もも肉 12
にんじん 10
干ししいたけ 0.8
◆清酒 1
◆みりん 2
◆白かまぼこ 8
塩 0.2
◆こいくちしょうゆ 5
◆うすくちしょうゆ 3
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	581	3.3
中	739	4.1

19(金)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【さわらの大養みそ焼き】
さわら 50
◆清酒 1.3
にんにく 0.2
しょうがおろし 0.2
上白糖 2
◆大養みそ 2
◆合わせみそ 1
◆こいくちしょうゆ 1

【切り干し大根の炒め煮】
◆米油 0.5
にんじん 7
切り干し大根 5
干ししいたけ 1
◆はんぺん 10
◆清酒 1
上白糖 2
◆みりん 1
◆和風だしの素 0.4
◆こいくちしょうゆ 2.1

【とうふとほうれん草のすまし汁】
◆混合けずり節 3
にんじん 5
えのきたけ 7
◆木綿豆腐 30
塩 0.2
◆うすくちしょうゆ 4
ほうれんそう 12

【みかんゼリー】
◆みかんゼリー 80

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	660	2.7
中	753	3.3

22(月)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【おからコロッケ】
◆おからコロッケ 50
◆大豆油 4

【豚肉とキャベツのみそ炒め】
◆米油 0.3
にんにく 0.3
しょうがおろし 0.3
豚もも肉 30
◆清酒 1
たまねぎ 15
◆こいくちしょうゆ 2
◆オイスターソース 1.5
◆豆みそ 4
上白糖 2
キャベツ 45
青ピーマン 3
◆でん粉 1

【わかめスープ】
たまねぎ 20
チンゲンサイ 15
◆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 4
わかめ 1

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	647	3
中	749	3.5

23(火)

【黒パン】
◆黒パン 1個

【白身魚のマヨネーズ焼き】
ホキ 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

【大根サラダ】
だいこん 40
にんじん 8
きゅうり 7
上白糖 1
◆みりん 0.5
◆こいくちしょうゆ 1.5
◆米酢 2
◆ごま油 1
花かつお 1

【コーンポタージュスープ】
◆米油 0.3
たまねぎ 30
コーンペースト 20
スイートコーン 15
◆コンソメ 1
◆コーンクリームスープの素 9
塩 0.1
白こしょう 0.01
牛乳 30
◆生クリーム 3

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	633	2.7
中	776	3.3

24(水)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【ポークシューマイ】
◆シューマイ 36

【ごぼうのサラダ】
ごぼう 30
にんじん 8
きゅうり 5
上白糖 2
◆うすくちしょうゆ 3
◆米酢 2
◆米油 0.6
◆ごま油 0.4
いりごま 1

【豆腐の中華煮】
◆米油 0.3
しょうがおろし 0.5
豚もも肉 15
◆清酒 2
たまねぎ 20
にんじん 10
干ししいたけ 0.5
水 16
キャベツ 25
◆中華スープの素 1.2
上白糖 2
◆オイスターソース 1.3
◆こいくちしょうゆ 4.5
◆木綿豆腐 80
◆でん粉 3
にら 3
◆ごま油 0.3

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	650	2.6
中	770	3.1

25(木)

【たけのこごはん】
こめ 73
強化米 0.22
◆米油 0.5
鶏もも肉 10
◆清酒 2
にんじん 10
たけのこ 30
◆和風だしの素 1
◆みりん 1
上白糖 2
◆こいくちしょうゆ 4.5
◆油揚げ 3

【きびなごフライ】
◆きびなごフライ 60
◆大豆油 2

【キャベツの塩こんぶあえ】
キャベツ 35
きゅうり 15
にんじん 10
◆こいくちしょうゆ 1
◆塩昆布 1

【春雨のすまし汁】
◆混合けずり節 3
たまねぎ 20
干ししいたけ 0.5
◆糸かまぼこ 5
◆緑豆はるさめ 5
◆こいくちしょうゆ 3.5
塩 0.1
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	622	2.8
中	732	3.6

26(金)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【豚肉のしょうが焼き】
豚かたロース肉 50
◆清酒 2
しょうがおろし 0.7
おろしりんご 3
◆みりん 0.5
三温糖 1
◆こいくちしょうゆ 4.5

【小松菜の磯和え】
こまつな 22
りょくとうもやし 30
◆みりん 1.2
◆こいくちしょうゆ 2.3
のり 0.3

【大根のみそ汁】
◆混合けずり節 2.5
だいこん 35
えのきたけ 7
◆白みそ 10
わかめ 0.5
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	607	2.9
中	700	3.4

30(火)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【厚焼きたまご】
◆厚焼きたまご 50

【じゃがいものそぼろ煮】
◆米油 0.3
豚ひき肉 15
◆清酒 1
たまねぎ 25
にんじん 8
じゃがいも 40
糸こんにゃく 10
◆みりん 0.5
ざらめ糖 2
◆和風だしの素 0.3
◆こいくちしょうゆ 3.5
さやいんげん 5

【根菜みそ汁】
◆混合けずり節 2.5
ごぼう 10
こんにゃく 5
だいこん 30
れんこん 10
にんじん 10
◆豆みそ 10
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	622	2.7
中	719	3.1

給食当番のお仕事に、
少しずつ慣れていきましょう。

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。
※エネルギーの単位はkcal、塩分の単位はgです。小学校エネルギー量は、小学校中学年を基準としたものです。

＜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