2024年05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(水)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【ビビンバの具（豚肉とキムチの炒め物）】
◆米油 0.3
にんにく 0.7
しょうがおろし 0.8
豚もも肉 45
◆清酒 2
◆コチジャン 0.5
切り干し大根 3
上白糖 4
◆こいくちしょうゆ 3.5
◆白菜キムチ 8

【ビビンバの具（ごま入りナムル）】
りょくとうもやし 30
こまつな 20
にんじん 5
上白糖 0.2
◆こいくちしょうゆ 2.5
◆ごま油 0.1
いりごま 1.2

【わかめスープ】
たまねぎ 10
◆木綿豆腐 30
◆中華スープの素 1.2
白こしょう 0.01
塩 0.12
◆うすくちしょうゆ 4
わかめ 0.8
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	571	2.8
中	658	3.3

02(木)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【かつおの更紗あげ】
かつお 50
◆清酒 2.5
◆こいくちしょうゆ 2
しょうがおろし 0.5
にんにく 0.3
◆でん粉 6
カレー粉 0.3
◆大豆油 5

【キャベツのゆかりあえ】
キャベツ 45
きゅうり 5
にんじん 5
◆赤しそ粉 0.5

【ちらしかまぼこのすまし汁】
◆混合けずり節 2.5
たまねぎ 10
えのきたけ 7
◆かぶと型かまぼこ 10
◆絹ごし豆腐 15
塩 0.15
◆うすくちしょうゆ 4
ねぎ 5

【こどもの日デザート】
◆クリームソーダ風ゼリー 40

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	639	2.2
中	729	2.7

07(火)

【黒パン】
◆黒パン 1個

【ホキのピザチーズ焼き】
ホキ 50
◆白ワイン 1.5
塩 0.1
白こしょう 0.01
にんにく 0.2
◆トマトソース 10
オレガノ 0.07
乾燥バジル 0.07
◆チーズ 10

【ポテトサラダ】
じゃがいも 40
にんじん 5
きゅうり 10
塩 0.1
白こしょう 0.01

【ジュリエンヌスープ】
◆ベーコン 10
◆白ワイン 1
たまねぎ 20
にんじん 5
◆コンソメ 1.5
キャベツ 30
塩 0.3
白こしょう 0.01

【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	574	2.7
中	701	3.3

08(水)

【カレーピラフ】
こめ 73
強化米 0.21
◆米油 0.5
◆スライスウインナー 15
たまねぎ 35
にんじん 10
スイートコーン 10
◆スープストック 1.5
塩 0.6
白こしょう 0.02
◆トマトケチャップ 2.5
◆ウスターソース 1
カレー粉 0.1
カレーアロマ 0.3

【いかフリッター】
◆いかフリッター 40
◆大豆油 3

【こんにゃくサラダ】
わかめ 0.5
サラダ用こんにゃく 20
きゅうり 15
キャベツ 20

【根菜スープ】
鶏むね肉 10
たまねぎ 15
ごぼう 10
だいこん 25
にんじん 8
◆清酒 1.5
◆コンソメ 1.2
塩 0.15
◆うすくちしょうゆ 3.5

【柑橘ドレッシング】
◆柑橘ドレッシング 10

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	646	3.2
中	727	3.6

09(木)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【さばの香り焼き】
さば 50
塩 0.05
◆清酒 2
◆こいくちしょうゆ 5
しょうがおろし 0.3
にんにく 0.2
ねぎ 2
カレー粉 0.5

【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
つきこんにゃく 10
◆和風だしの素 0.2
上白糖 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

【玉ふのすまし汁】
◆混合けずり節 2.5
たまねぎ 10
えのきたけ 8
◆糸かまぼこ 8
◆白玉ふ 2
塩 0.2
◆うすくちしょうゆ 4
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	630	2.8
中	728	3.6

10(金)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【鶏肉のねぎ塩焼き】
鶏もも肉 60
白こしょう 0.03
◆清酒 0.8
しょうがおろし 0.2
にんにく 0.2
ねぎ 3
上白糖 1
◆白しょうゆ 2
◆ごま油 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
◆塩昆布 2
◆こいくちしょうゆ 0.5

【大根のみそ汁】
◆混合けずり節 2.5
だいこん 35
えのきたけ 8
◆油揚げ 3
◆豆みそ 9
ねぎ 6

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	566	2.6
中	649	2.9

13(月)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【めばるのフライおろしだれ】
◆めばるのフライ 50
◆大豆油 4
だいこん（おろし） 7
上白糖 1.6
◆こいくちしょうゆ 3
◆みりん 1
◆でん粉 0.2

【ほうれん草のごま和え】
りょくとうもやし 25
ほうれんそう 25
にんじん 5
◆うすくちしょうゆ 2.4
◆みりん 0.5
すりごま 1

【じゃがいものみそ汁】
◆混合けずり節 3
たまねぎ 15
◆油揚げ 3
じゃがいも 40
◆合わせみそ 9
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	642	3.1
中	743	3.6

14(火)

【きなこ揚げパン】
◆普通パン 1個
◆大豆油 6
きなこ 3
塩 0.05
上白糖 8

【キャベツときのこのソテー】
キャベツ 45
◆スライスウインナー 5
スイートコーン 8
◆コンソメ 0.35
塩 0.2
白こしょう 0.01
しめじ 8

【ミートボールのトマト煮】
水 30
にんじん 15
たまねぎ 40
じゃがいも 30
◆ミートボール 45
ローリエ 0.04
◆コンソメ 0.5
上白糖 2
トマトピューレ 10
◆トマトケチャップ 15
◆ウスターソース 2
塩 0.2
白こしょう 0.02

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	668	2.7
中	816	3.4

15(水)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【あじのレモン醤油焼き】
あじ 50
◆清酒 0.5
しょうがおろし 1
ねぎ 2
上白糖 0.2
◆みりん 0.8
◆うすくちしょうゆ 2.5
レモン 0.5

【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

【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
◆混合けずり節 3
ねぎ 5

【豆乳パンナコッタ】
◆豆乳パンナコッタはちみつ 40

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	619	3
中	707	3.5

16(木)

【ソフトスパゲッティー式麺】
◆ソフトスパゲッティー式麺 1袋

【もやしのカレー風味サラダ】
りょくとうもやし 40
にんじん 8
こまつな 15
カレー粉 0.2
◆コンソメ 0.1
上白糖 1.8
◆こいくちしょうゆ 2
カレーアロマ 0.05
塩 0.1
◆米酢 1.5

【さつまいもチップス】
さつまいも 40
◆大豆油 4
塩 0.12

【ミートソース】
◆米油 0.5
にんにく 0.6
豚ひき肉 25
◆赤ワイン 2.4
たまねぎ 80
にんじん 25
マッシュルーム 6
◆トマトケチャップ 25
トマトピューレ 25
カットトマト 18
上白糖 1.5
◆ウスターソース 3.5
塩 0.3
白こしょう 0.02
◆スープストック 1.2
◆米油 3.8
小麦粉 4.5
米粉 0.3

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	757	2.7
中	950	3.5

17(金)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【豚肉の大養みそ焼き】
豚かたロース肉 50
◆清酒 1.5
にんにく 0.3
しょうがおろし 0.5
上白糖 0.8
◆こいくちしょうゆ 1
◆みりん 2.5
◆大養みそ 2
◆合わせみそ 2

【五目豆】
こんにゃく 12
にんじん 8
大豆水煮 20
◆ちくわスライス 10
◆清酒 1
上白糖 1
◆みりん 1
◆和風だしの素 0.4
◆こいくちしょうゆ 2.2
さやいんげん 5

【豆腐のすまし汁】
◆混合けずり節 3
にんじん 10
干ししいたけ 0.5
◆木綿豆腐 25
◆白かまぼこ 10
塩 0.2
◆うすくちしょうゆ 4
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	675	2.9
中	782	3.6

20(月)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【チキンカレー（乳なし）】
◆米油 0.3
にんにく 0.7
しょうがおろし 0.5
鶏もも肉 10
鶏むね肉 10
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 3
◆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 5.5
カレー粉 0.2
カレーアロマ 0.4
◆カレーフレーク 3

【プレーンオムレツ】
◆プレーンオムレツ 40

【海藻サラダ】
海藻ミックス 0.7
キャベツ 20
きゅうり 10
スイートコーン 10

【青じそドレッシング】
◆一食青じそドレッシング 8

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	664	2.1
中	784	2.7

21(火)

【米粉食パン】
◆米粉食パン 2枚

【さわらのレモンソースがらめ】
さわら 50
塩 0.1
◆清酒 1
◆でん粉 8
◆大豆油 4
上白糖 3
◆こいくちしょうゆ 3
レモン 2
◆でん粉 0.3

【大根サラダ】
だいこん 40
にんじん 5
きゅうり 7
上白糖 0.5
◆みりん 0.5
◆こいくちしょうゆ 1.3
◆米酢 1.2
◆ごま油 1
花かつお 1

【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 25
セロリー 2
カットトマト 30
塩 0.3
白こしょう 0.02
◆コンソメ 1.2
上白糖 2
大豆水煮 5

【いちごジャム】
◆いちごジャム 10

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	684	3
中	823	2.7

22(水)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【コーンシューマイ】
◆コーンシューマイ 36

【チンゲンサイのアーモンドあえ】
チンゲンサイ 30
りょくとうもやし 25
アーモンド（粒） 1
アーモンド（粉末） 1
上白糖 0.4
◆こいくちしょうゆ 2.3

【麻婆豆腐】
◆米油 0.5
しょうがおろし 1
にんにく 0.5
豚ひき肉 20
◆豆板醤 0.15
◆清酒 1.8
◆木綿豆腐 85
たまねぎ 18
にんじん 12
たけのこ 10
ねぎ 10
水 16
上白糖 1.1
◆みりん 1.8
◆中華スープの素 0.7
◆豆みそ 7
◆こいくちしょうゆ 0.7
◆でん粉 2
◆ごま油 0.5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	672	1.9
中	766	2.2

23(木)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【焼きハンバーグ和風ソースかけ】
◆ハンバーグ 60
◆みりん 2
上白糖 0.3
◆こいくちしょうゆ 2.5
しょうがおろし 0.3
たまねぎ 6
◆和風だしの素 0.1
◆でん粉 0.4

【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 1.6
上白糖 1.5
◆米油 1.2

【かきたま汁】
◆混合けずり節 3
たまねぎ 25
にんじん 8
えのきたけ 10
◆清酒 1
塩 0.5
◆こいくちしょうゆ 4.5
◆でん粉 1
卵 15
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	613	3.1
中	720	3.7

24(金)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【ししゃものお茶天ぷら】
ししゃも 24
小麦粉 7
粉末茶 0.15
◆大豆油 3
塩 0.05

【高野豆腐とツナの煮物】
◆清酒 1
◆和風だしの素 0.3
ざらめ糖 2
◆こいくちしょうゆ 3.2
たまねぎ 15
にんじん 8
じゃがいも 25
水 24
◆まぐろ水煮 10
◆凍り豆腐 6
さやいんげん 5

【キャベツのみそ汁】
◆混合けずり節 2.5
たまねぎ 15
◆油揚げ 4
キャベツ 30
◆合わせみそ 9
わかめ 0.2
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	636	2.8
中	738	3.7

27(月)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【豚丼の具】
◆米油 0.3
豚もも肉 40
しょうがおろし 0.5
◆清酒 2
ごぼう 15
つきこんにゃく 15
たまねぎ 45
にんじん 10
◆和風だしの素 0.5
◆みりん 1
上白糖 2.5
◆こいくちしょうゆ 7
ねぎ 15

【ポテトコロッケ】
◆ポテトコロッケ 50
◆大豆油 4

【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

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	669	1.8
中	775	3.5

28(火)

【小型パン】
◆小型パン 1個

【焼きフランクフルト】
◆フランクフルト 30

【焼きそば】
◆米油 0.5
豚もも肉 20
白こしょう 0.01
塩 0.1
にんじん 10
たまねぎ 10
りょくとうもやし 10
キャベツ 45
◆焼きそば麺 70
◆しょうが酢漬け 1
◆スープストック 0.3
◆ウスターソース 7
◆焼きそばソース 9
花かつお 1

【フルーツあんにん】
◆豆乳杏仁豆腐 25
◆パインシロップ漬け 20
◆ももシロップ漬け 20
◆みかんシロップ漬け 15

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	616	1.8
中	764	2.2

29(水)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【厚揚げの野菜あんかけ】
◆厚あげ 60
◆米油 0.1
しょうがおろし 0.2
ねぎ 1
鶏ひき肉 4
◆清酒 2
にんじん 1.5
たまねぎ 7
上白糖 0.6
◆中華スープの素 0.1
◆こいくちしょうゆ 2.8
◆ごま油 0.1
◆でん粉 0.5

【キャベツのかおりあえ】
キャベツ 35
きゅうり 5
◆たくあん漬け 10
◆こいくちしょうゆ 0.2
いりごま 1
◆青しそ粉 0.2

【沢煮椀】
豚もも肉 10
◆清酒 1
ごぼう 8
だいこん 20
にんじん 8
たけのこ 8
◆和風だしの素 1.2
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	578	3
中	670	2.2

30(木)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【ヤンニョムチキン】
鶏もも肉 50
しょうがおろし 0.5
◆清酒 1
◆こいくちしょうゆ 1.5
◆でん粉 5
◆大豆油 4
◆トマトケチャップ 1.2
上白糖 2.2
◆米酢 1.2
◆こいくちしょうゆ 2.5
◆コチジャン 0.3
水 3
◆でん粉 0.3

【切り干し大根の中華和え】
切り干し大根 4
スイートコーン 5
こまつな 15
りょくとうもやし 20
上白糖 2.5
◆こいくちしょうゆ 2.5
◆米酢 2.5
◆ごま油 0.2

【ワンタンスープ】
◆ハム 5
たまねぎ 15
にんじん 5
干ししいたけ 0.5
◆清酒 0.8
◆中華スープの素 1.1
◆ワンタン皮 7
塩 0.06
白こしょう 0.02
◆こいくちしょうゆ 2.4
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	626	2.2
中	724	2.5

31(金)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【鮭の塩麹焼き】
◆鮭の塩麹漬け 50

【ごぼうと牛肉のしぐれ煮】
◆米油 0.3
牛もも肉 10
しょうがおろし 0.5
◆清酒 2
ごぼう 45
にんじん 8
ざらめ糖 2.2
◆こいくちしょうゆ 3.2

【若竹汁】
◆混合けずり節 2.5
たけのこ 20
◆木綿豆腐 15
塩 0.15
◆うすくちしょうゆ 4
わかめ 0.3
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	576	2.4
中	664	2.9

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