

2024年09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

02(月)		03(火)		04(水)		05(木)		06(金)		09(月)		10(火)		11(水)		12(木)		13(金)																						
【ナン】 ◆ナン 1枚		【米粉食パン】 ◆米粉食パン 2枚		【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		【黒パン】 ◆黒パン 1個		【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		【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7																						
【チキンナゲット】 ◆チキンナゲット 40 ◆大豆油 3		【ハンバーグ】 ◆ハンバーグ 60 ◆トマトピューレ 6 ◆トマケチャップ 4 ◆ウスターソース 0.3 上白糖 0.5		【揚げ豆腐の肉みそかけ】 ◆焼き豆腐 60 ◆でん粉 8 ◆大豆油 4 鶏ひき肉 5 しょうがおろし 0.5		【さわらの白しょうゆ焼き】 ◆さわらの白醤油漬け 50		【豚肉の竜田揚げ】 豚もも肉 55 しょうがおろし 0.5 ◆鶏もも肉 25 ◆でん粉 10 ◆大豆油 4		【きのこ入りハヤシライス】 ◆米油 0.5 にんにく 0.4 牛もも肉 25 塩 0.6 ◆みりん 2 白こしょう 0.02 ◆赤ワイン 2 たまねぎ 50 にんじん 8 じゃがいも 10 しめじ 8 マッシュルーム 8 マトトピューレ 10 カットトマト 10 ざらめ糖 1.1		【鶏もも肉】 しょうがおろし 1 ◆清酒 1 ◆こいくちしょうゆ 4 にんにく 0.5 ◆みりん 2 ◆カレー粉 0.3 ◆カレーアロマ 0.3		【あゆの米粉揚げ甘酢だれ】 ◆あゆ米粉付き 40 ◆大豆油 4 ◆こいくちしょうゆ 2.2 ◆米酢 1.5 上白糖 2.2		【もやしのナムル】 りょくとうもやし 25 ほうれんそう 20 スイートコーン 10 ◆こいくちしょうゆ 2 上白糖 0.25 ◆ごま油 0.1 焼きバラのり 0.3		【さばの香味焼き】 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 2.7 上白糖 0.3 ◆みりん 0.8 レモン 0.5																						
【れんこんのキーマカレー】 豚ひき肉 20 鶏ひき肉 15 ◆米油 0.3 にんにく 0.8 しょうがおろし 0.5 ◆赤ワイン 2 塩 0.2 白こしょう 0.02 たまねぎ 20 れんこん 60 ひきわり大豆 10 おろしりんご 5 トマトピューレ 2 ◆ウスターソース 2 ◆みりん 1 ローリエ 0.02 ◆スープストック 1 ◆豆みそ 0.3 青ピーマン 5 スイートコーン 10 ◆米油 5 小麦粉 6 ◆カレー粉 0.3 ◆カレーアロマ 0.3 ◆カレーフレーク 2		【もやしのサラダ】 りょくとうもやし 40 にんじん 5 スイートコーン 8 ◆イタリアンドレッシング 5		【鶏天根】 ◆米油 0.3 ◆清酒 2 ◆みりん 1.5 ◆和風だし 0.3 ◆こいくちしょうゆ 3 ◆米酢 1 だいこん 55 ◆でん粉 0.5 さやいんげん 3		【かぼちゃのみそ汁】 ◆混ぜ合わせり 3 たまねぎ 20 かぼちゃ(いちよう) 30 ◆豆みそ 4 ◆混ぜ合わせり 4 わかめ 0.3 ねぎ 5		【五目野菜汁】 ◆混ぜ合わせり 3 たまねぎ 12 ごぼう 8 にんじん 8 たけのこ 8 しめじ 10 ◆清酒 1 塩 0.1 ◆うすくちしょうゆ 3.8 ねぎ 8		【海藻サラダ】 海藻ミックス 0.7 キャベツ 20 きゅうり 8 スイートコーン 8		【コンボータージュスープ】 ◆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 ◆コンソメ 9 塩 0.05 白こしょう 0.01 牛乳 30 ◆生クリーム 3		【はうれん草のすまし汁】 ◆混ぜ合わせり 3 たまねぎ 25 えのきたけ 10 塩 0.1 ◆うすくちしょうゆ 3.5 ほうれんそう 12		【しょうゆラーメンの汁】 ◆米油 0.5 豚もも肉 20 ◆なると 6 にんじん 15 たまねぎ 25 キャベツ 10 ねぎ 10 ◆醤油ラーメンの素 6 ◆中華スープの素 1.8 ◆こいくちしょうゆ 1.2 塩 0.12 白こしょう 0.02 ◆うすくちしょうゆ 3.5		【キャベツの塩昆布あえ】 キャベツ 30 きゅうり 10 にんじん 5 ◆塩昆布 2 ◆こいくちしょうゆ 0.5		【お月見スープ】 ◆ベーコン 5 たまねぎ 20 にんじん 8 だいこん 15 ◆コンソメ 1.2 ◆お月見らしかまぼこ 5 キャベツ 15 塩 0.2 白こしょう 0.01 ◆うすくちしょうゆ 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 干しいたけ 0.5 水 16 キャベツ 25 ◆中華スープの素 1.2 上白糖 1.5 ◆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		【お月見デザート】 ◆お月見ゼリー 40		【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
エネルギー 塩分	687 2.5	エネルギー 塩分	646 3	エネルギー 塩分	688 2.3	エネルギー 塩分	623 3.1	エネルギー 塩分	638 2.4	エネルギー 塩分	668 1.9	エネルギー 塩分	620 2.9	エネルギー 塩分	614 2.2	エネルギー 塩分	611 2.7	エネルギー 塩分	597 2.8																					
小	864 3.5	中	786 3.8	小	780 2.7	中	720 3.7	小	738 2.6	中	786 3.1	小	758 3.6	中	712 2.6	小	719 3.1	中	689 3.1																					
【食パン】 ◆食パン 2枚		【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		【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		【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																				
【キャベツメンチカツ】 ◆キャベツメンチカツ 50 ◆大豆油 4 上白糖 0.3 ◆トマケチャップ 6 ◆ウスターソース 1 ◆赤ワイン 0.5		【いかのねぎ塩焼き】 いか 50 しょうがおろし 0.2 にんにく 0.2 ねぎ 3 ◆うすくちしょうゆ 1.8 ◆清酒 0.8 白こしょう 0.03 上白糖 0.8 ◆ごま油 0.4 塩 0.1		【焼き栗コロッケ】 ◆焼き栗コロッケ 40 ◆大豆油 4		【ホキの梅まヨネズ焼き】 ホキ 50 ◆清酒 1 ◆ノンエッグマヨネーズ 13 ◆調味梅漬 2 上白糖 0.3		【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 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		【鶏肉のしょうが焼き】 鶏もも肉 50 しょうがおろし 0.5 ◆清酒 1 しょうがおろし 0.7 おろしりんご 3 ◆みりん 0.5 大豆油 4 三温糖 0.8 ◆こいくちしょうゆ 4.5		【豚肉のしょうが焼き】 豚かたロース肉 55 ◆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 0.8 ◆こいくちしょうゆ 4.5		【さけのおろしソースかけ】 さけ 50 ◆清酒 1 米粉 3 ◆でん粉 2 ◆大豆油 4 だいこん(おろし) 7 上白糖 1.5 ◆こいくちしょうゆ 2.8 ◆みりん 1 ◆でん粉 0.3		【小松菜とツナの炒め煮】 ◆米油 0.2 キャベツ 30 きゅうり 8 りょくとうもやし 15 こまつな 30 ◆和風だし 0.5 ◆みりん 1.3 ◆こいくちしょうゆ 2		【いわしの梅煮】 ◆いわしの梅煮 40		【キャベツのゆかりあえ】 キャベツ 30 きゅうり 5 りょくとうもやし 15 ◆赤しそ粉 0.5 すりごま 0.1		【冬瓜のかきたま汁】 ◆混ぜ合わせり 2.5 たまねぎ 20 えのきたけ 8 とうがん 25 ◆清酒 1 塩 0.15 ◆こいくちしょうゆ 4.5 ◆でん粉 1 卵 15 ねぎ 5																		
エネルギー 塩分	683 3.2	エネルギー 塩分	614 2.9	エネルギー 塩分	689 2.7	エネルギー 塩分	603 2.8	エネルギー 塩分	619 3	エネルギー 塩分	597 2.3	エネルギー 塩分	653 2.6	エネルギー 塩分	651 2.7	エネルギー 塩分	628 2.9	エネルギー 塩分	628 2.9																					
小	815 3.7	中	707 3.1	小	821 3.2	中	696 3.4	小	766 3.7	中	689 3.1	小	756 3.1	中	750 3.1	小	730 3.6	中	730 3.6																					



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