2024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。

02(月)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【中華丼の具】
◆米油 0.3
しょうがおろし 0.5
豚もも肉 18
◆清酒 2
塩 0.1
白こしょう 0.01
にんじん 10
たまねぎ 35
干ししいたけ 1
たけのこ 10
いか 15
はくさい 45
ねぎ 10
上白糖 0.5
◆中華スープの素 1
◆こいくちしょうゆ 1
◆オイスターソース 2.4
◆でん粉 3
◆ごま油 0.2

【れんこんシューマイ】
◆れんこんシューマイ 50

【春雨サラダ】
◆緑豆はるさめ 3
にんじん 5
きゅうり 10
キャベツ 20
上白糖 2.5
◆うすくちしょうゆ 2.5
◆米酢 2.5
◆ごま油 0.3

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
634	2.4
714	2.7

03(火)

【食パン】
◆食パン 2枚

【ポークビーンズ】
◆米油 0.4
豚もも肉 18
◆赤ワイン 1
たまねぎ 40
じゃがいも 30
にんじん 15
大豆水煮 25
カットトマト 10
トマトピューレ 6
◆トマトケチャップ 6
◆ウスターソース 2
上白糖 1.5
◆コンソメ 0.5
◆こいくちしょうゆ 1
米粉 1

【れんこんチップス】
れんこん 40
◆大豆油 4
塩 0.12

【コールスローサラダ】
キャベツ 40
にんじん 5
スイートコーン 8
◆コールスロードレッシング 4

【みかんジャム】
◆みかんジャム 15

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
693	2.3
826	2.8

04(水)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【鶏肉のみそマヨネーズ焼き】
鶏もも肉 60
◆清酒 1
にんにく 0.2
◆ノンエッグマヨネーズ 12
◆白みそ 3
上白糖 1.5

【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
きざみのり 0.3

【かぶのかきたま汁】
◆混合けずり節 2.5
たまねぎ 20
えのきたけ 8
かぶ 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

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
607	2.7
698	3.2

05(木)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

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

【キャベツの塩昆布あえ】
キャベツ 35
きゅうり 10
◆塩こんぶ 2
◆こいくちしょうゆ 0.5

【関東煮】
だいこん 45
にんじん 10
こんにゃく 15
さといも 25
◆玉はんぺん 20
◆和風だしの素 1
◆昆布液体だし 1
上白糖 0.5
◆みりん 1
◆うすくちしょうゆ 3
◆こいくちしょうゆ 2

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
630	2.3
733	2.6

06(金)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【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

【五目豆】
こんにゃく 12
にんじん 8
大豆水煮 20
◆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
◆ちくわスライス 10
さやいんげん 5

【みぞれ汁】
◆混合けずり節 2.5
にんじん 8
だいこん 25
◆油揚げ 3
しめじ 5
◆雪だるま型かまぼこ 10
◆清酒 1
塩 0.2
◆うすくちしょうゆ 4.5
だいこん（おろし） 20
◆でん粉 1.2
こまつな 10

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
654	2.9
758	3.4

09(月)

【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
◆和風だしの素 0.1
上白糖 0.3
しょうがおろし 0.3
たまねぎ 6
◆こいくちしょうゆ 2.5
◆でん粉 0.4

【切り干し大根のごま和え】
切り干し大根 3.5
にんじん 8
こまつな 20
スイートコーン 7
◆こいくちしょうゆ 3
上白糖 2
◆和風だしの素 0.25
◆米油 0.3
すりごま 1

【とうふとわかめのすまし汁】
◆混合けずり節 2.5
えのきたけ 8
◆木綿豆腐 25
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
590	2.9
689	3.4

10(火)

【米粉食パン】
◆米粉食パン 2枚

【白身魚のフライ】
◆白身魚のフライ 50
◆大豆油 4

【ごぼうのサラダ】
ごぼう 30
にんじん 10
きゅうり 5
◆うすくちしょうゆ 3
◆米酢 1.6
上白糖 1.5
◆米油 1.2

【かぼちゃの豆乳スープ】
◆米油 0.3
たまねぎ 40
塩 0.2
白こしょう 0.02
かぼちゃ 30
◆コンソメ 1.5
コーンペースト 20
かぼちゃペースト 25
無調整豆乳 20
◆調整豆乳 20
米粉 4

【一食ノンエッグタルタルソース】
◆ノンエッグタルタルソース 8

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
714	3
855	3.6

11(水)

【五目ごはん】
こめ 70
強化米 0.22
◆米油 0.3
鶏もも肉 15
◆清酒 1
ごぼう 12
にんじん 12
干ししいたけ 0.5
◆油揚げ 5
◆和風だしの素 0.3
◆みりん 1
上白糖 2.5
◆こいくちしょうゆ 4.5

【さわらの塩こうじ焼き】
◆さわらの塩麹漬け 50

【はくさいのごまあえ】
はくさい 35
こまつな 15
にんじん 5
◆みりん 0.8
◆こいくちしょうゆ 2.2
すりごま 1

【大根の麦みそ汁】
◆混合けずり節 3
だいこん 25
◆油揚げ 3
◆木綿豆腐 20
◆麦みそ 8
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
616	3
712	3.5

12(木)

【一食うどん】
◆一食うどん 1袋

【さつまいもコロッケ】
◆さつまいもコロッケ 50
◆大豆油 4

【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 8
◆うすくちしょうゆ 0.3
◆青しそ粉 0.2

【ぽかぽか豚汁】
◆混合けずり節 2.5
豚ばら肉 8
豚もも肉 10
◆清酒 0.5
ごぼう 8
だいこん 15
にんじん 8
たまねぎ 25
◆油揚げ 3
◆豆みそ 9
◆でん粉 0.8
しょうがおろし 0.5
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
646	2.6
806	3.2

13(金)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【いかのみそ焼き】
いか 50
にんにく 0.2
◆清酒 2
上白糖 1.5
◆みりん 1
◆白みそ 3
◆うすくちしょうゆ 1

【高野豆腐のたまごとじ】
◆米油 0.5
たまねぎ 30
にんじん 10
じゃがいも 15
◆和風だしの素 0.5
上白糖 1.3
◆こいくちしょうゆ 3.2
◆高野豆腐 3.5
さやいんげん 5
卵 15

【五目野菜汁】
◆混合けずり節 3
だいこん 25
にんじん 10
しめじ 10
◆清酒 1
◆油揚げ 3
塩 0.2
◆うすくちしょうゆ 4
ねぎ 8

【すりおろしりんごゼリー】
◆すりおろしりんごゼリー 50

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
635	3.2
725	3.6

	エネルギー	塩分
小	634	2.4
中	714	2.7
小	693	2.3
中	826	2.8
小	607	2.7
中	698	3.2
小	630	2.3
中	733	2.6
小	654	2.9
中	758	3.4
小	590	2.9
中	689	3.4
小	714	3
中	855	3.6
小	616	3
中	712	3.5
小	646	2.6
中	806	3.2
小	635	3.2
中	725	3.6

16(月)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【チキンカツケチャップソースかけ】
◆チキンカツ 50
◆大豆油 4
上白糖 0.3
◆トマトケチャップ 6
◆ウスターソース 1
◆赤ワイン 0.5

【大根サラダ】
だいこん 35
にんじん 5
きゅうり 5
上白糖 0.5
◆みりん 0.5
◆こいくちしょうゆ 1.5
◆米酢 1.2
◆ごま油 1
花かつお 1

【糸かまぼこのすまし汁】
◆混合けずり節 2
たまねぎ 20
にんじん 5
えのきたけ 7
◆糸かまぼこ 15
塩 0.15
◆うすくちしょうゆ 4
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
602	2.3
695	3

17(火)

【黒パン】
◆黒パン 1個

【ホキのトマトソース焼き】
ホキ 50
塩 0.1
白こしょう 0.02
◆白ワイン 1
カットトマト 5
◆トマトソース 7
◆トマトケチャップ 6
乾燥バジル 0.03

【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

【コーンクリームシチュー】
◆米油 0.3
鶏もも肉 15
◆白ワイン 1.6
たまねぎ 40
塩 0.4
白こしょう 0.02
にんじん 10
じゃがいも 30
◆コンソメ 1.3
しめじ 8
スイートコーン 8
コーンペースト 20
◆バター 5
小麦粉 5
牛乳 30
◆生クリーム 5

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
652	2.6
799	3

18(水)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【まぐろの竜田揚げ】
まぐろ赤身角切り 50
◆清酒 1.5
しょうがおろし 0.5
◆こいくちしょうゆ 2.5
◆でん粉 10
米粉 2
◆大豆油 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

【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
◆白かまぼこ 8
◆白玉ふ 2
塩 0.15
◆うすくちしょうゆ 4
ほうれんそう 10

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
632	2.5
730	2.9

19(木)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【ビビンバの具（肉の炒め物）】
◆米油 0.3
にんにく 0.7
しょうがおろし 0.8
◆コチジャン 0.2
豚もも肉 50
◆清酒 2
切り干し大根 2
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 18
にんじん 5
上白糖 0.2
◆こいくちしょうゆ 2.3
◆ごま油 0.1
いりごま 1.2

【キャベツとわかめスープ】
たまねぎ 15
◆中華スープの素 1.5
キャベツ 25
塩 0.1
白こしょう 0.01
◆うすくちしょうゆ 4
わかめ 0.8

【みかん】
みかん 60

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
593	2.8
678	3.3

20(金)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【さけのゆうあん焼き】
◆さけのゆうあん漬け 50

【かぼちゃのそぼろ煮】
◆米油 0.5
鶏ひき肉 10
◆清酒 1
しょうがおろし 0.5
◆みりん 1
上白糖 2
◆こいくちしょうゆ 3
かぼちゃ 60

【はくさいのみそ汁】
◆混合けずり節 2.5
だいこん 20
◆木綿豆腐 20
はくさい 25
◆合わせみそ 9
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
641	2.9
742	3.4

23(月)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【いわしの磯辺フライおろしソースかけ】
◆いわしの磯辺フライ 50
◆大豆油 4
だいこん（おろし） 6
しょうがおろし 0.2
◆みりん 1
上白糖 1.2
◆こいくちしょうゆ 2.3
◆でん粉 0.3

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

【のっぺい汁】
◆混合けずり節 2.5
だいこん 20
干ししいたけ 0.5
◆油揚げ 5
さといも 20
◆木綿豆腐 20
塩 0.15
◆こいくちしょうゆ 4.5
◆でん粉 1.5
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
645	2.6
725	3.1

24(火)

【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

【フライドチキン】
鶏もも肉 50
◆白ワイン 2
塩 0.2
にんにく 0.4
香辛料 0.05
◆カレーアロマ 0.04
◆コンソメ 0.2
◆でん粉 8
◆大豆油 4

【ブロッコリーのハニーマスタードサラダ】
ブロッコリー 30
キャベツ 20
◆こいくちしょうゆ 0.8
◆粒入りマスタード 1
はちみつ 2
◆米酢 1.5
オリーブ油 0.4
◆米油 0.6

【大根とベーコンのスープ】
◆ベーコン 8
◆白ワイン 1
だいこん 40
◆星形かまぼこ 8
◆コンソメ 1.2
塩 0.2
白こしょう 0.01
◆うすくちしょうゆ 2
こまつな 10

【クリスマスデザート（ケーキ）】
◆クリスマスデザート 40

【牛乳】
牛乳 206

エネルギー	塩分
788	3
894	3.4

25(水)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【ぶりの照り焼き】
◆ぶりの照り焼き 50

【筑前煮】
◆米油 0.3
鶏もも肉 10
◆清酒 0.6
こんにゃく 10
ごぼう 15
にんじん 8
れんこん 18
干ししいたけ 1
ざらめ糖 1.5
◆みりん 2
◆和風だしの素 0.3
◆こいくちしょうゆ 3
さやいんげん 5

【ゆばのすまし汁】
◆混合けずり節 2.5
◆絹ごし豆腐 25
◆湯葉 2
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
627	2.3
725	2.8

26(木)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【ハヤシライス】
◆米油 0.5
にんにく 0.4
牛もも肉 25
◆赤ワイン 2
塩 0.5
白こしょう 0.02
たまねぎ 50
にんじん 10
じゃがいも 15
カットトマト 10
◆スープストック 1
◆トマトケチャップ 3.3
ざらめ糖 1
◆ウスターソース 2
◆デミグラスソース 6
◆米油 4
小麦粉 4
◆ハヤシフレーク 4

【焼きウインナー】
◆ウインナー 20

【海藻サラダ】
海藻ミックス 0.7
キャベツ 25
きゅうり 8

【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
657	2.4
777	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