2025年01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

07(火)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【焼きハンバーグ照り焼きソースかけ】
◆ハンバーグ 60
◆みりん 1
上白糖 1.2
◆こいくちしょうゆ 2.5
◆でん粉 0.5

【はくさいのおかか和え】
はくさい 40
こまつな 15
にんじん 5
◆こいくちしょうゆ 2.6
◆みりん 0.8
花かつお 1

【さといもの白みそ汁】
◆混合けずり節 3
だいこん 20
さといも 35
◆油揚げ 3
◆白みそ 8
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	588	3.1
中	689	3.7

08(水)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【さわらの白しょうゆ焼き】
◆さわらの白醤油漬け 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

【白玉雑煮汁】
◆白玉もち 20
にんじん 10
だいこん 20
◆うめ型かまぼこ 8
◆混合けずり節 3
◆うすくちしょうゆ 4.5
塩 0.15
こまつな 15

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	625	2.9
中	722	3.7

09(木)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【揚げ豆腐のそぼろあんかけ】
◆焼き豆腐 60
◆でん粉 8
◆大豆油 1
鶏ひき肉 8
しょうがおろし 0.2
◆清酒 1
◆みりん 0.5
上白糖 1
◆こいくちしょうゆ 2
たまねぎ 5
◆でん粉 0.5

【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

【豚汁】
◆混合けずり節 3
豚もも肉 20
ごぼう 10
だいこん 25
にんじん 10
◆油揚げ 3
◆豆みそ 8
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	619	2.2
中	714	2.7

10(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 55
◆清酒 2
しょうがおろし 1
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

【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 0.15
◆こいくちしょうゆ 4.5
◆でん粉 1
卵 15
ねぎ 5

【いちご】
いちご 2個

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	652	2.8
中	752	3.3

14(火)

【食パン】
◆食パン 2枚

【いかのオリーブ焼き】
いか 50
◆オリーブ油 1.5
にんにく 0.1
白こしょう 0.02
塩 0.3
◆白ワイン 1
乾燥バジル 0.02

【ブロッコリーのサラダ】
ブロッコリー 15
キャベツ 25
にんじん 5
◆イタリアンドレッシング 7

【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 10
塩 0.05
白こしょう 0.01
牛乳 30
◆生クリーム 3

【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	657	3.1
中	787	3.8

15(水)

【しそごはん】
こめ 73
強化米 0.21
麦 7
◆赤しそ粉 1

【さけの西京焼き】
◆さけの西京漬け 50

【肉じゃが】
◆米油 0.5
豚もも肉 20
◆清酒 1
たまねぎ 25
にんじん 10
じゃがいも 50
◆みりん 0.5
上白糖 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 10

【わかめのすまし汁】
◆混合けずり節 2.5
たまねぎ 5
えのきたけ 8
◆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

【みかん】
みかん 1個

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	664	2.7
中	764	3.4

16(木)

【一食うどん】
◆一食うどん 1袋

【小松菜の生姜醤油和え】
こまつな 30
りょくとうもやし 20
◆みりん 1.2
◆こいくちしょうゆ 2.3
しょうがおろし 0.2

【大学いも】
さつまいも 50
◆大豆油 4
上白糖 4.5
◆こいくちしょうゆ 2.5
ごま 1
水 1

【カレー南蛮ソース】
◆混合けずり節 3
鶏もも肉 20
◆清酒 0.8
たまねぎ 25
干ししいたけ 1
にんじん 12
◆油揚げ 3.5
◆白かまぼこ 12
塩 0.1
◆こいくちしょうゆ 5
◆カレー粉 0.08
◆カレーアロマ 0.1
◆カレーフレーク 7.2
◆でん粉 3.5
ねぎ 6

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	668	3.1
中	834	3.7

17(金)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【豚肉の竜田揚げ】
豚もも肉 55
◆清酒 1.5
しょうがおろし 0.6
◆こいくちしょうゆ 2.5
◆でん粉 10
◆大豆油 4

【切り干し大根の和えもの】
切り干し大根 3.5
にんじん 8
ほうれんそう 12
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

【糸かまぼこのすまし汁】
◆混合けずり節 2
たまねぎ 15
にんじん 5
しめじ 8
◆糸かまぼこ 15
◆うすくちしょうゆ 4
塩 0.15
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	636	2.4
中	735	3

鏡もちをおいしく食べて
今年1年、元気にすごしましょう！

20(月)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【かぼちゃコロッケ】
◆大豆油 4
◆かぼちゃコロッケ 50

【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 1.5
◆こいくちしょうゆ 2
えだまめ 5

【こまつなのみそ汁】
◆混合けずり節 2.4
たまねぎ 20
◆油揚げ 4
◆合わせみそ 8
わかめ 0.3
こまつな 20

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	667	2.6
中	773	3.1

21(火)

【米粉食パン】
◆米粉食パン 2枚

【ホキのカレーチーズ焼き】
ホキ 50
◆白ワイン 1
塩 0.2
白こしょう 0.01
にんにく 0.2
◆カレーアロマ 0.15
◆カレー粉 0.05
◆チーズ 11

【ごぼうとひじきのごまドレサラダ】
ごぼう 30
にんじん 8
ひじき 0.5
スイートコーン 5
◆ごまドレッシング 5

【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
◆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

【りんごジャム】
◆りんごジャム 15

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	619	3.2
中	738	3.9

22(水)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【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 30
にんじん 8
◆ツボ漬け 5
◆うすくちしょうゆ 0.3

【白菜なべ】
◆混合けずり節 3
鶏もも肉 20
◆清酒 1
にんじん 5
干ししいたけ 1
◆白かまぼこ 5
◆緑豆はるさめ 4
はくさい 40
◆みりん 1
塩 0.1
◆こいくちしょうゆ 4
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	583	2.4
中	682	3

23(木)

【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

【大根の中華和え】
だいこん 30
きゅうり 15
上白糖 2.3
◆こいくちしょうゆ 2.3
◆米酢 2.2
◆ごま油 0.2
すりごま 1

【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
◆清酒 1.8
たまねぎ 20
たけのこ 15
水 16
上白糖 1.1
◆みりん 1.8
◆豆板醤 0.15
◆中華スープの素 0.5
◆こいくちしょうゆ 0.7
◆豆みそ 7
◆木綿豆腐 85
ねぎ 10
◆でん粉 2
◆ごま油 0.5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	666	2
中	789	2.5

24(金)

【コーンバターライス】
こめ 73
強化米 0.21
◆バター 0.5
たまねぎ 35
◆スープストック 0.05
白こしょう 0.02
塩 0.3
スイートコーン 15
◆うすくちしょうゆ 1.5

【エスカロップ風カツのデミソースかけ】
◆ヒレカツ 40
◆大豆油 3
◆トマトケチャップ 3
◆ウスターソース 0.8
上白糖 0.5
◆赤ワイン 0.5
◆デミグラスソース 5
◆大豆油 3

【わかめサラダ】
わかめ 1
にんじん 5
キャベツ 28
上白糖 2.5
◆うすくちしょうゆ 2.5
◆米酢 2.5
◆ごま油 0.3

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

【ミルクプリン】
◆ミルクプリン 40

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	653	3.5
中	753	4.4

27(月)

【白飯】
こめ 80
強化米 0.24

【飛騨牛カレー】
◆米油 0.3
牛もも肉 20
しょうがおろし 0.7
にんにく 0.7
塩 0.3
たまねぎ 50
にんじん 15
じゃがいも 40
柿ピューレ 5
はちみつ 1
カットトマト 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 5.5
◆カレー粉 0.6
◆カレーアロマ 0.4
◆カレーフレーク 4

【わのうちきなこ黒豆】
黒豆 7
大豆水煮 25
◆でん粉 3
◆大豆油 4
きなこ 2
上白糖 2.5
塩 0.01

【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 1

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	750	1.7
中	872	2.1

28(火)

【丸パン】
◆丸パン 1個

【メープルマスタードチキン】
鶏もも肉 60
◆白ワイン 1
メープルシロップ 3
はちみつ 2
◆粒入りマスタード 2
◆こいくちしょうゆ 4
三温糖 0.5

【チーズポテト】
◆バター 0.5
じゃがいも 55
塩 0.15
白こしょう 0.02
◆粉チーズ 2

【大麦とウインナーのトマトスープ】
米油 0.4
◆スライスウインナー 15
◆白ワイン 1
セロリー 2
にんにく 0.3
たまねぎ 40
塩 0.45
白こしょう 0.02
にんじん 8
◆コンソメ 1.2
ローリエ 0.01
上白糖 1
カットトマト 30
冷凍大麦 10
◆トマトケチャップ 6

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	619	3
中	752	3.8

29(水)

【白飯】
こめ 80
強化米 0.24

【さといもコロッケ】
◆さといものコロッケ 50
◆大豆油 3

【鶏ちゃん】
◆米油 0.2
鶏もも肉 30
鶏むね肉 20
しょうがおろし 0.4
にんにく 0.5
◆清酒 1.5
◆みりん 0.5
三温糖 2.1
◆こいくちしょうゆ 1
◆豆みそ 1.2
◆郡上みそ 5
◆豆板醤 0.1
にんじん 5
たまねぎ 25
キャベツ 20
青ピーマン 5

【こも豆腐のすまし汁】
◆混合けずり節 3
えのきたけ 5
◆雪だるま型かまぼこ 10
◆こも豆腐 25
塩 0.2
◆うすくちしょうゆ 4
なばな 15

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	669	3.1
中	775	3.8

30(木)

【キムチチャーハン】
こめ 73
◆ごま油 1
にんにく 0.5
豚もも肉 20
にんじん 8
ねぎ 6
◆白菜キムチ 15
◆中華スープの素 0.3
塩 0.2
白こしょう 0.02
◆こいくちしょうゆ 2

【揚げぎょうざ】
◆ギョウザ 36
◆大豆油 4

【チンゲンサイのナムル】
りょくとうもやし 25
チンゲンサイ 25
にんじん 5
◆こいくちしょうゆ 2.8
上白糖 0.3
◆ごま油 0.3

【しょうが入り鶏団子汁】
◆ほうれん草入り鶏団子 25
◆清酒 1
しょうがおろし 0.3
にんじん 5
えのきたけ 8
はくさい 35
◆みりん 1
◆中華スープの素 1
塩 0.1
◆こいくちしょうゆ 4
◆でん粉 0.8
ねぎ 5

【あまなつみかんゼリー】
◆あまなつゼリー 40

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	675	3.4
中	801	4

31(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

【じゃがいものきんぴら】
◆米油 0.8
にんじん 10
つきこんにゃく 10
じゃがいも 30
◆清酒 1
上白糖 1.9
◆和風だしの素 0.4
◆こいくちしょうゆ 2.2
◆はんぺん 7
青ピーマン 5
いりごま 1

【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	648	2.7
中	749	3.1

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