2025年02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

03(月)

【大豆入り五目ごはん】
こめ 70
強化米 0.22
◆米油 0.3
鶏もも肉 10
◆清酒 1
干ししいたけ 0.5
にんじん 12
ごぼう 15
大豆水煮 10
◆油揚げ 3
◆みりん 1
上白糖 2.5
◆和風だしの素 0.5
◆こいくちしょうゆ 4.5

【にしんの竜田揚げ】
◆にしんの竜田揚げ 50
◆大豆油 4

【なばなのごまあえ】
りょくとうもやし 30
なばな 20
◆こいくちしょうゆ 2.2
◆みりん 0.7
いりごま 1
すりごま 1

【湯葉のすまし汁】
◆混合けずり節 2.5
たまねぎ 10
えのきたけ 7
にんじん 5
◆絹ごし豆腐 25
◆湯葉 2
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
小	668	2.7
中	774	3.4

04(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

【ミートボールシチュー】
◆米油 0.5
にんにく 0.2
たまねぎ 40
塩 0.1
白こしょう 0.01
にんじん 8
じゃがいも 30
◆ミートボール 30
マッシュルーム 7
◆スープストック 1.2
◆赤ワイン 2
ざらめ糖 0.5
カットトマト 10
◆トマトケチャップ 8
◆ウスターソース 1
◆デミグラスソース 8
◆ハヤシフレーク 8

【ブロッコリーのソテー】
ブロッコリー 20
キャベツ 35
◆ベーコン 10
◆スープストック 0.5
塩 0.15
白こしょう 0.02
◆米油 0.4

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	680	3.5
中	829	4.4

05(水)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【鶏肉の香味焼き】
鶏もも肉 50
しょうがおろし 0.5
にんにく 0.5
ねぎ 2
◆こいくちしょうゆ 4
◆清酒 1
上白糖 0.6
◆ごま油 0.3

【れんこんのきんぴら】
◆米油 0.2
豚もも肉 10
◆清酒 1
つきこんにゃく 8
にんじん 8
れんこん 25
◆みりん 1
上白糖 1.8
◆和風だしの素 0.3
◆こいくちしょうゆ 2.5
青ピーマン 5
◆ごま油 0.3

【大根のみそ汁】
◆混合けずり節 3
だいこん 25
たまねぎ 15
◆合わせみそ 8
ほうれんそう 10
ねぎ 5

【りんご】
りんご 40

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	602	2.8
中	690	3.2

06(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

【根菜チップス】
さつまいも 20
れんこん 20
◆大豆油 4
塩 0.12

【キャベツのサラダ】
キャベツ 40
スイートコーン 8
えだまめ 8
上白糖 1.8
◆うすくちしょうゆ 2.4
◆米酢 1.6
◆米油 1.2
塩 0.1
白こしょう 0.01

【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	768	2.8
中	964	3.2

07(金)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【ポークカレー】
◆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 0.6
白こしょう 0.02
たまねぎ 50
にんじん 15
じゃがいも 40
◆スープストック 1
おろしりんご 5
◆ウスターソース 4
◆トマトケチャップ 6
小麦粉 5
◆米油 4.8
◆カレー粉 0.2
◆カレーアロマ 0.4
◆カレーフレーク 4

【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 25
きゅうり 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	2.5
中	783	3

10(月)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【焼きハンバーグおろしソースかけ】
◆ハンバーグ 60
だいこん（おろし） 8
◆こいくちしょうゆ 1.5
上白糖 0.6
◆みりん 0.6
◆和風だしの素 0.15
◆でん粉 0.2

【いろどりサラダ】
チンゲンサイ 20
こまつな 15
きゅうり 5
にんじん 5
スイートコーン 8
上白糖 1.5
◆米酢 1.6
◆うすくちしょうゆ 2.4
◆米油 1.2
塩 0.1
白こしょう 0.01

【豚汁】
◆混合けずり節 3
豚もも肉 15
ごぼう 8
たまねぎ 10
だいこん 20
にんじん 8
さといも 15
◆豆みそ 8
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	614	2.8
中	721	3.5

12(水)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【いかのしょうが焼き】
いか 50
しょうがおろし 0.5
◆こいくちしょうゆ 3.3
◆みりん 1
◆清酒 1
上白糖 0.8

【切り干し大根の炒め煮】
◆米油 0.5
切り干し大根 5
◆油揚げ 3
◆はんぺん 10
◆清酒 1
◆みりん 1
上白糖 1.7
◆和風だしの素 0.4
◆こいくちしょうゆ 2.1
さやいんげん 5

【じゃがいもの白みそ汁】
◆混合けずり節 3
たまねぎ 10
にんじん 5
◆油揚げ 3
じゃがいも 40
◆白みそ 8
わかめ 0.4
ほうれんそう 10

【豆乳パンナコッタ　はちみつ】
◆豆乳パンナコッタ　はちみつレモン 40

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	629	3.2
中	719	3.7

13(木)

【一食中華麺】
◆一食中華めん 1袋

【揚げぎょうざ】
◆ギョウザ 36
◆大豆油 4

【チンゲンサイのごまあえ】
チンゲンサイ 20
キャベツ 30
◆こいくちしょうゆ 2.2
◆みりん 1
すりごま 1

【しょうゆラーメンのスープ】
◆ごま油 0.5
豚もも肉 20
◆なると 6
はくさい 15
にんじん 8
りょくとうもやし 15
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

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	612	3
中	746	3.7

14(金)

【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

【ブロッコリーのおかかあえ】
キャベツ 30
ブロッコリー 25
◆こいくちしょうゆ 2
◆みりん 1
花かつお 1

【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 2
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
小	621	2.2
中	744	2.8

17(月)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【もち米付き肉だんご】
◆もち米付き肉だんご 50

【韓国風肉じゃが】
◆米油 0.3
にんにく 0.25
牛もも肉 15
◆清酒 1.5
◆コチジャン 0.3
たまねぎ 15
にんじん 5
じゃがいも 55
上白糖 2
◆こいくちしょうゆ 4
にら 6
◆ごま油 0.4
花かつお 0.5

【わかめスープ】
たまねぎ 15
◆木綿豆腐 20
◆中華スープの素 1.5
塩 0.1
白こしょう 0.02
◆うすくちしょうゆ 2.5
チンゲンサイ 10
わかめ 0.8

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	642	2.6
中	720	2.9

18(火)

【米粉食パン】
◆米粉食パン 2枚

【鮭のガーリックマヨネーズ焼き】
さけ 50
塩 0.15
白こしょう 0.02
◆白ワイン 1
◆ノンエッグマヨネーズ 12
にんにく 0.2
乾燥パセリ 0.1

【ごぼうのサラダ】
ごぼう 25
にんじん 5
きゅうり 10
◆うすくちしょうゆ 3
◆米酢 1.5
上白糖 1.5
◆米油 1.5
すりごま 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 10
塩 0.05
白こしょう 0.01
牛乳 30
◆生クリーム 3

【いちごミックスジャム】
◆いちごミックスジャム 15

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	731	3.4
中	873	4.3

19(水)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【さわらの揖斐みそ焼き】
◆さわらの揖斐みそ漬け 50

【豚ばら大根】
◆米油 0.3
豚ばら肉 25
だいこん 55
◆清酒 2
ざらめ糖 1.5
◆こいくちしょうゆ 3
◆米酢 1
◆みりん 1.5
◆和風だしの素 0.3
さやいんげん 3

【なばなのすまし汁】
◆混合けずり節 2
しめじ 10
◆白かまぼこ 12
塩 0.2
◆うすくちしょうゆ 4
わかめ 0.5
なばな 12

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	653	2.6
中	756	3.1

20(木)

【麦ごはん】
こめ 73
強化米 0.22
麦 7

【豚肉のあんからめ】
豚もも肉 50
◆清酒 1.7
◆こいくちしょうゆ 1.5
しょうがおろし 0.6
◆でん粉 8.5
◆大豆油 5
◆ウスターソース 2.2
◆中華スープの素 0.4
上白糖 2
水 0.4
◆こいくちしょうゆ 0.15
◆でん粉 0.3

【小松菜の磯あえ】
こまつな 25
りょくとうもやし 30
◆みりん 0.8
◆こいくちしょうゆ 2.3
きざみのり 0.24

【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
小	624	2.6
中	721	3.2

21(金)

【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
◆清酒 2
◆でん粉 10
◆大豆油 4

【ほうれん草とキャベツのごまあえ】
ほうれんそう 15
キャベツ 30
にんじん 5
◆こいくちしょうゆ 2.5
◆みりん 1
すりごま 1

【さといものみそ汁】
◆混合けずり節 3
だいこん 25
えのきたけ 5
さといも 30
◆合わせみそ 8
ねぎ 5

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	621	2.5
中	718	2.8

25(火)

【小型パン】
◆小型パン 1個

【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

【焼きフランクフルト】
◆フランクフルト 30

【フルーツあんにん】
◆豆乳杏仁豆腐 20
◆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 20

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	612	3
中	758	3.7

26(水)

【キムタクご飯】
こめ 73
強化米 0.21
◆ごま油 0.5
にんにく 0.5
豚もも肉 20
◆たくあん漬け 6.4
◆白菜キムチ 9
にんじん 6
ねぎ 6
塩 0.04
◆こいくちしょうゆ 1.8
◆中華スープの素 0.3

【春巻き】
◆春巻き 50
◆大豆油 4

【もやしのナムル】
りょくとうもやし 30
にんじん 5
ほうれんそう 20
◆こいくちしょうゆ 2
上白糖 0.25
◆ごま油 0.5

【中華風コーンたまごスープ】
たまねぎ 30
コーンペースト 15
スイートコーン 10
◆中華スープの素 1.5
◆こいくちしょうゆ 1.2
塩 0.2
白こしょう 0.01
◆でん粉 1.5
卵 15
ねぎ 3

【ソーダフロート風ゼリー】
◆ソーダフロート風ゼリー 40

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	678	3
中	762	3.2

27(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 1.5
上白糖 5
◆豆みそ 4

【だいこんのゆかり和え】
だいこん 30
にんじん 5
こまつな 10
◆赤しそ粉 0.5
塩 0.05
◆こいくちしょうゆ 1
すりごま 1

【白菜鍋】
◆混合けずり節 3
鶏もも肉 15
にんじん 5
えのきたけ 8
◆白かまぼこ 10
はくさい 40
ねぎ 5
◆こいくちしょうゆ 4
塩 0.1
◆清酒 1
◆緑豆はるさめ 3

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	627	2.4
中	729	3

28(金)

【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

【野菜コロッケ】
◆やさいコロッケ 50
◆大豆油 4

【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

【かみかみ大豆】
◆かみかみ大豆 7

【牛乳】
牛乳 206

	エネルギー	塩分
小	686	1.7
中	790	2

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・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン