

2025年03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)		04(火)		05(水)		06(木)		07(金)		10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		
【牛肉ちらし】 こめ 73 ◆米酢 7 上白糖 6 塩 0.4 ◆米油 0.2 しょうがおろし 0.3 にんにく 0.2 ◆清酒 0.6 牛もも肉 15 ◆こいくちしょうゆ 1.2 にんじん 7 干しいたけ 0.5 ◆油揚げ 3 えだまめ 7 上白糖 0.8 ◆和風だしの素 0.1 ◆うすくちしょうゆ 2 塩 0.1 刻みのり 0.5		【食パン】 ◆食パン 2枚 【ほうれん草のグラタン】 ◆マカロニ 5 たまねぎ 20 鶏もも肉 10 ほうれん草 20 ◆白ワイン 1 マッシュルーム 5 ◆バター 1 小麦粉 1.5 牛乳 25 塩 0.2 白こしょう 0.01 ◆生クリーム 5 ◆コンソメ 0.3 ◆チーズ 10 【れんこんサラダ】 れんこん 30 スイートコーン 5 にんじん 5 きゅうり 8 ◆ごまドレッシング 6 【ミネストローネ】 ◆ベーコン 12 ◆白ワイン 0.8 たまねぎ 25 セロリ 2 塩 0.45 白こしょう 0.02 にんじん 8 大豆水煮 8 キャベツ 25 カットトマト 30 ◆コンソメ 1.2 ◆糸かまぼこ 0.7 ◆トマトケチャップ 6 【いちごジャム】 ◆いちごジャム 10 【牛乳】 牛乳 206		【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7 【ポークカレー】 ◆米油 0.3 しょうがおろし 0.7 にんにく 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 【焼きウインナー】 ◆ウインナー 20 【こんにやくサラダ】 わかめ 0.5 サラダ用こんにやく 20 キャベツ 30 ◆和風野菜ドレッシング 6 【牛乳】 牛乳 206		【赤飯】 ◆アルファ化赤飯 100 ◆ごま塩 1 【ひれカツ】 50 ◆トマトケチャップ 6 ◆ウスターソース 1 上白糖 3 ◆赤ワイン 0.5 ◆大豆油 3 【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 【ゆばのすまし汁】 ◆湯葉 3 たまねぎ 20 ◆桜かまぼこ 5 ◆うすくちしょうゆ 4 塩 0.2 ◆混合けずり節 3 ほうれん草 12 【お祝いデザート】 ◆お祝いいちごクレープ 35 【牛乳】 牛乳 206		【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7 【さわらの西京焼き】 ◆さわらの西京漬 50 【筑前煮】 ◆米油 0.3 鶏もも肉 10 ◆清酒 0.6 こんにやく 10 ごぼう 15 にんじん 8 れんこん 18 干しいたけ 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 【白みそ豚汁】 ◆混合けずり節 3 豚もも肉 15 だいこん 15 たまねぎ 30 ◆木綿豆腐 25 ◆白みそ 8 ねぎ 5 【牛乳】 牛乳 206		【ひじきごはん】 こめ 70 強化米 0.21 ◆米油 0.5 にんじん 15 ひじき 1 ◆和風だしの素 1 ◆みりん 1 上白糖 1.5 えだまめ 10 ◆油揚げ 5 ◆ちくわスライス 10 ◆こいくちしょうゆ 4.5 【菜の花コロッケ】 ◆菜の花コロッケ 50 ◆大豆油 5 【小松菜のごま和え】 こまつな 30 りよくとうもろやし 2.4 ◆みりん 23 ◆こいくちしょうゆ 2 すりごま 1 【さつま汁】 ◆混合けずり節 2 鶏もも肉 10 ごぼう 8 だいこん 20 にんじん 8 こんにやく 8 ◆油揚げ 3 さつまいも 20 ◆豆みそ 8 ねぎ 5 【ももゼリー】 ◆ももゼリー 40 【牛乳】 牛乳 206		【黒パン】 ◆黒パン 1個 【さけのマヨネーズ焼き】 さけ 50 塩 0.1 白こしょう 0.02 ◆清酒 1 ◆ノンエッグマヨネーズ 13 上白糖 0.3 【キャベツのサラダ】 キャベツ 40 きゅうり 8 スイートコーン 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 ◆バター 0.5 たまねぎ 30 にんじん 5 ◆コンソメ 1.5 にんじんペースト 20 コーンペースト 15 塩 0.3 白こしょう 0.01 牛乳 30 ◆生クリーム 5 米粉 5 【牛乳】 牛乳 206		【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 【ブロッコリーのナムル】 ブロッコリー 30 キャベツ 20 にんにく 0.1 ◆こいくちしょうゆ 2.3 ◆ごま油 0.2 上白糖 0.1 【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 ◆豆板醤 0.15 ◆清酒 2 ◆木綿豆腐 90 たまねぎ 20 にんじん 12 たけのこ 10 ねぎ 10 水 15 上白糖 1.2 ◆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 1 ◆でん粉 2.6 ◆ごま油 0.5 【牛乳】 牛乳 206		【一食うどん】 ◆一食うどん 1袋 【大豆と小魚の揚げ煮】 大豆水煮 25 ◆でん粉 2 ◆味つけ小魚 3 さつまいも 25 ◆大豆油 3 ◆こいくちしょうゆ 1.2 ◆清酒 1.5 上白糖 1.5 いりごま 1 【小松菜の磯和え】 こまつな 22 りよくとうもろやし 30 ◆みりん 1.2 ◆こいくちしょうゆ 2.3 きざみのり 0.3 【のっぺいうどんの汁】 ◆混合けずり節 3 鶏もも肉 15 ◆清酒 0.8 ごぼう 10 だいこん 20 にんじん 5 干しいたけ 1 上白糖 1.5 ◆油揚げ 3 ◆みりん 0.2 塩 0.3 ◆こいくちしょうゆ 4 ◆でん粉 1.5 ねぎ 5 【りんごヨーグルト】 ◆りんごヨーグルト 80 【牛乳】 牛乳 206		【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7 【鶏もも肉 25 牛もも肉 30 切り干し大根 2 ◆清酒 2 ◆米油 0.3 しょうがおろし 0.8 ◆こいくちしょうゆ 3.5 上白糖 4 ◆コチジャン 0.5 ◆白菜キムチ 8 【ビビンバの具（肉とキムチの炒め物）】 豚もも肉 25 牛もも肉 30 切り干し大根 2 ◆清酒 2 ◆米油 0.3 しょうがおろし 0.8 ◆こいくちしょうゆ 3.5 上白糖 4 ◆コチジャン 0.5 ◆白菜キムチ 8 【ビビンバの具（ごま入りナムル）】 りよくとうもろやし 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 【わかめスープ】 たまねぎ 25 わかめ 1 ◆うすくちしょうゆ 2.5 塩 0.1 白こしょう 0.02 ◆中華スープの素 1 ねぎ 7 【りんごヨーグルト】 ◆りんごヨーグルト 80 【牛乳】 牛乳 206		
小	679	3	692	2.9	680	2.4	768	3.2	643	2.8	709	3.1	642	2.6	669	2.1	617	2.4	642	2.5
中	783	3.4	828	3.5	807	3	875	3.8	743	3.3	816	3.6	787	3.2	792	2.7	772	2.8	729	3
17(月)		18(火)		19(水)		21(金)		24(月)		25(火)										
【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7 【さばのレモン醤油焼き】 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 2.5 上白糖 0.2 ◆みりん 0.8 レモン 0.5 【高野豆腐の煮物】 ◆清酒 1 ◆和風だしの素 0.5 ざらめ糖 3 ◆こいくちしょうゆ 3.3 鶏もも肉 10 たまねぎ 15 にんじん 8 干しいたけ 0.5 じゃがいも 25 水 18 ◆高野豆腐 6 【大根のみそ汁】 ◆混合けずり節 3 だいこん 35 えのきたけ 8 ◆合わせみそ 0.5 わかめ 0.5 ねぎ 5 【でこぼん】 でこぼん 30 【牛乳】 牛乳 206 エネルギー 塩分 671 3 650 3.1 776 3.5 764 3.8		【米粉食パン】 ◆米粉食パン 2枚 【ハムカツ】 50 上白糖 0.3 ◆トマトケチャップ 4 ◆ウスターソース 0.3 ◆赤ワイン 0.2 【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 【サイコロスープ】 ◆ベーコン 12 たまねぎ 20 じゃがいも 15 だいこん 10 にんじん 15 ◆コンソメ 1.2 塩 0.1 白こしょう 0.01 ◆うすくちしょうゆ 1 【牛乳】 牛乳 206 エネルギー 塩分 650 3.1 764 3.8		【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7 【ハヤシライスソース】 ◆米油 0.5 にんにく 0.4 牛もも肉 20 ◆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 15 ◆スープストック 1 はちみつ 1 ◆トマトケチャップ 3.3 ◆ウスターソース 2 ブロッコリー 10 ◆デミグラスソース 6 ◆オイスターソース 2 小麦粉 4 ◆ハヤシフレーク 4 【ブレンオムレツ】 ◆ブレンオムレツ 40 【海藻サラダ】 海藻ミックス 0.6 こまつな 15 キャベツ 10 スイートコーン 8 【青じそドレッシング】 ◆青じそドレッシング 8 【牛乳】 牛乳 206 エネルギー 塩分 651 2.9 765 2.9		【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7 【いかフリッター】 ◆いかフリッター 40 ◆大豆油 3 【厚揚げと大根のみそ炒め】 ◆米油 0.4 にんにく 0.3 しょうがおろし 0.3 ◆豆板醤 0.01 豚ひき肉 8 ◆清酒 1 たまねぎ 20 にんじん 5 だいこん 30 ◆冷凍厚揚げ 30 ◆中華スープの素 0.7 上白糖 2.3 ◆こいくちしょうゆ 0.2 ◆オイスターソース 2 ◆豆みそ 3.5 ◆でん粉 0.3 ◆ごま油 0.3 【白菜スープ】 ◆ハム 8 たまねぎ 20 はくさい 30 干しいたけ 0.5 ◆中華スープの素 1.2 塩 0.1 白こしょう 0.01 ◆うすくちしょうゆ 2 【牛乳】 牛乳 206 エネルギー 塩分 661 2.4 748 2.7		【さけわかごはん】 こめ 73 強化米 0.21 ◆鮭フレーク 30 ◆清酒 1 ◆わかめごはんの素 1 【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 【白菜のごまあえ】 はくさい 30 りよくとうもろやし 20 ◆こいくちしょうゆ 2 ◆みりん 1 すりごま 1 【花かまぼこのすまし汁】 ◆混合けずり節 3 ◆絹ごし豆腐 30 にんじん 5 えのきたけ 7 ◆桜かまぼこ 5 ◆うすくちしょうゆ 3.8 塩 0.15 ねぎ 5 【お祝いデザート】 ◆いちごのお祝いデザート 50 【牛乳】 牛乳 206 エネルギー 塩分 723 3.4 822 3.9		【麦ごはん】 こめ 73 強化米 0.22 麦 7 【豚肉のねぎみそ焼き】 豚かたロース肉 55 ◆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 ◆合わせみそ 4 ねぎ 0.3 【切り干し大根の和えも】 切り干し大根 4 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 0.3 ◆米油 0.3 【かきたま汁】 ◆混合けずり節 3 たまねぎ 20 干しいたけ 2 ◆白かまぼこ 5 塩 0.2 ◆こいくちしょうゆ 2.8 ◆でん粉 15 ほうれん草 10 【牛乳】 牛乳 206 エネルギー 塩分 669 2.7 775 3.2		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ただきます。 ※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 輪之内町教育委員会(給食センター)のホームページ アクセスはこちら 【おいしい通信】ぜひご覧ください。 12月：クリスマス献立ができるまで 1月：学校給食週間の献立紹介 2月：きなこ揚げパンができるまで								