

2025年7月献立明細表

分量は小学校中学年基準値、単位はすべて g です。

輪之内町学校給食センター

日(曜)		1(火)		2(水)		3(木)		4(金)		7(月)		8(火)		9(水)		10(木)		11(金)		14(月)	
小	中	献立	きなこ揚げパン 牛乳 キャベツのサラダ ミートボールシチュー	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 大根サラダ かぼちゃのみそ汁	ソフト麺 牛乳 蒸しとうもろこし こんにやくサラダ ミートソース	麦ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそ焼き キャベツのおかか和え 小松菜のすまし汁 いちごヨーグルト	菜めし 牛乳 星型ハンバーグ おろしソース 小松菜の磯和え 天の川汁 七夕ゼリー	黒パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ コーンポタージュスープ	麦ごはん 牛乳 枝豆コロッケ 豆腐チャンプルー 春雨スープ	麦ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズ焼き こんにやくのおかか煮 五目野菜汁	麦ごはん 牛乳 春巻き 切り干し大根の中華炒め 冬瓜のカレー汁 冷凍南濃みかん	麦ごはん 牛乳 さわらの香味焼き じゃがいものきんぴら なすのみそ汁									
			コッペパン【小麦乳】 1個 大豆油【大豆】 5 きな粉【大豆】 3 上白糖 8 食塩 0.05 牛乳【乳】 206 キャベツ 45 にんじん 8 ホールコーン 6 上白糖 1.8 薄口しょうゆ【小麦大豆】 2 米酢 1.5 こめ油 1.2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 こめ油 0.4 にんにく 0.2 たまねぎ 40 にんじん 8 じゃがいも 30 ミートボール【大豆鶏肉】 30 マッシュルーム水煮 7 スープストック【大豆鶏豚】 1.2 赤ワイン 2 中ざら糖 0.5 トマト水煮 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【小麦鶏肉】 8 ハヤシソース【小麦大豆豚】 8 食塩 0.1 白こしょう 0.1	精白米（強化米入） 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 鶏もも肉【鶏肉】 50 しょうが 1 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1.5 清酒 2 じゃがいもでん粉 10 大豆油【大豆】 4 三温糖 6 濃口しょうゆ【小麦大豆】 6 レモン果汁 3.8 だいこん 35 にんじん 5 こまつな 15 上白糖 0.5 本みりん 0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1.5 米酢 1.2 ごま油【ごま】 1 けずり節 1 混合だしパック【さば】 3 マッシュルーム水煮 1 トマト水煮 18 トマトピューレー 25 上白糖 1.5 スープストック【大豆鶏豚】 1.2 西洋かぼちゃ 30 えのきたけ 8 合わせみそ【大豆】 8 ねぎ 5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3.5 薄力粉【小麦】 4.3 米粉 0.3	ソフト麺【小麦】 1袋 牛乳【乳】 206 とうもろこし 50 カットわかめ(乾) 0.4 サラダ用こんにやく 15 キャベツ 20 きゅうり 8 ホールコーン 8 和風ドレッシング 6 【小麦大豆鶏豚りんご】 こめ油 0.5 にんにく 0.6 豚ひき肉【豚肉】 25 赤ワイン 2 食塩 0.3 白こしょう 0.02 たまねぎ 80 にんじん 25 混合だしパック【さば】 3 たまねぎ 20 ぶなしめじ 10 食塩 0.2 濃口しょうゆ【小麦大豆】 4 こまつな 20 いちごヨーグルト【乳】 70	精白米（強化米入） 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 豚肩ロース肉【豚肉】 55 清酒 1.5 しょうが 0.4 にんにく 0.4 ねぎ 8 上白糖 1.5 本みりん 1 じゃがいもでん粉 0.3 合わせみそ【大豆】 4 こまつな 25 りよくとうもやし 30 本みりん 1.2 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.3 角きざみのり 0.3 混合だしパック【さば】 3 たまねぎ 20 にんじん 8 えのきたけ 7 糸かまぼこ 12 ちらしかまぼこ（星） 8 薄口しょうゆ【小麦大豆】 0.1 オクラ 3 七夕ゼリー 40	黒パン【小麦乳】 1個 牛乳【乳】 206 鶏もも肉【鶏肉】 60 食塩 0.1 白こしょう 0.1 しょうが 0.5 にんにく 0.5 白ワイン 1 マーマレード 5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.7 ごぼう 25 にんじん 5 きゅうり 10 ホールコーン 1.2 薄口しょうゆ【小麦大豆】 3.5 上白糖 2 米酢 1.5 こめ油 1 すりごま【ごま】 1 こめ油 0.3 たまねぎ 30 ホールコーン 8 コーンペースト 20 有塩コンソメ 1 食塩 0.03 白こしょう 0.01 普通牛乳【乳】 30 生クリーム【乳】 3	精白米（強化米入） 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 枝豆コロッケ【大豆小麦】 50 大豆油【大豆】 3 こめ油 0.3 しょうが 0.3 豚もも肉【豚肉】 15 食塩 0.2 白こしょう 0.02 清酒 0.6 濃口しょうゆ【小麦大豆】 0.7 にんじん 7 りよくとうもやし 20 和風だしの素 0.13 上白糖 0.3 本みりん 2.5 和風だしの素 0.3 木綿豆腐【大豆】 45 にら 5 ごま油【ごま】 0.3 けずり節 1 だいこん 23 にんじん 8 ゆでたけのこ 10 ぶなしめじ 8 たまねぎ 15 緑豆はるさめ(乾) 4 油揚げ【大豆】 1.2 食塩 0.15 薄口しょうゆ【小麦大豆】 3.5 ねぎ 8 チンゲンサイ 15	精白米（強化米入） 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 さけ【さけ】 50 にんにく 0.3 清酒 1 こめ油 0.2 上白糖 1.5 合わせみそ【大豆】 3 豚ひき肉【豚肉】 8 食塩 0.2 白こしょう 0.02 豚バラ肉【豚肉】 10 清酒 1 切干しだいこん 5 にんじん 5 こんにやく 35 上白糖 1.2 本みりん 1 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.8 こまつな 10 ごま油【ごま】 0.2 けずり節 1 混合だしパック【さば】 3 鶏むね肉【鶏肉】 12 たまねぎ 15 干ししいたけ 0.5 とうがん 30 本みりん 0.5 カレー粉 0.05 カレーアロマ 0.08 薄口しょうゆ【小麦大豆】 5 ねぎ 5 南濃冷凍みかん 60	精白米（強化米入） 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 春巻き【小麦大豆豚】 50 大豆油【大豆】 3 こめ油 0.2 にんにく 0.3 清酒 1 上白糖 1.8 じゃがいも 30 清酒 1 こめ油 0.5 にんじん 5 干ししいたけ 0.5 つきこんにやく 10 じゃがいも 30 清酒 1 上白糖 1 和風だしの素 0.3 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.2 はんぺん 7 青ピーマン 5 いりごま【ごま】 1 混合だしパック【さば】 3 えのきたけ 15 油揚げ【大豆】 3 豆みそ【大豆】 8 ねぎ 5											
645 kcal 3.6 g 643 kcal 2.5 g 684 kcal 2.3 g 630 kcal 2.1 g 624 kcal 2.6 g 642 kcal 3.1 g 642 kcal 2.6 g 612 kcal 2.1 g 696 kcal 1.9 g 600 kcal 2.3 g 788 kcal 4.4 g 743 kcal 3.0 g 858 kcal 2.7 g 716 kcal 2.5 g 691 kcal 2.9 g 783 kcal 3.8 g 743 kcal 2.9 g 705 kcal 2.4 g 772 kcal 2.2 g 689 kcal 2.6 g																					
日(曜)		15(火)		16(水)		17(木)		18(金)													
小	中	献立	米粉食パン ブルーベリージャム 牛乳 いかメンチカツ シャキシャキポテトサラダ ミネストローネ	麦ごはん 牛乳 豚肉の炒め物(ビビンバ) 小松菜のナムル(ビビンバ) 五目ビーフンスープ アイスデザートぶどう	麦ごはん 牛乳 ちくわのお茶揚げ 鶏だんごと大豆の煮もの 玉ふのすまし汁	麦ごはん 牛乳 焼きウインナー 海藻サラダ 一食ノオイル青じそドレッシング 夏野菜カレー															
			米粉食パン【小麦乳】 2枚 ブルーベリージャム 15 牛乳【乳】 206 いかメンチカツ【小麦小麦大豆】 50 大豆油【大豆】 3 じゃがいも 32 きゅうり 8 ホールコーン 5 上白糖 2 米酢 1.7 白しょうゆ【小麦大豆】 1.5 こめ油 1.2 白こしょう 0.01 ベーコン【豚肉】 12 白ワイン 1 たまねぎ 20 セロリ 2 食塩 0.3 白こしょう 0.02 にんじん 8 大豆水煮【大豆】 10 西洋かぼちゃ 20 キャベツ 15 トマト水煮 30 有塩コンソメ 1.2 上白糖 0.5 トマトケチャップ 3	精白米（強化米入） 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 こめ油 0.3 にんにく 0.8 しょうが 0.7 豚もも肉【豚肉】 45 清酒 2 コチジャン【大豆】 0.5 切干しだいこん 3 上白糖 4 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3.5 白菜キムチ【大豆】 8 ゆでたけのこ 30 干ししいたけ 1 中ざら糖 1.5 本みりん 2 にんじん 5 上白糖 0.2 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3.2 鶏だんご【鶏肉】 24 大豆水煮【大豆】 10 さいやいんげん 5 ごま油【ごま】 0.4 にんにく 0.3 しょうが 0.3 ロースハム【豚肉】 8 たまねぎ 15 にんじん 8 干ししいたけ 0.5 ビーフン 5 キャベツ 25 鶏だしの素【鶏肉】 0.2 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 1.2 食塩 0.1 白こしょう 0.01 薄口しょうゆ【小麦大豆】 2 にら 5 アイスデザートぶどう味【りんご】 60	精白米（強化米入） 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 焼きちくわ 30 薄力粉【小麦】 5 粉末茶 0.1 大豆油【大豆】 4 こめ油 0.3 ごぼう 10 にんじん 8 こめ油 0.3 豚もも肉【豚肉】 20 にんにく 0.7 しょうが 0.5 食塩 0.15 白こしょう 0.01 たまねぎ 40 にんじん 15 なす 20 西洋かぼちゃ 20 ズッキーニ 10 トマト水煮 6 りんご【りんご】 5 有塩コンソメ 1.2 トマトケチャップ 6 ウスターソース 4 こめ油 4.8 薄力粉【小麦】 5.5 カレー粉 0.3 カレーアロマ 0.4 カレーフレーク【小麦大豆】 4	精白米（強化米入） 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 ポークウインナー【豚肉】 20 海藻ミックス 0.7 キャベツ 20 きゅうり 8 ホールコーン 8 一食ノオイル青じそドレッシング 8 こめ油 0.3 豚もも肉【豚肉】 20 にんにく 0.7 しょうが 0.5 食塩 0.15 白こしょう 0.01 たまねぎ 40 にんじん 15 なす 20 西洋かぼちゃ 20 ズッキーニ 10 トマト水煮 6 りんご【りんご】 5 有塩コンソメ 1.2 トマトケチャップ 6 ウスターソース 4 こめ油 4.8 薄力粉【小麦】 5.5 カレー粉 0.3 カレーアロマ 0.4 カレーフレーク【小麦大豆】 4															
672 kcal 3.1 g 618 kcal 2.5 g 620 kcal 2.3 g 674 kcal 1.9 g 803 kcal 3.9 g 708 kcal 2.8 g 729 kcal 3.0 g 800 kcal 2.3 g																					

この食材表は、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。

※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。

※1食当たりのエネルギー、塩分量を記載しております。小学校のエネルギー、塩分量は、小学校中学年を基準にしたもので

す。

※アレルギー物質については、食品表示基準に基づき、28品目のみを記載しています。

特定原材料：えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生(ピーナツ)

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・カシューナツ

ツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナツツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

※加工食品の原材料詳細表は各学校にお知らせしています。必要な方は、学校にお問い合わせください。またその他のお問い合わせ等は、学校を通じて、給食センターまでご連絡ください。

※給食センターで揚げ物用に使用している大豆油は、数回繰り返し使用しています。

※丸ごと食べる魚(ししゃも、きびなご、わかさぎ、いわし等)については、魚卵を含んでいることがあります。

※サラダは、1食用ドレッシングを別付けするものと調理工程でドレッシングで調味して配食するものがあります。1食用のドレッシングを別付けする場合は、給食だより(表面)の献立名、イラストで記載します。

ほかの個包装食品(ジャム、ノンエッグマヨネーズ、タルタルソース、ふりかけ等)も同じく献立名、イラストで記載します。

輪之内町教育委員会(給食センター)のホームページでも給食だよりをご覧くださいませ。

アクセスはこちら

熱中症を防ぐために、意識して水分をとみましょう。

こまめに水分を！

① すいぶんさん

②

③

④

この食材表は、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。

※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。

※1食当たりのエネルギー、塩分量を記載しております。小学校のエネルギー、塩分量は、小学校中学年を基準にしたものです。

※アレルギー物資については、食品表示基準に基づき、28品目のみを記載しています。

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・さけ・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

※加工食品の原材料詳細表は各学校にお知らせしています。必要な方は、学校にお問い合わせください。またその他のお問い合わせ等は、学校を通じて、給食センターまでご連絡ください。

※給食センターで揚げ物用に使用している大豆油は、数回繰り返し使用しています。

※丸ごと食べる魚(ししゃも、きびなご、わかさぎ、いわし等)については、魚卵を含んでいることがあります。

※サラダは、1食用ドレッシングを別付けするものと調理工程でドレッシングで調味して配食するものがあります。1食用のドレッシングを別付けする場合は、給食日より(表面)の献立名、イラストで記載します。

ほかの個包装食品(ジャム、ノンエッグマヨネーズ、タルタルソース、ふりかけ等)も同じく献立名、イラストで記載します。

輪之内町教育委員会(給食センター)のホームページでも給食日よりをご覧くださいます。

アクセスはこちら



すいぶん
こまめに水分を！

ねっちゅうしょう ふせ
熱中症を防ぐために、
すいぶん
意識して水分をとりましょう。

