2025年9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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
献立	ナン 牛乳 夏野菜のキーマカレー ほうれん草入りオムレツ ﾌﾙｰﾂのｻｲﾀﾞｰｾﾞﾘｰよせ	麦ごはん 牛乳 さわらの白しょうゆ焼き きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 梨	麦ごはん 牛乳 おからコロッケ 野菜たっぷり豚みそ丼の具 切り干し大根のごま和え	ソフト麺 牛乳 たこのから揚げ 春雨サラダ 中華あんかけ	麦ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ キャベツのかおり和え 白みそ豚汁	麦ごはん 牛乳 ホキの梅マヨネーズ焼き こんにゃくのおかか煮 ほうれん草のすまし汁 フローズンヨーグルト	黒パン 牛乳 鶏肉のカレー焼き キャベツのﾊﾆｰﾚﾓﾝサラダ コーンポタージュスープ	麦ごはん 牛乳 ハヤシライスソース いかフリッター もやしのカレー風味サラダ	麦ごはん 牛乳 豚肉の南蛮だれ チンゲンサイの梅じそ和え 小松菜のみそ汁	わかめごはん 牛乳 さけの西京焼き 五目豆 さつまいもの麦みそ汁
献立の材料	ナン【小麦】 70 牛乳【乳】 206 こめ油 0.3 にんにく 0.6 しょうが 0.5 豚ひき肉【豚肉】 20 鶏ひき肉【鶏肉】 15 赤ワイン 2 食塩 0.2 白こしょう 0.02 たまねぎ 60 にんじん 5 なす 15 大豆水煮【大豆】 10 むきえだまめ【大豆】 8 ｽｰﾌﾟストック【大豆鶏豚】 1 りんご【りんご】 5 トマト水煮 3 トマトケチャップ 4 ウスターソース 1 豆みそ【大豆】 0.5 ホールコーン 10 青ピーマン 5 こめ油 5 薄力粉【小麦】 6 カレー粉 0.3 カレーアロマ 0.3 ｶﾚｰﾌﾚｰｸ【小麦大豆】 2 ほうれん草ｵﾑﾚﾂ【卵】 50 サイダーカットゼリー 20 みかんシロップ漬け 20 ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ漬け 20 黄桃シロップ漬け【もも】 20	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 ｻﾜﾗの白醤油漬け 50 【小麦大豆】 こめ油 0.3 豚もも肉【豚肉】 10 ごぼう 28 にんじん 5 つきこんにゃく 10 清酒 1.5 上白糖 1.5 本みりん 1 和風だしの素 0.3 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.6 青ピーマン 5 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 たまねぎ 15 油揚げ【大豆】 4 キャベツ 30 合わせみそ【大豆】 8 カットわかめ(乾) 0.2 ねぎ 7 梨 40	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 おからｺﾛｯｹ【小麦大豆】 40 大豆油【大豆】 3 こめ油 0.3 豚肩ロース肉【豚肉】 50 清酒 2 ごぼう 10 たまねぎ 60 青ピーマン 10 赤ピーマン 13 上白糖 2 本みりん 2 豆みそ【大豆】 6 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2 むきえだまめ【大豆】 10 切干しだいこん 3.5 こまつな 25 にんじん 5 ホールコーン 5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3 上白糖 2 和風だしの素 0.25 こめ油 0.3 すりごま【ごま】 1	ソフト麺【小麦】 80 牛乳【乳】 206 たこのから揚げ【小麦】 40 大豆油【大豆】 3 緑豆はるさめ(乾) 3 キャベツ 20 りょくとうもやし 12 にんじん 5 上白糖 2.8 薄口しょうゆ【小麦大豆】 2.7 米酢 2.5 ごま油【ごま】 0.3 こめ油 0.3 しょうが 0.3 豚もも肉【豚肉】 20 清酒 1 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1 たまねぎ 35 にんじん 10 ゆでたけのこ 10 干ししいたけ 0.5 はくさい 20 上白糖 1.2 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 0.4 鶏だしの素【鶏肉】 0.2 オイスターソース 2.6 食塩 0.1 白こしょう 0.01 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3.3 じゃがいもでん粉 3.8 ごま油【ごま】 0.4	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 生揚げ【大豆】 60 鶏ひき肉【鶏肉】 8 しょうが 0.2 清酒 1 本みりん 0.5 上白糖 1 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2 たまねぎ 5 じゃがいもでん粉 0.5 キャベツ 35 きゅうり 8 千切りだいこん漬け 8 青しそ粉 0.3 上白糖 1.3 米酢 1.2 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 豚もも肉【豚肉】 15 だいこん 15 たまねぎ 30 木綿豆腐【大豆】 25 米みそ(白みそ)【大豆】 8 ねぎ 5	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 ホキ 50 清酒 1 梅びしお【りんご】 1.5 カリカリ梅 0.5 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏヨネーズ【大豆】 13 上白糖 0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2 こめ油 0.5 豚バラ肉【豚肉】 10 清酒 1 ごぼう 10 こんにゃく 35 上白糖 1.2 本みりん 1 和風だしの素 0.3 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.5 けずり節 1 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 たまねぎ 15 えのきたけ 7 木綿豆腐【大豆】 30 食塩 0.2 薄口しょうゆ【小麦大豆】 4 ほうれん草 12 ﾌﾛｰｽﾞﾝヨｰｸﾞﾙﾄ【乳】 60	黒パン【小麦乳】 55 牛乳【乳】 206 鶏もも肉【鶏肉】 60 食塩 0.02 にんにく 0.5 しょうが 0.5 白ワイン 1 上白糖 0.5 トマトケチャップ 1 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2 カレー粉 0.2 カレーアロマ 0.3 キャベツ 40 にんじん 8 きゅうり 10 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2 粒入りマスタード 1 【小麦大豆豚りんご】 はちみつ 1.1 上白糖 0.5 レモン果汁 1.5 こめ油 0.8 こめ油 0.3 たまねぎ 30 ホールコーン 15 コーンペースト 20 有塩コンソメ 1 ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟの素【小麦乳鶏】 10 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 こめ油 0.3 にんにく 0.5 牛もも肉【牛肉】 20 食塩 0.5 白こしょう 0.02 赤ワイン 1 たまねぎ 50 セロリ 3 にんじん 10 じゃがいも 35 トマト水煮 15 有塩コンソメ 1 トマトケチャップ 6 ウスターソース 2 中ざら糖 1 こめ油 4 薄力粉【小麦】 4 ﾃﾞﾐﾀﾞﾗｽｿｰｽ【小麦鶏肉】 6 ﾊﾔｼﾌﾚｰｸ【小麦大豆豚】 5 いかﾌﾘｯﾀｰ【小麦ｲｶ大豆】 40 大豆油【大豆】 3 りょくとうもやし 40 にんじん 5 こまつな 15 カレー粉 0.2 有塩コンソメ 0.1 上白糖 1.8 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2 カレーアロマ 0.05 食塩 0.1 米酢 1.5	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 豚もも肉【豚肉】 55 清酒 1.5 しょうが 0.7 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1.5 じゃがいもでん粉 10 大豆油【大豆】 4 上白糖 3.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.8 米酢 2.8 ねぎ 2 ごま油【ごま】 0.15 チンゲンサイ 30 りょくとうもやし 20 きゅうり 5 本みりん 0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1.5 カリカリ梅 0.3 赤しそ粉 0.3 すりごま【ごま】 1 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 たまねぎ 15 油揚げ【大豆】 4 合わせみそ【大豆】 8 カットわかめ(乾) 0.2 こまつな 20	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 わかめごはんの素 2 牛乳【乳】 206 さけ西京漬け【さけ大豆】 50 こめ油 0.3 鶏もも肉【鶏肉】 10 清酒 1 こんにゃく 12 にんじん 8 大豆水煮【大豆】 20 上白糖 1.2 本みりん 1 和風だしの素 0.3 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.5 さやいんげん 5 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 さつまいも 35 えのきたけ 7 油揚げ【大豆】 3 麦みそ【大豆】 8 ねぎ 6
小 エ	636 kcal	605 kcal	715 kcal	597 kcal	620 kcal	684 kcal	616 kcal	728 kcal	637 kcal	652 kcal
小 塩	2.6 g	2.4 g	2.2 g	2.2 g	1.9 g	2.6 g	2.7 g	2.4 g	2.3 g	2.8 g
中 エ	776 kcal	695 kcal	845 kcal	752 kcal	723 kcal	774 kcal	755 kcal	872 kcal	737 kcal	757 kcal
中 塩	3.3 g	3.0 g	2.5 g	2.6 g	2.2 g	2.8 g	3.2 g	2.7 g	3.0 g	3.3 g

日(曜)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	24(水)	25(木)	26(金)	29(月)	30(火)
献立	米粉食パン いちごジャム 牛乳 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽかけ チーズポテト ジュリエンヌスープ	麦ごはん 牛乳 ポークシューマイ 豆もやしのナムル 豆腐の中華煮	麦ごはん 牛乳 チキンカツのみそかけ 大根のゆかり和え 沢煮碗	麦ごはん 牛乳 あんこうと大豆のあんから 小松菜の磯和え 大根汁 豆乳いちごﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 海藻サラダ(一食青じそﾄﾞﾚ 春雨入りかきたま汁	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ごぼうとひじきのごまｻﾗﾀﾞ 玉ふのすまし汁	一食うどん 牛乳 焼き栗コロッケ 即席漬け カレーうどんの汁	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 肉じゃが かぼちゃのみそ汁 ぶどうゼリー	五目さつまいもごはん 牛乳 いわしの梅煮 白菜のおかか和え 糸かまぼこのすまし汁	小型パン 牛乳 焼きフランクフルト 焼きそば フルーツ杏仁
献立の材料	米粉食パン【小麦乳】 65 いちごジャム 10 牛乳【乳】 206 ハンバーグ【大豆鶏豚】 60 赤ワイン 0.3 上白糖 2 ウスターソース 1 トマトケチャップ 6 無塩バター【乳】 0.5 じゃがいも 55 食塩 0.1 白こしょう 0.02 粉チーズ【乳】 2 ベーコン【豚肉】 8 白ワイン 1 たまねぎ 12 にんじん 8 だいこん 10 キャベツ 20 鶏だしの素【鶏肉】 0.3 有塩コンソメ 1.2 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄口しょうゆ【小麦大豆】 1	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 ﾎﾟｰｸｼｭｰﾏｲ【小麦豚肉】 36 大豆もやし【大豆】 30 こまつな 20 ホールコーン 5 にんにく 0.1 上白糖 0.2 鶏だしの素【鶏肉】 0.1 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.5 ごま油【ごま】 0.3 こめ油 0.3 しょうが 0.5 豚もも肉【豚肉】 15 清酒 2 たまねぎ 20 にんじん 10 干ししいたけ 0.5 水 10 キャベツ 30 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 1.5 上白糖 1.6 オイスターソース 1.3 濃口しょうゆ【小麦大豆】 5 木綿豆腐【大豆】 80 じゃがいもでん粉 4 にら 3 ごま油【ごま】 0.3	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 チキンカツ【小麦鶏肉】 50 大豆油【大豆】 3 清酒 1 本みりん 1 中ざら糖 6 豆みそ【大豆】 6 水 1.5 だいこん 35 にんじん 5 きゅうり 6 赤しそ粉 0.5 食塩 0.05 すりごま【ごま】 1 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 豚もも肉【豚肉】 15 清酒 1 ごぼう 15 干ししいたけ 1 にんじん 12 ゆでたけのこ 12 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄口しょうゆ【小麦大豆】 3.5	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 あんこう 40 清酒 1.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 0.8 しょうが 0.2 大豆水煮【大豆】 12 じゃがいもでん粉 6 米粉 4 大豆油【大豆】 3 ウスターソース 1.6 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 0.05 上白糖 2.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】 1.2 水 4 じゃがいもでん粉 0.24 こまつな 30 りょくとうもやし 20 にんじん 5 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 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 2 豚もも肉【豚肉】 10 清酒 1 だいこん 30 にんじん 8 干ししいたけ 0.5 ぶなしめじ 8 白かまぼこ 8 食塩 0.2 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.5 豆乳ﾊﾟﾝﾅｺｯﾀ【大豆りんご】 40	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 2 しょうが 0.7 にんにく 0.5 りんご【りんご】 3 本みりん 0.5 三温糖 0.8 濃口しょうゆ【小麦大豆】 4.5 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 一食ﾉﾝｵｲﾙ青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 8 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 たまねぎ 10 えのきたけ 5 糸かまぼこ 8 緑豆はるさめ(乾) 5 食塩 0.1 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3.5 じゃがいもでん粉 1 鶏卵【卵】 12 カットわかめ(乾) 0.2	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】 2.5 清酒 2 じゃがいもでん粉 10 大豆油【大豆】 4 ごぼう 30 にんじん 8 米ひじき 0.5 ホールコーン 5 ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【ごま】 6 すりごま【ごま】 1 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 たまねぎ 15 えのきたけ 7 白玉ふ【小麦】 2 食塩 0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 4 ほうれん草 15	一食用うどん【小麦】 80 牛乳【乳】 206 焼き栗コロッケ【小麦】 40 大豆油【大豆】 3 キャベツ 20 こまつな 15 つぼ漬け 5 薄口しょうゆ【小麦大豆】 0.4 いりごま【ごま】 1 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 鶏むね肉【鶏肉】 10 鶏もも肉【鶏肉】 10 清酒 1 たまねぎ 25 にんじん 12 干ししいたけ 1 油揚げ【大豆】 3.5 白かまぼこ 10 濃口しょうゆ【小麦大豆】 5 カレー粉 0.08 カレーアロマ 0.1 カレーﾌﾚｰｸ【小麦大豆】 7.2 じゃがいもでん粉 3.5 ねぎ 6	精白米（強化米入） 75 麦割　米粒麦 7 牛乳【乳】 206 さば切り身【さば】 50 清酒 1 昆布液体だし 1 食塩 0.2 こめ油 0.5 豚もも肉【豚肉】 20 清酒 1 たまねぎ 18 にんじん 10 じゃがいも 50 上白糖 2 本みりん 0.5 和風だしの素 0.3 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3.5 むきえだまめ【大豆】 5 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 3 たまねぎ 20 西洋かぼちゃ 30 えのきたけ 8 合わせみそ【大豆】 8 ねぎ 5 ぶどうゼリー 70	精白米（強化米入） 75 鶏もも肉【鶏肉】 12 清酒 1 にんじん 10 油揚げ【大豆】 4 和風だしの素 1 本みりん 1 上白糖 2 さつまいも 25 濃口しょうゆ【小麦大豆】 3 むきえだまめ【大豆】 5 牛乳【乳】 206 いわしの梅煮【大豆小麦】 40 はくさい 35 こまつな 15 にんじん 5 本みりん 0.8 濃口しょうゆ【小麦大豆】 2.2 けずり節 1 混合だしﾊﾟｯｸ【さば】 2 たまねぎ 20 にんじん 5 えのきたけ 7 糸かまぼこ 12 食塩 0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 4 ねぎ 5	小型パン【小麦乳】 30 牛乳【乳】 206 ﾎﾟｰｸﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ【豚肉】 30 こめ油 0.5 豚もも肉【豚肉】 20 食塩 0.1 白こしょう 0.01 たまねぎ 10 にんじん 10 りょくとうもやし 10 キャベツ 45 蒸し中華めん【小麦】 70 しょうが(酢漬) 1 ｽｰﾌﾟストック【大豆鶏豚】 0.3 ウスターソース 7 焼きそばソース 9 けずり節 1 みかんシロップ漬け 20 ﾊﾟｲﾅｯﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ漬け 20 黄桃シロップ漬け【もも】 20 杏仁豆乳ゼリー【大豆】 20
小 エ	604 kcal	635 kcal	618 kcal	621 kcal	613 kcal	623 kcal	632 kcal	710 kcal	602 kcal	622 kcal
小 塩	3.1 g	2.4 g	2.1 g	1.9 g	2.1 g	1.6 g	2.2 g	2.2 g	2.6 g	3.0 g
中 エ	735 kcal	753 kcal	713 kcal	705 kcal	711 kcal	722 kcal	821 kcal	810 kcal	697 kcal	706 kcal
中 塩	3.7 g	2.9 g	2.6 g	2.1 g	2.6 g	1.8 g	2.5 g	2.5 g	3.2 g	3.8 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いただけます。