

2025年10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(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	14(火)	15(水)	16(木)						
献立	麦ごはん 牛乳 あじフライ (一食ノンエッグ対応ソース) 切り干し大根の和え物 なすのみそ汁	麦ごはん 牛乳 鶏肉の柿ソース焼き ほうれん草のごま和え 大根のみそ汁 りんご	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) コーンたまごスープ	麦ごはん 牛乳 さわらの塩こうじ焼き 高野豆腐とツナの煮物 さといもの白みそ汁 お月見ゼリー	米粉食パン ラ・フランスジャム 牛乳 厚切りハムフライチップスソース 大根サラダ チキンポトフ	麦ごはん 牛乳 いかのねぎ醤油焼き カレーきんぴら 白みそ豚汁	一食中華麺 牛乳 もち米付き肉だんご 大根の中華和え ちゃんぽんめんのスープ	麦ごはん 牛乳 かぼちゃの天ぷら 即席漬け 豚丼の具 ヨーグルト	バーガーパン 牛乳 トマトチーズハンバーグ カラフルポテト ABCスープ	旬たっぷりごはん 牛乳 あゆの甘だれかけ わかめときゅうりの酢の物 かぼちゃのみそ汁	麦ごはん 牛乳 コーンコロケツナごはんの具 白菜汁 岐阜りんごゼリー						
	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 あじフライ【小麦】 50 大豆油【大豆】 3 一食/ノンエッグ対応ソース【大豆】 8 切り干しだいこん 3.5 こまつな 25 にんじん 5 ホールコーン 5 薄口しょうゆ【小麦大豆】 3 上白糖 2 和風だしの素 0.25 こめ油 0.3 混合だしパッ【さば】 3 たまねぎ 15 えのきたけ 6 油揚げ【大豆】 3 なす 20 豆みそ【大豆】 8 ねぎ 5	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 鶏もも肉【鶏肉】 60 しょうが 0.2 清酒 1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 1 清酒 1 上白糖 1 コチジャン【大豆】 0.5 はちみつ 1.4 柿ピューレ 3 本みりん 1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 2.5 ごま油【ごま】 0.1 いりごま【ごま】 1 たまねぎ 30 コーンペースト 15 ホールコーン 10 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 1.5 木綿豆腐【大豆】 20 油揚げ【大豆】 3 合わせみそ【大豆】 8 カットわかめ(乾) 0.4 ねぎ 5 りんご【りんご】 50	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 切り干しだいこん 3 上白糖 4 白米キムチ【大豆】 8 りよくとうもやし 30 こまつな 20 にんじん 5 上白糖 0.2 混合だしパッ【さば】 3 たまねぎ 15 ホールコーン 10 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 1.5 木綿豆腐【大豆】 20 油揚げ【大豆】 3 白こしょう 0.01 薄口しょうゆ【小麦大豆】 1.3 じゃがいもでん粉 1.5 鶏卵【卵】 20 ねぎ 3	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 さわらの塩麹漬け 50 清酒 1 大豆油【大豆】 3 赤ワイン 0.3 上白糖 1.2 ウスターソース 0.7 トマトケチャップ 6 だいこん 35 にんじん 5 きゅうり 10 上白糖 0.5 本みりん 0.5 はんぺん 1.5 米酢 1.2 ごま油【ごま】 1 けずり節 1 ぶなしめじ 5 鶏むね肉【鶏肉】 10 鶏もも肉【鶏肉】 10 セロリ 2 たまねぎ 30 にんじん 8 じゃがいも 40 白ワイン 1 鶏だしの素【鶏肉】 0.3 混合だしパッ【さば】 3 豚もも肉【豚肉】 15 だいこん 15 たまねぎ 30 食塩 0.2 白こしょう 0.01 薄口しょうゆ【小麦大豆】 1 米みそ(白みそ)【大豆】 8 ねぎ 5	米粉食パン【小麦乳】 2枚 ラ・フランスジャム 10 牛乳【乳】 206 いか【いか】 50 清酒 1 しょうが 0.4 にんにく 0.4 白こしょう 0.03 ねぎ 3 上白糖 1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 2.3 米酢 2 ごま油【ごま】 0.2 すりごま【ごま】 1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 0.4 こめ油 0.3 ごぼう 22 にんにく 0.3 しょうが 0.3 豚もも肉【豚肉】 15 食塩 0.12 白こしょう 0.02 清酒 1 にんじん 0.5 つきこんにやく 15 豚もも肉【豚肉】 40 たまねぎ 10 にんじん 15 上白糖 2.8 本みりん 1 和風だしの素 0.5 白こしょう 0.01 ねぎ 15 ヨーグルト【乳】 60	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 もち米付き肉だんご 50 【小麦大豆鶏豚】 だいこん 30 きゅうり 15 上白糖 2.3 キャベツ 2 こまつな 15 つば漬け 5 薄口しょうゆ【小麦大豆】 0.4 こめ油 0.3 にんにく 0.3 しょうが 0.3 豚もも肉【豚肉】 15 食塩 0.12 白こしょう 0.02 清酒 1 にんじん 0.5 ごぼう 15 つきこんにやく 15 たまねぎ 45 鶏だしの素【鶏肉】 0.3 有塩コンソメ 1.2 きゅうり 15 カットわかめ(乾) 1 食塩 0.1 白こしょう 0.01 米酢 1.5 薄口しょうゆ【小麦大豆】 1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 1.5 すりごま【ごま】 1 混合だしパッ【さば】 3 たまねぎ 20 西洋かぼちゃ 30 にんじん 8 合わせみそ【大豆】 8 ねぎ 5	一食用中華麺【小麦】 1袋 牛乳【乳】 206 もち米付き肉だんご 50 【小麦大豆鶏豚】 だいこん 30 きゅうり 15 上白糖 2.3 キャベツ 2 こまつな 15 すりごま【ごま】 1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 2.3 こめ油 0.3 にんにく 0.3 しょうが 0.3 豚もも肉【豚肉】 15 食塩 0.12 白こしょう 0.02 清酒 1 にんじん 0.5 ごぼう 15 つきこんにやく 15 たまねぎ 45 にんじん 10 上白糖 2.8 本みりん 1 和風だしの素 0.5 白こしょう 0.01 ねぎ 15 ヨーグルト【乳】 60	丸パン【小麦乳】 1個 牛乳【乳】 206 ハンバーグ【大豆鶏豚】 60 トマト水煮 5 トマトソース【大豆】 7 トマトケチャップ 5 チーズ【乳】 13 じゃがいも 45 にんじん 5 むきえだまめ【大豆】 5 ホールコーン 5 有塩コンソメ 0.3 食塩 0.15 白こしょう 0.02 こめ油 0.3 しょうが 0.5 ごぼう 15 キャベツ 25 鶏だしの素【鶏肉】 0.3 有塩コンソメ 1.2 きゅうり 15 カットわかめ(乾) 1 食塩 0.1 白こしょう 0.01 米酢 1.5 薄口しょうゆ【小麦大豆】 1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 1.5 すりごま【ごま】 1 混合だしパッ【さば】 3 たまねぎ 20 西洋かぼちゃ 30 にんじん 8 合わせみそ【大豆】 8 ねぎ 5	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 こめ油 0.3 鶏もも肉【鶏肉】 15 清酒 1 ごぼう 12 れんこん 8 えのきたけ 5 和風だしの素 0.3 本みりん 1 こめ油 0.3 にんじん 4.5 さつまいも 15 牛乳【乳】 206 薄口しょうゆ【小麦大豆】 2 むきえだまめ【大豆】 5 混合だしパッ【さば】 3 にんじん 2.2 本みりん 1.8 だいこん 15 干ししいたけ 1 白かまぼこ 10 清酒 1 食塩 0.1 はくさい 35 きゅうり 15 カットわかめ(乾) 1 上白糖 2 米酢 1.5 薄口しょうゆ【小麦大豆】 4 薄口しょうゆ【小麦大豆】 1.5 岐阜りんごゼリー【りんご】 40	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 鶏もも肉【鶏肉】 60 しょうが 0.2 清酒 1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 1 清酒 1 上白糖 1 コチジャン【大豆】 0.5 切り干しだいこん 3 上白糖 4 白米キムチ【大豆】 8 りよくとうもやし 30 こまつな 20 にんじん 5 上白糖 0.2 混合だしパッ【さば】 3 たまねぎ 15 ホールコーン 10 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 1.5 木綿豆腐【大豆】 20 油揚げ【大豆】 3 合わせみそ【大豆】 8 カットわかめ(乾) 0.4 ねぎ 5 りんご【りんご】 50	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 鶏もも肉【鶏肉】 60 しょうが 0.2 清酒 1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 1 清酒 1 上白糖 1 コチジャン【大豆】 0.5 切り干しだいこん 3 上白糖 4 白米キムチ【大豆】 8 りよくとうもやし 30 こまつな 20 にんじん 5 上白糖 0.2 混合だしパッ【さば】 3 たまねぎ 15 ホールコーン 10 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 1.5 木綿豆腐【大豆】 20 油揚げ【大豆】 3 白こしょう 0.01 薄口しょうゆ【小麦大豆】 1.3 じゃがいもでん粉 1.5 鶏卵【卵】 20 ねぎ 3	ソフト麺【小麦】 1袋 青のりポテト こんにやくサラダ (一食柑橘ドレッシング) ツナトマトソース	麦ごはん 牛乳 さばのレモン醤油焼き 豚バラ大根 小松菜のみそ汁	麦ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き キャベツのゆかり和え 根菜みそ汁	小型パン 牛乳 ポテト入りオムレツ スパゲティナポリタン フルーツのマスカットゼリーよせ	中華風五目ごはん 牛乳 揚げギョウザ チンゲンサイのサラダ わかめスープ	麦ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 小松菜の塩昆布和え 関東煮
献立	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 メンチカツ【豚小麦大豆】 50 ポークウインナー【豚肉】 20 黒豆の枝豆【大豆】 15 食塩 0.2 こめ油 0.3 にんにく 0.7 しょうが 0.5 豚もも肉【豚肉】 20 食塩 0.3 白こしょう 0.02 たまねぎ 40 にんじん 8 なす 10 じゃがいも 30 ぶなしめじ 7 りんご【りんご】 5 有塩コンソメ 1 トマトケチャップ 6 ウスターソース 4 ブロッコリー 10 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 カレールー【小麦大豆】 4	黒パン【小麦乳】 1個 牛乳【乳】 206 メンチカツ【豚小麦大豆】 50 大豆油【大豆】 3 トマトケチャップ 3 ウスターソース 0.5 上白糖 0.3 赤ワイン 0.3 デミタスソース【小麦鶏肉】 3 ごぼう 30 にんじん 8 米ひじき 0.5 ホールコーン 5 ごまドレッシング【ごま】 6 すりごま【ごま】 1 ベーコン【豚肉】 10 たまねぎ 20 にんじん 10 ゆでたけのこ 40 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 生クリーム【乳】 5 米粉 5 木綿豆腐【大豆】 90 じゃがいもでん粉 2.6 ねぎ 10 ごま油【ごま】 0.5	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 ブロークシューマイ ブロッコリーのナムル 麻婆豆腐	ソフト麺【小麦】 1袋 青のりポテト こんにやくサラダ (一食柑橘ドレッシング) ツナトマトソース	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 ねぎ 2 しょうが 1 りんご【りんご】 1 はちみつ 0.5 三温糖 0.6 米酢 0.3 豚バラ肉【豚肉】 25 清酒 2 だいこん 55 きゅうり 1.5 にんじん 1.5 赤しそ粉 0.5 すりごま【ごま】 1 混合だしパッ【さば】 3 ごぼう 10 にんじん 8 だいこん 20 れんこん 15 油揚げ【大豆】 4 豆みそ【大豆】 8 ねぎ 5	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 豚肩ロース肉【豚肉】 55 にんにく 1 しょうが 0.3 清酒 1 たまねぎ 20 白こしょう 0.02 マッシュルーム水煮 5 ホールコーン 10 スーフストック【大豆鶏豚】 1 トマトケチャップ 12 ナポリタンソース【大豆】 5 スパゲッティ【小麦】 33 青ピーマン 5 マスカットカットゼリー 30 バリエーションの揚げ【もも】 20 黄桃シロップ漬【もも】 15 りんごの揚げ漬【りんご】 15	小型パン【小麦乳】 1個 ごま油【ごま】 0.5 豚バラ肉【豚肉】 20 清酒 1 しょうが 0.4 にんにく 0.5 ねぎ 6 ベーコン【豚肉】 15 にんじん 8 たまねぎ 20 にんじん 8 干ししいたけ 0.5 ゆでたけのこ 5 本みりん 1.5 豆みそ【大豆】 4 りよくとうもやし 25 チンゲンサイ 25 ホールコーン 6 中華ドレッシング 5 たまねぎ 10 木綿豆腐【大豆】 30 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 1.4 食塩 0.12 白こしょう 0.01 薄口しょうゆ【小麦大豆】 4 カットわかめ(乾) 0.8 ねぎ 5	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】 5 しょうが 0.3 清酒 0.5 ねぎ 1 上白糖 4 本みりん 1.5 豆みそ【大豆】 4 りよくとうもやし 30 こまつな 25 塩昆布【小麦大豆】 2 薄口しょうゆ【小麦大豆】 0.5 にんじん 10 だいこん 45 糸かまぼこ 8 さといも 25 緑豆はるさめ(乾) 5 玉はんぺん【大豆】 20 和風だしの素 1.2 昆布液体だし 2 上白糖 0.5 本みりん 1 かぼちゃプリン【大豆】 40	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 清酒 2 じゃがいもでん粉 10 大豆油【大豆】 4 はくさい 35 こまつな 15 にんじん 5 本みりん 0.8 薄口しょうゆ【小麦大豆】 2.2 けずり節 1 混合だしパッ【さば】 3 たまねぎ 10 えのきたけ 5 糸かまぼこ 8 さといも 25 緑豆はるさめ(乾) 5 食塩 0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 3.5 ねぎ 5 かぼちゃプリン【大豆】 40	精白米(強化米入) 75 麦割 米粒麦 7 牛乳【乳】 206 鶏もも肉【鶏肉】 60 しょうが 0.2 清酒 1 薄口しょうゆ【小麦大豆】 1 清酒 1 上白糖 1 コチジャン【大豆】 0.5 切り干しだいこん 3 上白糖 4 白米キムチ【大豆】 8 りよくとうもやし 30 こまつな 20 にんじん 5 上白糖 0.2 混合だしパッ【さば】 3 たまねぎ 15 ホールコーン 10 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 1.5 木綿豆腐【大豆】 90 じゃがいもでん粉 2.6 ねぎ 10 ごま油【ごま】 0.5	ソフト麺【小麦】 1袋 青のりポテト こんにやくサラダ (一食柑橘ドレッシング) ツナトマトソース	麦ごはん 牛乳 さばのレモン醤油焼き 豚バラ大根 小松菜のみそ汁	麦ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き キャベツのゆかり和え 根菜みそ汁	小型パン 牛乳 ポテト入りオムレツ スパゲティナポリタン フルーツのマスカットゼリーよせ	中華風五目ごはん 牛乳 揚げギョウザ チンゲンサイのサラダ わかめスープ	麦ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 小松菜の塩昆布和え 関東煮	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 白菜のおかか和え 春雨のすまし汁 かぼちゃプリン
	小	エ 663 kcal 1.9 g	エ 672 kcal 2.4 g	エ 664 kcal 2.0 g	エ 691 kcal 2.6 g	エ 682 kcal 2.2 g	エ 606 kcal 2.1 g	エ 581 kcal 2.3 g	エ 660 kcal 2.9 g	エ 611 kcal 2.9 g	エ 633 kcal 1.7 g						
中	エ 755 kcal 2.2 g	エ 787 kcal 2.3 g	エ 823 kcal 2.8 g	エ 791 kcal 2.5 g	エ 866 kcal 2.8 g	エ 790 kcal 2.6 g	エ 700 kcal 2.4 g	エ 709 kcal 2.8 g	エ 794 kcal 3.6 g	エ 710 kcal 3.5 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。

