

2025年11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)		4(火)		5(水)		6(木)		7(金)		10(月)		11(火)		12(水)		13(木)		14(金)		17(月)												
小 中	献立	きなこ揚げパン 牛乳 ブロッコリーのソーテ ー コーンクリームシチュー		麦ごはん 牛乳 さわらのゆうあん焼き キャベツのかおり和え みそおでん		キムチごはん 牛乳 大豆の包み揚げ もやしのナムル わかめスープ		麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんのきんぴら もみじかまぼこのすまし汁 お米のムース		麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 白菜のごま和え かきたま汁 納豆		米粉食パン チョコレートクリーム 牛乳 ほうれん草のグラタン ごぼうサラダ ミネストローネ		麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ ブロッコリーのおかか和え すき焼き風煮		一食うどん 牛乳 ちくわのお好み揚げ 小松菜の塩昆布和え きつねうどんの汁 いちごヨーグルト		麦ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 肉じゃが ほうれん草のすまし汁		麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げねぎソース キャベツの磯和え 大根のみそ汁												
	献立の材料	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 こめ油0.3 ウインナー【豚肉】10 にんにく0.2 ブロッコリーカット45 ほうれん草10 有塩コンソメ0.3 食塩0.15 白こしょう0.1 こめ油0.3 鶏むね肉【鶏肉】15 白ワイン1.6 食塩0.4 白こしょう0.02 たまねぎ40 にんじん10 じゃがいも30 有塩コンソメ1.5 ぶなしめじ8 ホールコーン8 コーンペースト20 無塩バター【乳】4.9 薄力粉【小麦】4.9 普通牛乳【乳】30 生クリーム【乳】5		精白米（強化米入）75 麦割 米粒麦7 牛乳【乳】206 キャベツ35 きゅうり8 青しそ粉0.3 上白糖1.3 米酢1.2 にんじん10 だいこん45 こんにゃく15 さといも25 鶏だんご【小麦大豆鶏】20 和風だしの素1.2 昆布液体だし2 上白糖5 本みりん1 豆みそ【大豆】9		精白米（強化米入）75 こめ油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5 上白糖0.5 こめ油0.2 豚もも肉【豚肉】10 清酒1 上白糖0.8 マッシュルーム水煮4 薄力粉【小麦】2 普通牛乳【乳】25 有塩コンソメ0.3 食塩0.15 白こしょう0.01 じゃがいもでん粉1 すりごま【ごま】1 お米のムース50 【卵乳大豆】		精白米（強化米入）75 麦割 米粒麦7 牛乳【乳】206 さばのみそ煮【大豆さば】50 つきこんにゃく8 れんこん25 本みりん1 上白糖1.8 和風だしの素0.3 濃口しょうゆ【小麦大豆】2.5 青ピーマン5 ごま油【ごま】0.3 混合だしパッパ【さば】2.5 たまねぎ10 干ししいたけ0.5 ちらしかまぼこ（もみじ）5 ぶなしめじ7 木綿豆腐【大豆】25 糸かまぼこ5 食塩0.15 こまつな10 お米のムース50 【卵乳大豆】		米粉食パン【小麦乳】1個 チョコレートクリーム15 牛乳206 牛乳【乳】206 無塩バター【乳】1 鶏もも肉【鶏肉】10 白ワイン1 たまねぎ2 マッシュルーム水煮4 薄力粉【小麦】1.5 普通牛乳【乳】25 有塩コンソメ0.3 食塩0.2 米酢1.5 こめ油1 すりごま【ごま】1 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 かぼちゃコロケ【小麦大豆】50 大豆油【大豆】3 ブロッコリーカット30 キャベツ20 本みりん0.8 こめ油0.3 牛もも肉【牛肉】35 清酒1.5 油揚げ【大豆】25 中ざら糖20 清酒8 水5 混合だしパッパ【さば】2.5 たまねぎ15 鶏むね肉【鶏肉】18 えのきたけ7 干ししいたけ0.5 清酒6 本みりん2 白かまぼこ8 食塩0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】4.2 薄口しょうゆ【小麦大豆】3 ねぎ5 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 焼きちくわ30 薄力粉【小麦】5 じゃがいもでん粉3 しょうが(酢漬)1.2 青のり粉0.3 大豆油【大豆】4 りよくとうもやし30 こまつな25 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 りよくとうもやし20 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 キャベツ30 りよくとうもやし20 本みりん1.2 濃口しょうゆ【小麦大豆】2.3 たまねぎ15 えのきたけ7 混合だしパッパ【さば】3 干ししいたけ35 えのきたけ7 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		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0.5 清酒1.5 大豆油【大豆】10 上白糖1.8 米酢1.3 本みりん0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】1.6 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】50 しょうが0.5 清酒1.5 大豆油【大豆】10 上白糖1.8 米酢1.3 本みりん0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】1.6 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】50 しょうが0.5 清酒1.5 大豆油【大豆】10 上白糖1.8 米酢1.3 本みりん0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】1.6 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】50 しょうが0.5 清酒1.5 大豆油【大豆】10 上白糖1.8 米酢1.3 本みりん0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】1.6 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】50 しょうが0.5 清酒1.5 大豆油【大豆】10 上白糖1.8 米酢1.3 本みりん0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】1.6 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】50 しょうが0.5 清酒1.5 大豆油【大豆】10 上白糖1.8 米酢1.3 本みりん0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】1.6 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】50 しょうが0.5 清酒1.5 大豆油【大豆】10 上白糖1.8 米酢1.3 本みりん0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】1.6 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】50 しょうが0.5 清酒1.5 大豆油【大豆】10 上白糖1.8 米酢1.3 本みりん0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】1.6 ねぎ5		
エ	塩	675 kcal	2.1 g	629 kcal	3.0 g	623 kcal	3.4 g	666 kcal	2.4 g	623 kcal	2.1 g	714 kcal	3.3 g	697 kcal	2.1 g	634 kcal	3.2 g	631 kcal	2.2 g	599 kcal	2.0 g											
エ	塩	823 kcal	3.0 g	729 kcal	3.6 g	758 kcal	4.3 g	759 kcal	2.7 g	708 kcal	2.3 g	849 kcal	4.2 g	807 kcal	2.4 g	798 kcal	3.8 g	708 kcal	2.4 g	691 kcal	2.4 g											
日(曜)		18(火)		19(水)		20(木)		21(金)		25(火)		26(水)		27(木)		28(金)																
小 中	献立	黒パン 牛乳 豚肉のマーマレード焼き シャキシャキポテトサラダ ジュリエンススープ		ひじき豆ごはん 牛乳 ししやもの磯辺揚げ 小松菜の生蒸ししょうゆ和え のっぺい汁		ソフト麺 牛乳 さつまいもの天ぷら もやしのカレー風味サラダ ミートソース		麦ごはん 牛乳 あじのみそ焼き 切り干し大根のそぼろ煮 フルーツのカレゼリーよせ 巨峰ゼリー		小型パン 牛乳 焼きフランクフルト 焼きそば フルーツのカレゼリーよせ カレー味小魚		麦ごはん 牛乳 さけのきのこマッシュ焼き きんぴらごぼう さつまい汁 りんご		コーンごはん 牛乳 豚肉のおろしソースかけ チンゲンサイのごま和え さといものみそ汁 大根入りチキンカレー		麦ごはん 牛乳 まぐろカツ 海藻サラダ (一食青じそドレッシング) 大根入りチキンカレー																
	献立の材料	黒パン【小麦乳】1個 牛乳206 豚肩ロース肉【豚肉】55 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】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】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）80 こめ油0.5 鶏もも肉【鶏肉】10 清酒1 にんじん12 米ひじき1 油揚げ【大豆】3 ぶなしめじ5 大豆油【大豆】10 和風だしの素1 本みりん1 上白糖1.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】4.5 牛乳【乳】206 ししやも24 薄力粉【小麦】8 青のり粉0.2 大豆油【大豆】3 りよくとうもやし30 こまつな25 本みりん1.2 豚ひき肉【豚肉】2.3 赤ワイン0.2 食塩0.3 白こしょう0.02 たまねぎ80 にんじん25 マッシュルーム水煮6 トマト水煮18 トマトピューレー25 上白糖1.5 薄口しょうゆ【小麦大豆】4.5 スプーストック【大豆鶏豚】1.2 トマトケチャップ25 ウスターソース3.5 こめ油3.6 薄力粉【小麦】4.3 米粉0.3		ソフト麺【小麦】1袋 牛乳206 牛乳【乳】206 あじ50 清酒1.3 にんにく0.3 しょうが0.3 上白糖1.6 白こしょう0.01 しょうが0.3 たまねぎ8 にんじん10 りよくとうもやし10 キャベツ45 こめ油70 豚もも肉【豚肉】10 大豆腐【大豆】10 しょうが1.5 清酒10 キャベツ45 こめ油70 豚もも肉【豚肉】10 ごぼう28 にんじん5 つきこんにゃく7 清酒9 上白糖1 本みりん25 和風だしの素25 カレムツゼリー【大豆りんごもも】3 りんごシロップ漬け20 【りんご】5 バイッパルシロップ漬け20 黄桃シロップ漬け【もも】5 カレー味小魚20 巨峰ゼリー60		小型パン【小麦乳】30 牛乳206 ポークフランクフルト【豚肉】30 こめ油0.5 食塩0.1 白こしょう0.01 しょうが0.3 にんにく0.3 たまねぎ10 にんじん10 りよくとうもやし10 キャベツ45 こめ油70 豚もも肉【豚肉】10 ごぼう28 にんじん5 つきこんにゃく7 清酒9 上白糖1 本みりん25 和風だしの素25 カレムツゼリー【大豆りんごもも】3 りんごシロップ漬け20 【りんご】5 バイッパルシロップ漬け20 黄桃シロップ漬け【もも】5 カレー味小魚20 巨峰ゼリー60		精白米（強化米入）75 麦割 米粒麦7 牛乳【乳】206 さけ【さけ】50 食塩0.1 白こしょう0.02 清酒1 上白糖0.3 米みそ(白みそ)【大豆】1.2 えのきたけ4 まいたけ1 こめ油0.3 豚もも肉【豚肉】10 大豆腐【大豆】10 しょうが1.5 清酒10 キャベツ45 こめ油70 豚もも肉【豚肉】10 ごぼう28 にんじん5 つきこんにゃく7 清酒9 上白糖1 本みりん25 和風だしの素25 カレムツゼリー【大豆りんごもも】3 りんごシロップ漬け20 【りんご】5 バイッパルシロップ漬け20 黄桃シロップ漬け【もも】5 カレー味小魚20 巨峰ゼリー60		精白米（強化米入）75 こめ油0.3 たまねぎ35 ホールコーン15 昆布液体だし0.5 和風だしの素0.4 食塩0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】1.2 牛乳【乳】206 まぐろカツ40 海藻サラダ3 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 こめ油0.3 にんにく0.7 しょうが0.5 鶏ひき肉【鶏肉】10 鶏むね肉【鶏肉】10 食塩0.3 白こしょう0.02 たまねぎ50 にんじん12 だいこん20 じゃがいも25 柿ピューレ5 はちみつ1.5 有塩コンソメ1 トマトケチャップ6 ごま油【ごま】0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】3 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 こめ油0.3 たまねぎ35 ホールコーン15 昆布液体だし0.5 和風だしの素0.4 食塩0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】1.2 牛乳【乳】206 まぐろカツ40 海藻サラダ3 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 こめ油0.3 にんにく0.7 しょうが0.5 鶏ひき肉【鶏肉】10 鶏むね肉【鶏肉】10 食塩0.3 白こしょう0.02 たまねぎ50 にんじん12 だいこん20 じゃがいも25 柿ピューレ5 はちみつ1.5 有塩コンソメ1 トマトケチャップ6 ごま油【ごま】0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】3 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 こめ油0.3 たまねぎ35 ホールコーン15 昆布液体だし0.5 和風だしの素0.4 食塩0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】1.2 牛乳【乳】206 まぐろカツ40 海藻サラダ3 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 こめ油0.3 にんにく0.7 しょうが0.5 鶏ひき肉【鶏肉】10 鶏むね肉【鶏肉】10 食塩0.3 白こしょう0.02 たまねぎ50 にんじん12 だいこん20 じゃがいも25 柿ピューレ5 はちみつ1.5 有塩コンソメ1 トマトケチャップ6 ごま油【ごま】0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】3 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 こめ油0.3 たまねぎ35 ホールコーン15 昆布液体だし0.5 和風だしの素0.4 食塩0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】1.2 牛乳【乳】206 まぐろカツ40 海藻サラダ3 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 こめ油0.3 にんにく0.7 しょうが0.5 鶏ひき肉【鶏肉】10 鶏むね肉【鶏肉】10 食塩0.3 白こしょう0.02 たまねぎ50 にんじん12 だいこん20 じゃがいも25 柿ピューレ5 はちみつ1.5 有塩コンソメ1 トマトケチャップ6 ごま油【ごま】0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】3 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 こめ油0.3 たまねぎ35 ホールコーン15 昆布液体だし0.5 和風だしの素0.4 食塩0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】1.2 牛乳【乳】206 まぐろカツ40 海藻サラダ3 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 こめ油0.3 にんにく0.7 しょうが0.5 鶏ひき肉【鶏肉】10 鶏むね肉【鶏肉】10 食塩0.3 白こしょう0.02 たまねぎ50 にんじん12 だいこん20 じゃがいも25 柿ピューレ5 はちみつ1.5 有塩コンソメ1 トマトケチャップ6 ごま油【ごま】0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】3 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 こめ油0.3 たまねぎ35 ホールコーン15 昆布液体だし0.5 和風だしの素0.4 食塩0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】1.2 牛乳【乳】206 まぐろカツ40 海藻サラダ3 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 こめ油0.3 にんにく0.7 しょうが0.5 鶏ひき肉【鶏肉】10 鶏むね肉【鶏肉】10 食塩0.3 白こしょう0.02 たまねぎ50 にんじん12 だいこん20 じゃがいも25 柿ピューレ5 はちみつ1.5 有塩コンソメ1 トマトケチャップ6 ごま油【ごま】0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】3 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 こめ油0.3 たまねぎ35 ホールコーン15 昆布液体だし0.5 和風だしの素0.4 食塩0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】1.2 牛乳【乳】206 まぐろカツ40 海藻サラダ3 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 こめ油0.3 にんにく0.7 しょうが0.5 鶏ひき肉【鶏肉】10 鶏むね肉【鶏肉】10 食塩0.3 白こしょう0.02 たまねぎ50 にんじん12 だいこん20 じゃがいも25 柿ピューレ5 はちみつ1.5 有塩コンソメ1 トマトケチャップ6 ごま油【ごま】0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】3 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 こめ油0.3 たまねぎ35 ホールコーン15 昆布液体だし0.5 和風だしの素0.4 食塩0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】1.2 牛乳【乳】206 まぐろカツ40 海藻サラダ3 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 こめ油0.3 にんにく0.7 しょうが0.5 鶏ひき肉【鶏肉】10 鶏むね肉【鶏肉】10 食塩0.3 白こしょう0.02 たまねぎ50 にんじん12 だいこん20 じゃがいも25 柿ピューレ5 はちみつ1.5 有塩コンソメ1 トマトケチャップ6 ごま油【ごま】0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】3 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 こめ油0.3 たまねぎ35 ホールコーン15 昆布液体だし0.5 和風だしの素0.4 食塩0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】1.2 牛乳【乳】206 まぐろカツ40 海藻サラダ3 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 こめ油0.3 にんにく0.7 しょうが0.5 鶏ひき肉【鶏肉】10 鶏むね肉【鶏肉】10 食塩0.3 白こしょう0.02 たまねぎ50 にんじん12 だいこん20 じゃがいも25 柿ピューレ5 はちみつ1.5 有塩コンソメ1 トマトケチャップ6 ごま油【ごま】0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】3 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 こめ油0.3 たまねぎ35 ホールコーン15 昆布液体だし0.5 和風だしの素0.4 食塩0.1 薄口しょうゆ【小麦大豆】1.2 牛乳【乳】206 まぐろカツ40 海藻サラダ3 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 こめ油0.3 にんにく0.7 しょうが0.5 鶏ひき肉【鶏肉】10 鶏むね肉【鶏肉】10 食塩0.3 白こしょう0.02 たまねぎ50 にんじん12 だいこん20 じゃがいも25 柿ピューレ5 はちみつ1.5 有塩コンソメ1 トマトケチャップ6 ごま油【ごま】0.5 濃口しょうゆ【小麦大豆】3 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 こめ油0.3 たまねぎ35 ホールコーン15