

2025年12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	麦ごはん 牛乳 ポークシューマイ 春雨サラダ 中華丼の具		食パン みかんジャム 牛乳 れんこんチップス コールスローサラダ ポークビーンズ		麦ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 小松菜の磯和え かぶのかきたま汁 乳酸菌デザート		わかめごはん 牛乳 厚揚げのそぼろあんかけ キャベツのかおり和え 豚汁		麦ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ きんぴらごぼう 玉ふのすまし汁		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 ヨーグルト		米粉食パン 牛乳 たららのフライ (一食ノンエッグタルタルソース) ごぼうサラダ ジュリエンスープ		五目ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 白菜のごま和え わかめと豆腐のすまし汁		一食うどん 牛乳 大学いも こんにやくサラダ (一食かんきつドレッシング) ぼかぼかみそうどんの汁		麦ごはん 牛乳 いかのみそ焼き 高野豆腐のたまごとじ 五目野菜汁 りんごゼリー	
	精白米(強化米入) 麦割 米粒麦 牛乳【乳】 ポークシューマイ【小麦豚肉】 緑豆はるさめ(乾) キャベツ りよくとうもやし きゅうり にんじん 上白糖 薄口しょうゆ【小麦大豆】 米酢 ごま油【ごま】 こめ油 しょうが 豚もも肉【豚肉】 清酒 食塩 白こしょう たまねぎ にんじん 干ししいたけ ゆでたけのこ いか【いか】 はくさい チンゲンサイ ねぎ 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 上白糖 オイスターソース 薄口しょうゆ【小麦大豆】 じゃがいもでん粉 ごま油【ごま】	75 7 206 36 3 15 13 5 5 2.8 2.7 2.5 0.3 0.3 0.5 20 2 0.1 0.01 35 10 1 10 17 45 15 10 1.2 0.6 2.4 1.2 3.3 0.3	食パン【小麦乳】 みかんジャム 牛乳【乳】 れんこん 食塩 大豆油【大豆】 キャベツ にんじん ホールコーン コールスロードレッシング こめ油 豚もも肉【豚肉】 赤ワイン 白こしょう たまねぎ にんじん じゃがいも 大豆水煮【大豆】 有塩コンソメ トマト水煮 トマトピューレー トマトケチャップ ウスターソース 上白糖 薄口しょうゆ【小麦大豆】 米粉 ごま油【ごま】	2枚 15 206 40 0.12 3 40 5 5 8 4 0.3 1 0.1 0.02 40 15 30 30 10 10 9 2 1.5 1 0.5	精白米(強化米入) 麦割 米粒麦 牛乳【乳】 鶏もも肉【鶏肉】 にんにく 清酒 しょうが マヨネーズ【大豆】 上白糖 合わせみそ【大豆】 こまつな りよくとうもやし にんじん 本みりん 上白糖 たまねぎ じゃがいもでん粉 本みりん 角きざみのり 混合だしパッ【さば】 たまねぎ えのきたけ かぶ 白かまぼこ 食塩 薄口しょうゆ【小麦大豆】 キャベツ きゅうり 千切りだいこん漬け 青しそ粉 上白糖 米酢 混合だしパッ【さば】 豚もも肉【豚肉】 ごぼう だいこん にんじん 油揚げ【大豆】 豆みそ【大豆】 ねぎ 乳酸菌デザート【乳】	75 7 206 60 0.3 1 11 1.5 3 30 20 5 1.2 2.3 0.3 3 15 30 5 2.8 10 10 15 10 80	精白米(強化米入) 麦割 米粒麦 わかめごはんの素 牛乳【乳】 生揚げ【大豆】 鶏ひき肉【鶏肉】 しょうが 清酒 本みりん 上白糖 大豆油【大豆】 こめ油 豚もも肉【豚肉】 ごぼう にんじん つきこんにやく 清酒 上白糖 本みりん 和風だしの素 薄口しょうゆ【小麦大豆】 青ピーマン 混合だしパッ【さば】 たまねぎ えのきたけ 白玉ふ【小麦】 食塩 薄口しょうゆ【小麦大豆】 ほうれん草	75 7 2 206 60 8 0.2 1 0.5 1 4 2 5 35 8 8 1.5 1.2 2.6 5 15 25 10 3 8 0.1 4 15	精白米(強化米入) 麦割 米粒麦 牛乳【乳】 かつお 清酒 しょうが 豚もも肉【豚肉】 コチジャン【大豆】 切干しだいこん 上白糖 薄口しょうゆ【小麦大豆】 白菜キムチ【大豆】 りよくとうもやし こまつな にんじん 上白糖 白ワイン たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ごま油【ごま】 にんにく しょうが 鶏むね肉【鶏肉】 たまねぎ にんじん ゆでたけのこ 干ししいたけ ビーフン キャベツ 鶏だしの素【鶏肉】 中華だし【大豆小麦鶏ごま】 食塩 白こしょう 薄口しょうゆ【小麦大豆】 にら ヨーグルト【乳】	75 7 206 0.3 0.3 0.7 50 2 0.5 4 3.5 7 30 20 5 0.2 2.5 0.1 1.2 5 3 0.3 1.2 0.1 0.01 3 5 50	米粉食パン【小麦乳】 牛乳【乳】 たらフライ【小麦大豆】 大豆油【大豆】 ハニッパグタタリソース【大豆】 ごぼう にんじん 干ししいたけ 油揚げ【大豆】 和風だしの素 本みりん 上白糖 薄口しょうゆ【小麦大豆】 米酢 ごま油【ごま】 すりごま【ごま】 ベーコン【豚肉】 白ワイン たまねぎ にんじん だいこん キャベツ 鶏だしの素【鶏肉】 有塩コンソメ 食塩 白こしょう 薄口しょうゆ【小麦大豆】 木綿豆腐【大豆】 食塩 薄口しょうゆ【小麦大豆】 カットわかめ(乾) ねぎ	2枚 206 50 3 8 25 5 10 3.5 2 1.5 1 10 15 1 8 12 20 0.3 1.5 0.2 0.01 1 4 0.4 5	精白米(強化米入) こめ油 鶏もも肉【鶏肉】 清酒 ごぼう にんじん 干ししいたけ 油揚げ【大豆】 和風だしの素 本みりん 上白糖 薄口しょうゆ【小麦大豆】 さわら西京漬け【大豆】 はくさい こまつな にんじん 本みりん ごぼう ごま油【ごま】 にんじん だいこん キャベツ 鶏だしの素【鶏肉】 有塩コンソメ 食塩 白こしょう 薄口しょうゆ【小麦大豆】 カットわかめ(乾) ねぎ	75 0.3 15 1 12 12 0.5 5 0.3 2.5 4.5 1 50 35 15 5 15 2.5 0.5 1 0.3 1.5 0.2 0.01 1 4 0.4 5	一食うどん【小麦】 牛乳【乳】 鶏もも肉【鶏肉】 さつまいも 大豆油【大豆】 上白糖 薄口しょうゆ【小麦大豆】 黒ごま【ごま】 カットわかめ(乾) サラダ用こんにやく キャベツ ホールコーン 柑橘ドレッシング 【小麦大豆りんごオレンジ】 混合だしパッ【さば】 鶏むね肉【鶏肉】 鶏もも肉【鶏肉】 ごぼう にんじん たまねぎ 干ししいたけ 油揚げ【大豆】 豆みそ【大豆】 しょうが じゃがいもでん粉 ねぎ	1袋 206 15 50 4 4.5 1 0.4 16 25 8 8 3 10 3 10 0.3 5 15 3 1 0.4 8 3.5 8	精白米(強化米入) 麦割 米粒麦 牛乳【乳】 いか【いか】 清酒 にんにく しょうが 上白糖 合わせみそ【大豆】 こめ油 鶏むね肉【鶏肉】 清酒 たまねぎ じゃがいも 和風だしの素 上白糖 薄口しょうゆ【小麦大豆】 りんごゼリー【りんご】	75 7 206 50 4 1.3 0.3 1.6 3 0.4 15 0.5 1.3 3.5 3 23 8 10 8 1 3 0.2 3.5 8 50		
小 中	エ エ	613 kcal 2.1 g 729 kcal 2.5 g	683 kcal 2.6 g 818 kcal 3.0 g	679 kcal 2.0 g 767 kcal 2.4 g	619 kcal 2.8 g 721 kcal 3.2 g	614 kcal 1.9 g 710 kcal 2.2 g	632 kcal 2.5 g 740 kcal 2.9 g	616 kcal 3.3 g 734 kcal 4.0 g	597 kcal 2.6 g 689 kcal 2.9 g	613 kcal 2.1 g 719 kcal 2.2 g	620 kcal 2.3 g 708 kcal 2.6 g									
日(曜)	15(月)		16(火)		17(水)		18(木)		19(金)		22(月)		23(火)		24(水)		25(木)		26(金)	
献立	麦ごはん 牛乳 ヒレカツのみそかけ 大根サラダ 糸かまぼこのすまし汁		黒パン 牛乳 ホキのトマトチーズ焼き れんこんごまドレサラダ ポテトスープ		麦ごはん 牛乳 さばの香味焼き 筑前煮 ゆばのすまし汁		麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根のごま和え 根菜みそ汁		麦ごはん 牛乳 ちくわのお茶揚げ 肉じゃが みぞれ汁 南濃みかん		麦ごはん 牛乳 さけの幽庵焼き かぼちゃのそぼろ煮 白菜のみそ汁		麦ごはん 牛乳 さんまのかば揚げ キャベツのゆかり和え 大根の麦みそ汁		カレーピラフ 牛乳 もみの木型ハンバーガーデミソース ブロッコリーのサラダ コーンポタージュスープ クリスマスデザート		麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ キャベツの塩昆布和え のっぺい汁		麦ごはん 牛乳 ハヤシライスソース 焼きウインナー 海藻サラダ (一食青じそドレッシング)	
	精白米(強化米入) 麦割 米粒麦 牛乳【乳】 ヒレカツ【豚小麦】 大豆油【大豆】 清酒 本みりん 中ざら糖 豆みそ【大豆】 水 だいこん にんじん きゅうり 上白糖 本みりん 薄口しょうゆ【小麦大豆】 米酢 ごま油【ごま】 けずり節 混合だしパッ【さば】 たまねぎ にんじん えのきたけ 糸かまぼこ 食塩 薄口しょうゆ【小麦大豆】 ねぎ	75 7 206 50 3 1 1 6 6 1.5 35 10 0.5 0.5 1.5 1.2 1 1 2 20 5 7 12 0.1 4 5	黒パン【小麦乳】 牛乳【乳】 ホキ 食塩 白こしょう 白ワイン トマト水煮 トマトソース【大豆】 トマトケチャップ 乾燥バジル チーズ【乳】 れんこん にんじん きゅうり ホールコーン 薄口しょうゆ【小麦大豆】 ごまドレッシング【ごま】 すりごま【ごま】 こめ油 ベーコン【豚肉】 セロリ たまねぎ にんじん じゃがいも 有塩コンソメ 食塩 白こしょう 薄口しょうゆ【小麦大豆】	1個 206 50 0.1 0.02 1 5 6 6 0.6 12 30 5 8 5 0.6 6 1 0.3 15 2 20 10 35 1.5 0.1 1.2	精白米(強化米入) 麦割 米粒麦 牛乳【乳】 さば切り身【さば】 にんにく しょうが 清酒 上白糖 三温糖 薄口しょうゆ【小麦大豆】 ねぎ ごま油【ごま】 こめ油 鶏もも肉【鶏肉】 清酒 ごぼう こんにやく にんじん れんこん 干ししいたけ 中ざら糖 本みりん 和風だしの素 ごま油 白こしょう 混合だしパッ【さば】 たまねぎ えのきたけ ちらしかまぼこ(雪だるま) 絹ごし豆腐【大豆】 生湯葉【大豆】 食塩 薄口しょうゆ【小麦大豆】 ねぎ	75 7 206 50 0.5 0.5 1 0.6 4 2 0.3 0.3 10 15 8 18 1 3 10 20 15 3 5 8 25 2 0.2 4 5	精白米(強化米入) 麦割 米粒麦 牛乳【乳】 豚肩ロース肉【豚肉】 清酒 しょうが 鶏ひき肉【鶏肉】 三温糖 大豆油【大豆】 こめ油 豚もも肉【豚肉】 清酒 たまねぎ にんじん 3じゃがいも 上白糖 本みりん 和風だしの素 薄口しょうゆ【小麦大豆】 むきえだまめ【大豆】 混合だしパッ【さば】 ごぼう にんじん だいこん 油揚げ【大豆】 ぶなしめじ 白かまぼこ 清酒 食塩 薄口しょうゆ【小麦大豆】 だいこんおろし じゃがいもでん粉 こまつな 南濃みかん	75 7 206 55 2 0.7 0.1 2 4 0.5 20 18 10 50 2 0.5 0.3 3.5 5 2.5 25 8 3 8 10 1 0.1 4 20 1.5 10 60	精白米(強化米入) 麦割 米粒麦 牛乳【乳】 さけ幽庵漬け【鮭大豆小麦】 こめ油 中ざら糖 清酒 本みりん しょうが 本みりん 中ざら糖 1和風だしの素 薄口しょうゆ【小麦大豆】 西洋かぼちゃ 混合だしパッ【さば】 たまねぎ はくさい 油揚げ【大豆】 合わせみそ【大豆】 ねぎ 混合だしパッ【さば】 ブロッコリーカット キャベツ 上白糖 薄口しょうゆ【小麦大豆】 米酢 こめ油 食塩 白こしょう こめ油 たまねぎ ホールコーン コーンペースト 有塩コンソメ 食塩 白こしょう 普通牛乳【乳】 生クリーム【乳】 クリスマスケーキ【大豆】	75 7 206 50 0.3 0.3 10 1 4 0.5 2 0.2 60 2.5 35 3 5 25 8 3 25 5 30 20 1 10 0.03 0.01 30 15 20 1 10 30 3 30	精白米(強化米入) こめ油 ウインナー【豚肉】 たまねぎ にんじん ホールコーン もみの木型ハンバーガーデミソース ブロッコリーのサラダ コーンポタージュスープ クリスマスデザート さんまでん粉付き 大豆油【大豆】 中ざら糖 清酒 本みりん 水 じゃがいもでん粉 3キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ粉 すりごま【ごま】 混合だしパッ【さば】 1ウスターソース 上白糖 赤ワイン デミグラスソース【小麦鶏肉】 木綿豆腐【大豆】 キャベツ 上白糖 薄口しょうゆ【小麦大豆】 米酢 こめ油 食塩 白こしょう こめ油 たまねぎ ホールコーン コーンペースト 有塩コンソメ 食塩 白こしょう 普通牛乳【乳】 生クリーム【乳】 クリスマスケーキ【大豆】	75 0.5 15 35 10 10 3 1 1 2 0.3 0.5 1 2 0.2 0.5 20 3 0.5 1 25 8 5 25 5 30 20 1.8 2.2 1.5 1.2 0.2 0.01 0.3 30 15 20 1 10 0.03 0.01 30 3 30 【大豆】	精白米(強化米入) 麦割 米粒麦 牛乳【乳】 鶏もも肉【鶏肉】 しょうが 清酒 じゃがいもでん粉 大豆油【大豆】 だいこん 干ししいたけ 油揚げ【大豆】 白かまぼこ さといも 本みりん 食塩 薄口しょうゆ【小麦大豆】 こめ油 たまねぎ ホールコーン コーンペースト 有塩コンソメ 食塩 白こしょう 普通牛乳【乳】 生クリーム【乳】 クリスマスケーキ【大豆】	75 7 206 50 1 2.5 0.6 0.02 3 0.1 0.3 0.5 0.3 0.5 40 0.5 3 25 30 20 0.2 1.5 1.5 0.2 0.01 0.3 30 15 20 1 10 0.7 20 8 30 30 【大豆】	精白米(強化米入) 麦割 米粒麦 牛乳【乳】 鶏肉のから揚げ キャベツの塩昆布和え のっぺい汁 ハヤシライスソース 焼きウインナー 海藻サラダ (一食青じそドレッシング)	75 7 206 50 2 2 10 4 4 0.5 0.5 1 0.5 20 8 4 6 5 20 20 0.2 1.5 5 8 8 【大豆】				
小 中	エ エ	613 kcal 2.3 g 709 kcal 2.7 g	615 kcal 2.9 g 752 kcal 3.4 g	620 kcal 2.4 g 716 kcal 2.7 g	630 kcal 2.4 g 727 kcal 2.7 g	669 kcal 2.3 g 778 kcal 2.8 g	588 kcal 2.1 g 680 kcal 2.5 g	617 kcal 1.7 g 726 kcal 2.1 g	791 kcal 3.4 g 928 kcal 4.1 g	607 kcal 2.3 g 704 kcal 2.4 g	669 kcal 2.5 g 794 kcal 2.9 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。



アクセスはこちら