

3月 学校給食献立表
(食材確認用献立表)

日・曜	1日(金)		4日(月)		5日(火)		6日(水)		7日(木)		8日(金)		11日(月)		12日(火)		13日(水)		14日(木)																						
献立名	牛乳 さけとだいこんのごはん すまし汁 きんぴら ピーチかん		牛乳 白飯 ワンタンスープ 挽肉のオイスターソース炒め		牛乳 白飯 そばろ煮 野菜のごまあえ		牛乳 食パン いちごジャム(手作り) ポテトスープ にんじんサラダ		牛乳 白飯 たまねぎのみそ汁 子持ちししゃものからあげ 水菜とだいこんのあえもの		牛乳 カレーライス 白飯 ビーフカレー きゃべつサラダ		牛乳 白飯 味付けのり 豚汁 ひじきの炒め煮		牛乳 白飯 うずら卵の中華スープ えびのケチャップかけ もやしのあえもの		牛乳 白飯 みそラーメン 牛肉とにらの炒め煮 ぶどうかん		牛乳 赤飯 かきたま汁 豚肉の角煮 だいこんのあえもの																						
材料名および使用量(g)	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○	牛乳	1本	○																	
精白米	70	□	精白米	75	□	精白米	75	□	食パン	1袋	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	75	□	精白米	60	□	赤飯(α化米)	80	□															
発芽玄米	5	□	水	101	□	水	101	□	(60/80/100)			水	101	□	水	101	□	水	101	□	水	81	□	塩	0.5	□															
さけ(フレーク)	8	○	ワンタン皮(乾)	10	□	合挽肉(4.8)	30	△	いちご	40	△	たまねぎ	20	△	牛肉(角)	30	○	味つけのり	1袋	○	*うずら卵(水煮)	25	○	中華めん(冷)	40	□	水	96	□												
だいこん	20	△	えび(80～120・冷)	10	○	じゃがいも	80	□	てんさい糖	8	□	油あげ(冷)	5	○	じゃがいも	60	□	豚肉(スライス)	15	○	豚肉(細切)	10	○	豚肉(スライス)	20	○	*鶏卵	25	○												
しょうが	0.8	△	いか(かのこ・冷)	10	○	たまねぎ	60	△	レモン果汁	0.1	△	わかめ(乾)	0.5	○	たまねぎ	40	△	じゃがいも	20	□	たまねぎ	15	△	にんじん	15	△	豆腐(冷)	25	○												
しょうゆ(淡)	3	□	清酒	1	△	にんじん	25	△	じゃがいも	45	□	にんじん	15	△	にんじん	20	△	緑豆もやし	15	△	にんじん	15	△	きゃべつ	15	△	にんじん	15	△												
清酒	2	□	にんじん	15	△	サラダ油	1	□	ベーコン	5	○	葉ねぎ	5	△	りんご	5	△	にんじん	15	△	にら	5	△	緑豆もやし	15	△	葉ねぎ	5	△												
塩	0.3	□	緑豆もやし	15	△	しょうゆ(濃)	6	□	ホールコーン(冷)	20	△	麦みそ	10	○	にんにく	0.5	△	つきこん(やく)	10	△	干し椎茸(スライス)	0.5	△	葉ねぎ	5	△	葉ねぎ	5	△												
水	101	□	葉ねぎ	5	△	さとう(三温)	3.5	□	にんじん	15	△	けずりぶし(だし用)	2	□	サラダ油	1	□	ごぼう(さががき)	5	△	しょうゆ(淡)	4	□	みそ(赤)	10	○	清酒	1	□												
ふ(花ふ)	1.5	□	干し椎茸(スライス)	0.5	△	みりん	1	□	たまねぎ	10	△	煮干し(だし用)	1	□	小麦粉	6	□	葉ねぎ	5	△	清酒	1	□	清酒	1	□	塩	0.2	□												
わかめ(乾)	0.5	○	しょうゆ(淡)	4	□	パセリ(乾)	0.03	△	水	130	□	ししゃも(冷)	2尾	○	バター(調)	6	□	みそ(赤)	9	○	塩	0.2	□	ごしょう(黒)	0.02	□	ごしょう(黒)	0.02	□	けずりぶし(だし用)	3	□									
にんじん	15	△	清酒	1	□	きゃべつ	30	△	牛乳(調)	40	○	上新粉	8	□	ソース(ウスター)	4	□	煮干し(だし用)	1	□	けずりぶし(だし用)	1	□	ごしょう(黒)	0.02	□	ごしょう(黒)	0.02	□	でんぶん	1	□									
菜の花	3	△	塩	0.2	□	にんじん	5	△	ぶどう酒(白)	1	□	塩	0.3	□	ケチャップ	3	□	水	120	□	水	120	□	ごま油	0.3	□	水	130	□	豚肉(角)	50	○									
干し椎茸(スライス)	0.5	△	ごしょう(白)	0.02	□	ほうれんそう	5	△	塩	0.8	□	てんぷら油	8	□	ケチャップ	3	□	水	120	□	ごま油	0.3	□	ごま油	0.3	□	豚肉(角)	50	○												
しょうゆ(淡)	4	□	ガーリック	0.02	□	すりごま	1	□	ごしょう(白)	0.02	□	てんぷら油	8	□	しょうゆ(濃)	2	□	ひじき	2	○	煮干し(だし用)	1	□	煮干し(だし用)	1	□	ごしょう(黒)	0.02	□	ごしょう(黒)	0.02	□	鶏手羽先(だし用)	15	△						
清酒	1	□	ごま油	0.3	□	花かつお	0.5	○	ガーリック	0.02	□	水菜	20	△	ぶどう酒(赤)	1	□	鶏肉(若5)	15	○	こんぶ(だし用)	0.5	○	こんぶ(だし用)	0.5	○	ごしょう(黒)	0.02	□	ごしょう(黒)	0.02	□	葉ねぎ(だし用)	1	□						
塩	0.2	□	煮干し(だし用)	1	□	しょうゆ(淡)	1.5	□	鶏手羽先(だし用)	15	△	だいこん	15	△	塩	0.3	□	大豆(乾)	5	○	水	120	□	水	120	□	水	120	□	水	120	□	みそ(赤)	4	○						
けずりぶし(だし用)	2	□	こんぶ(だし用)	0.5	○	酢	1	□	にんじん(だし用)	0.5	○	にんじん	3	△	パブリカパウダー	0.02	□	にんじん	5	△	えび(51～60・冷)	50	○	えび(51～60・冷)	50	○	にんじん(だし用)	0.5	○	にんじん(だし用)	0.5	○	みそ(赤)	4	○						
こんぶ(だし用)	0.5	○	水	130	□	たまねぎ(だし用)	0.5	○	たまねぎ(だし用)	0.5	○	しょうゆ(淡)	0.8	□	水	80	□	サラダ油	0.5	□	水	80	□	水	80	□	水	80	□	水	80	□	みそ(赤)	4	○						
水	130	□	豚挽肉	30	○	ベーリーフ	0.03	□	水	70	□	酢	0.4	□	水	80	□	しょうゆ(濃)	2.5	□	水	80	□	水	80	□	水	80	□	水	80	□	みそ(赤)	4	○						
ごぼう(さががき)	20	△	葉ねぎ	5	△	水	70	□	水	70	□	さとう(三温)	0.1	□	きゃべつ	30	△	さとう(三温)	2	□	さとう(三温)	2	□	さとう(三温)	2	□	さとう(三温)	2	□	さとう(三温)	2	□	さとう(三温)	2	□	さとう(三温)	2	□			
鶏肉(若5)	10	○	にんじん	5	△	にんじん	25	△	にんじん	25	△	にんじん	25	△	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□			
つきこん(やく)	6	△	しょうが	0.2	△	まぐろ油漬(フレーク)	10	○	まぐろ油漬(フレーク)	10	○	まぐろ油漬(フレーク)	10	○	米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□	米油	0.5	□			
にんじん	5	△	にんにく	0.1	△	たまねぎ	5	△	たまねぎ	5	△	たまねぎ	5	△	塩	0.15	□	塩	0.15	□	塩	0.15	□	塩	0.15	□	塩	0.15	□	塩	0.15	□	塩	0.15	□	塩	0.15	□			
いりごま	0.5	□	ごま油	0.5	□	しょうゆ(淡)	1	□	しょうゆ(淡)	1	□	しょうゆ(淡)	1	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□
ごま油	0.5	□	みそ(赤)	2	○	さとう(三温)	0.1	□	さとう(三温)	0.1	□	さとう(三温)	0.1	□	さとう(三温)	0.1	□	さとう(三温)	0.1	□	さとう(三温)	0.1	□	さとう(三温)	0.1	□	さとう(三温)	0.1	□	さとう(三温)	0.1	□	さとう(三温)	0.1	□	さとう(三温)	0.1	□			
しょうゆ(濃)	2	□	さとう(三温)	1	□	塩	0.05	□	塩	0.05	□	塩	0.05	□	塩	0.05	□	塩	0.05	□	塩	0.05	□	塩	0.05	□	塩	0.05	□	塩	0.05	□	塩	0.05	□	塩	0.05	□			
さとう(三温)	1.5	□	しょうゆ(濃)	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□	酢	0.5	□			
みりん	0.5	□	オイスターソース	0.3	□	辛子	0.03	□	辛子	0.03	□	辛子	0.03	□	辛子	0.03	□	辛子	0.03	□	辛子	0.03	□	辛子	0.03	□	辛子	0.03	□	辛子	0.03	□	辛子	0.03	□	辛子	0.03	□			
もも果汁	35	△	でんぶん	0.3	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□	ごしょう(白)	0.01	□			
寒天(フレーク)	0.6	○																																							
さとう(上白)	4	□																																							
水	15	□																																							
エネルギー/たんぱく質	516kcal 17.3g		エネルギー/たんぱく質	550kcal 23.7g		エネルギー/たんぱく質	611kcal 21.2g		エネルギー/たんぱく質	553kcal 20.8g		エネルギー/たんぱく質	610kcal 20.3g		エネルギー/たんぱく質	657kcal 20.1g		エネルギー/たんぱく質	558kcal 23.5g		エネルギー/たんぱく質	651kcal 27.1g		エネルギー/たんぱく質	564kcal 21.3g		エネルギー/たんぱく質	620kcal 28.5g													

