

通常給食詳細献立表（自校小学校）
 （使用量は小学校中学年の量です。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍した量を提供します。）

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)	
ごはん 牛乳 いかのチリソース（揚） 春雨の五目炒め 中華コーンスープ		五目寿司 牛乳 さわらのみそ焼き 辛子和え 辛子醤油 湯葉のすまし汁		けんちんうどん 牛乳 竹輪の石垣揚げ（揚） きのこ生揚げの中華炒め 柑橘類（清見オレンジ）		ごはん 牛乳 きびなごの山椒揚げ（揚） じゃが芋のそぼろ煮 白菜のみそ汁		ハヤシライス（ごはん） 牛乳 ハヤシライス（具） ハーブポテト ほうれん草のソテー	
食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)	食品名	含量(g)
ごはん		五目寿司		けんちんうどん		ごはん		ハヤシライス（ごはん）	
米	70	米	55	うどん	85	米	70	米	70
牛乳		米酢	5	鶏肉	15	牛乳		牛乳	
牛乳	206	上白糖	5	人参	10	牛乳	206	牛乳	206
いかのチリソース（揚）		天然塩	0.3	大根	10	きびなごの山椒揚げ（揚）		ハヤシライス（具）	
いか	40	高野豆腐	1	干しいたけ	0.5	きびなご	32	豚肉	30
醤油	1.7	かんぴょう（乾燥）	1.5	板こんにやく	5	澱粉	2	にんにく	0.3
清酒	1.5	干しいたけ	0.3	油揚げ	5	米粉	2	生姜	0.3
澱粉	10	人参	10	里芋	10	揚げ油	6	玉ねぎ	60
揚げ油	4	れんこん	10	長ねぎ	5	天然塩	0.15	人参	20
にんにく	0.1	油揚げ	8	小松菜	8	さんしょう	0.04	マッシュルーム（水煮）	10
生姜	0.1	醤油	3	天然塩	0.5	じゃが芋のそぼろ煮		赤ワイン	1.5
ごま油	0.5	三温糖	2.5	醤油	5	鶏肉	10	ホールトマト（ダイス）	9
豆板醤	0.3	清酒	1	本みりん	2	生姜	0.2	三温糖	1
三温糖	0.9	本みりん	1	清酒	1	油	1	中濃ソース	6.5
トマトピューレ	4.3	牛乳		ごま油	0.6	じゃが芋	40	トマトケチャップ	13
トマトケチャップ	9	牛乳	206	かつお厚削り	4.5	玉ねぎ	20	ウスターソース	1.6
醤油	0.38	さわらのみそ焼き		だし昆布	0.5	人参	7	天然塩	0.9
清酒	0.5	さわら	40	牛乳		グリーンピース	2.5	こしょう	0.01
長ねぎ	2	生姜	0.3	牛乳	206	清酒	0.5	ローリエ	0.01
春雨の五目炒め		清酒	0.8	竹輪の石垣揚げ（揚）		三温糖	1.2	小麦粉	6.5
春雨（緑豆、ばれいしょ）	6	油	1.5	焼きちくわ	50	本みりん	1	バター	2
鶏肉	10	白みそ	3	小麦粉	7	醤油	3.1	油	3
生姜	0.2	清酒	0.5	白ごま	2	だし汁（昆布・かつお節）	7.8	生クリーム	2
にんにく	0.1	本みりん	1	黒ごま	2	澱粉	1	ガラスープ（ボーク）	8
人参	10	三温糖	2.5	天然塩	0.15	白菜のみそ汁		ハーブポテト	
チンゲンサイ	10	醤油	1	揚げ油	5	白菜	30	じゃが芋	70
玉ねぎ	12	水	0.5	きのこ生揚げの中華炒め		大根	15	にんにく	0.01
干しいたけ	0.5	白ごま	0.5	豚肉	8	生揚げ	25	油	0.8
醤油	0.8	澱粉	0.8	にんにく	0.2	長ねぎ	10	バター	0.5
天然塩	0.4	辛子和え		油	0.8	小松菜	5	天然塩	0.3
こしょう	0.03	人参	5	清酒	0.8	白みそ	5	こしょう	0.02
オイスターソース	1	もやし	20	玉ねぎ	15	赤みそ	3	パセリ	0.02
油	1	白菜	25	もやし	15	かつお厚削り	4	タイム	0.01
ごま油	0.3	小松菜	10	しめじ	5	だし昆布	0.3	バジル	0.02
白ごま	0.5	辛子醤油		えのき	5			ほうれん草のソテー	
中華コーンスープ		だし汁（昆布・かつお節）	4	生揚げ	25			ポークハム	5
鶏肉	7	醤油	2	小松菜	6			ほうれん草	15
油	0.5	からし（粉末）	0.008	三温糖	1.2			キャベツ	20
玉ねぎ	20	湯葉のすまし汁		天然塩	0.1			しめじ	5
とうもろこしペースト	12	絹豆腐	20	醤油	2.5			人参	8
ホールコーン	5	えのき	5	オイスターソース	1			ホールコーン	5
卵	7	湯葉（生）冷凍	5	澱粉	1.6			油	0.8
小松菜	5	長ねぎ	10	ごま油	0.5			天然塩	0.2
清酒	1	みつば	1.5	柑橘類（清見オレンジ）				こしょう	0.02
天然塩	0.5	天然塩	0.4	清見オレンジ	50			醤油	0.1
こしょう	0.01	薄口醤油	2						
薄口醤油	1	清酒	0.5						
澱粉	1.5	かつお厚削り	4						
ガラスープ（チキン）	8	だし昆布	0.5						

令和7年度 3月 物資内容表

※特に明記していないものは、配合割合が100%のものです。

冷凍うどん	
小麦粉	〈小麦〉
水	

ツイストパン	
強力粉	〈小麦〉
イースト	
イーストフード	〈小麦〉
食塩	
砂糖	
ショートニング	

はっ酵乳	
脱脂粉乳	〈乳〉
砂糖	
リン酸Ca	
香料	
安定剤（スクシノグリカン）	
ビタミンD	
水	

ぶどうゼリー	
ぶどう果汁(濃縮還元)(国産ぶどう)	
水あめ	
砂糖	
水	
乳酸Ca	
ゲル化剤（増粘多糖類）	
酸味料	
ビタミンC	
香料	
クエン酸鉄Na	