

通常給食詳細献立表（調理場）
 （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)	
ターメリックライス 牛乳 ローストチキン フレンチサラダ クリームシチュー		えび入りちらし寿司(酢めし) 牛乳 いかのねぎみそだれがけ えび入りちらし寿司(具) すまし汁		ごはん 牛乳 さつまいの甘辛だれがけ 生揚げの中華炒め 春雨スープ		スパゲティナポリタンソース(麺) 牛乳 ごぼうチップス ひじき入りサラダ スパゲティナポリタンソース(具)		わかめごはん 牛乳 ツナ入り卵焼き キャベツとしめじの和風炒め じゃが芋のみそ汁	
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)
ターメリックライス		えび入りちらし寿司(酢めし)		ごはん		スパゲティナポリタンソース(麺)		わかめごはん	
米	70	米	70	米	70	スパゲティ (ハーフ)	60	米	70
ターメリック	0.03	だし昆布	0.3	牛乳		にんにく	0.3	わかめごはんの素	1
カレー粉	0.26	米酢	5	牛乳	206	油	5	牛乳	
油	1.5	上白糖	2	さつまいの甘辛だれがけ		牛乳		牛乳	206
天然塩	0.1	天然塩	0.18	さつまい	65	牛乳	206	ツナ入り卵焼き	
牛乳		清酒	1	油	2	ごぼうチップス		油	0.3
牛乳	206	牛乳		本みりん	1.5	ごぼう	45	ツナ (フレーク)	8
ローストチキン		牛乳	206	三温糖	3	澱粉	2.3	人参	8
鶏肉	50	いかのねぎみそだれがけ		醤油	2	油	2	玉ねぎ	15
にんにく	0.3	いか	50	澱粉	0.3	食卓塩 (キッチンソルト)	0.2	むき枝豆	3
生姜	0.3	油	1	生揚げの中華炒め		ひじき入りサラダ		三温糖	1
清酒	2	油	0.3	油	0.5	人参	5	天然塩	0.26
三温糖	1	生姜	0.5	にんにく	0.2	もやし	25	こしょう	0.01
醤油	2.5	赤みそ	4	豚肉	8	大根	25	清酒	0.5
本みりん	0.5	三温糖	1	清酒	0.5	チンゲンサイ	5	醤油	0.5
油	1	醤油	0.3	たけのこ (水煮)	5	めひじき	0.5	殺菌液卵	40
フレンチサラダ		清酒	1	きくらげ (乾燥)	0.1	油	1	キャベツとしめじの和風炒め	
人参	10	本みりん	0.5	もやし	27	米酢	1	油	0.5
もやし	23	長ねぎ	5	生揚げ	25	醤油	3	生姜	0.3
キャベツ	25	澱粉	0.2	ピーマン	5	ごま油	1	豚肉	8
きゅうり	5	えび入りちらし寿司(具)		三温糖	1	三温糖	1	清酒	0.5
玉ねぎ	3	醤油	3	醤油	2	からし (粉末)	0.02	しめじ	8
油	2	三温糖	2	オイスターソース	1	スパゲティナポリタンソース(具)		もやし	15
米酢	1	清酒	1	天然塩	0.05	油	0.5	キャベツ	25
天然塩	0.25	本みりん	1	澱粉	0.8	にんにく	0.4	小松菜	5
こしょう	0.01	水	3	ごま油	0.5	ポークハム	5	天然塩	0.22
三温糖	1	ごぼう	12	春雨スープ		ウインナーソーセージ	5	醤油	1.6
からし (粉末)	0.02	れんこん	10	油	0.5	セロリー	3	糸削り	0.3
クリームシチュー		人参	10	鶏肉	6	人参	15	じゃが芋のみそ汁	
油	0.5	油揚げ	7	生姜	0.3	玉ねぎ	50	大根	15
鶏肉	15	高野豆腐	0.8	清酒	0.5	しめじ	5	じゃが芋	25
人参	20	かんぴょう (乾燥)	1.5	人参	10	ホールトマト	20	木綿豆腐	15
玉ねぎ	45	干しいたけ	0.5	玉ねぎ	20	トマトペースト	3	油揚げ	4
じゃが芋	35	えび	9	春雨 (緑豆、ぼれいしょ)	6	トマトピューレ	12	長ねぎ	5
マッシュルーム (水煮)	6	米酢	1.5	醤油	1.5	トマトケチャップ	10	白みそ	4.6
調理用牛乳	35	さやいんげん	3	天然塩	0.6	ウスターソース	1.5	赤みそ	4.2
小麦粉	6	すまし汁		こしょう	0.02	中濃ソース	0.5	かつおだしパック	3.7
油	3.5	木綿豆腐	30	ガラスープ (チキン)	8	醤油	3.5	だし昆布	0.14
バター	2.5	人参	8	ガラスープ (ポーク)	4	パプリカ	0.05		
ガラスープ (チキン)	10	玉ねぎ	18	小松菜	5	三温糖	1.8		
天然塩	0.7	えのき	5	ごま油	1	天然塩	0.3		
こしょう	0.02	葉ねぎ	3			こしょう	0.02		
白ワイン	0.5	天然塩	0.5			ピーマン	5		
生クリーム	4	薄口醤油	1.5			ガラスープ (チキン)	6		
		醤油	0.5			ガラスープ (ポーク)	4		
		清酒	1			小麦粉	3.5		
		かつおだしパック	3.7			油	3.5		
		だし昆布	0.14						

通常給食詳細献立表（調理場）
 （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16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)	
チキンカレーライス(ごはん) 牛乳 柑橘類(清見オレンジ) もやしの炒め物 チキンカレーライス(具)		ごはん 牛乳 ぶりの竜田揚げ(揚) 大根とちくわのおでん風 鶏ごぼう汁		ごはん 牛乳 スパイシーポテト 回鍋肉 ねぎとコーンのとろみスープ		赤米ごはん 牛乳 鶏のコロコロ揚げ(揚) 春羹 豆腐のみそ汁			
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)
チキンカレーライス(ごはん)		ごはん		ごはん		赤米ごはん			
米	72	米	70	米	70	米	65		
牛乳		牛乳		牛乳		赤米	5		
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳			
柑橘類(清見オレンジ)		ぶりの竜田揚げ(揚)		スパイシーポテト		牛乳	206		
清見オレンジ	40	ぶり	45	じゃが芋	68	鶏のコロコロ揚げ(揚)			
もやしの炒め物		生姜	0.4	油	2	鶏肉	50		
油	0.5	にんにく	0.2	食卓塩(キッチンソルト)	0.15	生姜	0.3		
豚肉	6	清酒	1	こしょう	0.02	にんにく	0.2		
人参	10	醤油	2.8	パプリカ	0.03	清酒	2		
もやし	40	米粉	4	カレー粉	0.03	醤油	2.4		
小松菜	5	澱粉	2	チリパウダー	0.03	米粉	2		
天然塩	0.2	揚げ油	3	回鍋肉		澱粉	6		
こしょう	0.01	大根とちくわのおでん風		油	0.5	揚げ油	3		
醤油	1.5	板こんにやく	12	にんにく	0.3	春羹			
チキンカレーライス(具)		焼きちくわ	12	生姜	0.3	油	0.5		
油	0.5	刻み昆布	0.3	豚肉	10	豚肉	10		
鶏肉	15	大根	40	たけのこ(水煮)	8	人参	8		
赤ワイン	0.5	生揚げ	20	人参	10	ごぼう	8		
生姜	0.4	清酒	1	キャベツ	30	大根	20		
にんにく	0.4	薄口醤油	2	ピーマン	6	たけのこ(水煮)	8		
玉ねぎ	60	醤油	1	天然塩	0.1	板こんにやく	10		
人参	20	本みりん	1	三温糖	1	干しいたけ	0.5		
じゃが芋	45	三温糖	0.8	醤油	0.6	長ねぎ	10		
小麦粉	6	天然塩	0.05	赤みそ	1.7	清酒	0.5		
バター	2.5	かつおだしパック	0.3	豆板醤	0.05	三温糖	1.2		
油	3.5	鶏ごぼう汁		オイスターソース	0.5	醤油	2.7		
カレー粉	0.52	油	0.5	ごま油	0.5	本みりん	0.5		
りんごピューレ	3	鶏肉	8	澱粉	0.4	だし汁(昆布・かつお節)	5		
トマトケチャップ	6	清酒	0.5	ねぎとコーンのとろみスープ		豆腐のみそ汁			
三温糖	0.3	ごぼう	15	油	0.5	玉ねぎ	20		
天然塩	0.5	人参	10	鶏肉	12	油揚げ	4		
こしょう	0.02	じゃが芋	20	生姜	0.2	えのき	8		
ローリエ	0.02	小松菜	8	清酒	0.5	木綿豆腐	30		
クミン	0.02	白みそ	4.6	人参	10	わかめ(乾燥)	0.5		
ウスターソース	2.5	赤みそ	4.2	ホールコーン	10	白みそ	4.6		
中濃ソース	3	かつおだしパック	3.7	裏ごしコーン	10	赤みそ	4.2		
醤油	1.2	だし昆布	0.14	マッシュルーム(水煮)	8	かつおだしパック	3.7		
ガラスープ(チキン)	10			天然塩	0.7	だし昆布	0.14		
				こしょう	0.02				
				ガラスープ(チキン)	12				
				さやいんげん	3				
				長ねぎ	15				
				澱粉	2				

