

通常給食詳細献立表（中学校）

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)	
ご飯 牛乳 大豆と鶏肉のトマト煮 キャベツのペペロンチーノ炒め もずくのスープ		ちらし寿司 牛乳 れんこん入りお豆腐つくね うどん入り金平 花麩のすまし汁		米粉パン 牛乳 ほうれん草とベーコンのオムレツ ブロッコリーとコーンの塩ごま和え さつま芋のシチュー		ご飯 牛乳 あじの竜田揚げ（揚） 春のサラダ 和風ドレッシング わかめと大根のみそ汁		ご飯 はっ酵乳 メルルーサのレモンバターソース（揚） 大根とパプリカのサラダ フレンチドレッシング 春のスープ	
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)
ご飯		ちらし寿司		米粉パン		ご飯		ご飯	
米	95	米	85	米粉パン	60	米	95	米	95
牛乳		米酢	10	牛乳		牛乳		はっ酵乳	
牛乳	206	上白糖	3.7	牛乳	206	牛乳	206	はっ酵乳	125
大豆と鶏肉のトマト煮		天然塩	0.4	ほうれん草とベーコンのオムレツ		あじの竜田揚げ（揚）		メルルーサのレモンバターソース（揚）	
オリーブ油	0.5	かんぴょう（乾燥）	1	卵	65	あじ	50	メルルーサ	60
油	0.5	干ししいたけ	0.3	玉ねぎ	15	清酒	1	白ワイン	1.5
鶏肉	40	人参	8	ほうれん草	10	生姜	0.5	天然塩	0.2
にんにく	0.2	れんこん	6	ダイスチーズ	4	醤油	4.5	こしょう	0.02
白ワイン	1	油揚げ	6	ばらベーコン	3	三温糖	1	澱粉	12
セロリー	4	醤油	3.7	生クリーム	2	本みりん	1	揚げ油	5
玉ねぎ	30	三温糖	2.4	天然塩	0.28	澱粉	12	オリーブ油	1
人参	15	清酒	0.8	こしょう	0.02	揚げ油	6	玉ねぎ	10
大豆 乾燥	4	本みりん	1.5	油	2	春のサラダ		にんにく	0.1
トマトペースト	15	天然塩	0.17	トマトケチャップ	7	なばな	6	白ワイン	1
ホールトマト（ダイス）	8	牛乳		ウスターソース	1.6	のらぼう菜	6	天然塩	0.3
トマトケチャップ	8	牛乳	206	三温糖	1.3	キャベツ	30	こしょう	0.01
中濃ソース	1	れんこん入りお豆腐つくね		赤ワイン	1	人参	5	上白糖	0.5
三温糖	1.16	木綿豆腐	54	水	1.1	ホールコーン	10	レモン果汁	2
天然塩	0.3	鶏肉	30	ブロッコリーとコーンの塩ごま和え		和風ドレッシング		バター	0.5
こしょう	0.02	生姜	0.24	油	1	油	2	パセリ	0.03
バジル	0.02	たけのこ（水煮）	6	人参	10	米酢	2.5	水	3
小麦粉	2	れんこん	6	ブロッコリー	20	醤油	6	澱粉	0.3
キャベツのペペロンチーノ炒め		小松菜	5	玉ねぎ	15	三温糖	0.3	大根とパプリカのサラダ	
ばらベーコン	10	生姜	0.24	ホールコーン	12	玉ねぎ	10	大根	50
キャベツ	35	生パン粉	3	醤油	0.8	わかめと大根のみそ汁		赤ピーマン	3
もやし	15	天然塩	0.48	三温糖	0.2	大根	35	黄ピーマン	3
ブラックペッパー	0.02	澱粉	3.6	天然塩	0.3	わかめ（乾燥）	0.3	春菊	3
天然塩	0.2	三温糖	3.6	ごま油	0.5	生揚げ	25	フレンチドレッシング	
にんにく	1.2	清酒	0.96	すりごま	1	小松菜	10	油	3
オリーブ油	0.8	醤油	3.6	さつま芋のシチュー		長ねぎ	8	米酢	4
油	0.4	水	3	鶏肉	10	白みそ	6	天然塩	0.36
一味唐辛子	0.01	澱粉	0.76	玉ねぎ	60	赤みそ	4	こしょう	0.01
もずくのスープ		うどん入り金平		人参	20	かつお厚削り	3	三温糖	0.45
鶏肉	10	うどん	10	さつま芋	50	だし昆布	0.3	玉ねぎ	5
生姜	0.2	人参	16	しめじ	8	水	120	からし（粉末）	0.02
にんにく	0.2	糸こんにゃく	25	調理用牛乳	50			春のスープ	
清酒	1	豚肉	8	小麦粉	6			ばらベーコン	10
油	1	さやいんげん	5	バター	2			ツイストマカロニ	10
たけのこ（水煮）	10	油	1	油	2			にんにく	0.2
人参	10	ごま油	0.3	生クリーム	4			生姜	0.2
もずく	20	三温糖	1.6	天然塩	1			たけのこ（水煮）	5
木綿豆腐	25	醤油	3.3	こしょう	0.03			玉ねぎ	15
えのき	10	本みりん	1.5	白ワイン	1			人参	10
玉ねぎ	15	清酒	1	がらパック（チキン）	6			キャベツ	25
澱粉	0.5	一味唐辛子	0.01	水	20			セロリー	3
天然塩	0.6	白ごま	1					なばな	5
薄口醤油	3.5	だし汁（昆布・かつお節）	5					わかめ（乾燥）	0.2
こしょう	0.02	花麩のすまし汁						じゃが芋	20
清酒	1	花麩	1					清酒	0.5
白ごま	0.8	わかめ（乾燥）	0.3					油	1
ごま油	0.5	木綿豆腐	30					醤油	2.5
ガラスープ（チキン）	8	干ししいたけ	0.5					天然塩	0.6
水	100	人参	10					こしょう	0.02
		小松菜	10					ローリエ	0.01
		長ねぎ	10					がらパック（チキン）	10
		天然塩	0.6					水	90
		薄口醤油	3						
		清酒	1						
		かつお厚削り	4						
		だし昆布	0.4						
		水	140						

3月分に使用する物資の物資配合表

米粉パン	はっ酵乳
米粉ミックス粉（小麦） ショートニング 砂糖 脱脂粉乳（乳） イースト 食塩 イーストフード（小麦）	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
玄米ツイストパン（乳・卵不使用）	ぶどうゼリー
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 玄米加工品	ぶどう果汁（濃縮還元） 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
花麩	
小麦粉（小麦） 小麦たんぱく（小麦） クチナシ色素 パプリカ色素 ビタミンE	
トッポギ	
米（上新粉） 澱粉 食塩 酒精 水	
茎わかめ	
茎わかめ 食塩	

※配合100%の物資については、省略