

令和5年3月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

※分量(g)は中学年の1人分です。  
 ※学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

A		1(水)	3(金)	2(木)		7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	6(月)	14(火)	13(月)
B		1(水)	3(金)	2(木)		8(水)	9(木)	10(金)	6(月)	7(火)	14(火)	13(月)
C			3(金)	2(木)	1(水)		9(木)	10(金)	7(火)	6(月)	8(水)	14(火)
D	2(木)		3(金)	1(水)		10(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	13(月)	14(火)
E	1(水)	2(木)	3(金)			6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(月)	14(火)
献立名	ごはん	ソフトフランス	五目ずし	そぼろごはん	ツナピラフ	ごはん	チーズパン	※キャベツのクリームスパゲッティ	ガパオライス	黒パン	わかめごはん	こぎつねごはん
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	発酵乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	豚肉のオイスターソース炒め	ホワイトシチュー	かじきのつけ焼き	ゆずポン酢サラダ	とり肉のから揚げ	とり肉と凍り豆腐の揚げ煮	とり肉と豆のトマト煮込み	大根サラダ	春雨サラダ	揚げじゃがいものそぼろ煮	いりどり	さけのつけ焼き
	いりどりスープ	グリーンサラダ	ごま入りおひたし		ナムル	どさんこ汁	たまごスープ	タルト		野菜スープ	おひたし	ごまあえ
	ジャム	ひなあられ		ヨーグルト	くだもの					チーズ	手巻きのり	
材料名	米(委託炊飯)	ソフトフランス	米	米	米	米(委託炊飯)	チーズパンB	スパゲッティ	米	黒パン	米	米
			麦	麦	麦			塩	麦		麦	麦
	牛乳	牛乳	酒	油	酒	牛乳	ブルーネ発酵乳	サラダ油	油	牛乳	油	酒
			水	酒	水			鶏肉	酒		酒	水
	豚肉	豚肉	さとう	水	ツナ	鶏肉	鶏肉	キャベツ	水	じゃがいも	鶏肉	鶏肉
	もやし	人参	塩	豚ひき肉	人参	しょうゆ	塩	玉ねぎ	豚ひき肉	油	水	冷凍油揚げ
	しょうが	じゃがいも	酢	大豆ミート	玉ねぎ	しょうが	こしょう	人参	大豆ミート	豚ひき肉	わかめごはんの素	人参
	油	玉ねぎ	かんぴょう	人参	ホールコーン	酒	玉ねぎ	油	玉ねぎ	さとう		しょうゆ
	にら	油	塩	玉ねぎ	しょうが	片栗粉	にんにく	調理用牛乳	ピーマン	しょうゆ	牛乳	塩
	酒	油	人参	切り干し大根	油	凍り豆腐	オリーブ油	脱脂粉乳	にんにく	酒		さとう
	しょうゆ	バター	干し椎茸	しょうが	濃縮スープ(チキン)	片栗粉	ダイストマト	濃縮スープ(チキン)	油	片栗粉	鶏肉	水
	オイスターソース	小麦粉	冷凍油揚げ	油	塩	塩	金時豆(ボイル)	塩	しょうゆ	水	人参	
	片栗粉	濃縮スープ(ポーク)	かつお節	しょうゆ	こしょう	長ねぎ	さとう	こしょう	オイスターソース		じゃがいも	牛乳
	水	塩	水	さとう	グリーンピース	油	赤ワイン	水	酒	人参	こんにゃく	
	ごま油	こしょう	さとう	みりん		しょうゆ	乾燥バジル	米粉	みりん	玉ねぎ	油	さけ
		脱脂粉乳	しょうゆ	酒	牛乳	さとう	塩	水	さとう	キャベツ	グリーンピース	さとう
	人参	ベイリーフ	のり			みりん		バター	さとう	豆板醤	干し椎茸	しょうゆ
	キャベツ	水		牛乳	鶏肉	一味とうがらし	人参		塩	人参	ベーコン	しょうゆ
	小松菜		牛乳		塩	水	玉ねぎ	牛乳	こしょう	ほうれん草	みりん	酒
	冷凍豆腐	キャベツ		キャベツ	こしょう	白ごま	もやし		乾燥バジル	濃縮スープ(ポーク)		
	ホールコーン	きゅうり	かじき	人参	白ワイン		キャベツ	大根		塩	キャベツ	キャベツ
	わかめ	小松菜	しょうゆ	もやし	片栗粉	豚肉	卵	きゅうり	牛乳	こしょう	小松菜	もやし
	濃縮スープ(チキン)	塩	赤みそ	わかめ	油	油	人参	ホールコーン		しょうゆ	しょうゆ	白ごま
	しょうゆ	酢	しょうが	さとう		じゃがいも	濃縮スープ(ポーク)	酢	緑豆春雨	水		さとう
	塩	こしょう	酒	しょうゆ	もやし	にんにく	塩	しょうゆ	人参		のり	しょうゆ
	片栗粉	からし粉	油	酢	人参	油	こしょう	さとう	キャベツ			
	水	サラダ油		ゆず果汁	小松菜	もやし	しょうゆ	サラダ油	ほうれん草			
			キャベツ	サラダ油	しょうゆ	冷凍豆腐	水	白ごま	さとう			
		りんごジャム	人参		ごま油	ホールコーン			しょうゆ			
			ほうれん草		白ごま	わかめ		りんごのタルト	酢			
			しょうゆ			長ねぎ			ごま油			
			白ごま		ヨーグルト(鉄)	小松菜			からし粉			
			ひなあられ		かつお節			サラダ油				
					赤みそ							
					白みそ							
					バター							
					水							
エネルギー	575kcal	609kcal	572kcal	600kcal	663kcal	708kcal	606kcal	652kcal	582kcal	632kcal	582kcal	571kcal
たんぱく質	27.3g	26.8g	27.4g	25.3g	29.8g	28.9g	32.5g	29.9g	24.5g	26.9g	24.3g	32.2g

