

令和6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(金)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	11(月)	12(火)	13(水)																	
B	1(金)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	4(月)	11(月)	12(火)	13(水)																	
C	1(金)	6(水)	7(木)	8(金)	4(月)	5(火)	11(月)	12(火)	13(水)																	
D	1(金)	7(木)	8(金)	4(月)	5(火)	6(水)	11(月)	12(火)	13(水)																	
E	1(金)	8(金)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	11(月)	12(火)	13(水)																	
献立名	五目ずし	黒パン	ごはん	チーズパン	こぎつねごはん	ガバオライス	カレーライス	麦ごはん	キャベツのクリームスパゲッティ																	
	牛乳	牛乳	牛乳	発酵乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳																	
	かじきのつけ焼き	揚げじゃがいものそぼろ煮	とりの肉のから揚げ	とりの肉と豆のトマト煮込み	あじのかば焼き	春雨サラダ	菜の花サラダ	いりどり	もやしのサラダ																	
	ごま入りおひたし	塩ナムル	ごまみそ汁	たまごスープ	おひたし		ヨーグルト	からしあえ	ゼリー																	
	ひなあられ	チーズ																								
材料名	米	65	黒パン	50	米(委託炊飯)	80	チーズパンB	50	米	62	米	70	米	70	米	70	米	70	スパゲッティ	60						
	麦	5							麦	8	麦	10	麦	10	麦	10	麦	10	塩	1.2						
	油	0.8	牛乳	206	牛乳	206	ブルーン発酵乳	213	酒	0.8	油	0.3	油	0.3	油	0.3	油	0.3	サラダ油	3						
	水								水		酒	1	酒	1	酒	1	酒	1	鶏肉	45						
	さとう	2.5	じゃがいも	140	鶏肉	60	鶏肉	55	鶏肉	10	水		水		水		水		水		キャベツ	60				
	塩	0.6	油	35	塩	0.45	塩	0.1	冷凍油揚げ	14	豚ひき肉	50	豚肉	40	豚肉	40	豚肉	40	豚肉	40	玉ねぎ	20				
	酢	6	豚ひき肉	30	こしょう	0.03	こしょう	0.01	人参	10	大豆ミート	5	人参	15	人参	15	人参	15	人参	15	牛乳	206	人参	8		
	かんぴょう	1.5	さとう	4.5	白ワイン	0.5	玉ねぎ	30	しょうゆ	5	玉ねぎ	30	じゃがいも	40	じゃがいも	40	じゃがいも	40	じゃがいも	40	油	0.6	油	2.2		
	塩	0.3	しょうゆ	4.5	片栗粉	8	にんにく	0.3	塩	0.2	ピーマン	5	玉ねぎ	50	鶏肉	40	鶏肉	40	鶏肉	40	油	2.2	油	2.2		
	人参	9	酒	0.5	油	35	オリーブ油	0.5	さとう	0.8	にんにく	0.5	にんにく	0.1	人参	15	人参	15	人参	15	バター	2.2	バター	2.2		
	干し椎茸	0.6	片栗粉	1			ダイストマト	40	水		油	1	しょうが	0.2	じゃがいも	80	じゃがいも	80	じゃがいも	80	小麦粉	4.5	小麦粉	4.5		
	冷凍油揚げ	7	水		豚肉	10	金時豆(ボイル)	25	白ごま	1	しょうゆ	3	油	1	こんにやく	30	こんにやく	30	こんにやく	30	調理用牛乳	20	調理用牛乳	20		
	かつお節	1			人参	15	さとう	2			オイスターソース	1.5	油	6	油	1.2	油	1.2	油	1.2	脱脂粉乳	8	脱脂粉乳	8		
	水	20	もやし	45	大根	15	赤ワイン	1.5	牛乳	206	酒	0.5	小麦粉	6	グリーンピース	3	グリーンピース	3	グリーンピース	3	濃縮スープ(チキン)	5	濃縮スープ(チキン)	5		
	さとう	2.3	人参	5	もやし	35	乾燥バジル	0.03			みりん	0.5	カレー粉	1	さとう	4.6	さとう	4.6	さとう	4.6	塩	0.9	塩	0.9		
	しょうゆ	3	小松菜	20	ごま油	1	塩	0.5	あじ	35	さとう	0.3	濃縮スープ(ポーク)	2	しょうゆ	6.4	しょうゆ	6.4	しょうゆ	6.4	こしょう	0.03	こしょう	0.03		
	のり	0.5	ごま油	0.4	冷凍油揚げ	5			小麦粉	5			豆板醤	0.2	塩	0.75	みりん	1	みりん	1	水	45	水	45		
			酢	1	冷凍豆腐	15	豚肉	15	油	35	塩	0.3	トマトケチャップ	2												
	牛乳	206	塩	0.4	小松菜	7	人参	10	さとう	4	こしょう	0.01	ウスターソース	2.5	キャベツ	50	キャベツ	50	キャベツ	50	牛乳	206	牛乳	206		
			白ごま	1	かつお節	1.5	玉ねぎ	15	しょうゆ	3	乾燥バジル	0.06	しょうゆ	1.6	人参	5	人参	5	人参	5						
	かじき	60			白みそ	10	キャベツ	20	水				ローリエ	0.01	小松菜	15	小松菜	15	小松菜	15	もやし	40	もやし	40		
	しょうゆ	2.8	ペーパーチーズ(鉄)	14	白ごま	1.5	卵	20			牛乳	206	水	80	しょうゆ	2.8	しょうゆ	2.8	しょうゆ	2.8	きゅうり	10	きゅうり	10		
	赤みそ	2			水	140	ほうれん草	10	キャベツ	50					からし粉	0.1	からし粉	0.1	からし粉	0.1	ホールコーン	10	ホールコーン	10		
	しょうが	1.2					濃縮スープ(ポーク)	5	小松菜	15	緑豆春雨	5	牛乳	206								しょうゆ	2.6	しょうゆ	2.6	
	酒	1					塩	0.8	しょうゆ	2.8	人参	8										酢	1.8	酢	1.8	
	油	1					こしょう	0.03			キャベツ	30	小松菜	20								さとう	0.2	さとう	0.2	
							しょうゆ	2			小松菜	10	キャベツ	30									サラダ油	1.4	サラダ油	1.4
	キャベツ	45					水	130			さとう	0.6	ホールコーン	20									白ごま	1	白ごま	1
	人参	5									しょうゆ	2.8	しょうゆ	1.5												
	小松菜	20									酢	3.3	塩	0.1												
	しょうゆ	3									ごま油	0.5	酢	0.8												
	白ごま	1.5									からし粉	0.1	ごま油	0.8												
										サラダ油	2.3															
ひなあられ	5											ヨーグルト(鉄)	80													
エネルギー	571kcal	619kcal	641kcal	628kcal	565kcal	595kcal	709kcal	567kcal	605kcal																	
たんぱく質	27.1g	26.2g	29.6g	35.3g	25.6g	25.0g	25.3g	22.5g	29.5g																	