

3月1日

献立名	
ご飯	
鶏のごまダレ焼き	
高野豆腐の煮物	
さつまいものみそ汁／ひなあられ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のごまダレ焼き]	
鶏モモ肉	55
食塩	0.2
こしょう	0.1
しょうが	1
いりごま	0.55
すりごま	0.55
赤ワイン	1
こいくちしょうゆ	1
三温糖	1
みりん	1
[高野豆腐の煮物]	
冷凍さつま揚げ	5
凍り豆腐	3.68
こんにやく	10
冷凍 千切ごぼう	7.14
にんじん	5.36
細切りくきわかめ	4
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.9
酒	0.5
みりん	0.5
サラダ油	0.3
[さつまいもの味噌汁]	
さつまいも	25
玉葱	12
冷凍えのき	10
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
[ひなあられ]	
ひなあられ	1袋

3月4日

3月5日

3月6日

献立名	
ご飯	
ヤンニョムチキン	
野菜炒め	
わかめスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ヤンニョムチキン]	
鶏モモ肉(50g)	1ヶ
食塩	0.1
酒	1
かたくり粉	6
揚げ油	3
にんにく	0.1
こいくちしょうゆ	0.4
コチジャン	1.3
三温糖	1.2
水	2.5
酒	0.8
トマトケチャップ	1.6
[野菜炒め]	
ベーコン	5
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
玉葱	5
もやし	15
こんにゃく	12
うすくちしょうゆ	1
サラダ油/食塩	0.3
こしょう	0.01
[わかめスープ]	
カットわかめ	0.8
玉葱	12
冷凍豆腐	15.63
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
こいくちしょうゆ	0.3
白ワイン	1
サラダ油	0.3

献立名	
小ミルクパン	
和風スパゲティ	
野菜のマヨネーズ和え	
ヨーグルト	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[和風スパゲティ]	
スパゲッティ	28
鶏モモ肉	30
にんにく	0.2
玉葱	20
ソテーオニオン	10
エリンギ	8
にんじん	9
冷凍ほうれん草	14
冷凍コーン	5
食塩	0.1
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	1
昆布茶	0.15
酒	1
サラダ油	0.3
[野菜のマヨネーズあえ]	
冷凍れんこん	15
ロースハム	10
切干大根	1.5
にんじん	5.36
冷凍枝豆	5
卵不使用マヨネーズ風調味料	6
こいくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
[ヨーグルト]	
一食ヨーグルト	1個

献立名	
ご飯	
鮭のみそ焼き	
ごま和え	
だんご汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭のみそ焼き]	
さけ 50g	1切
みそ	4
酒	1
みりん	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
[ごま和え]	
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	15
もやし	15
にんじん	5.36
すりごま	1.55
いりごま	0.55
うすくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
[だんご汁]	
鶏モモ肉	10
酒	0.1
すいとん	25
冷凍ごぼう	8
だいこん	10
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.3
食塩	0.3
サラダ油	0.3

3月7日

3月8日

3月11日

献立名	
ご飯	
ステーキ	
いろどりサラダ	
ほうれん草のスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ステーキ]	
牛肉	60
赤ワイン	1.2
食塩	0.1
こしょう	0.01
玉葱	7.15
にんにく	0.2
しょうが	0.2
りんごピューレ	2
こいくちしょうゆ	2.4
酢	1.05
上白糖	1.3
[いろどりサラダ]	
キャベツ	20
もやし	15
きゅうり	10
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
かんきつドレッシング	3
食塩	0.1
[ほうれん草のスープ]	
ベーコン	5
冷凍ほうれん草	9.43
玉葱	12
にんじん	5.36
きくらげ	0.6
がらスープ	3
白ワイン	0.8
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	0.8
サラダ油	0.3

献立名	
救給カレー	
パスタスープ	
黒糖ビーンズ	
食品名	1人分量
☆防災給食	
[救給カレー]	
救給カレー(150g)	1袋
[パスタスープ]	
ウインナー	10
キャベツ	16.66
玉葱	12
にんじん	5.36
野菜入りマカロニ	6
パセリ	0.5
がらスープ	3
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[黒糖ビーンズ]	
黒糖ビーンズ	1袋
3月7日【6年生のみ お楽しみ給食】	
[鶏の唐揚げ]	
鶏モモ肉(50g)	1ヶ
しょうが	0.3
酒	1
うすくちしょうゆ	1
塩	0.1
かたくり粉	6
揚げ油	5
[果物]	
りんご	1/8ヶ
オレンジ	1/4ヶ
[ケーキ]	
いちごケーキ	1個

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
こんぶの五目煮	
厚揚げの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの梅煮]	
いわしの梅煮(50g)	1切
[こんぶの五目煮]	
ゆで大豆	7.5
鶏モモ肉	8.93
昆布	0.82
ごぼう	7.14
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
冷凍枝豆	6
凍り豆腐	2.21
三温糖	0.6
こいくちしょうゆ	1.2
みりん	0.6
酒	0.6
サラダ油	0.3
[厚揚げの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	20
冷凍えのき	10
玉葱	12
カットわかめ	2.78
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

3月12日

3月13日

3月14日

献立名	
ご飯	
白身魚のガーリックオイル焼き	
ドレッシング和え	
豚汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のガーリックオイル焼き]	
ホキ 50g	1切
食塩	0.1
にんにく	0.4
オリーブ油	2
白ワイン	1
[ドレッシング和え]	
ロースハム	8
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
和風デリシャストレッシング	3.5
食塩	0.1
[豚汁]	
豚モモ肉	8
冷凍里芋	20
冷凍ごぼう	7.14
だいこん	10
にんじん	5.36
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
サラダ油	0.3

献立名	
(ご飯)	
ビーフカレー	
海藻サラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ビーフカレー]	
牛モモ肉	40
じゃがいも	40
玉葱	25
ソテーオニオン	17
にんじん	15
にんにく	0.3
しょうが	0.3
トマトピューレ	2
食塩	0.1
こしょう	0.02
カレールーフレーク	11
赤ワイン	1
ウスターソース	0.75
トマトケチャップ	3
こいくちしょうゆ	0.6
サラダ油	0.3
[海藻サラダ]	
だいこん	25
海藻ミックス	1
冷凍コーン	5
冷凍枝豆	6
マグロ油漬け	10
食塩	0.1
香味玉ねぎドレッシング	4

献立名	
ごはん	
鶏のレモン煮	
おかか炒め	
生麩のすまし汁/いちごクレープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏モモ肉	55
酒	1
食塩	0.04
かたくり粉	7.3
揚げ油	4
レモン果汁	2
上白糖	1.2
うすくちしょうゆ	2.5
[おかか炒め]	
はくさい	20
冷凍小松菜	10
にんじん	5.36
もやし	15
こんにゃく	10
かつお節	1.2
うすくちしょうゆ	0.3
三温糖	0.2
こいくちしょうゆ	0.9
サラダ油	0.3
[生麩のすまし汁]	
生麩	8
冷凍豆腐	15.63
玉葱	12
干し椎茸	0.5
ネギ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.2
こいくちしょうゆ	0.3
[いちごクレープ]	
いちごクレープ	1個

3月18日

3月19日

3月21日

献立名	
ごはん	
ヒレカツ	
れんこんサラダ	
野菜スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ヒレカツ]	
豚ひれ肉 40g	1ヶ
食塩	0.1
酒	0.9
うすくちしょうゆ	1
薄力粉	6
パン粉	5
揚げ油	4
[れんこんサラダ]	
マグロ油漬け	8
キャベツ	16.66
冷凍れんこん	18
にんじん	5.36
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.5
食塩	0.1
[野菜スープ]	
ベーコン	5
玉葱	12
冷凍ほうれん草	10
冷凍コーン	5
冷凍えのき	10
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.2
白ワイン	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
(ご飯)	
ビビンバの具/そえ野菜	
ワンタンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ビビンバの具]	
牛モモ肉	55
にんにく	0.3
酒	1.8
三温糖	1.6
食塩	0.15
玉葱	16.66
こいくちしょうゆ	2.2
いりごま	0.55
すりごま	0.55
コチジャン	0.1
サラダ油	0.2
[そえ野菜]	
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
食塩	0.1
酢	1.2
こいくちしょうゆ	1
三温糖	0.4
[ワンタンスープ]	
玉葱	12
にんじん	5.36
たけのこ水煮	7.9
ワンタン	8
冷凍小松菜	11.91
きくらげ	1.28
がらスープ	3
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
ごはん	
鶏のマーマレード焼き	
小松菜の炒め物	
白菜の味噌汁/いちごケーキ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のマーマレード焼き]	
鶏モモ肉 (60g)	1ヶ
しょうが	0.4
にんにく	0.25
マーマレードジャム	6.6
酒	0.5
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	0.1
[小松菜の炒め物]	
ベーコン	8
冷凍小松菜	16.67
もやし	15
冷凍コーン	5
きくらげ	0.8
うすくちしょうゆ	0.7
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[白菜の味噌汁]	
冷凍油揚げ	4
冷凍えのき	10
玉葱	12
はくさい	20
にんじん	5
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
[いちごケーキ]	
いちごケーキ	1個

3月1日

献立名	
小ミルクパン	
カレーうどん	
白菜のアーモンド和え	
ひなあられ	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[カレーうどん]	
冷凍うどん	55
豚モモ肉	23
冷凍油揚げ	5
玉葱	20
ソテーオニオン	12
にんじん	8.93
ネギ	2.78
カレールーフレーク	7.5
こいくちしょうゆ	0.65
うすくちしょうゆ	0.65
酒	0.5
食塩	0.3
削りぶし	1
だし昆布	1
サラダ油	0.3
[白菜のアーモンド和え]	
はくさい	30
もやし	15
冷凍ほうれん草	16.66
にんじん	5
アーモンド(粉)	1
アーモンド(ダイス)	1
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	0.8
うすくちしょうゆ	0.8
食塩	0.3
[ひなあられ]	
ひなあられ	1袋

3月4日

献立名	
ご飯	
鮭のみそ焼き	
ごま和え	
だんご汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭のみそ焼き]	
さけ 50g	1切
みそ	4
酒	1
みりん	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
[ごま和え]	
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	15
もやし	15
にんじん	5.36
すりごま	1.55
いりごま	0.55
うすくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
[だんご汁]	
鶏モモ肉	10
酒	0.1
すいとん	25
冷凍ごぼう	8
だいこん	10
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.3
食塩	0.3
サラダ油	0.3

3月5日

献立名	
ご飯	
ヤンニョムチキン	
野菜炒め	
わかめスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ヤンニョムチキン]	
鶏モモ肉(50g)	1ケ
食塩	0.1
酒	1
かたくり粉	6
揚げ油	3
にんにく	0.1
こいくちしょうゆ	0.4
コチジャン	1.3
三温糖	1.2
水	2.5
酒	0.8
トマトケチャップ	1.6
[野菜炒め]	
ベーコン	5
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
玉葱	5
もやし	15
こんにゃく	12
うすくちしょうゆ	1
サラダ油/食塩	0.3
こしょう	0.01
[わかめスープ]	
カットわかめ	0.8
玉葱	12
冷凍豆腐	15.63
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
こいくちしょうゆ	0.3
白ワイン	1
サラダ油	0.3

3月6日

献立名	
小ミルクパン	
和風スパゲティ	
野菜のマヨネーズ和え	
ヨーグルト	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[和風スパゲティ]	
スパゲッティ	28
鶏モモ肉	30
にんにく	0.2
玉葱	20
ソテーオニオン	10
エリンギ	8
にんじん	9
冷凍ほうれん草	14
冷凍コーン	5
食塩	0.1
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	1
昆布茶	0.15
酒	1
サラダ油	0.3
[野菜のマヨネーズあえ]	
冷凍れんこん	15
ロースハム	10
切干大根	1.5
にんじん	5.36
冷凍枝豆	5
卵不使用マヨネーズ風調味料	6
こいくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
[ヨーグルト]	
一食ヨーグルト	1個

3月7日

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
こんぶの五目煮	
厚揚げの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの梅煮]	
いわしの梅煮(50g)	1切
[こんぶの五目煮]	
ゆで大豆	7.5
鶏モモ肉	8.93
昆布	0.82
ごぼう	7.14
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
冷凍枝豆	6
凍り豆腐	2.21
三温糖	0.6
こいくちしょうゆ	1.2
みりん	0.6
酒	0.6
サラダ油	0.3
[厚揚げの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	20
冷凍えのき	10
玉葱	12
カットわかめ	2.78
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

3月8日

献立名	
ご飯	
ステーキ	
いろどりサラダ	
ほうれん草のスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ステーキ]	
牛肉	60
赤ワイン	1.2
食塩	0.1
こしょう	0.01
玉葱	7.15
にんにく	0.2
しょうが	0.2
りんごピューレ	2
こいくちしょうゆ	2.4
酢	1.05
上白糖	1.3
[いろどりサラダ]	
キャベツ	20
もやし	15
きゅうり	10
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
かんきつドレッシング	3
食塩	0.1
[ほうれん草のスープ]	
ベーコン	5
冷凍ほうれん草	9.43
玉葱	12
にんじん	5.36
きくらげ	0.6
がらスープ	3
白ワイン	0.8
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	0.8
サラダ油	0.3

3月11日

献立名	
救給カレー	
パスタスープ	
黒糖ビーンズ	
食品名	1人分量
☆防災給食	
[救給カレー]	
救給カレー(150g)	1袋
[パスタスープ]	
ウインナー	10
キャベツ	16.66
玉葱	12
にんじん	5.36
野菜入りマカロニ	6
パセリ	0.5
がらスープ	3
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[黒糖ビーンズ]	
黒糖ビーンズ	1袋
3月8日【6年生のみ お楽しみ給食】	
[鶏の唐揚げ]	
鶏モモ肉(50g)	1ヶ
しょうが	0.3
酒	1
うすくちしょうゆ	1
塩	0.1
かたくり粉	6
揚げ油	5
[果物]	
りんご	1/8ヶ
オレンジ	1/4ヶ
[ケーキ]	
いちごケーキ	1個

3月12日

3月13日

3月14日

献立名	
ごはん	
鶏のレモン煮	
おかか炒め	
生麩のすまし汁	
食品名	1人分量
[ごはん]	
[鶏のレモン煮]	
鶏モモ肉	55
酒	1
食塩	0.04
かたくり粉	7.3
揚げ油	4
レモン果汁	2
上白糖	1.2
うすくちしょうゆ	2.5
[おかか炒め]	
はくさい	20
冷凍小松菜	10
にんじん	5.36
もやし	15
こんにゃく	10
かつお節	1.2
うすくちしょうゆ	0.3
三温糖	0.2
こいくちしょうゆ	0.9
サラダ油	0.3
[生麩のすまし汁]	
生麩	8
冷凍豆腐	15.63
玉葱	12
干し椎茸	0.5
ネギ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.2
こいくちしょうゆ	0.3

献立名	
ご飯	
白身魚のガーリックオイル焼き	
ドレッシング和え	
豚汁	
食品名	1人分量
[ごはん]	
[白身魚のガーリックオイル焼き]	
ホキ 50g	1切
食塩	0.1
にんにく	0.4
オリーブ油	2
白ワイン	1
[ドレッシング和え]	
ロースハム	8
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
和風デリシャストレッシング	3.5
食塩	0.1
[豚汁]	
豚モモ肉	8
冷凍里芋	20
冷凍ごぼう	7.14
だいこん	10
にんじん	5.36
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
サラダ油	0.3

献立名	
(ごはん)	
ビーフカレー	
海藻サラダ	
いちごクレープ	
食品名	1人分量
[ごはん]	
[ビーフカレー]	
牛モモ肉	40
じゃがいも	40
玉葱	25
ソテーオニオン	17
にんじん	15
にんにく	0.3
しょうが	0.3
トマトピューレ	2
食塩	0.1
こしょう	0.02
カレールーフレーク	11
赤ワイン	1
ウスターソース	0.75
トマトケチャップ	3
こいくちしょうゆ	0.6
サラダ油	0.3
[海藻サラダ]	
だいこん	25
海藻ミックス	1
冷凍コーン	5
冷凍枝豆	6
マグロ油漬け	10
食塩	0.1
香味玉ねぎドレッシング	4
[いちごクレープ]	
いちごクレープ	1個

3月18日

3月19日

3月21日

献立名	
ごはん	
鶏のマーマレード焼き	
小松菜の炒め物	
白菜の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のマーマレード焼き]	
鶏モモ肉 (60g)	1ケ
しょうが	0.4
にんにく	0.25
マーマレードジャム	6.6
酒	0.5
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	0.1
[小松菜の炒め物]	
ベーコン	8
冷凍小松菜	16.67
もやし	15
冷凍コーン	5
きくらげ	0.8
うすくちしょうゆ	0.7
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[白菜の味噌汁]	
冷凍油揚げ	4
冷凍えのき	10
玉葱	12
はくさい	20
にんじん	5
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ごはん	
ヒレカツ	
れんこんサラダ	
野菜スープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ヒレカツ]	
豚ひれ肉 40g	1ケ
食塩	0.1
酒	0.9
うすくちしょうゆ	1
薄力粉	6
パン粉	5
揚げ油	4
[れんこんサラダ]	
マグロ油漬け	8
キャベツ	16.66
冷凍れんこん	18
にんじん	5.36
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.5
食塩	0.1
[野菜スープ]	
ベーコン	5
玉葱	12
冷凍ほうれん草	10
冷凍コーン	5
冷凍えのき	10
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.2
白ワイン	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
(ご飯)	
ビビンバの具/そえ野菜	
ワンタンスープ	
いちごケーキ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ビビンバの具]	
牛モモ肉	55
にんにく	0.3
酒	1.8
三温糖	1.6
食塩	0.15
玉葱	16.66
こいくちしょうゆ	2.2
いりごま	0.55
すりごま	0.55
コチジャン	0.1
サラダ油	0.2
[そえ野菜]	
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
食塩	0.1
酢	1.2
こいくちしょうゆ	1
三温糖	0.4
[ワンタンスープ]	
玉葱	12
にんじん	5.36
たけのこ水煮	7.9
ワンタン	8
冷凍小松菜	11.91
きくらげ	1.28
がらスープ	3
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[いちごケーキ]	
いちごケーキ	1個

3月1日

献立名	
ご飯	
ちくわの磯辺揚げ	
野菜サラダ	
ビーフンスープ／ひなあられ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ちくわのいそべ揚げ]	
竹輪	1/2本
薄力粉	4
酒	0.5
あおのり	0.1
揚げ油	3
[野菜サラダ]	
もやし	15
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
冷凍小松菜	10
冷凍コーン	5
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.2
食塩	0.1
[ビーフンスープ]	
ビーフン	6
ベーコン	5
玉葱	12
冷凍チンゲンサイ	10
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
酒	0.65
サラダ油	0.3
[ひなあられ]	
ひなあられ	1袋

3月4日

献立名	
小ミルクパン	
和風スパゲティ	
野菜のマヨネーズ和え	
ヨーグルト	
食品名	1人分量
[小ミルクパン]	
[和風スパゲティ]	
スパゲッティ	28
鶏モモ肉	30
にんにく	0.2
玉葱	20
ソテーオニオン	10
エリンギ	8
にんじん	9
冷凍ほうれん草	14
冷凍コーン	5
食塩	0.1
こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	2
うすくちしょうゆ	1
昆布茶	0.15
酒	1
サラダ油	0.3
[野菜のマヨネーズあえ]	
冷凍れんこん	15
ロースハム	10
切干大根	1.5
にんじん	5.36
冷凍枝豆	5
卵不使用マヨネーズ風調味料	6
こいくちしょうゆ	0.5
食塩	0.1
こしょう	0.01
[ヨーグルト]	
一食ヨーグルト	1個

3月5日

献立名	
ご飯	
鮭のみそ焼き	
ごま和え	
だんご汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鮭のみそ焼き]	
さけ 50g	1切
みそ	4
酒	1
みりん	0.5
うすくちしょうゆ	0.5
[ごま和え]	
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	15
もやし	15
にんじん	5.36
すりごま	1.55
いりごま	0.55
うすくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.3
みりん	0.3
[だんご汁]	
鶏モモ肉	10
酒	0.1
すいとん	25
冷凍ごぼう	8
だいこん	10
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
だし昆布	1
削りぶし	1
うすくちしょうゆ	1.3
食塩	0.3
サラダ油	0.3

3月6日

献立名	
ご飯	
ヤンニョムチキン	
野菜炒め	
わかめスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ヤンニョムチキン]	
鶏モモ肉(50g)	1ヶ
食塩	0.1
酒	1
かたくり粉	6
揚げ油	3
にんにく	0.1
こいくちしょうゆ	0.4
コチジャン	1.3
三温糖	1.2
水	2.5
酒	0.8
トマトケチャップ	1.6
[野菜炒め]	
ベーコン	5
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
玉葱	5
もやし	15
こんにゃく	12
うすくちしょうゆ	1
サラダ油/食塩	0.3
こしょう	0.01
[わかめスープ]	
カットわかめ	0.8
玉葱	12
冷凍豆腐	15.63
きくらげ	0.6
がらスープ	3
食塩	0.1
こしょう	0.01
うすくちしょうゆ	1.2
こいくちしょうゆ	0.3
白ワイン	1
サラダ油	0.3

3月7日

献立名	
救給カレー	
パスタスープ	
黒糖ビーンズ	
食品名	1人分量
☆防災給食	
[救給カレー]	
救給カレー(150g)	1袋
[パスタスープ]	
ウインナー	10
キャベツ	16.66
玉葱	12
にんじん	5.36
野菜入りマカロニ	6
パセリ	0.5
がらスープ	3
白ワイン	1
うすくちしょうゆ	1.2
食塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[黒糖ビーンズ]	
黒糖ビーンズ	1袋
3月11日【6年生のみ お楽しみ給食】	
[鶏の唐揚げ]	
鶏モモ肉(50g)	1ヶ
しょうが	0.3
酒	1
うすくちしょうゆ	1
塩	0.1
かたくり粉	6
揚げ油	5
[果物]	
りんご	1/8ヶ
オレンジ	1/4ヶ
[ケーキ]	
いちごケーキ	1個

3月8日

献立名	
ご飯	
いわしの梅煮	
こんぶの五目煮	
厚揚げの味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[いわしの梅煮]	
いわしの梅煮(50g)	1切
[こんぶの五目煮]	
ゆで大豆	7.5
鶏モモ肉	8.93
昆布	0.82
ごぼう	7.14
にんじん	5.36
こんにゃく	12.5
冷凍枝豆	6
凍り豆腐	2.21
三温糖	0.6
こいくちしょうゆ	1.2
みりん	0.6
酒	0.6
サラダ油	0.3
[厚揚げの味噌汁]	
冷凍厚揚げ	20
冷凍えのき	10
玉葱	12
カットわかめ	2.78
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

3月11日

献立名	
ご飯	
ステーキ	
いろどりサラダ	
ほうれん草のスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ステーキ]	
牛肉	60
赤ワイン	1.2
食塩	0.1
こしょう	0.01
玉葱	7.15
にんにく	0.2
しょうが	0.2
りんごピューレ	2
こいくちしょうゆ	2.4
酢	1.05
上白糖	1.3
[いろどりサラダ]	
キャベツ	20
もやし	15
きゅうり	10
にんじん	5.36
冷凍コーン	5
かんきつドレッシング	3
食塩	0.1
[ほうれん草のスープ]	
ベーコン	5
冷凍ほうれん草	9.43
玉葱	12
にんじん	5.36
きくらげ	0.6
がらスープ	3
白ワイン	0.8
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	0.8
サラダ油	0.3

3月12日

3月13日

3月14日

献立名	
(ご飯)	
ビーフカレー	
海藻サラダ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ビーフカレー]	
牛モモ肉	40
じゃがいも	40
玉葱	25
ソテーオニオン	17
にんじん	15
にんにく	0.3
しょうが	0.3
トマトピューレ	2
食塩	0.1
こしょう	0.02
カレールーフレーク	11
赤ワイン	1
ウスターソース	0.75
トマトケチャップ	3
こいくちしょうゆ	0.6
サラダ油	0.3
[海藻サラダ]	
だいこん	25
海藻ミックス	1
冷凍コーン	5
冷凍枝豆	6
マグロ油漬け	10
食塩	0.1
香味玉ねぎドレッシング	4

献立名	
ごはん	
鶏のレモン煮	
おかか炒め	
魚そうめんのすまし汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のレモン煮]	
鶏モモ肉	55
酒	1
食塩	0.04
かたくり粉	7.3
揚げ油	4
レモン果汁	2
上白糖	1.2
うすくちしょうゆ	2.5
[おかか炒め]	
はくさい	20
冷凍小松菜	10
にんじん	5.36
もやし	15
こんにゃく	10
かつお節	1.2
うすくちしょうゆ	0.3
三温糖	0.2
こいくちしょうゆ	0.9
サラダ油	0.3
[生麩のすまし汁]	
生麩	8
冷凍豆腐	15.63
玉葱	12
干し椎茸	0.5
ネギ	2.78
だし昆布	1
削りぶし	1
酒	1
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	1.2
こいくちしょうゆ	0.3

献立名	
ご飯	
白身魚のガーリックオイル焼き	
ドレッシング和え	
豚汁/いちごクレープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[白身魚のガーリックオイル焼き]	
ホキ 50g	1切
食塩	0.1
にんにく	0.4
オリーブ油	2
白ワイン	1
[ドレッシング和え]	
ロースハム	8
冷凍ほうれん草	16.67
キャベツ	16.66
もやし	15
和風デリシャストレッシング	3.5
食塩	0.1
[豚汁]	
豚モモ肉	8
冷凍里芋	20
冷凍ごぼう	7.14
だいこん	10
にんじん	5.36
ネギ	2.78
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8
サラダ油	0.3
[いちごクレープ]	
いちごクレープ	1個

3月18日

3月19日

3月21日

献立名	
(ご飯)	
ビビンバの具/そえ野菜	
ワントンスープ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ビビンバの具]	
牛モモ肉	55
にんにく	0.3
酒	1.8
三温糖	1.6
食塩	0.15
玉葱	16.66
こいくちしょうゆ	2.2
いりごま	0.55
すりごま	0.55
コチジャン	0.1
サラダ油	0.2
[そえ野菜]	
冷凍ほうれん草	16.67
もやし	15
にんじん	5.36
キャベツ	16.66
食塩	0.1
酢	1.2
こいくちしょうゆ	1
三温糖	0.4
[ワントンスープ]	
玉葱	12
にんじん	5.36
たけのこ水煮	7.9
ワンタン	8
冷凍小松菜	11.91
きくらげ	1.28
がらスープ	3
食塩	0.2
うすくちしょうゆ	1.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3

献立名	
ごはん	
鶏のマーマレード焼き	
小松菜の炒め物	
白菜の味噌汁	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[鶏のマーマレード焼き]	
鶏モモ肉 (60g)	1ヶ
しょうが	0.4
にんにく	0.25
マーマレードジャム	6.6
酒	0.5
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	0.1
[小松菜の炒め物]	
ベーコン	8
冷凍小松菜	16.67
もやし	15
冷凍コーン	5
きくらげ	0.8
うすくちしょうゆ	0.7
食塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[白菜の味噌汁]	
冷凍油揚げ	4
冷凍えのき	10
玉葱	12
はくさい	20
にんじん	5
煮干し	1
削りぶし	1
みそ	8

献立名	
ごはん	
ヒレカツ	
れんこんサラダ	
野菜スープ/いちごケーキ	
食品名	1人分量
[ご飯]	
[ヒレカツ]	
豚ひれ肉 40g	1ヶ
食塩	0.1
酒	0.9
うすくちしょうゆ	1
薄力粉	6
パン粉	5
揚げ油	4
[れんこんサラダ]	
マグロ油漬け	8
キャベツ	16.66
冷凍れんこん	18
にんじん	5.36
野菜いっぱい和風ドレッシング	4.5
食塩	0.1
[野菜スープ]	
ベーコン	5
玉葱	12
冷凍ほうれん草	10
冷凍コーン	5
冷凍えのき	10
がらスープ	3
うすくちしょうゆ	1.2
白ワイン	0.5
食塩	0.2
こしょう	0.01
サラダ油	0.3
[いちごケーキ]	
いちごケーキ	1個