2024年 4月 9日 火曜日

【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【中華丼の具（ｴﾋﾞ・卵なし）】	
いか鹿の子切り	20 g
豚肉スライス	40 g
キャベツ	50 g
もやし	35 g
玉葱	30 g
うす切り蒲鉾	15 g
にんじん	10 g
きくらげ(乾)	1 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
こいくちしょうゆ	2 g
料理酒	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
三温糖	1.5 g
白こしょう	0.02 g
調合胡麻油（ごま油）	1 g
中華スープ	2 g
でんぷん	4 g
水	0 g
【ポテトサラダ】	
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾞﾃﾄ15mmｶｯﾄ	45 g
ロースハムタンザク	10 g
にんじん	10 g
きゅうり	10 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	5 g
エッグケア(卵不使用)	10 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g

2024年 4月 10日 水曜日

1人分量

【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ホキのフライ】	
白身魚フライ(ほき)	1 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	6 g
【こんにゃくの炒め物】	
突きこんにゃく（業務用きんぴら）	25 g
千切ごぼう	20 g
にんじん	10 g
スライス天ぷら	5 g
豚肉スライス	10 g
冷凍いんげん(すじなし)	5 g
調合胡麻油（ごま油）	2 g
料理酒	3 g
錦味特醸（本みりん）	1 g
三温糖	2 g
こいくちしょうゆ	4 g
一味唐辛子	0.01 g
【厚揚げの味噌汁】	
キャベツ	15 g
玉葱	10 g
ミニ絹厚あげ	25 g
削り節	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2023年 4月 11日 木曜日

1人分量

入学式

2023年 4月 12日 金曜日

1人分量

【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ】	
スクールハンバーグ	1 個
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	10 g
マイルドデミグラスソース	12 g
トマトケチャップ	2 g
トマトピューレ	2 g
ウスターソース（ﾚｽﾄﾗﾝ用）	1.5 g
赤ワイン風調味料	1 g
【スパゲティソテー】	
スパゲティ（ﾐﾆ）	10 g
IQFﾎﾞｰｸｳｲﾝﾅｰ3mm斜めｽﾗｲｽ	5 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	5 g
玉葱	15 g
ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｽﾗｲｽ（7mmｽﾗｲｽ）	8 g
コンソメゴールド	0.3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	1 g
【オニオンスープ】	
無塩せきベーコン	10 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	20 g
玉葱	10 g
ほぐしえのきIQF	5 g
にんじん	5 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
料理酒	0.5 g
白こしょう	0.01 g
【紅白大福】	
紅白大福	1 個

2024年 4月 15日 月曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【焼肉炒め】	
豚肉スライス	70 g
キャベツ	40 g
玉葱	30 g
にんじん	10 g
もやし	40 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	1 g
料理酒	2 g
焼肉のタレ	15 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.1 g
白こしょう	0.01 g
【ワンタンスープ】	
ウェーブワンタン	7 g
にんじん	5 g
緑豆春雨（5cmｶｯﾄ）	3 g
きくらげ(乾)	1 g
チンゲンサイ(冷凍)	10 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
【しそふりかけ】	
ふりかけ（しそふり）	1 個

2024年 4月 16日 火曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【筑前煮】	
鶏もも（2cmダイス）	20 g
高野豆腐（ダイス）	8 g
ｶｯﾄごぼうささがき	10 g
にんじん	10 g
冷凍里芋	20 g
サイコロこんにゃく	15 g
冷凍いんげん(すじなし)	8 g
乱切りれんこん(冷凍)	10 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
三温糖	3.4 g
錦味特醸（本みりん）	1 g
こいくちしょうゆ	5 g
料理酒	3 g
水	0 g
【ししゃもフライ】	
子持ちカラフトシシャモフライ	2 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	4 g
【ほうれん草の海苔ごま和え】	
カットほうれん草	40 g
もやし	30 g
にんじん	10 g
ほぐし蒸し鶏	10 g
焼もみのり	0.5 g
いりごま白CF	3 g
こいくちしょうゆ	2 g
うすくちしょうゆ	1.5 g
三温糖	2 g
調合胡麻油（ごま油）	1 g

2024年 4月 17日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【照り焼きチキン】	
照り焼きチキン	2 個
【ごぼうサラダ】	
千切ごぼう	30 g
にんじん	5 g
きゅうり	30 g
ﾗｲﾄﾂﾅ油漬ﾁｬﾝｸ	10 g
エッグケア（卵不使用）	10 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g
こいくちしょうゆ	0.3 g
【キャベツのスープ】	
無塩せきベーコン	10 g
キャベツ	20 g
にんじん	10 g
玉葱	15 g
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾟﾃﾄ15mmｶｯﾄ	20 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	2.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
料理酒	1 g

2024年 4月 18日 木曜日

	1人分量
【ミルクコッペパン】	
ミルクコッペパン	1 個
【牛乳】	
牛乳	1 本
【チリコンカン】	
ミックスビーンズ	45 g
豚ひき肉	30 g
国産大豆（ｸﾗｯｼｭﾀｲﾌﾟ）	20 g
おろしにんにく	0.1 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾟﾃﾄ15mmｶｯﾄ	40 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	30 g
セロリ	3 g
トマトダイス	20 g
トマトケチャップ	11 g
トマトピューレ	11 g
赤ワイン風調味料	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
コンソメゴールド	1.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.3 g
白こしょう	0.02 g
三温糖	0.6 g
チリパウダー	0.05 g
チリペッパー	0.01 g
【マカロニサラダ】	
マカロニ(エルボ)	10 g
IQFﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ3mm斜めｽﾗｲｽ	8 g
キャベツ	25 g
にんじん	5 g
きゅうり	7 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	5 g
エッグケア(卵不使用)	10 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g

2024年 4月 19日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【鶏肉の唐揚げ】	
若鶏もも切り身	2 個
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.02 g
こいくちしょうゆ	3 g
料理酒	2 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
でんぷん	8 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	4 g
【ナムル】	
もやし	50 g
にんじん	10 g
きゅうり	10 g
ドレッシング韓国ナムル	6 g
いりごま白CF	2 g
【じゃがいもの味噌汁】	
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾟﾃﾄ15mmｶｯﾄ	25 g
玉葱	10 g
カット油揚	3 g
カットこまつな	10 g
削り節	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2024年 4月 22日 月曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【テジプルコギ】	
豚肉スライス	60 g
おろしにんにく	0.5 g
にんじん	10 g
玉葱	40 g
にら	7 g
料理酒	1 g
りんごピューレ	1.5 g
三温糖	1.5 g
コチジャン	3 g
ポッカレモン	0.5 g
こいくちしょうゆ	5 g
いりごま白CF	1 g
トウバンジャン	0.1 g
調合胡麻油（ごま油）	1 g
【焼売（しゅうまい）】	
焼売（肉）Fe＆ﾌｧｲﾊﾞｰ	2 個
【切干大根の味噌汁】	
切干し大根	2 g
キャベツ	10 g
ほぐしえのきIQF	10 g
深ねぎ	3 g
削り節	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2024年 4月 23日 火曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【鶏肉と根菜の平つくね】	
国産鶏と根菜の平つくね	1 個
【さつまいもサラダ】	
さつまいもダイスカット（皮なし）	25 g
さつまいもダイスカット（皮あり）	20 g
玉葱	10 g
きゅうり	10 g
ロースハムタンザク	8 g
エッグケア（卵不使用）	10 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.3 g
白こしょう	0.01 g
【けんちん汁】	
鶏もも（2cmダイス）	15 g
冷凍豆腐(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	15 g
にんじん	5 g
だいこん	10 g
ｶｯﾄごぼうささがき	10 g
深ねぎ	3 g
冷凍里芋	10 g
突きこんにゃく（業務用きんぴら）	10 g
椎茸細切ｽﾗｲｽ	0.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
削り節	1.5 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
うすくちしょうゆ	3 g
料理酒	1 g
でんぷん	1.5 g

2024年 4月 24日 水曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【チキンカレー（アレルギーフリー）】	
鶏もも（2cmダイス）	40 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	50 g
にんじん	20 g
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾞﾃﾄ15mmｶｯﾄ	40 g
おろしにんにく	0.2 g
おろししょうが	0.2 g
トマトピューレ	4.5 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
カレールー(ﾌﾚｰｸ)	15 g
カレー粉	0.2 g
コンソメゴールド	0.2 g
トマトケチャップ	4.5 g
ウスターソース（ﾚｽﾄﾗﾝ用）	1 g
赤ワイン風調味料	1.5 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
黒砂糖	1 g
りんごピューレ	2 g
水	0 g
【コールスローサラダ】	
キャベツ	50 g
ロースハムタンザク	10 g
きゅうり	10 g
にんじん	5 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	8 g
ドレッシングコールスロー	8 g

2024年 4月 25日 木曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【いわしのおかか煮】	
いわしおかか煮50g	1 個
【春雨の酢の物】	
花ざいく（カットわかめ）	0.8 g
きゅうり	20 g
緑豆はるさめ	8 g
ｵｰｼｬﾝｷﾝｸﾞほぐし身（N）	10 g
三温糖	2 g
うすくちしょうゆ	2 g
穀物酢	3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.01 g
【だご汁】	
豚肉スライス	15 g
にんじん	10 g
だいこん	15 g
ｶｯﾄごぼうささがき	10 g
椎茸細切ｽﾗｲｽ	1 g
カット油揚	2 g
こねぎ	3 g
ワンタン	10 g
削り節	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2024年 4月 26日 金曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【豚のしょうが焼き】	
豚肉スライス	60 g
玉葱	40 g
にんじん	10 g
キャベツ	30 g
おろししょうが	3 g
こいくちしょうゆ	4 g
錦味特醸（本みりん）	1 g
料理酒	2 g
三温糖	1 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
【野菜コロッケ】	
野菜コロッケ	1 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	4 g
【わかめのすまし汁】	
ほそ切り蒲鉾	5 g
玉葱	10 g
花ざいく（カットわかめ）	0.5 g
椎茸細切ｽﾗｲｽ	1 g
こんぶ	1.5 g
削り節	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
料理酒	0.5 g

2024年 4月 29日 月曜日

昭和の日

2024年 4月 30日 火曜日

	1人分量
【ごはん】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【豚丼の具】	
豚肉スライス	70 g
玉葱	70 g
にんじん	10 g
糸こんにゃく	40 g
料理酒	2 g
こいくちしょうゆ	10 g
錦味特醸（本みりん）	3 g
三温糖	4 g
おろししょうが	0.5 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	0.5 g
水	0 g
【酢の物】	
きゅうり	20 g
カットわかめ（花ざいく）	1 g
ｵｰｼｬﾝｷﾝｸﾞ ほぐし身（N）	10 g
もやし	40 g
穀物酢（ミツカン酢）	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
三温糖	2 g
いりごま白CF	3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.03 g