2025年 3月 3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
【ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽハンバーグ】	
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
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	1 g
デミグラスソース	8 g
トマトケチャップ	3 g
トマトピューレ	3 g
ウスターソ－ス（ﾚｽﾄﾗﾝ用）	3 g
赤ワイン風調味料	1 g
【ドレッシング和え】	
カットこまつな	10 g
ほぐし蒸し鶏	10 g
冷凍ブロッコリー	30 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	10 g
野菜いっぱい和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	8 g
【オニオンスープ】	
カットベーコン	8 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	3 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 g
【お祝いデザート】	
フレンズクレープ	1 個

2025年 3月 4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
【テジプルコギ】	
豚肉スライス	70 g
おろしにんにく	0.5 g
にんじん	10 g
玉葱	40 g
にら	3 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
【太平燕（ﾀｲﾋﾟｰｴﾝ）】	
むきえび	10 g
ほそ切り蒲鉾	3 g
緑豆春雨（5cmｶｯﾄ）	8 g
チンゲンサイ(冷凍)	10 g
キャベツ	10 g
にんじん	10 g
うずら卵缶	12 g
きくらげ(乾)	1 g
深ねぎ	2 g
おろしにんにく	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）	0.5 g
白こしょう	0 g
調合胡麻油（ごま油）	1 g
チャンポンスープの素	2.5 g

2025年 3月 5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
【あじの唐揚げネギソース】	
アジ切身粉付き	1 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	個 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
深ねぎ	5 g
三温糖	3 g
穀物酢	3 g
こいくちしょうゆ	3 g
調合胡麻油（ごま油）	1 g
【金平ごぼう】	
千切ごぼう	30 g
豚肉スライス	8 g
にんじん	10 g
突きこんにゃく（業務用きんぴら）	20 g
冷凍いんげん(すじなし)	5 g
いりごま白CF	2 g
調合胡麻油（ごま油）	1 g
こいくちしょうゆ	3.5 g
三温糖	2 g
料理酒	2 g
【玉ねぎのすまし汁】	
ほぐしえのきIQF	3 g
玉葱	15 g
ほそ切り蒲鉾	5 g
カットほうれん草	10 g
椎茸細切ｽﾗｲｽ	0.5 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g

2025年 3月 6日 木曜日

	1人分量
【コッペパン】	
コッペパン	70 g
【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
【野菜サラダ】	
キャベツ	50 g
ロースハムタンザク	8 g
きゅうり	15 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）	10 g
和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（ﾃﾞﾘｼｬｽ）	8 g

2025年 3月 7日 金曜日

	1人分量
卒業式	

2025/2/25

2025年 3月 10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
【豚丼の具】	
豚肉スライス	70 g
玉葱	70 g
糸こんにゃく	40 g
にんじん	10 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）	1 g
水	0 g
【春雨サラダ】	
緑豆春雨（5cmｶｯﾄ）	8 g
ロースハムタンザク	10 g
もやし	20 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
棒々鶏ドレッシング	8 g
いりごま白CF	2 g

2025年 3月 11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
【メンチカツ】	
ロイヤルカツ	1 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	6 g
【ほうれん草のごま和え】	
カットほうれん草	40 g
もやし	30 g
にんじん	10 g
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
【豆腐の味噌汁】	
冷凍豆腐(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)	30 g
玉葱	10 g
カット油揚	3 g
深ねぎ	3 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2025年 3月 12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
【いわしの生姜煮】	
いわし生姜煮	1 個
【酢の物】	
きゅうり	20 g
高麗わかめ	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	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
【筑前煮（碗）】	
鶏もも（2cmダイス）	10 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)	5 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

2025年 3月 13日 木曜日

	1人分量
【ケチャップライス】	
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
こいくちしょうゆ	3 g
鶏もも（2cmダイス）	45 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	26 g
玉葱	15 g
にんじん	10 g
トマトケチャップ㊙	20 g
トマトピューレ	6.5 g
ウスターソース（ﾚｽﾄﾗﾝ用）	2.6 g
白ワイン風調味料	1.3 g
三温糖	0.5 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）	0.4 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【オムレツ】	
Caたっぷりオムレツ	1 個
(代替食)	
レンコン入り平つくね	2 個
【ポトフ風スープ】	
IQFﾎﾞｰｸｳｲﾝﾅｰ3mm斜めｽﾗｲｽ	8 g
キャベツ	20 g
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾞﾃﾄ15mmｶｯﾄ	20 g
ほぐししめじIQF	3 g
冷凍ブロッコリー	10 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	3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
白ワイン風調味料	1 g

2025年 3月 14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
【ヤンニョムチキン】	
若鶏もも切り身	2 個
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.2 g
料理酒	1.5 g
おろしにんにく	0.3 g
でんぷん	7.5 g
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	4 g
こいくちしょうゆ	3 g
コチジャン	2 g
三温糖	4.5 g
料理酒	3 g
トマトケチャップ	6 g
いりごま白CF	6 g
水	9 g
【ナムル】	
もやし	55 g
にんじん	10 g
きゅうり	15 g
ドレッシング韓国ナムル	6 g
いりごま白CF	2 g
【わかめスープ】	
高麗わかめ	0.8 g
玉葱	15 g
きくらげ(乾)	1 g
深ねぎ	3 g
いりごま白CF	1 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

2025年 3月 17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
【さんまのゆず味噌煮】	
さんまゆず味噌煮	1 個
【ビーフン炒め】	
ビーフン	10 g
豚肉スライス	8 g
キャベツ	20 g
にんじん	10 g
玉葱	15 g
もやし	20 g
にら	5 g
きくらげ(乾)	0.5 g
こいくちしょうゆ	1 g
料理酒	2 g
中華スープ	0.8 g
調合胡麻油（ごま油）	2 g
おろししょうが	0.3 g
おろしにんにく	0.3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.1 g
白こしょう	0.01 g
【小松菜の味噌汁】	
カットこまつな	10 g
ほぐしえのきIQF	5 g
ミニ絹厚あげ	20 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2025年 3月 18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
【鶏肉のマーマレード焼き】	
若鶏もも切り身	2 個
おろししょうが	0.3 g
おろしにんにく	0.2 g
マーマレード	10 g
料理酒	1 g
こいくちしょうゆ	3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.3 g
白こしょう	0.02 g
【ブロッコリーサラダ】	
冷凍ブロッコリー	40 g
きゅうり	10 g
ロースハムタンザク	8 g
ﾎｰﾙｺｰﾝｶｰﾈﾙ（冷凍とうもろこし）	5 g
棒々鶏ドレッシング	8 g
【切干大根のスープ】	
カットベーコン	8 g
切干し大根	3 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	20 g
にんじん	5 g
深ねぎ	3 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	0.5 g

2025年 3月 19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】	
鶏もも（2cmダイス）	35 g
玉葱	20 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	30 g
にんじん	20 g
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾟﾃﾄ15㎜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）	1 g
ｶﾚｰﾙｰ（ﾌﾚｰｸ）	10 g
ディナーカレー（ﾌﾚｰｸ）	5 g
カレー粉	0.2 g
北海道シュレッドチーズ	2 g
ﾌﾟﾛﾊﾞｲｵﾃｨｸｽﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	3 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
コンソメゴールド	0.2 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
【マカロニサラダ】	
野菜入りクルル	10 g
IQFﾎﾟｰｸｳｲﾝﾅｰ3㎜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
青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(減塩)	4 g
エッグケア(卵不使用)	3 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.03 g
白こしょう	0.01 g

2025年 3月 20日 木曜日

	1人分量
春分の日	

2025年 3月 21日 金曜日

	1人分量
【きな粉揚げパン】	
プレーンロール（バラ）	1 個
ｷｬﾉｰﾗ油（なたね油）	5 g
グラニュー糖	7.5 g
きな粉	4 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.06 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ミートボールのトマト煮】	
ｽｸｰﾙﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ　15ｇ	60 g
おろしにんにく	0.3 g
ﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎﾟﾃﾄ15㎜ｶｯﾄ	50 g
ｿﾃｰ・ﾄﾞ・ｵﾆｵﾝ（ｽﾗｲｽ70）	30 g
ブロッコリー(冷凍)	25 g
ミックスビーンズ	20 g
トマトダイス	20 g
ｼﾏ・ﾏｰｽ（食塩）	0.3 g
赤ワイン風調味料	1.5 g
三温糖	2 g
トマトケチャップ	6 g
コンソメゴールド	0.5 g
こいくちしょうゆ	3 g
うすくちしょうゆ	2 g
白こしょう	0.01 g
ベリオオリーブ油	0.5 g
水	0 g
【ツナサラダ】	
ﾗｲﾄﾂﾅ油漬ﾁｬﾝｸ	8 g
玉葱	20 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
キャベツ	30 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