

2025年 11月 7日 金曜日

1人分量

[illegible]

文化の日

2025年 11月 14日 金曜日

	1人分量
【キムタクごはん】	
水稻穀粒(精白米)	90 g
学校給食用強化米	0.3 g
白菜キムチ	10 g
千切りだいこん漬	8 g
カットベーコン	10 g
葉ねぎ	3 g
いりごま白CF	2 g
うすくちしょうゆ	1 g
調合胡麻油(ごま油)	0.5 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【コロッケ】	
野菜コロッケ	1 個
キャノー油(なたね油)	6 g
【レモン和え】	
にんじん	5 g
もやし	15 g
キャベツ	40 g
ぎゅうり	10 g
ポッカレモン	2 g
穀物酢	1 g
三温糖	2.5 g
こいくちしょうゆ	2 g
ｼﾞｬ・ﾏｰｽ (食塩)	0.05 g
【ワンタンスープ】	
ウェーブワンタン	7 g
桜島どり肉団子	20 g
にんじん	5 g
きくらげ(乾)	1 g
チンゲンサイ(冷凍)	10 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 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
ｼﾞｬ・ﾏｰｽ (食塩)	0.5 g
白こしょう	0.01 g

2025年 11月 21日 金曜日

[illegible]

2025年 11月 24日 月曜日

2025年 11月 25日 火曜日

2025年 11月 26日 水曜日

2025年 11月 27日 木曜日

2025年 11月 28日 金曜日

振替休日

1人分量

【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【回鍋肉（ホイコーロー）】	
豚肉スライス	50 g
おろしにんにく	0.5 g
おろししょうが	0.5 g
キャベツ	40 g
青ピーマン	10 g
椎茸細切スライス	1 g
ミニ絹厚あげ	20 g
テンメンジャン	5.5 g
トウバンジャン	0.5 g
こいくちしょうゆ	5 g
料理酒	2 g
三温糖	2 g
キャノーラ油（なたね油）	0.5 g
【春巻き】	
春巻 Fe（米粉入り）	1 個
キャノーラ油（なたね油）	3.5 g
【もやしのスープ】	
無塩せきベーコン	10 g
もやし	20 g
にんじん	5 g
ほぐししめじIQF	5 g
にら	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
白こしょう	0.01 g
調合胡麻油（ごま油）	0.5 g

1人分量

【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ジンジャーハンバーグ】	
スクールハンバーグ	1 個
おろししょうが	0.5 g
こいくちしょうゆ	3 g
錦味特醸（本みりん）	3 g
三温糖	3 g
シマ・マース（食塩）	0.01 g
水	6 g
でんぶん	0.6 g
【マスタードソーテ】	
キャベツ	40 g
にんじん	15 g
玉葱	25 g
粒入りマスタード	3 g
こいくちしょうゆ	0.3 g
シマ・マース（食塩）	0.02 g
白こしょう	0.01 g
キャノーラ油（なたね油）	1 g
【ポトフ風スープ】	
IQFポークウインナー3mm斜めスライス	10 g
ソー・ド・オignon（スライス70）	30 g
カットほうれん草	10 g
にんじん	5 g
ダイスカットポテト15mmカット	15 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

1人分量

【ごはん】	
水稻穀粒(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（ほぎ）	1 個
キャノーラ油（なたね油）	6 g
【暑ワカメの金平】	
冷凍海藻細ざりくさわかめ	25 g
千切ごぼう	10 g
豚肉スライス	10 g
椎茸細切スライス	0.5 g
にんじん	15 g
こいくちしょうゆ	4 g
三温糖	1.5 g
キャノーラ油（なたね油）	0.5 g
料理酒	2 g
いりごま白CF	1 g
【豆腐のすまし汁】	
冷凍豆腐(ダイスカット)	30 g
玉葱	10 g
高麗わかめ	0.5 g
ほそ切り蒲鉾	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

1人分量

【ごはん】	
水稻穀粒(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）	40 g
ソー・ド・オignon（スライス70）	20 g
玉葱	30 g
にんじん	20 g
ダイスカットポテト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）	1 g
カレー（フレク）	10 g
ディナーカレー（フレク）	5 g
カレー粉	0.2 g
北海道シュレッドチーズ	2 g
プロテクトイタリクスプレーンヨーグルト	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	
【ツナごぼうサラダ】	
千切ごぼう	30 g
にんじん	5 g
きゅうり	30 g
ライトツナ油漬チン	8 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

1人分量