3月13日(月)

卒業式前日準備のため給食なし

3月14日(火)

卒業式のため給食なし

3月15日(水)

小 726 kcal
中 872 kcal

グリルチキンカレー
牛乳
フルーツポンチ

食材名	分量(g)
米	74 g
麦	6 g
牛肉	15 g
塩	0.3 g
こしょう	0.04 g
ジンジャーパウダー	0.04 g
ガーリックパウダー	0.04 g
たまねぎ	60 g
じゃがいも	50 g
にんじん	20 g
チキンスープ	5 g
水	10 g
マーガリン	6 g
小麦粉	6 g
ﾍﾟｰｽﾄﾁｬﾂﾈ	1.5 g
塩	0.8 g
こしょう	0.02 g
オールスパイス	0.02 g
赤ワイン	2 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	2 g
ウスターソース	1 g
カレー粉	0.5 g
カルダモン	0.01 g
コリアンダー	0.01 g
ローリエ	0.01 g
水	90 g
鶏肉(60g)	1 切
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
サラダ油	0.5 g
牛乳	1 本
みかん(缶)	20 g
パイン(缶)	20 g
白桃(缶)	20 g

3月16日(木)

小 564 kcal
中 695 kcal

ごはん
韓国のり
牛乳
韓国風肉じゃが
もやしのナムル

食材名	分量(g)
米	80 g
韓国のり	1 袋
牛乳	1 本
牛肉	20 g
にんじん	20 g
たまねぎ	50 g
じゃがいも	70 g
しめじ	5 g
突きこんにゃく	10 g
にら	5 g
おろしにんにく	0.5 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	7 g
コチュジャン	1 g
トウバンジャン	0.1 g
サラダ油	0.3 g
水	30 g
ちくわ	10 g
太もやし	30 g
小松菜	20 g
ごま油	0.3 g
酢	2 g
さとう	2 g
濃口しょうゆ	3 g

3月17日(金)

小 755 kcal
中 890 kcal

コッペパン
牛乳
白身魚のプロバンス風
野菜のスープ煮

食材名	分量(g)
コッペパン	1 こ
牛乳	1 本
ホキ	60 g
塩	0.39 g
こしょう	0.02 g
白ワイン	1.3 g
米粉	5.2 g
片栗粉	7.8 g
揚げ油	6.5 g
玉ねぎ	13 g
トマト缶	26 g
おろしにんにく	0.39 g
オリーブ油	2.6 g
塩	0.65 g
こしょう	0.02 g
米粉	2.6 g
水	13 g
ポークフランク	26 g
たまねぎ	52 g
にんじん	19.5 g
キャベツ	52 g
じゃがいも	26 g
塩	0.52 g
こしょう	0.03 g
薄口しょうゆ	1.3 g
チキンスープ	7.8 g
ローリエ	0.01 g
水	65 g

3月20日(月)

小 619 kcal
中 767 kcal

ごはん
牛乳
酢豚
わかめスープ

食材名	分量(g)
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	50 g
ジンジャーパウダー	0.1 g
ガーリックパウダー	0.1 g
濃口しょうゆ	3 g
片栗粉	6 g
米粉	2 g
揚げ油	5 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
ピーマン	5 g
たけのこ(水煮)	15 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	3 g
濃口しょうゆ	3 g
さとう	2 g
酢	3 g
ｶｯﾄわかめ	0.4 g
とうふ	20 g
たまねぎ	25 g
にんじん	10 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
薄口しょうゆ	3 g
けずりぶし	3 g
水	100 g

3月22日(水)

小 803 kcal
中 872 kcal

ハヤシライス
牛乳
きゃべつとツナのソテー
ピーチヨーグルト

食材名	分量(g)
米	74 g
麦	6 g
牛肉	20 g
にんじん	20 g
たまねぎ	60 g
じゃがいも	40 g
マッシュルーム	10 g
小麦粉	6 g
マーガリン	6 g
塩	0.6 g
こしょう	0.02 g
オールスパイス	0.02 g
ローリエ	0.03 g
赤ワイン	1 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	10 g
ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ	5 g
ウスターソース	2 g
ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ	10 g
チキンスープ	4 g
水	90 g
牛乳	1 本
ツナオイル漬け	10 g
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
サラダ油	1 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	0.5 g
ヨーグルト	70 g
桃ソース	15 g
上白糖	1 g

3月23日(木)

中 767 kcal

豚丼
牛乳
具沢山みそ汁
いちごデザート

食材名	分量(g)
米	80 g
豚肉	50 g
たまねぎ	70 g
青ねぎ(八幡産)	15 g
にんじん	10 g
糸こんにゃく	15 g
濃口しょうゆ	7 g
さとう	3 g
みりん	2 g
牛乳	1 本
にんじん	5 g
はくさい	20 g
大根	20 g
ごぼう	10 g
油揚げ	7 g
青ねぎ(八幡産)	5 g
八幡のみそ	9 g
八幡の白みそ	3 g
けずりぶし	3 g
水	100 g
いちごのデザート	1 こ

新年度の給食は
4月12日(水)から
はじまります。