

3月11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)	
小584kcal 中721kcal		小648kcal 中790kcal		小602kcal 中744kcal			
中華丼 牛乳 春雨スープ		ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ほうれん草と白菜の かつお和え かす汁		卒業式前日準備のため 給食なし		卒業式のため給食なし	
食材名		分量(g)		食材名		分量(g)	
米		80 g		米		80 g	
豚肉		25 g		牛乳		1 本	
ジンジャーパウダー		0.05 g		塩鯖			
ガーリックパウダー		0.05 g		小学校(40g)		1 切	
塩		0.5 g		中学校(50g)		1 切	
こしょう		0.03 g		サラダ油		0.3 g	
うずら卵		20 g		ほうれんそう(八幡産)		15 g	
はくさい		30 g		はくさい		30 g	
たまねぎ		30 g		系かつお		1 g	
にんじん		20 g		さとう		0.5 g	
チンゲン菜		15 g		濃口しょうゆ		2 g	
干シイタケ		0.8 g		豚肉		10 g	
サラダ油		1 g		油揚げ		5 g	
さとう		1 g		大根		30 g	
酒		1 g		にんじん		15 g	
濃口しょうゆ		4 g		突きこんにゃく		10 g	
オイスターソース		1 g		青ねぎ(八幡産)		5 g	
水		30 g		八幡のみそ		9 g	
片栗粉		2 g		八幡の白みそ		3 g	
牛乳		1 本		酒かす		8 g	
鶏肉		10 g		けずりぶし		3 g	
にんじん		10 g		水		100 g	
たまねぎ		20 g					
太もやし		20 g					
はるさめ		7 g					
青ねぎ		5 g					
塩		0.4 g					
こしょう		0.02 g					
濃口しょうゆ		3 g					
けずりぶし		3 g					
水		100 g					
3月15日(金)		3月18日(月)		3月19日(火)		3月21日(木)	
小612kcal 中758kcal		小588kcal 中666kcal		中631kcal		中679kcal	
カレーライス 牛乳 いちご杏仁ポンチ		ウインナーピラフ 牛乳 オニオンスープ みかんゼリー		ごはん 牛乳 スタミナ炒め 中華スープ		わかめごはん 牛乳 肉団子のスープ ちくわと小松菜のごまあえ	
食材名		分量(g)		食材名		分量(g)	
米		74 g		米		80 g	
麦		6 g		牛乳		1 本	
牛肉		15 g		豚肉		30 g	
塩		0.3 g		おろしにんにく		0.5 g	
こしょう		0.04 g		サラダ油		0.5 g	
ジンジャーパウダー		0.04 g		塩		0.4 g	
ガーリックパウダー		0.04 g		こしょう		0.02 g	
たまねぎ		60 g		さとう		0.5 g	
にんじん		20 g		濃口しょうゆ		0.5 g	
じゃがいも		50 g		キャベツ		60 g	
チキンスープ		5 g		にら		10 g	
水		10 g		オイスターソース		1 g	
マーガリン		6 g		塩		0.1 g	
小麦粉		6 g		こしょう		0.02 g	
ベークパウダー		1.5 g		濃口しょうゆ		2 g	
塩		0.8 g		酒		1 g	
こしょう		0.02 g		鶏肉		10 g	
オールのパイ		0.02 g		土しょうが		1 g	
赤ワイン		2 g		にんじん		10 g	
トマトチャップ		2 g		たまねぎ		20 g	
ウスターソース		1 g		太もやし		20 g	
カレー粉		0.5 g		薄口しょうゆ		4 g	
カルダモン		0.01 g		塩		0.3 g	
コリアンダー		0.01 g		こしょう		0.02 g	
ローリエ		0.01 g		ごま油		0.5 g	
水		90 g		けずりぶし		3 g	
牛乳		1 本		水		100 g	
杏仁豆腐		20 g					
カットゼリーいちご味		20 g					
パイン(缶)		20 g					

