3月11日（火）

小 608 kcal
中 750 kcal

ごはん
牛乳
魚のさらさあげ
だいこんのみそ汁
白菜の塩昆布あえ

八幡食育の日

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
あじ	
小学校 40g	1 切
中学校 50g	1 切
濃口しょうゆ	3 g
酒	1 g
土しょうが	0.5 g
カレー粉	0.3 g
片栗粉	3 g
米粉	2 g
揚げ油	5 g
大根	30 g
油揚げ	8 g
にんじん	10 g
しめじ	5 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	2 g
水	100 g
はくさい	40 g
にんじん	5 g
塩こんぶ	1 g
ごま油	0.5 g

3月12日（水）

小 550 kcal
中 678 kcal

ごはん
牛乳
たけのこと豚肉の中華炒め
卵とわかめの春雨スープ

食材名	分量（g）
米	80 g
牛乳	1 本
豚肉	30 g
ガーリックパウダー	0.03 g
ジンジャーパウダー	0.03 g
キャベツ	50 g
にんじん	15 g
太もやし	20 g
たけのこ（水煮）	20 g
干しいたけ	0.5 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	2 g
オイスターソース	1 g
サラダ油	1 g
溶卵	10 g
はるさめ	7 g
たまねぎ	20 g
カットわかめ	0.4 g
青ねぎ	5 g
白いりごま	0.5 g
塩	0.5 g
こしょう	0.01 g
薄口しょうゆ	2 g
けずりぶし	3 g
片栗粉	2 g
水	100 g

3月13日（木）

卒業式前日のため給食なし

3月14日（金）

卒業式のため給食なし

3月17日（月）

小 682 kcal
中 849 kcal

カレーライス
牛乳
米粉のマカロニサラダ

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
サラダ油	1 g
たまねぎ	60 g
にんじん	20 g
じゃがいも	50 g
チキンスープ	5 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
牛乳	1 本
米粉マカロニ	8 g
ピッコロハム（チキン）	10 g
キャベツ	20 g
にんじん	5 g
塩	0.1 g
こしょう	0.02 g
ノンエッグマヨネーズ	10 g

3月18日（火）

小 752 kcal
中 731 kcal

ウインナーピラフ
牛乳
じゃがいものスープ
米粉のガトーショコラ

食材名	分量（g）
米	70 g
ポークウインナー	20 g
にんじん	5 g
たまねぎ	5 g
ホールコーン	5 g
塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
濃口しょうゆ	1 g
チキンスープ	10 g
牛乳	1 本
ベーコン	10 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
じゃがいも	30 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
チキンスープ	6 g
水	100 g
パセリ（乾）	0.02 g
米粉のガトーショコラ	1 こ

3月19日（水）

小 kcal
中 911 kcal

中華おこわ
牛乳
もやしのスープ
ぎょうざのパリパリ揚げ

食材名	分量（g）
米	50 g
もち米	20 g
焼豚	20 g
たけのこ（水煮）	10 g
干しいたけ	0.7 g
みつば	2 g
みりん	1 g
塩	0.5 g
オイスターソース	2 g
薄口しょうゆ	2 g
こしょう	0.06 g
チキンスープ	10 g
牛乳	1 本
鶏肉	10 g
にんじん	10 g
太もやし	25 g
カットわかめ	0.4 g
薄口しょうゆ	4 g
塩	0.3 g
こしょう	0.02 g
けずりぶし	3 g
水	100 g
（冷）ぎょうざ	2 こ
揚げ油	8 g

c

3月21日（金）

小 kcal
中 924 kcal

フルーツクリームパン
牛乳
フライドチキン
ベジタブルスープ

食材名	分量（g）
コッペパン	1 こ
黄桃（缶）	20 g
みかん（缶）	20 g
ホイップクリーム	30 g
牛乳	1 本
鶏肉	70 g
こしょう	0.03 g
ジンジャーパウダー	0.03 g
ガーリックパウダー	0.03 g
バジル	0.02 g
カレー粉	0.3 g
濃口しょうゆ	2 g
赤ワイン	2 g
片栗粉	5 g
米粉	3 g
揚げ油	7 g
キャベツ	30 g
にんじん	10 g
たまねぎ	20 g
豚肉	10 g
薄口しょうゆ	3 g
塩	0.4 g
こしょう	0.02 g
チキンスープ	8 g
水	100 g

4月の給食について

４月１０日（木）から
はじまります。