

松伏町学校給食センター ほほえみ 小学校

① 令和 7 年度 3 月分 献立表詳細

| 3月18日(水) | | 3月19日(木) | | | | | | | |
|-----------------------|---------------|----------|------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 献立名 | ご飯 | | ご飯 | | | | | | |
| | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 材料名及び分量 (一人分のグラム数) | 鶏肉丼 | | キムチスープ | | | | | | |
| | 豆腐ハンバーグの香味焼き | | 蓮根のはさみ揚げ2個 | | | | | | |
| | 大根サラダ | | チンジャオロースー | | | | | | |
| | ごまクリーミードレッシング | | | | | | | | |
| | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| | 米 | 75 | 米 | 75 | | | | | |
| | 強化米 | 0.25 | 強化米 | 0.25 | | | | | |
| | 牛乳 | 206 | 牛乳 | 206 | | | | | |
| | 鶏肉 | 45 | 鶏肉 | 10 | | | | | |
| | 米油 | 1 | チンゲンサイ | 10 | | | | | |
| | こんにゃく | 25 | にんじん | 8 | | | | | |
| | たまねぎ | 40 | ねぎ | 8 | | | | | |
| | にんじん | 20 | にら | 8 | | | | | |
| | はくさい | 45 | きくらげ | 0.3 | | | | | |
| | ねぎ | 20 | しょうが | 0.5 | | | | | |
| | しいたけ | 0.3 | 豆腐 | 15 | | | | | |
| | 砂糖 | 3 | キムチ | 8 | | | | | |
| | 濃口しょうゆ | 11 | 白みそ | 4 | | | | | |
| | 料理酒 | 1 | 赤みそ | 4 | | | | | |
| | 水 | 8 | 中華スープ | 0.5 | | | | | |
| | 出来上がり量 | 190 | 鶏ガラスープ | 5 | | | | | |
| | 豆腐ハンバーグ | 60 | 水 | 120 | | | | | |
| | 米油 | 0.4 | 出来上がり量 | 200 | | | | | |
| | しょうが | 0.4 | 蓮根のはさみ焼き | 56 | | | | | |
| | にんにく | 0.3 | 米油 | 5.6 | | | | | |
| | ねぎ | 6 | 豚肉 | 35 | | | | | |
| | 米油 | 0.4 | 料理酒 | 0.5 | | | | | |
| | 赤みそ | 3 | 濃口しょうゆ | 0.5 | | | | | |
| | 濃口しょうゆ | 1 | ピーマン | 20 | | | | | |
| | みりん風調味料 | 2 | 赤ピーマン | 5 | | | | | |
| | 水 | 2.2 | たけのこ | 7 | | | | | |
| | だいこん | 50 | しいたけ | 0.5 | | | | | |
| | きゅうり | 10 | 米油 | 1 | | | | | |
| | みずな | 8 | 濃口しょうゆ | 1.5 | | | | | |
| | 出来上がり量 | 35 | 砂糖 | 1 | | | | | |
| | ごまクリーミードレッシング | 6.25 | オイスターソース | 2 | | | | | |
| | | | 中華スープ | 0.13 | | | | | |
| | | | でん粉 | 1.2 | | | | | |
| | | | 水 | 2.4 | | | | | |
| | | | ごま油 | 0.5 | | | | | |
| | | | 出来上がり量 | 65 | | | | | |