

① 令和 7 年度 3 月分 献立表詳細

		3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)		3月9日(月)		
献立名		ご飯 牛乳 海鮮春雨スープ 豚肉の韓国風ソース チンゲン菜の炒め物 桃の杏仁豆腐		ちらし寿司 牛乳 花しんじょうのすまし汁 鯖の西京焼き 菜の花和え ソイドレッシング 桜もち のり		揚げパン(黒糖きな粉) 牛乳 ポトフ 野菜のキッシュ デコポン 小魚パック		中華麺 牛乳 味噌ラーメン もち米蒸し2個 いかと玉子の中華炒め		麦ご飯 牛乳 ビーフカレー あじフリッター2本 コールスロー コールスロードレッシング		鯛飯 牛乳 沢煮椀 とり天 ごま和え 乳酸菌飲料ピーチ味 しょうゆ		
		(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	
材料名及び分量 (一人分のグラム数)	米	100	米	88	コッペパン	60	中華麺	100	米	90	米	88	米	88
	強化米	0.3	強化米	0.3	米油	6	牛乳	206	麦	10	強化米	0.3	強化米	0.3
	牛乳	206	にんじん	7.8	きな粉	9.6	豚肉	24	強化米	0.3	鯛	24	鯛	24
	はるさめ	6	しいたけ	0.24	黒砂糖	7.2	もやし	30	牛乳	206	薄口しょうゆ	3.6	薄口しょうゆ	3.6
	えび	12	かんぴょう	2.4	ビニール袋	1	にんじん	12	牛肉	36	料理酒	0.6	料理酒	0.6
	いか	6	油揚げ	2.4	エンボス手袋	1	ねぎ	12	じゃがいも	36	こんぶだし	0.36	こんぶだし	0.36
	もやし	24	れんこん	9.6	魔法のシート	1	にら	12	たまねぎ	48	米油	0.36	米油	0.36
	たまねぎ	18	炒り玉子	6	牛乳	206	メンマ	12	にんじん	30	牛乳	206	豚肉	18
	にんじん	12	グリーンピース	3.6	フランクフルト	36	とうもろこし	6	しょうが	0.6	豚肉	18	にんじん	12
	こまつな	12	砂糖	3	たまねぎ	24	しょうが	0.6	にんにく	0.24	じゃがいも	36	ねぎ	9.6
	しいたけ	0.6	料理酒	0.36	にんじん	18	しいたけ	0.6	キャベツ	30	ウスターソース	2.4	ごぼう	6
	でん粉	1.8	みりん風調味料	0.36	だいこん	30	米油	0.48	みそラーメンスープ	18	カレールウ甘口	10	絹さやえんどう	6
	濃口しょうゆ	3.6	穀物酢	9.6	じゃがいも	36	みそラーメンスープ	18	中華スープ	1.2	カレールウ中辛口	8	えのきたけ	6
	中華スープ	0.8	薄口しょうゆ	3.6	しめじ	6	白みそ	1.8	豚と鶏ガラスープ	9.6	カレー粉	0.1	かつお厚削り	3.6
	豚と鶏ガラスープ	6	和風だし	0.12	水	96	中華スープ	1.2	ごま油	0.36	ガラムマサラ	0.05	料理酒	1.2
	塩	0.36	水	4.8	コンソメ	0.72	豚と鶏ガラスープ	9.6	水	132	にんにく	0.36	薄口しょうゆ	3.6
	こしょう	0.02	出来上がり量	46.4	豚と鶏ガラスープ	7.2	ごま油	0.36	出来上がり量	260	鶏レバー	2.4	塩	0.48
	米油	0.6	牛乳	206	塩	0.6	こしょう	0.02	七味唐辛子	0.03	米油	1.2	水	198
	ごま油	0.6	花型しんじょう(紅)	18	こしょう	0.02	水	132	出来上がり量	240	水	108	出来上がり量	230
	水	156	花型しんじょう(白)	18	ベーリーフ	0.03	出来上がり量	260	あじフリッター	40	出来上がり量	240	鶏天ぷら	50
	出来上がり量	234	豆腐	24	出来上がり量	235	野菜のキッシュ	50	米油	4	出来上がり量	240	米油	5
	豚肉	60	ねぎ	12	野菜のキッシュ	50	デコポン	50	肉団子のもち米蒸し	56	出来上がり量	240	こまつな	30
	米油	0.6	ほうれんそう	12	デコポン	50	小魚パック	5	いか	30	出来上がり量	240	はくさい	30
	にんにく	0.18	にんじん	6	小魚パック	5	たまねぎ	24	たまねぎ	24	出来上がり量	240	もやし	24
	ねぎ	0.6	かつお厚削り	4.8	小魚パック	5	赤ピーマン	6	にんじん	12	出来上がり量	240	ねりごま	6.6
	ごま油	1.2	料理酒	1.2	小魚パック	5	しめじ	9.6	出来上がり量	53	出来上がり量	240	濃口しょうゆ	2.4
	コチジャン	0.42	薄口しょうゆ	6	小魚パック	5	炒り玉子	12	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	砂糖	1.8
	砂糖	0.36	塩	0.12	小魚パック	5	チンゲンサイ	6	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	みりん風調味料	6	水	180	小魚パック	5	米油	1.2	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	料理酒	0.18	出来上がり量	245	小魚パック	5	中華スープ	0.24	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	濃口しょうゆ	3.6	鶏肉	12	小魚パック	5	塩	0.12	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	ごま	0.36	チンゲンサイ	30	小魚パック	5	こしょう	0.02	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	でん粉	0.36	キャベツ	24	小魚パック	5	でん粉	0.96	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	鶏肉	12	たまねぎ	9.6	小魚パック	5	水	0.96	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	チンゲンサイ	30	しめじ	8.4	小魚パック	5	ごま油	0.6	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	キャベツ	24	こしょう	0.01	小魚パック	5	出来上がり量	65	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	たまねぎ	9.6	濃口しょうゆ	2	小魚パック	5	出来上がり量	65	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	しめじ	8.4	中華スープ	0.3	小魚パック	5	出来上がり量	65	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	こしょう	0.01	米油	1.2	小魚パック	5	出来上がり量	65	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	濃口しょうゆ	2	出来上がり量	61	小魚パック	5	出来上がり量	65	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	中華スープ	0.3	ソイドレッシング	7.5	小魚パック	5	出来上がり量	65	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	米油	1.2	桜もち	45	小魚パック	5	出来上がり量	65	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	出来上がり量	61	のり	0.3	小魚パック	5	出来上がり量	65	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54
	桃の杏仁豆腐	50			小魚パック	5	出来上がり量	65	コールスロードレッシング	7.5	出来上がり量	240	出来上がり量	54

① 令和 7 年度 3 月分 献立表詳細

		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)		3月16日(月)		3月17日(火)	
献立名	ご飯(彩のきずな)			赤飯(ごま塩)		地粉うどん				ご飯(彩のきずな)		セサミバーズ	
	牛乳			牛乳		牛乳				牛乳		牛乳	
材料名及び分量(一人分のグラム数)	カルビ風スープ			けんちん汁		ナポリタン風トマトソース				芋煮		コーンポタージュ	
	ほうれん草まんじゅう2個			鮭のねぎ味噌焼き		ほたてフライ2個				う巻き玉子		たらポーションフライ	
	えびといかの甘酢ソース			たくあんとキャベツの和え物		ほうれん草のサラダ				のり風味和え		花野菜のアーリオオーリオ	
				カステラ		イタリアンドレッシング				のり		タルタルソース	
		(g)		(g)		(g)				(g)		(g)	
	米	100		赤飯	100	地粉うどん	100			米	100	セサミバーズ	60
	牛乳	206		米油	0.6	牛乳	206			牛乳	206	牛乳	206
	牛肉	12		ごましお	0.5								
	卵	24		牛乳	206	フランクフルト	36			牛肉	36	うらごしコーン	24
	だいこん	18				たまねぎ	42			さといも	60	とうもろこし	18
	にんじん	12		さといも	24	にんじん	24			こんにゃく	18	たまねぎ	30
	ねぎ	12		にんじん	12	ピーマン	12			だいこん	24	米油	0.6
	にら	12		だいこん	18	黄ピーマン	12			ごぼう	12	脱脂粉乳	2.4
	大豆もやし	12		ごぼう	9.6	セロリー	6			にんじん	12	ポタージュベース	14.4
	しいたけ	0.6		ねぎ	6	マッシュルーム	6			しめじ	10	牛乳	42
	しょうが	0.6		しいたけ	0.6	にんにく	0.6			ねぎ	12	生クリーム	6
	キムチ	9.6		豆腐	18	バター	0.6			さやいんげん	6	塩	0.12
	鶏ガラスープ	6		油揚げ	1.2	オリーブオイル	1.8			米油	1.2	こしょう	0.02
	中華スープ	0.6		煮干し	2.4	白ワイン	1.2			砂糖	4.8	パセリ	0.06
	赤みそ	4.8		混合厚削り	2.4	トマトケチャップ	24			濃口しょうゆ	9.6	水	120
	濃口しょうゆ	3.6		料理酒	2.4	トマト	60			みりん風調味料	4.2	出来上がり量	240
	料理酒	1.2		濃口しょうゆ	8.4	デミグラスソース	9.6			料理酒	1.8		
	砂糖	1.2		水	168	コンソメ	0.24			和風だし	0.24	たらポーションフライ	60
	みりん風調味料	1.2		出来上がり量	240	粉チーズ	1.2			水	54	米油	6
	コチジャン	0.6				砂糖	2.4			出来上がり量	230		
	水	144		銀鮭ねぎ味噌漬け	50	塩	0.24			う巻き玉子	60	ブロッコリー	24
	ごま油	0.6		米油	0.5	こしょう	0.01					カリフラワー	24
	出来上がり量	240				水	12					ショルダーベーコン	6
	ほうれん草まんじゅう	50		たくあん	18	出来上がり量	220					オリーブオイル	0.36
	米油	0.5		キャベツ	36							にんにく	0.36
	えび	60		きゅうり	12	ほたてフライ	40					一味唐辛子	0.02
	いか	14.4		ごま	1.2	米油	4					コンソメ	0.06
	ねぎ	14.4		出来上がり量	50							塩	0.18
	しょうが	0.96				とうもろこし	18					こしょう	0.02
	にんにく	0.96		カステラ	42	ほうれん草	30					出来上がり量	50
	トマトケチャップ	4.8				キャベツ	24					タルタルソース	12
	トマトピューレ	3.6				出来上がり量	45					スライスチーズ	20
	濃口しょうゆ	1.8											
	料理酒	0.96				イタリアンドレッシング	7.5						
	砂糖	2.4											
	穀物酢	2.4											
	中華スープ	0.08											
	米油	0.6											
	でん粉	0.6											
	水	0.6											
	出来上がり量	85											

卒業式

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								
	いちごソース入りヨーグルト								
	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
	米	100	米	100					
	強化米	0.3	強化米	0.3					
	牛乳	206	牛乳	206					
	鶏肉	54	鶏肉	12					
	米油	1.2	チンゲンサイ	12					
	こんにゃく	30	にんじん	9.6					
	たまねぎ	48	ねぎ	9.6					
	にんじん	24	にら	9.6					
	はくさい	54	きくらげ	0.36					
	ねぎ	24	しょうが	0.6					
	しいたけ	0.4	豆腐	18					
	砂糖	3.6	キムチ	9.6					
	濃口しょうゆ	13.2	キムチのもと	1					
	料理酒	1.2	白みそ	4.8					
	水	9.6	赤みそ	4.8					
	出来上がり量	220	中華スープ	0.6					
	豆腐ハンバーグ	60	鶏ガラスープ	6					
	米油	0.5	水	144					
	しょうが	0.48	出来上がり量	240					
	にんにく	0.36	蓮根のはさみ焼き	56					
	ねぎ	7.2	米油	5.6					
	米油	0.5	豚肉	42					
	赤みそ	3.6	料理酒	0.6					
	濃口しょうゆ	1.2	濃口しょうゆ	0.6					
	みりん風調味料	2.4	ピーマン	24					
	水	2.6	赤ピーマン	6					
	だいこん	60	たけのこ	8.4					
	きゅうり	12	しいたけ	0.6					
	みずな	10	米油	1.2					
	出来上がり量	43	濃口しょうゆ	1.8					
	ごまクリーミードレッシング	7.5	砂糖	1.2					
	いちごソース入りヨーグルト	108	オイスターソース	2.4					
			中華スープ	0.16					
			でん粉	1.44					
			水	2.88					
			ごま油	0.6					
			出来上がり量	78					