

令和7年度 3月詳細献立 (ご家庭、学校での確認をお願いします。)

日	献立名	材料名
2日 (月)	わかめごはん	米、わかめごはんの素(わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー、ピロリン酸鉄)
	さわらの西京焼き	さわら、みそ、砂糖、発酵調味料、酒
	じゃがいもの塩麹炒め	鶏肉、しょうが、米油、酒、じゃがいも、にんじん、こんにやく、枝豆、液体塩麹(米麹、食塩、酒精)、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	豚汁	豚肉、米油、豆腐、しいたけ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、だし汁(かつお、煮干し、さば)、酒、みそ、濃口しょうゆ
3日 (火)	牛乳	牛乳
	ごはん	米
	豚カツ	豚カツ(豚肉、パン粉、バターミックス、粉末状大豆たん白、食塩、加水)、揚げ油(米油)
	キャベツのツナサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ツナフレーク(かつお、めばちまぐろ、大豆油、野菜エキス、食塩、調味料(アミノ酸)、食塩、酢、砂糖、米油)
	カレー	豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、米油、にんにく、しょうが、はちみつ、ウスターソース(醸造酢、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、トマト、にんじん、たまねぎ、プルーン、食塩、たん白加水分解物、酵母エキス、香辛料、水)、トマトケチャップ(トマト、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)、①スペシャルカレーフレーク(小麦粉、加工油脂、砂糖、食塩、カレー粉、コーンスターチ、粉末水あめ、トマトペースト、オニオンパウダー、ポークエキス、チキンエキス、たん白加水分解物(大豆)、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素)②カレーウKFe(小麦粉、パーム油、食塩、砂糖、カレー粉、チキンエキス、にんにく、香辛料、粉末しょうゆ(小麦、大豆)、たん白加水分解物(小麦、大豆)、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、ピロリン酸鉄、カラメル、Lグルタミン酸ナトリウム、クエン酸、ピロリン酸第二鉄、5'リボヌクレオチドカルシウム、5'リボヌクレオチド二ナトリウム)、③NSカレーフレーク(小麦粉、加工油脂、砂糖、カレー粉、ぶどう糖、コーンスターチ、オニオンパウダー、たん白加水分解物(大豆)、酵母エキス、カラメル色素)、カレー粉、濃口しょうゆ
お祝いクレープ(中学校のみ)	豆乳、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、砂糖、いちごピューレ(いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖)、植物油、米粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、水、加工でん粉、トレハロース、増粘剤(カドラン)、炭酸カルシウム、乳化剤、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、安定剤(増粘多糖類)、ビタミンC、紅麴色素、カラメル色素、メタリン酸ナトリウム、酸味料、ピロリン酸第二鉄、ベーキングパウダー、カロチノイド色素	
牛乳	牛乳	
4日 (水)	麦ごはん	米、大麦
	鶏肉の北京ダック風	鶏肉、酒、濃口しょうゆ、はちみつ、みりん、甜麺醬(みそ、砂糖、大豆油、ごま油、発酵調味料、香辛料、酒精、カラメル色素)、ごま油
	野菜のピリ辛炒め	豚肉、キャベツ、もやし、キムチ(はくさい、だいこん、食塩、魚醤油、異性化糖、赤唐辛子、三温糖、重湯、にんにく、しょうが、ねぎ、にら)、ピーマン、にんにく、ごま油、酒、濃口しょうゆ、オイスターソース(かき、水あめ、しょうゆ、砂糖液糖、食塩、酒精、加工でん粉、水)
	トック入りスープ	ベーコン(豚肉、食塩、砂糖、香辛料(ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス))、たまねぎ、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、トック(米粉、食塩、加工でん粉、酒精、水)、ヘルシーファーム中華スープの素(食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、魚醤パウダー、酵母エキスパウダー、食用植物油、ジンジャーパウダー、調味動物油脂、こしょう、乳酸発酵酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、チキンパウダー、カラメル色素 ※一部にごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)、濃口しょうゆ、こしょう、ごま油
牛乳	牛乳	
6日 (金)	麦ごはん	米、大麦
	ちくわのマヨネーズ焼き	豆ちくわ(助宗たら、いとよりだい、馬鈴薯でん粉、砂糖、食塩、発酵調味料、タピオカでん粉、加水)、たまねぎ、ノンエッグマヨネーズ(食用植物油、醸造酢、食塩、砂糖、粉末状植物性たん白、香辛料、酵母エキスパウダー、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)、調味料(有機酸等)、香辛料抽出物、水)、こしょう、粉パセリ
	大根とわかめのツナ和え	だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ、ツナフレーク(かつお、めばちまぐろ、大豆油、野菜エキス、食塩、調味料(アミノ酸))、酢、砂糖、濃口しょうゆ、食塩、ごま油、白いりごま
	鶏ごぼうスープ	鶏肉、米油、ごぼう、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、豆腐、チンゲンサイ、じゃがいも、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、こしょう、だし汁(かつお、煮干し、さば)
牛乳	牛乳	
9日 (月)	ごはん	米
	高野豆腐の揚げ煮	高野豆腐(大豆、豆腐用凝固剤、重曹、消泡剤製剤)、でん粉、揚げ油(米油)、鶏肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、米油、三温糖、濃口しょうゆ、みりん、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	のり酢和え	キャベツ、こまつな、にんじん、ツナフレーク(かつお、めばちまぐろ、大豆油、野菜エキス、食塩、調味料(アミノ酸)、水)、のり、濃口しょうゆ、酢
	じゃがいものみそ汁	油揚げ(大豆、植物油、豆腐用凝固剤、消泡剤製剤)、じゃがいも、ぶなしめじ、はくさい、だし汁(かつお、煮干し、さば)、みそ
	いちごゼリー	ぶどう糖果糖液糖、グラニュー糖、粉あめ、果糖、いちご果汁、クランベリー果汁、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、クエン酸第一鉄ナトリウム、水
牛乳	牛乳	

令和7年度 3月詳細献立 (ご家庭、学校での確認をお願いします。)

日	献立名	材料名
10日 (火)	麦ごはん	米、大麦
	和風ハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉、豚肉、たまねぎ、粒状植物性たん白、豚脂、でん粉、砂糖、トマトケチャップ、植物油脂、乾燥マッシュポテト、野菜ペースト、香辛料、オニオンエキスパウダー、食塩、酵母エキス、水、加工でん粉、炭酸カルシウム、調味料(無機塩)、焼成カルシウム、ピロリン酸鉄、着色料、硫酸カルシウム)、【和風ソース】たまねぎ、米油、濃口しょうゆ、三温糖、みりん、一味唐辛子粉
	キャベツのカレーソテー	キャベツ、にんじん、ウインナー(豚肉、食塩、砂糖、香辛料(こしょう、カルワイ、マスタード))、ピーマン、ブロッコリー、米油、カレー粉、食塩、コンソメゴールド(食塩、デキストリン、ぶどう糖、麦芽糖、食用植物油脂、粉末しょうゆ(小麦、大豆)、砂糖、野菜パウダー、チキンエキスパウダー、チキンパウダー、香辛料、ポークエキスパウダー、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料)
	チンゲンサイと卵のスープ	チンゲンサイ、たまねぎ、えのきだけ、鶏卵、コンソメゴールド(食塩、デキストリン、ぶどう糖、麦芽糖、食用植物油脂、粉末しょうゆ(小麦、大豆)、砂糖、野菜パウダー、チキンエキスパウダー、チキンパウダー、香辛料、ポークエキスパウダー、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料)、こしょう、でん粉
	【卵アレルギー対応食】 チンゲンサイのスープ	チンゲンサイ、たまねぎ、えのきだけ、コンソメゴールド(食塩、デキストリン、ぶどう糖、麦芽糖、食用植物油脂、粉末しょうゆ(小麦、大豆)、砂糖、野菜パウダー、チキンエキスパウダー、チキンパウダー、香辛料、ポークエキスパウダー、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料)、こしょう、でん粉
	牛乳	牛乳
11日 (水)	ごはん	米
	いわて純情メンチカツ	いわて純情メンチカツ(豚肉、豚脂肪、パン粉、たまねぎ、砂糖、ウスターソース、小麦粉加工品、食塩、酵母エキス、香辛料、加工でん粉、炭酸カルシウム、増粘多糖類、揚げ油(米油))
	三陸わかめのごま和え	わかめ、キャベツ、にんじん、さやいんげん、濃口しょうゆ、砂糖、白すりごま
	県産いわしのつみれ汁	いわしつみれ(まいわし、いなだ、たまねぎ、でん粉、みそ、しょうが、魚醤、食塩、酸化防止剤、食物繊維、ピロリン酸第二鉄)、だいこん、にんじん、ごぼう、豆腐、ねぎ、しょうが、酒、だし汁(かつお、煮干し、昆布)、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、食塩
	牛乳	牛乳
12日 (木)	麦ごはん	米、大麦
	大豆ミート入りドライカレー	豚肉、鶏肉、大豆ミート(大豆、クエン酸鉄)、大豆、たまねぎ、ピーマン、米油、砂糖、カレー粉、トマトケチャップ(トマト、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、ぶどう糖、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料)、中濃ソース(醸造酢、トマト、プルーン、たまねぎ、にんじん、ぶどう糖果糖液糖、砂糖、食塩、コーンスターチ、たん白加水分解物(とうもろこし)、酵母エキス、香辛料、水)、食塩、こしょう
	ほうれんそうと大根のサラダ	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ハム(豚肉、食塩、砂糖、香辛料(ナツメグ、コリアンダー、カルダモン、オールスパイス))、米油、薄口しょうゆ、食塩、こしょう、砂糖
	ABCマカロニスープ	あさり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にんにく、オリーブオイル、マカロニ、コンソメゴールド(食塩、デキストリン、ぶどう糖、麦芽糖、食用植物油脂、粉末しょうゆ(小麦、大豆)、砂糖、野菜パウダー、チキンエキスパウダー、チキンパウダー、香辛料、ポークエキスパウダー、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料)、こしょう
	お祝いクレープ	豆乳、加工油脂、砂糖・ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、砂糖、いちごピューレ(いちご、砂糖、水あめ、ぶどう糖果糖液糖)、植物油、米粉、水あめ、いちご果汁、大豆粉、小麦不使用しょうゆ、水、加工でん粉、トレハロース、増粘剤(カドラン)、炭酸カルシウム、乳化剤、ゲル化剤(増粘多糖類)、香料、安定剤(増粘多糖類)、ビタミンC、紅麴色素、カラメル色素、メタリン酸ナトリウム、酸味料、ピロリン酸第二鉄、ベーキングパウダー、カロチノイド色素
牛乳	牛乳	
13日 (金)	ごはん	米
	ますの立田揚げ	ます、しょうが、濃口しょうゆ、酒、でん粉、揚げ油
	キャベツの塩昆布和え	キャベツ、きゅうり、にんじん、塩昆布(しょうゆ、昆布、食塩、砂糖、甘味料(ソルビトール)、調味料(アミノ酸等)、糊料(プルラン)、薄口しょうゆ、白いりごま、ごま油
	鶏ちゃんこ汁	鶏肉、米油、にんじん、だいこん、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、油揚げ(大豆、植物油、豆腐用凝固剤、消泡剤製剤)、みそ、濃口しょうゆ、酒、だし汁(かつお、煮干し、さば)
	いよかん	いよかん
	牛乳	牛乳