

平成30年4月分詳細献立表

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2018年 4月 9日 月曜日

献立	ごはん	
	いわしおおかか煮	根菜のきんぴら
	豆腐のみそ汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No47】		
[いわしおおかか煮]		
A いわしおおかか煮(真空)40g	1.00 個	
A いわしおおかか煮(真空)50g	1.00 個	
【炒め物・和No23】		
[根菜のきんぴら]		
A 国産SPF豚モモスライスIQF	16.00 g	
JFDA 料理酒	0.80 g	
A 昭和 サラダ油	0.80 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ごぼう	15.00 g	つく
板こんにやく	11.00 g	厚1/2縦1/4
レンコン水煮(いちょう切)	11.00 g	半分に切る
A 味ひじき	1.00 g	
A かつお いらりごま(白)1kg島米	1.50 g	する
A こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No42】		
[豆腐のみそ汁]		
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	小房に分ける
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
A 木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
A 油揚げ(カット)	3.00 g	茹でる
A 煮干しだし	3.00 g	
A みそ	10.00 g	

2018年 4月 10日 火曜日

献立	ごはん	
	白ハタ唐揚げごまだれかけ	こんにやくサラダ
	だんご汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
[ご飯(強化米)]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【揚げ物・和No66】		
[白ハタ唐揚げごまだれかけ]		
A 白ハタ唐揚げ	40.00 g	油で揚げる
A 大豆白絞油	3.00 g	
A こいくちしょうゆ	2.34 g	
JF 本味酢 1.8L	1.20 g	
三温糖	0.62 g	
JFDA 料理酒	0.62 g	
水	3.10 g	
A かつお いらりごま(白)1kg	0.60 g	
【あえ物・和No78】		
[こんにやくサラダ]		
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
A サリナス(生)	10.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
A 乾燥わかめ200g	0.30 g	もどす
きんぴらこんにやく	20.00 g	茹でる
ライトソナ水煮フレーク	5.00 g	
三温糖	0.50 g	
A こいくちしょうゆ	2.00 g	
A 穀物酢	2.00 g	
A JFSA 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No18】		
[だんご汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
A 油揚げ(カット)	3.00 g	茹でる
白玉もち7g	25.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
A 煮干しだし	3.00 g	
A みそ	10.00 g	

2018年 4月 11日 水曜日

献立	麦ごはん	
	シューマイ	アーモンドあえ
	八宝菜	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【蒸し物・中No1】		
[鉄腕シューマイ(小2コ, 中3)]		
A TM 鉄腕豚肉焼売Fe (28g)	2.00 個	蒸す
A TM 鉄腕豚肉焼売Fe (28g)	3.00 個	蒸す
【あえ物・和No58】		
[アーモンドあえ]		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
クッキングアモンド(細切)500g	2.50 g	いる
三温糖	0.50 g	
A こいくちしょうゆ	2.50 g	
【煮物】		
[八宝菜]		
A 国産SPF豚モモスライスIQF	30.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
ネー 国産生おろし生姜	1.00 g	
A 昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちょう
白菜	25.00 g	2cm幅
ヤングコーン缶詰 斜めカット	15.00 g	
A いか耳短冊(1.5cm)	15.00 g	
A むきえびLL(80/120)	10.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	2cm幅
A こいくちしょうゆ	3.00 g	
コシヨウ(純)200g	0.02 g	
オイスターソース 585g	0.30 g	
A 中華スープ	0.70 g	
A JFSA 純正ごま油	0.30 g	
馬鈴しょ澱粉10kg	1.80 g	

平成30年4月分詳細献立表

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2018年 4月 12日 木曜日

献立	ごはん	
	ハンバーグトマトソース	りっちゃんの元気サラダ
お豆のポターージュ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳】		
A 牛乳	1.00 本	
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【ハンバーグトマトソース】		
A 国産大豆の豆腐ハンバーグ 50g	1.00 個	焼く
A 国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g	1.00 個	焼く
A マルトデミグラスソース 3kg	7.00 g	
カメ マルトトマトケチャップ 3kg	7.00 g	
GS 料理用ワイン(赤) 1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
A ウスターソース 1.8L	0.70 g	
【りっちゃんの元気サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
A チキンハム(短冊) 500g	6.00 g	茹でる
スーパーズweetコーン	7.00 g	茹でる
にんじん	6.00 g	千切り
すき昆布	0.20 g	茹でる
花かつお(亀・細切) 200g	0.20 g	
三温糖	0.98 g	
A 穀物酢	2.45 g	
コシヨー(純) 200g	0.01 g	
食塩	0.42 g	
A リン サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【お豆のポターージュ(米粉)】		
A 鶏肉(モモ肉タイプ) 2cmカットIQF	10.00 g	
A 昭和 サラダ油	0.20 g	
玉葱	20.00 g	スライス
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	いちょう
蒸し白インゲン豆 1kg	8.00 g	
A 大豆水煮(タカ食品)	8.00 g	
A むきえだまめ 500g	8.00 g	
ずるりん白花	10.00 g	
米粉	3.50 g	
A 牛乳(料理用)	20.00 g	
A 味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
A スキムミルク	1.50 g	
A 有塩バター 450g	1.00 g	
食塩	0.10 g	

2018年 4月 13日 金曜日

献立	わかめご飯	
	高野豆腐オランダ煮	切干大根のごまマヨあえ
玉ねぎとわかめのみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
A 牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No1】		
【わかめご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
A 炊き込みわかめ(混ぜご飯用)	2.50 g	
【煮物・和No49】		
【高野豆腐オランダ煮】		
A ジェノバ 高野豆腐サイコロ	6.00 g	油で揚げる
馬鈴しょ澱粉 1kg	4.00 g	
A 大豆白絞油	3.00 g	
A 鶏肉(モモ肉タイプ) 2cmカットIQF	26.00 g	
にんじん	10.00 g	7mm厚
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
玉葱	20.00 g	スライス
A むきえだまめ 500g	5.00 g	
A 昭和 サラダ油	0.80 g	
A うすくちしょうゆ	1.80 g	
三温糖	1.20 g	
A 煮干しだし	1.00 g	
【あえ物・和No5】		
【切干大根のごまマヨあえ】		
千切大根 1kg	4.80 g	茹でる
キャベツ	15.00 g	1cm幅
ブロッコリー	8.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
A がやいりごま(白) 1kg	0.96 g	
ケン ノックマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
A もみのり	0.40 g	
A こいくちしょうゆ	0.24 g	
食塩	0.08 g	
【汁物】		
【玉ねぎとわかめのみそ汁】		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
A 油揚げ(カット)	3.00 g	茹でる
A 乾燥ワカメ(華) 500g	0.30 g	もどす
A みそ	10.00 g	
A 煮干しだし	3.00 g	

2018年 4月 16日 月曜日

献立	ごはん	
	豚肉の生姜焼き	昆布サラダ
厚揚げのみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
A 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No8】		
【豚肉の生姜焼き】		
A 国産SPF豚モモスライスIQF	42.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	2cm幅
しょうが	1.00 g	する
A こいくちしょうゆ	4.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JF 料理酒 1.8L	1.30 g	
A 昭和 サラダ油	0.50 g	
【あえ物・和No26】		
【昆布サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
スーパーズweetコーン	8.00 g	茹でる
すき昆布 約100g	0.30 g	もどす
ノン脂肪分無添加フレーク	5.00 g	
A 穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
A こいくちしょうゆ	2.40 g	
【汁物・和No1】		
【厚揚げのみそ汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
A 厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
ねぎ	5.00 g	小口切り
A みそ	10.00 g	
A 煮干しだし	3.00 g	

平成30年4月分詳細献立表

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2018年 4月 17日 火曜日

献立	ごはん	
	さけの若草焼き	菜の花のごまあえ
たけのこのみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
[ご飯(強化米)]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【焼物・和No23】		
[さけの若草焼き]		
A サケ切身50g	1.00 個	焼く
A サケ切身60g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ケンノンエックマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
グリーンピースペースト	5.00 g	
【あえ物】		
[菜の花のごまあえ]		
菜の花カット国産	20.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	6.00 g	千切り
A 油揚げ(カット)	4.00 g	茹でる
A かやいりごま(白)1kg	1.20 g	する
A こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・和No62】		
[たけのこのみそ汁]		
にんじん	5.00 g	いちょう
エリンギ	8.00 g	スライス
たけのこ缶詰(ホル)1号缶	15.00 g	いちょう
A 木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
A みそ	10.00 g	
A 煮干しだし	3.00 g	

2018年 4月 18日 水曜日

献立	麦ごはん	
	鶏肉のケチャップ炒め	海藻サラダ
●ふわふわスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・洋No3】		
[鶏肉のケチャップ炒め]		
A 鶏肉(筋肉タイプ)2cmカットIQF	35.00 g	
玉葱	25.00 g	サイコロ
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
インゲン500g	8.00 g	1.5cm幅
カノマイトトマトケチャップ3kg	10.00 g	
三温糖	1.00 g	
A 穀物酢	1.50 g	
A こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
A リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
スーパーズイートコーン	5.00 g	
A 海藻サラダGS500g	0.50 g	もどす
A ノイドレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【汁物・洋No37】		
【●ふわふわスープ】		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
A 無添加ポークウィンナースライス	10.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
A ●たまご	13.00 g	
除去食追加食材:無添加ポークウィンナースライス	10.00 g	
A エダムパウダー	2.00 g	
A パン粉2kg	2.00 g	
A 味 コンソメJ 500g	1.00 g	
A うずくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2018年 4月 19日 木曜日

献立	ごはん	
	揚げししゃも	ひじきと大豆の炒り煮
鶏つくね汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No58】		
[揚げししゃも(2尾)]		
子持シシャモM	2.00 個	油で揚げる
子持シシャモ2L	2.00 個	油で揚げる
馬鈴しょ澱粉1kg	3.00 g	
A 昭和 サラダ油	3.00 g	
【煮物・和No19】		
[ひじきと大豆の炒り煮]		
A 味ひじき	4.00 g	
A JF 大豆水煮(北海道)1kg	15.00 g	
ごぼう	10.00 g	つく
にんじん	10.00 g	千切り
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
さつまあげ(玉ねぎ)50g	6.00 g	スライス
インゲンホール(北海道)	7.00 g	2cm幅
A リケン サラダ油 1.5kg	0.25 g	
A こいくちしょうゆ	0.80 g	
A 砂糖(三温)30kg	0.20 g	
JF 本味酢 1.8L	0.50 g	
【汁物・和No16】		
[鶏つくね汁]		
A 鶏つくね	25.00 g	
A 木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
A うずくちしょうゆ	2.00 g	
A こいくちしょうゆ	1.00 g	
花かつお(籠バラ)500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.15 g	

平成30年4月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2018年 4月 20日 金曜日

お祝い献立、保小中連携献立

献立	ごはん	
	フライビーンズ	春色サラダ
ポークカレー		お祝いいちごゼリー
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・洋No23】		
[フライビーンズ]		
A 大豆水煮(タカ食品)	35.00 g	油で揚げる
馬鈴しょ澱粉 1 k g	3.00 g	
A 大豆白絞油	3.00 g	
三温糖	1.80 g	
A こいくちしょうゆ	1.25 g	
JF 本味酥 1.8L	2.00 g	
A きな粉(青)	2.00 g	
【あえ物・洋No30】		
[春色サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1 c m幅
ニチレイブロッコリー (エ)	12.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
スーパースイートコーン	6.00 g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
A 昭和 サラダ油	0.50 g	
A うすくちしょうゆ	2.10 g	
A 穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.70 g	
【丼物・カレー等・和No3】		
[ポークカレー]		
A 豚モモ(こま切れ)	25.00 g	
JF レクショソワイン(赤) 1.8L	1.00 g	
A 昭和 サラダ油	0.25 g	
玉葱	40.00 g	スライス
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちよう
エリンギ	10.00 g	スライス
A ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
A ジェフサ カレーフレーク	4.00 g	
カゴメ マルトトマトチップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント 1.8L	1.50 g	
【菓子・寄物・洋No1】		
[お祝いいちごゼリー]		
お祝い いちごのジュレ	1.00 個	

2018年 4月 23日 月曜日

献立	ごはん	
	あじの香味フライ	磯香和え
ごまみそ汁		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No1】		
[あじの香味フライ]		
A アジの香味フライ 50 g	1.00 個	油で揚げる
A アジの香味フライ 60 g	1.00 個	油で揚げる
A 大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No12】		
[磯香和え(益)]		
小松菜	23.00 g	1.5 c m幅
キャベツ	20.00 g	1 c m幅
にんじん	5.00 g	千切り
A スクール系かまぼこ(ほぐし)	8.00 g	茹でる
A もみのり	1.00 g	
三温糖	0.20 g	
A こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No61】		
[ごまみそ汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
A もやし	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
A 油揚げ(カット)	3.00 g	茹でる
A 木綿豆腐	18.00 g	サイコロ
ねぎ	5.00 g	小口切り
A かやいりごま(白) 1kg	2.00 g	
A 天然みそ 3 k g	10.00 g	
A 煮干しだし	3.00 g	

2018年 4月 24日 火曜日

保小中連携献立、益田の食育の日

献立	ごはん	
	さばの塩焼き	納豆あえ
豚汁		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No14】		
[さばの塩焼き]		
A 氷温造り塩さば切身 40g	1.00 個	焼く
A 氷温造り塩さば切身 50g	1.00 個	焼く
【あえ物・和No85】		
[納豆和え(連携)]		
A ひひきわり納豆(ヒキリ)	7.20 g	
ほうれん草	15.00 g	2 c m幅
キャベツ	27.00 g	1 c m幅
にんじん	6.00 g	千切り
A かやいりごま(白) 1kg	0.60 g	する
A もみのり	0.96 g	
A こいくちしょうゆ	2.64 g	
【汁物・和No3】		
[豚汁]		
A 豚モモ(こま切れ)	23.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
A 昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
ごぼう	10.00 g	輪切り
大根	20.00 g	いちよう
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
A 木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
A 油揚げ(カット)	3.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
A 煮干しだし	3.00 g	
A みそ	10.00 g	

平成30年4月分詳細献立表

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2018年 4月 25日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●パンサンスー	オレンジ
麻婆豆腐		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
●パンサンスー		
ケシ はるさめS国産1kg	5.00 g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
小松菜	8.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
●錦糸卵(真空) 500g	6.00 g	茹でる
代替食 追加食材 ライトツナ水煮	4.00 g	
代替食 代替食材 コーン	7.00 g	
三温糖	0.80 g	
A こいくちしょうゆ	3.00 g	
A 穀物酢	2.00 g	
A JFSA 純正ごま油	0.40 g	
[麻婆豆腐]		
A 豚もも肉ミンチ	22.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
A テオ 豆板醤 1kg	0.20 g	
A 昭和 サラダ油	0.25 g	
にんじん	15.00 g	7mmチョキ
玉葱	30.00 g	サイコロ
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
A 木綿豆腐(サイコ)	45.00 g	
A 冷凍豆腐(サイコロ)	40.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅
A やさか味噌 中辛口	2.00 g	
A 大和米味噌(白)1kg	2.00 g	
A こいくちしょうゆ	2.70 g	
三温糖	0.30 g	
A 中華スープ	0.77 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
JF 本味酥 1.8L	1.00 g	
馬鈴しよ澱粉 1kg	1.60 g	
水	25.00 g	
[オレンジ]		
A オレンジ	0.25 個	1/4に切る

2018年 4月 26日 木曜日

献立	ロールパン	
	ミンチカツ	アスパラ入りごままヨサラダ
ナポリタン		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
【普通パン・和No4】		
[パン(少)]		
IHすこやか#40g	1.00 個	
【揚げ物・和No23】		
[ミンチカツ(小50g,中60g)]		
A ポーク&キノミンチカツ50g	1.00 個	油で揚げる
A ポーク&キノミンチカツ60g	1.00 個	油で揚げる
A 大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[アスパラ入りごままヨサラダ]		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
キャベツ	30.00 g	1cm幅
グリーンアスパラ(ホル)中南米	10.00 g	2cm幅
A かつやいりごま(白)1kg	1.00 g	する
ケ ノエッグマヨネズタイプ 1kg	6.00 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
A うすくちしょうゆ	0.40 g	
【主食併用麺・洋No4】		
[ナポリタン]		
A ハコ スパゲティパリュール#71.6mm	30.00 g	茹でる
A カットベーコンIQF500g	10.00 g	
A 昭和 サラダ油	0.50 g	
JF レクシオンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
エリンギ	8.00 g	スライス
青ピーマン	5.00 g	スライス
かまマイルドトマトケチャップ 3kg	25.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.60 g	

2018年 4月 27日 金曜日

献立	ごはん	
	牛肉ときくらげのみそ炒め	あすっこのおかかあえ
すまし汁		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No1】		
[牛肉ときくらげのみそ炒め]		
A 牛肉(こま切れ)	35.00 g	
カネイチ国産きくらげスラ	1.00 g	もどす
玉葱	30.00 g	スライス
A むきえだまめ500g	8.00 g	
にんじん	15.00 g	千切り
エリンギ	10.00 g	スライス
A みそ	4.00 g	
A こいくちしょうゆ	0.50 g	
JF 本味酥 1.8L	1.00 g	
砂糖(三温)30kg	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
A 昭和 サラダ油	0.50 g	
【あえ物】		
[あすっこのおかかあえ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
あすっこ(ブロック)3~5cmカット	19.00 g	
スーパースイートコーン	7.00 g	
花かつお(鱈・細切)500g	1.50 g	
A こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No28】		
[すまし汁(厚揚げ)]		
A 厚揚げ	20.00 g	厚1/4縦1/3
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
A 乾燥わかめ200g	0.30 g	もどす
A こいくちしょうゆ	1.50 g	
A うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩	0.15 g	
A 削り節上雪バラ500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	