

令和3年1月分詳細献立表

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
 (小1～2年生:0.8倍、小5～6年生:1.1倍、中学生:1.3倍)

2021年 1月8日 金曜日

献立	ご飯	
	豚キムチ	アーモンド和え
大根と油揚げのみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・中No4】		
【豚キムチ】		
国産SPF豚モスライスIQF	40.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.40 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.25 g	
にんじん	10.00 g	千切り
はくさい(キムチ)リハラ	10.00 g	
キャベツ	30.00 g	2cm幅
玉葱	10.00 g	スライス
太もやし	15.00 g	
エハ 焼肉の外(醤油味)5kg	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
こら	3.00 g	2cm幅
【あえ物・和No58】		
【アーモンド和え】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	5.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
クッキングアーモンド(ダイス)500g	2.00 g	炒る
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No47】		
【大根と油揚げのみそ汁】		
だいこん	30.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	油抜きする
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2021年 1月12日 火曜日

献立	麦ご飯	
	かぼちゃコロッケ	マカロニサラダ
ミートボールと白菜のスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
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	
【揚げ物・洋No14】		
【かぼちゃコロッケ(小40,中60)】		
(小) ¥3 国産が ちひき肉77(40g)	1.00 個	油で揚げる
(中) ¥3 国産が ちひき肉77(60g)	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
【マカロニサラダ】		
エルボマカロニ(ジェフサ)	7.00 g	茹でる
ブロッコリー	15.00 g	小房に分ける
カリフラワー(他外)IQF	10.00 g	
にんじん	6.00 g	千切り
チキンささみ水煮	6.00 g	
カンノエッグマヨネーズタイプ1kg	8.50 g	
ハス マドラスショ-300g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・洋No1】		
【ミートボールと白菜のスープ】		
国産大豆の豆腐ミートボール(SS)	15.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
白菜	25.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
パセリ(乾燥)	0.10 g	
食塩	0.01 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2021年 1月13日 水曜日

献立	赤飯	
	ぶりの照り焼き	ごま塩
ぶりの照り焼き		
●七草入りかきたま汁		
だいたいムース		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯】		
【赤飯】		
あつというま赤飯	80.00 g	
【変わり飯】		
【ごま塩】		
ごましお(三島)	1.00 袋	
【焼物】		
【ぶりの照り焼き(連携)】		
(小) ぶり 5.0g	1.00 個	焼く
(中) ぶり 6.0g	1.00 個	焼く
JFSA V料理酒1.8L	2.80 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
VP本糖りん	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.24 g	
【あえ物】		
【ゆず入り大根なます(連携)】		
だいこん	50.00 g	千切り
にんじん	10.00 g	千切り
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	油抜きする
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.80 g	
ゆず酢	0.80 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・和No12】		
【●七草入りかきたま汁】		
うす切かまぼこ(真空)	7.00 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
かぶ	15.00 g	サイコロ
大根葉1cmカットIQF	5.00 g	
せり	1.00 g	2cm幅
水稲穀粒(精白米)	3.00 g	
●たまご	20.00 g	割りほぐす
【代替食材】木綿豆腐	18.00 g	厚1/4縦1/3
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 g	
【菓子・寄物】		
【だいたいムース】		
国産だいたいのムース(豆乳)	1.00 個	

令和3年1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

益田の食育の日

2021年 1月14日 木曜日

献立	ご飯		切り方
	豆腐ハンバーグのデミグラスソースかけ	りっちゃんの元気サラダ	
料理名/食品名			
一人分量		単位	切り方
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳	1.00	本	
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米)	80.00	g	
【焼物】			
[豆腐ハンバーグのデミグラスソースかけ]			
(小) FMうす味豆腐バーグ50g	1.00	個	焼く
(中) FMうす味豆腐バーグ60g	1.00	個	焼く
マイルドデミグラスソース 3kg	7.00	g	
かごめ マルトトマトケチャップ 3kg	7.00	g	
JF セルキョウワイン(赤)1.8L	0.50	g	
三温糖	0.70	g	
JF リスカソース エキゼント1.8L	0.70	g	
水	7.00	g	
【あえ物・洋No1】			
[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
チキンハム(短冊) 500g	5.00	g	
スーパースイートコーン	8.00	g	
にんじん	5.00	g	千切り
らくらく昆布	0.20	g	もどす
花かつお(亀・細切) 200g	0.20	g	
三温糖	1.00	g	
穀物酢	2.45	g	
ハス マドラスソース-300g	0.02	g	
食塩	0.35	g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.70	g	
【汁物・洋No8】			
[里いものクリームシチュー]			
鶏肉(モロ肉ダマ)2cmカットIQF	10.00	g	
さといも500g	20.00	g	
玉葱	20.00	g	スライス
にんじん	10.00	g	いちよう
エリンギ	8.00	g	スライス
グリーンピース	5.00	g	
牛乳(料理用)	30.00	g	
ポタージュベース	12.00	g	
味 コンソメJ 500g	0.50	g	
有塩バター450g	0.30	g	
生クリーム	2.00	g	
ハス マドラスソース-300g	0.02	g	

2021年 1月15日 金曜日

献立	ご飯		切り方
	さばのピリ辛焼き	磯香和え	
料理名/食品名			
一人分量		単位	切り方
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳	1.00	本	
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米)	80.00	g	
【焼物】			
[さばのピリ辛焼き]			
(小) 汁真鯖切身(浜田産) 50g	1.00	個	焼く
(中) 汁真鯖切身(浜田産) 60g	1.00	個	焼く
テオ 国産生おろし生姜	0.60	g	
テオ おろしにんにく国産	0.60	g	
JFSA V料理酒1.8L	2.00	g	
三温糖	1.00	g	
こいくちしょうゆ	3.00	g	
テオ 豆板醤 1kg	0.20	g	
【あえ物・和No12】			
[磯香和え(益)]			
ほうれん草	15.00	g	1.5cm幅
キャベツ	25.00	g	1.5cm幅
にんじん	8.00	g	千切り
出雲のおいしいちくわ5mm	5.00	g	
もみのり	1.00	g	
三温糖	0.50	g	
こいくちしょうゆ	2.50	g	
【汁物・和No57】			
[みぞれ汁]			
鶏肉(モロ肉ダマ)1cmカットIQF	10.00	g	
木綿豆腐	15.00	g	厚1/4縦1/3
大根おろし	22.00	g	
にんじん	7.00	g	いちよう
白菜	15.00	g	2cm幅
乾し椎茸	0.30	g	もどす
ねぎ	3.00	g	小口切り
花かつお(亀バラ) 500g	2.00	g	
だし昆布	1.00	g	
うすくちしょうゆ	2.30	g	
こいくちしょうゆ	1.00	g	
食塩	0.05	g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00	g	

2021年 1月18日 月曜日

献立	ご飯		切り方
	ホキのゆずソースかけ	ほうれん草のナムル	
料理名/食品名			
一人分量		単位	切り方
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
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No6】			
[ホキのゆずソースかけ]			
(小) ホキ 40g	1.00	切	油で揚げる
(中) ホキ 60g	1.00	切	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00	g	
大豆白絞油	5.00	g	
こいくちしょうゆ	3.00	g	
ゆず酢	0.60	g	
穀物酢	1.70	g	
三温糖	2.50	g	
【あえ物・中No2】			
[ほうれん草のナムル]			
ほうれん草	20.00	g	2cm幅
太もやし	20.00	g	
にんじん	6.00	g	千切り
チキンささみ水煮	6.00	g	
ぶるぶる寒天100g	0.80	g	もどす
三温糖	1.00	g	
こいくちしょうゆ	2.00	g	
JFSA 純正ごま油	0.50	g	
【煮物・中No15】			
[マーボー大根]			
国産SPF豚ミンチIQF	20.00	g	
テオ 国産生おろし生姜	0.80	g	
テオ おろしにんにく国産	0.20	g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00	g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.25	g	
玉葱	30.00	g	サイコロ
にんじん	15.00	g	7mmイチョウ
厚揚げ	20.00	g	縦1/3横10
だいこん	45.00	g	サイコロ
カネイチ国産きくらげスライス	0.30	g	もどす
国産たけのこ水煮(短冊)	10.00	g	
チンゲンツァイ	5.00	g	2cm幅
備前 中味噌	2.80	g	
こいくちしょうゆ	2.70	g	
三温糖	0.30	g	
中華スープ	1.00	g	
VP本みりん	1.00	g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00	g	

令和3年1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

2021年 1月19日 火曜日

献立	麦ご飯		切り方
	スタミナ焼肉	れんこんの酢の物	
料理名/食品名			一人分量 単位
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳	1.00	本	
【米飯・和No4】			
[麦ご飯]			
水稻穀粒(精白米)	76.00	g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00	g	
【炒め物・和No6】			
[スタミナ焼肉]			
牛肉(こま切れ)	50.00	g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00	g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.25	g	
キャベツ	30.00	g	1.5cm幅
にんじん	10.00	g	千切り
にら	5.00	g	2cm幅
かたまりごま(白)1kg	2.00	g	
エバ 焼肉の丸(醤油味)5kg	10.00	g	
【あえ物】			
[れんこんの酢の物]			
れんこん水煮(いちょう)	30.00	g	
にんじん	8.00	g	千切り
ニチレイブロッコリー(エ)	20.00	g	
穀物酢	4.00	g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50	g	
こいくちしょうゆ	2.00	g	
食塩	0.20	g	
三温糖	4.00	g	
【汁物・和No21】			
[おふのみそ汁]			
にんじん	5.00	g	いちょう
玉葱	20.00	g	スライス
えのきたけ	8.00	g	
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00	g	
おわら蕎麦	1.00	g	
小松菜	8.00	g	1.5cm幅
みそ	8.50	g	
煮干しだし	3.00	g	

2021年 1月20日 水曜日

献立	麦ご飯		切り方
	●トマトオムレツ	チーズマヨサラダ	
料理名/食品名			一人分量 単位
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳	1.00	本	
【米飯・和No3】			
[麦ご飯 80g]			
水稻穀粒(精白米)	76.00	g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00	g	
【蒸し物・和No16】			
●トマトオムレツ			
(小) ●トマトオムレツ50g	1.00	個	蒸す
(中) ●トマトオムレツ60g	1.00	個	蒸す
代替食材:和風さんびら包み焼き50g	1.00	個	
【あえ物・洋No62】			
[チーズマヨサラダ]			
キャベツ	24.00	g	1.5cm幅
にんじん	10.00	g	千切り
ほうれん草	20.00	g	2cm幅
角切チーズ8mm	6.00	g	
穀物酢	0.80	g	
食塩	0.20	g	
ケン ノエッグマヨネーズタイプ1kg	7.00	g	
ハウストマトソース300g	0.02	g	
【汁物】			
[ポトフ]			
玉葱	25.00	g	サイコロ
リケン サラダ油 1.5kg	0.50	g	
にんじん	15.00	g	7mmイチョウ
じゃがいも	25.00	g	サイコロ
無添加ポークウインナースライス	10.00	g	
SB パセリ(乾)	0.10	g	
食塩	0.01	g	
モリシギ	8.00	g	スライス
味 コンソメJ 500g	1.20	g	
うすくちしょうゆ	2.00	g	
ハウストマトソース300g	0.02	g	

2021年 1月21日 木曜日

献立	ご飯		切り方
	鶏肉の塩こうじ焼き	わかめとツナのサラダ	
料理名/食品名			一人分量 単位
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳	1.00	本	
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)	80.00	g	
【焼物】			
[鶏肉の塩こうじ焼き]			
(小) 鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00	個	焼く
(中) 鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00	個	焼く
塩糍	10.00	g	
JFSA V料理酒1.8L	1.50	g	
【あえ物】			
[わかめとツナのサラダ]			
ライトツナ水煮フレーク	8.00	g	
キャベツ	20.00	g	2cm幅
ニチレイブロッコリー(エ)	15.00	g	
にんじん	7.00	g	千切り
乾燥わかめ	0.50	g	もどす
和風たまねぎドレッシング	4.50	g	
こいくちしょうゆ	0.50	g	
食塩	0.10	g	
【汁物】			
[呉汁]			
白菜	20.00	g	2cm幅
にんじん	8.00	g	いちょう
ごぼう	8.00	g	輪切り
だいこん	15.00	g	いちょう
板こんにゃく	8.00	g	厚1/2縦1/4
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00	g	
ねぎ	3.00	g	小口切り
青大豆ペースト	20.00	g	
みそ	8.50	g	
煮干しだし	3.00	g	

令和3年1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

2021年 1月22日 金曜日

献立	ご飯	
	さけの梅マヨ焼き	切干大根の中華炒め
ふぶき汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No25】		
[さけの梅マヨ焼き]		
(小) 秋鮭(ピンク) 切身50g	1.00 個	焼く
(中) 秋鮭(ピンク) 切身60g	1.00 個	焼く
梅肉ペースト紀州	3.00 g	
ケン ノエック マヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
【炒め物・中No5】		
[切干大根の中華炒め]		
カットベーコンIQF 500g	10.00 g	
乾し椎茸	0.60 g	もどす
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
にんじん	6.00 g	千切り
玉葱	10.00 g	スライス
中華スープ	0.50 g	
VP本みりん	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
小松菜	10.00 g	2cm幅
JFSA 純正ごま油	0.30 g	
【汁物・和No56】		
[ふぶき汁]		
しぼり豆腐	20.00 g	
かぶ	10.00 g	いちよう
さといも500g	15.00 g	
にんじん	7.00 g	いちよう
白菜	15.00 g	2cm幅
ねぎ	3.00 g	小口切り
花かつお(亀バラ) 500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	

2021年 1月25日 月曜日

昔懐かしい鮎料理の献立

献立	わかめご飯	
	くじらの竜田揚げ	こんにやくサラダ
じゃがいものみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No1】		
[わかめご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ケルマ無添加減塩炊込みカマ	2.50 g	
【揚げ物・和No62】		
[くじらの竜田揚げ]		
鯨竜田揚	45.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No78】		
[こんにやくサラダ]		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
太もやし	12.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
突きこんにやく(はりまや)	15.00 g	
ライトツナ水煮ブレイク	5.00 g	
ちりめん(瀬戸内海)	1.00 g	炒る
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No7】		
[じゃがいものみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2021年 1月26日 火曜日

ビタミンたっぷり献立

献立	麦ご飯	
	豚肉の生姜焼き	海藻サラダ
野菜スープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・和No17】		
[豚肉の生姜焼き]		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
国産カラービーマン(ミックス)	10.00 g	
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
チオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
VP本みりん	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.30 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
ニチレイブロッコリー(エ)	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g	炒る
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
ノオイトレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【汁物・洋No20】		
[野菜スープ]		
カットベーコンIQF 500g	6.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
エリンギ	10.00 g	千切り
にんじん	8.00 g	いちよう
スーパーズイートコーン	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウス マトナスコショ-300g	0.01 g	

令和3年1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

2021年 1月27日 水曜日

石見地方の郷土料理

献立	●三色和え	
	一人分量 単位	切り方
料理名/食品名		
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
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	
【焼物】		
[はまちの西京焼き]		
(小) はまち切身 50g	1.00 個	焼く
(中) はまち切身 60g	1.00 個	焼く
備前 白上味噌	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
水	2.00 g	
【あえ物】		
【●三色和え】		
ほうれん草	15.00 g	1.5 c m幅
キャベツ	22.00 g	2 c m幅
にんじん	8.00 g	千切り
●錦糸卵(真空) 500g	5.00 g	
追加食材: きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	油抜きする
代替食材: スーパースイートコーン	5.00 g	
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	油抜きする
がやいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.40 g	
三温糖	0.40 g	
【丼物・カレー等・和No15】		
[うずめ飯の具]		
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	15.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	1.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	5.00 g	
冷凍豆腐(サイコロ)	15.00 g	
ごぼう	8.00 g	ささがき
にんじん	8.00 g	いちよう
大根葉 1 c mカット IQF	5.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.80 g	もどす
さといも 500g	20.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.20 g	
VP本みりん	1.00 g	
食塩	0.30 g	
しまねのだし粉(魚と椎茸のだしパック)	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
【主食併用その他】		
[きざみのり]		
一食ちらしのり(S)0.4g	1.00 個	

2021年 1月28日 木曜日

益田・鹿足・益田養護学校連携献立

献立	ご飯	
	一人分量 単位	切り方
料理名/食品名		
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[さわらのねぎソースかけ]		
(小) さごし切身 40g	1.00 個	油で揚げる
(中) さごし切身 60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.20 g	
大豆白絞油	6.00 g	
こねぎ	3.00 g	小口切り
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.30 g	
JFSA V料理酒1.8L	0.80 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.50 g	
水	10.00 g	
【あえ物・和No26】		
[昆布サラダ]		
らくちん昆布	1.50 g	もどす
こいくちしょうゆ	0.30 g	
VP本みりん	0.30 g	
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
スーパースイートコーン	8.00 g	茹でる
食塩	0.20 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	3.00 g	
JFSA 純正ごま油	1.00 g	
三温糖	1.20 g	
がやいりごま(白)1kg	3.00 g	炒る/する
【汁物】		
[厚揚げの中華スープ]		
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
白菜	25.00 g	1.5 c m幅
にんじん	5.00 g	いちよう
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわけ
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
にち	5.00 g	1.5 c m幅
チキンスープ	30.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.30 g	
ハウス マドラスコンソメ300g	0.02 g	

2021年 1月29日 金曜日

オリンピック・パラリンピック応援献立(スリランカ)

献立	パット	
	一人分量 単位	切り方
料理名/食品名		
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯】		
[パット(ご飯)]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【果物・和No11】		
[ぼんかん(1口)]		
ぼんかん M	1.00 個	
【あえ物・洋No24】		
[海の幸マリネ]		
国産本アサヒイカ短冊1×4cm	15.00 g	茹でる
むきえびL L(80/120)	20.00 g	茹でる
玉葱	10.00 g	スライス
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
小松菜	10.00 g	1.5 c m幅
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
三温糖	1.80 g	
穀物酢	3.50 g	
ハウス マドラスコンソメ300g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
リケン サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【丼物・カレー等】		
[ククルマス(チキンカレー)]		
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	25.00 g	
GS 料理用ワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
玉葱	40.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちよう
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェフカレーフレーク	4.00 g	
ダイズトマト	10.00 g	
かごメマイルドマヨネーズ 3kg	5.00 g	
JF ウォーターズ エクセレント1.8L	1.50 g	
ココナッツミルク	8.50 g	
だしパック(かつお節)	3.00 g	