

※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	

令和3年1月分詳細献立表

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 国産がまひき肉77(40g)	1.00 個	油で揚げる
(中) ¥3 国産がまひき肉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(セク)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	
ハスマトラスシヨ-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	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

保小中連携献立・お正月献立

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		
だいだいムース		
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本みりん	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】		
【だいだいムース】		
国産だいだいのムース(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		一人分量 単位	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				
【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		
かごメ 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 エケレシ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		一人分量 単位	切り方
	さばのピリ辛焼き	磯香和え		
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		
【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		一人分量 単位	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				
【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	
	スタミナ焼肉	れんこんの酢の物
おふのみそ汁		
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】		
[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	1.5 c m幅
にんじん	10.00 g	千切り
にら	5.00 g	2 c m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	1.5 c m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	
	●トマトオムレツ	チーズマヨサラダ
ポトフ		
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	
【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	1.5 c m幅
にんじん	10.00 g	千切り
ほうれん草	20.00 g	2 c m幅
角切チーズ8 mm	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 マドラスソース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	
エリンギ	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 マドラスソース300g	0.02 g	

2021年 1月21日 木曜日

献立	ご飯	
	鶏肉の塩こうじ焼き	わかめとツナのサラダ
呉汁		
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】		
[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	2 c m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

昔懐かしい鮫料理の献立

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	
グルー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
	麦ご飯 はまちの西京焼き うずめ飯の具	きざみのり		
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
	さわらのねぎソースかけ	昆布サラダ		
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 マドラスコンショ-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
	ほんかん	海の幸マリネ		
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】				
[ほんかん(1口)]				
ほんかん M			1.00 個	
【あえ物・洋No24】				
[海の幸マリネ]				
国産本マグイカ短冊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 マドラスコンショ-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		
ダイストマト		10.00 g		
カゴメ マイルドトマトチップ 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		
だしバック(かつお節)		3.00 g		