

2020年7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

※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7月1日 木曜日

献立	ご飯	
	いわしの蒲焼	夏野菜の酢の物
豆乳入りみそ汁		
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	
【揚げ物・和No44】		
【いわしの蒲焼】		
開きイサ(腹須取り)	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.50 g	
星印いりごま白	0.20 g	する
こいくちしょうゆ	2.30 g	
VP本みりん	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No105】		
【夏野菜の酢の物】		
キャベツ	15.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
パプリカ	8.00 g	千切り
おきえだまめ500g	10.00 g	
スーパ系かまぼこ(ほぐし)	5.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物・和No58】		
【豆乳入りみそ汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
豆乳	20.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
備前中味噌	7.00 g	
備前白上味噌	2.00 g	

2021年7月2日 金曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	きゅうりの梅あえ
お麩のすまし汁		
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・和No2】		
【豚肉と厚揚げのみそ炒め】		
豚モモ(こま切れ)	35.00 g	
ネーオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	7mmスライス
にんじん	10.00 g	7mmイチョウ
厚揚げ(サイコロ)	25.00 g	
ねぎ	8.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
備前中味噌	2.00 g	
【あえ物・和No104】		
【きゅうりの梅あえ(連)】		
きゅうり	20.00 g	半月スライス
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
出雲のおいしいちくわ5mm	7.00 g	
花かつお(鰹・細切)500g	1.00 g	
梅肉ペースト紀州	1.70 g	
こいくちしょうゆ	0.10 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物】		
【お麩のすまし汁】		
おむら麩	1.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけける
玉葱	20.00 g	スライス
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
花かつお(竜バラ)500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	

2021年7月5日 月曜日 オリンピック・パラリンピック応援献立(メキシコ)

献立	ピタパン	
	チリコンカン	セビーチェ
マカロニスープ		
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	
【普通パン・和No3】		
【ピタパン】		
小:ピタパン 約60g	1.00 個	
中:ピタパン 約80g	1.00 個	
【炒め物】		
【チリコンカン】		
国産SPF豚ミンチIQF	40.00 g	
玉葱	25.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	千切り
国産大豆水煮	25.00 g	
冷凍カットマト	15.00 g	
スーパースイートコーン	10.00 g	
カメマイト トマトチップ 3kg	8.00 g	
JF ウスターソース エキゼント1.8L	9.00 g	
チリペッパーソース	0.04 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物】		
【セビーチェ】		
カットたこ	10.00 g	茹でる
おきえびL(100/200)	15.00 g	茹でる
パプリカ	10.00 g	スライス
玉葱	5.00 g	スライス
きゅうり	15.00 g	半月スライス
乾燥わかめ	0.40 g	もどす
三温糖	1.80 g	
穀物酢	3.50 g	
ハウスマト ラスコヨ-300g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【汁物・洋No10】		
【マカロニスープ】		
マカロニ(貝)	5.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	10.00 g	いちょう
エリンギ	10.00 g	千切り
鶏肉モモ(2cm角切)	15.00 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2020年7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7月6日 火曜日

七夕献立

献立	じゃこ入り菜飯	
	星のコロッケ	納豆サラダ
セタ汁		セタゼリー
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No10】		
【じゃこ入り菜飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
青菜しらす300g	4.00 g	
【揚げ物】		
【星のコロッケ】		
小:星型コロッケ 40g	1.00 個	油で揚げる
中:星型コロッケ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No3】		
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊) 500g	7.00 g	
ハ びきわり納豆(ヒナリ)	10.00 g	
小松菜	15.00 g	1cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
備前中味噌	0.50 g	
さいくちしょうゆ	0.50 g	
ケンノンエッグ マヨネーズ タイフ 1kg	8.00 g	
【汁物・和No76】		
【セタ汁】		
ビーフン(給食用) 9cmカット	4.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
☆にんじん	10.00 g	いちよう
国産オグラスライス	8.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
さいくちしょうゆ	1.00 g	
花かつお(龍バラ) 500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.15 g	
【菓子・寄物】		
【セタゼリー】		
セタお星様3色ゼリー	1.00 個	

2021年7月7日 水曜日

献立	麦ご飯	
	子持ちししゃも(2尾)	●甘酢和え
八宝菜		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
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・和No27】		
【子持ちししゃも(2尾)】		
小:子持シヤモL	2.00 個	焼く
中:子持シヤモ2L	2.00 個	焼く
【あえ物】		
【●甘酢和え】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
小松菜	10.00 g	1cm幅
●錦糸卵(真空) 500g	10.00 g	茹でる
追加食材:ライトツナ水煮フレーク	4.00 g	
代替食材:コーン	6.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
さいくちしょうゆ	2.10 g	
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.45 g	
【煮物】		
【八宝菜】		
国産SPF豚モモスライスIQF	30.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
テオー 国産生おろし生姜	1.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
キャベツ	30.00 g	2cm幅
国産本ムナチイカ短冊1×4cm	15.00 g	
むきえびLL(80/120)	10.00 g	
チンゲンツァイ	15.00 g	2cm幅
さいくちしょうゆ	3.00 g	
ハウス マスジョー-300g	0.02 g	
オイスターソース 585g	0.60 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
ごま油	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.50 g	

2021年7月8日 木曜日

献立	ご飯	
	鶏肉と野菜のトマト煮	花野菜のサラダ
小松菜とベーコンのミルクスープ		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・洋No12】		
【鶏肉と野菜のトマト煮】		
鶏肉(筋肉タイプ)2cmカットIQF	40.00 g	
テオー おろしにんにく国産	0.25 g	
JF エルグォンワイン(赤)1.8L	0.80 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.35 g	
玉葱	25.00 g	スライス
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
冷凍カットトマト	20.00 g	
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
トマトピューレ(食塩無添加3k)	10.00 g	
カメマイト トマトキャップ 3kg	5.00 g	
三温糖	0.50 g	
味 コンソメJ 500g	0.70 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウス マスジョー-300g	0.02 g	
【あえ物・洋No52】		
【花野菜のサラダ】		
ニチレイブロッコリー(エ)	15.00 g	
カリフラワー(他外)IQF	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅
チキンささみ水煮	5.00 g	
ノンオイル青じそトッピング	5.00 g	
【汁物】		
【小松菜とベーコンのミルクスープ】		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	5.00 g	
SB パセリ(乾)	0.10 g	
牛乳(料理用)	30.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
有塩バター450g	0.50 g	
備前中味噌	1.20 g	

2020年7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7月9日 金曜日

献立	ご飯			
	さごしの幽庵焼き	ねばねば野菜のごま和え		
	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】				
牛乳	1.00 本			
【米飯・和No4】				
【ご飯】				
水稲穀粒(精白米)	80.00 g			
【焼物・和No16】				
【さごしの幽庵焼き】				
小:さごし切身50g	1.00 個	焼く		
中:さごし切身60g	1.00 個	焼く		
JFSA V料理酒1.8L	3.50 g			
こいくちしょうゆ	4.00 g			
VP本みりん	1.00 g			
ゆず酢	3.00 g			
【あえ物】				
【ねばねば野菜のごまあえ】				
キャベツ	28.00 g	1.5cm幅		
にんじん	8.00 g	千切り		
モロヘイヤカット	8.00 g			
国産オクラスライス	8.00 g			
出雲のおいしいちくわ5mm	8.00 g			
星印いりごま白	1.60 g	炒る/する		
こいくちしょうゆ	2.40 g			
三温糖	0.40 g			
【汁物・和No18】				
【だんご汁】				
玉葱	15.00 g	スライス		
にんじん	8.00 g	いちよう		
太もやし	8.00 g			
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする		
白玉もち7g	25.00 g			
ねぎ	5.00 g	小口切り		
煮干しだし	3.00 g			
備前中味噌	7.00 g			
備前白上味噌	2.00 g			

2021年7月12日 月曜日

献立	ご飯			
	豚キムチ	きゅうりともやしのナムル		
	チンゲンサイのスープ			
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豚モモスライスIQF	40.00 g			
ターナー 国産生おろし生姜	0.40 g			
リッパ 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	15.00 g			
キャベツ	20.00 g	2cm幅		
玉葱	25.00 g	スライス		
丸 焼肉の外(醤油味)5kg	5.00 g			
こいくちしょうゆ	0.50 g			
にら	3.00 g	2cm幅		
【あえ物・中No9】				
【きゅうりともやしのナムル】				
きゅうり	20.00 g	半月スライス		
太もやし	20.00 g	茹でる		
ライトツナ水煮フレーク	12.00 g			
国産きくらげスライス	0.50 g	茹でる		
ぶるぶる寒天100g	0.50 g	もどす		
ごま油	0.50 g			
こいくちしょうゆ	1.80 g			
【汁物・中No18】				
【チンゲンサイのスープ】				
チンゲンツァイ	15.00 g	2cm幅		
玉葱	10.00 g	スライス		
にんじん	8.00 g	いちよう		
ｽｰﾙ系かまぼこ(ほぐし)	10.00 g			
木綿豆腐(サイコ)	20.00 g			
星印いりごま白	1.00 g			
中華スープ(理研)	1.00 g			
うすくちしょうゆ	2.00 g			
食塩	0.15 g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g			
ごま油	0.30 g			
【菓子・寄物】				
【レモンゼリー】				
瀬戸内産レモンゼリー(はちみつ風味)	1.00 個			

2021年7月13日 火曜日

献立	麦ご飯			
	鮭のちゃんちゃん焼き	切干大根のゴママヨ和え		
	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】				
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・和No3】				
【鮭のちゃんちゃん焼き】				
サケ角切	35.00 g			
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅		
玉葱	30.00 g	スライス		
にんじん	10.00 g	いちよう		
小松菜	8.00 g	1.5cm幅		
こいくちしょうゆ	2.00 g			
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g			
三温糖	0.50 g			
備前中味噌	3.00 g			
リッパ サラダ油 1.5kg	1.00 g			
有塩バター450g	1.00 g			
【あえ物・和No5】				
【切干大根のゴママヨ和え】				
切干大根(益田産)	3.50 g	茹でる		
きゅうり	10.00 g	半月スライス		
にんじん	10.00 g	千切り		
スーパースイートコーン	8.00 g			
チキンささみ水煮	8.00 g			
星印いりごま白	1.00 g	炒る/する		
ｸﾞﾗﾝﾄﾞ ﾏｲﾌﾟ ﾏｲﾌﾟ 1kg	7.00 g			
こいくちしょうゆ	0.50 g			
食塩	0.08 g			
【汁物・和No16】				
【鶏つくね汁】				
鶏つくね	25.00 g			
木綿豆腐(サイコ)	20.00 g			
玉葱	10.00 g	スライス		
えのきたけ	8.00 g			
ねぎ	5.00 g	小口切り		
うすくちしょうゆ	2.00 g			
こいくちしょうゆ	1.00 g			
花かつお(龍バラ)500g	2.00 g			
だし昆布	1.00 g			
食塩	0.15 g			

2020年7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7月14日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●3色そばろ井の具	ヨーグルト和え
かぼちゃのみそ汁		
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	
【丼物・カレー等・和No23】		
【●3色そばろ井の具】		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF	35.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.20 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.25 g	
しほり豆腐	25.00 g	
にんじん	15.00 g	千切り
グリーンピース	9.00 g	
●いりたまご(真空)	15.00 g	
追加食材:鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF	10.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
【その他・和No2】		
【ヨーグルト和え】		
ナタデココ	12.00 g	
ハロ 黄桃ダ 1カット1.5kg	15.00 g	
ハロ アマアツカリみかん国産1.5	12.00 g	
フルーツパック(パイン)1.5kg	12.00 g	
バナナ	15.00 g	スライス
ヨーグルト(全脂無糖)	20.00 g	
【汁物・和No37】		
【かぼちゃのみそ汁】		
にんじん	5.00 g	いちよう
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
かぼちゃ	20.00 g	サイコロ
玉葱	20.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
備前中味噌	7.00 g	
備前白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2021年7月15日 木曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	さばの照り焼き	ひじきと大豆の炒り煮
きのこのすまし汁		
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	
【焼物・和No37】		
【さば照り焼き】		
小:ミト真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	焼く
中:ミト真鯖切身(浜田産)60g	1.00 個	焼く
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
VP本みりん	1.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【煮物・和No19】		
【ひじきと大豆の炒り煮】		
芽ひじき1kg	0.80 g	もどす
国産大豆水煮	15.00 g	
ごぼう	10.00 g	つく
にんじん	7.00 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)40g	10.00 g	スライス
インゲンホール(北海道)	7.00 g	2cm幅
リケン サラダ油 1.5kg	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
【汁物・和No22】		
【きのこのすまし汁】		
スル系かまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
にんじん	8.00 g	いちよう
ねぎ	5.00 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	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.15 g	

2021年7月16日 金曜日

献立	ご飯	
	おろしハンバーグ	お豆とポテトのチーズ煮
オニオンスープ		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No36】		
【おろしハンバーグ】		
小:国産大豆の豆腐ハンバーグ50g	1.00 個	焼く
中:国産大豆の豆腐ハンバーグ60g	1.00 個	焼く
大根おろし	10.00 g	
VP本みりん	3.00 g	
みとボン酢	7.00 g	
【煮物・洋No3】		
【お豆とポテトのチーズ煮】		
特選インナーステーキ(スライス)5mm	12.00 g	
角切チーズ8mm	7.00 g	
スーパーズイートコーン	5.00 g	
ミックスビーンズ(大豆、金時豆、手亡、枝豆)	8.00 g	
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
にんじん	4.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
SB パセリ(乾)	0.05 g	
味 コンソメJ 500g	0.23 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【汁物・洋No5】		
【オニオンスープ】		
玉葱	35.00 g	スライス
リケン サラダ油 1.5kg	0.30 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
エリンギ	8.00 g	千切り
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
コンソメ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

2020年7月分詳細献立表

高津学校給食センター

2021年7月19日 月曜日

益田の食育の日

2021年7月20日 火曜日

2021年7月21日 水曜日

●卵・卵由来成分を含む

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	おからサラダ	ぶどう(2個)		
夏野菜カレー				
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	
【あえ物・洋No42】				
【おからサラダ】				
おから(新製法)			7.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り		
キャベツ	18.00 g	1.5cm幅		
きゅうり	8.00 g	半月スライス		
チキンささみ水煮	6.00 g			
スーパースイートコーン	7.00 g			
角切チーズ8mm	6.00 g			
穀物酢	0.80 g			
三温糖	0.50 g			
食塩	0.15 g			
ケンノンエッグ マヨネーズ タイフ 1kg	6.00 g			
【果物・和No13】				
【ぶどう(1人2コ)】				
巨峰(大粒)			2.00 粒	
【丼物・カレー等・和No19】				
【夏野菜カレーライス】				
国産SPF豚モモスライスIQF			25.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L			1.00 g	
リカン サラダ油 1.5kg			0.25 g	
玉葱	30.00 g	スライス		
かぼちゃ	15.00 g	サイコロ		
にんじん	10.00 g	いちよう		
エリンギ	10.00 g	スライス		
なす	10.00 g	半月切り		
むきえだまめ500g			10.00 g	
冷凍カットマト			10.00 g	
ハウス 給食用カレー粉N			12.00 g	
シェフサ カレー粉			4.00 g	
カゴメ マイルド トマトケチャップ 3kg			5.00 g	
JF ウスターソース エクセルT 1.8L			1.50 g	

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	アジの香味フライ	りっちゃんの元気サラダ		
なすと油揚げのみそ汁				
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・和No1】				
【アジの香味フライ】				
小:アジの香味フライ 50g	1.00 個	油で揚げる		
中:アジの香味フライ 60g	1.00 個	油で揚げる		
大豆白絞油	5.00 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		
きゅうり	15.00 g	半月スライス		
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		
トマト	10.00 g	サイコロ		
らくらく昆布	0.20 g	茹でる		
花かつお(竜・細切) 200g	0.20 g			
三温糖	1.00 g			
穀物酢	2.45 g			
ハウス トマトソース 300g	0.02 g			
食塩	0.35 g			
リカン サラダ油 1.5kg	0.70 g			
【汁物・和No30】				
【なすと油揚げのみそ汁】				
玉葱	20.00 g	スライス		
にんじん	6.00 g	いちよう		
えのきたけ	10.00 g			
なす	15.00 g	半月切り		
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする		
備前中味噌	7.00 g			
備前白上味噌	2.00 g			
煮干しだし	3.00 g			

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	青椒肉絲	●パンサンサー		
厚揚げとわかめのスープ				
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	
【炒め物・中No12】				
【青椒肉絲】				
国産牛肉(モモスライス)			30.00 g	
JFSA V料理酒 1.8L			0.80 g	
ターオ 国産生おろし生姜			0.50 g	
ターオ おろしにんにく国産			0.20 g	
乾し椎茸(美都産)			0.50 g	もどす
だけのご水煮(千切)			10.00 g	
玉葱			15.00 g	スライス
キャベツ			20.00 g	1.5cm幅
青ピーマン			12.00 g	千切り
国産カラーピーマン(ミックス)			15.00 g	
リカン サラダ油 1.5kg			1.00 g	
三温糖			0.40 g	
JFSA V料理酒 1.8L			1.50 g	
こいくちしょうゆ			3.00 g	
オイスターソース 585g			0.60 g	
中華スープ(理研)			0.20 g	
馬鈴薯てんぷん 1kg			0.70 g	
ごま油			0.50 g	
【あえ物・中No1】				
【●パンサンサー】				
カミン ほろさめS国産 1kg			5.00 g	茹でる
シーデ イッシュ(おさかなハム風味)			10.00 g	
小松菜			8.00 g	1.5cm幅
にんじん			5.00 g	千切り
キャベツ			15.00 g	1cm幅
●錦糸卵(真空) 500g				
追加食材:シーデ イッシュ(おさかなハム風味)			4.00 g	
代替食材:コーン			7.00 g	
三温糖			0.80 g	
こいくちしょうゆ			3.00 g	
穀物酢			2.00 g	
ごま油			0.40 g	
【汁物】				
【厚揚げとわかめのスープ】				
厚揚げ			15.00 g	厚1/4縦1/3
大もやし			10.00 g	
玉葱			15.00 g	スライス
スーパースイートコーン			5.00 g	
乾燥わかめ			0.50 g	もどす
中華スープ(理研)			1.00 g	
うすくちしょうゆ			2.00 g	