※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8月24日火曜日

	麦ご飯			
献立 鮭のキャロットソース焼き 切干大根の中華炒め				
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Nol】				
[牛乳]				
牛乳		1.00 本		
【米飯・和No3】 [麦ご飯 80g]		ļ		
[友こ版 009]	:1	76.00 g		
水稲穀粒(精白米 おおむぎ(米粒麦	ζ'	4.00 g		
「焼物・和No42」	,	4.00 g		
「さけのキャロットン	/_フ悔き1	<b> </b>		
小:秋鮭(ピンク)		1.00 /=	体ノ	
		1.00 個		
中:秋鮭(ピンク)	切身 6Ug	1.00 個	焼く	
食塩		0.20 g 0.02 g 6.00 g		
ハウス マト゛ラスコショー30 ケン ノンエック゛マヨネース゛	00g	0.02 g		
ケン ノンエック マヨネース	<i>9</i> 17 lkg	6.00 g		
ミクロペースト(人参)2	2kg	4.00 g		
【炒め物・中No5】	.,			
[切干大根の中華炸	少め]			
カットベーコンIQ	F500g	6.00 g 0.40 g		
乾し椎茸(美都産		0.40 g	もどす	
切干大根(益田産		6.00 a	茹でる	
スーパースイート:	コーン	5.00 g		
玉葱		10.00 g 0.40 g 0.80 g	スライス	
中華スープ(理研	•)	0.40 g		
VP本みりん		0.80 g		
こいくちしょうゆ		1 U.SU a		
小松菜	·	8.00 g	2cm幅	
JFSA 純正ごま	<b>8</b>	0.30 g		
【汁物・和Nol】 「厚揚げのみそ汁)		ļ		
[厚傷りのみて汗] 玉葱		20 00 ~	スライス	
にんじん		20.00 g 5.00 g	いちょう	
えのきたけ		8.00 g	v 747	
厚揚げ		15 00 a	縦1/3横10	
ねぎ		3.00 g 7.00 g	小口切り	
ねぎ 備前 中味噌		7.00 a	1 - 3 /	
備前 白上味噌		2.00 g		
煮干しだし		2.50 g		

## 令和3年8·9月分詳細献立表

### 2021年8月25日水曜日

	麦ご飯		
献立	献立 鶏と高野豆腐のチリソース 昆布サラタ		
●コーンと卵のスープ			
拟珊石	/食品名	一人分量	切り方
科理名	/ 艮而石	単位	917 15
【牛乳·和Nol】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No3】		1100 141	
[麦ご飯 80g]			
水稲穀粒(精白米)	)	76.00 g 4.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
【炒め物】	*1157 = 31		
[鶏肉と高野豆腐の 鶏肉(モモ肉ダイス)2	ナリソース」 omtwlIOE	35.00 g	
JFSA V料理酒I	QI QI	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5		0.30 g	
玉葱	'ny	0.30 g 30.00 g	スライス
	<b>2</b> )	5.00 a	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\
馬鈴しよ澱粉 l kg	_ /	5.00 a	
食塩		0.45 a	
大豆白絞油		3.00 g	
テーオー 国産生おろり	し生姜	0.50 a	
テーオ おろしにんにく	国産	0.50 g	
カコ゛メ マイルト゛トマトケチャ	ァップ 3kg	l 12.00 a	
三温糖		2.10 a	
JFSA V料理酒 I	.8L	1.20 g	
備前 中味噌		1.00 g	
テーオ 豆板醬 lkg		0.20 g	
むきえだまめ500	9	8.00 g	
【あえ物・和No26】			
[昆布サラダ] キャベツ		20.00 g	Icm幅
きゅうり		15.00 g	半月スライス
きゅうり にんじん			ナッツ
らくらく昆布		0.30 g	もどす
ライトツナ水煮フレ	ーク		
食塩		0.10 g	
三温糖		0.70 g	
穀物酢	ika	~ E ~ ~ ~ ~	
リケン サラダ油 1.5 こいくちしょうゆ	'ng	1.50 g	
(注物)			
【グロック 【●コーンと卵のス- スイートコーン缶記	-ブ]		
スイートコーン缶詰	を (クリーム)	15.00 g	
スーパースイートコ	<b>リーン</b>	10.00 g	J = J J
玉葱 エリンギ		15.00 g	スライス 千切り
エリノヤ ●たまご		10 00	割りほぐす
●/によこ 代替食材:木綿豆/	腐	24.00 g	D1 / 10 / 7
チンケンツァイ		8.00 g	I.5cm幅
チンゲンツァイ 馬鈴薯でんぷん l	kg	2.00 g	
こいくちしょうゆ JFSA 純正ごま油		1.50 g	
JFSA 純正ごま油	]	0.30 g	
中華スープ(理研) 食塩	1		.
	lΩα		
11/V 41. 1V1/12.20	, ug	0.02 g	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

### 2021年8月26日木曜日

で飯			
献立	サバのごまみそ煮	福神漬け和え	Ĺ
,,	沢煮椀		
		一人分量	1
料理名	4/食品名	単	1//1/175
【牛乳・和Nol】			
[牛乳]			
上十九 <u>]</u> 十乳		1.00 z	k
「米飯・和No4】		1.00 4	Α.
【不成"和104】			
[ご飯] 水稲穀粒(精白米)		80.00 g	I
【者物・和No57】			
[さばのごま味噌煮]	······		
小:サバゴマ味噌煮タ	真空50g×10	1.00 (	
中:サバゴマ味噌煮ឆ		1.00 ∄	<b></b>
【あえ物・和No I 09	]		
[福神漬け和え]			
キャベツ		30.00 g	I I cm幅
にんじん		5.00 g	1 千切り
きゅうり		10.00 g	半月スライス
国産原料福神漬		5.00 g	<u> </u>
こいくちしょうゆ		0.50 g	J
【汁物・和No64】			
[沢煮椀] 国産SPF豚モモス-	= / 7 T O F	1000	
リケンサラダ油 1.5		10.00 g 0.20 g	<u>                                     </u>
JFSA V料理道1.5	ky Ri	1.00 g	<u>                                     </u>
にんじん	UL .	8.00 0	十切り
ごぼう		8.00 g	1 77 /
マロニー (5cmカッ	<b>/ / / /</b>	_ 5.00 ი	1
えのきたけ	. ,	8.00 6	
ねぎ			
だしパック(かつお	笋)	7.00 0	l I
<b>  だし昆布</b>			
うすくちしょうゆ		3.00 g	<u> </u>
食塩 ハウス マト ラスコショー300	Λ <sub>~</sub>	0.10 g	
1177 AL 17773-20	ug	0.02 g	

# 2021年8月27日金曜日

	ご飯		
献立	ひじきのマリネ	-	二十世紀なし
	ハヤシライス	-	
101 TER 27 /	'A 0 4	一人分量	tau+
料理名/	<b> </b>	単位	切り方
【牛乳·和Nol】		+	
[牛乳]			
牛乳		1.00 2	k
【米飯·和No4】		11.00 %	r-
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米		80.00 g	
【あえ物・洋No44		50.00 g	<u> </u>
	1		
[ひじきのマリネ]	*	8 00 -	
シーガニックひじ	ਟ	8.00 g	
キャヘツ		20.00 g	I cm幅
きゅうり		15.00 g	輪切り
にんじん		5.00 g	
スーパースイート	コーン	7.00 g	
チキンハム(短冊	) 500g	10.00 g	<u> </u>
角切チーズ8mm		7.00 g	J.
三温糖		1.40 c	
穀物酢		3.50 g	
ハウス マト゛ラスコショー3(	00g	0.02 c	
食塩		0.60 o	j
リケン サラダ油 1.	5kg	1.00 g	
【丼物・ル-等・洋N			
[ハヤシライス]		<u> </u>	
国産牛肉(モモスラ	<b>1</b> ス)	35.00 g	I
JF セレクションワイン	(赤) I .8L	1.00 g	/ 
JF セレクションワイン( リケン サラダ油 1.	5ka	0.20 g	·
冷凍カットトマト		20.00 g	/
にんじん		15.00 g	
玉葱		40.00 g	·
エリンギ		10.00 g	/
グリンピース		5.00 g	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
ノンシーン (松生)			
ハヤシルウ(粉末) カゴメ マイルドトマトケチ	ระบา 3ka		
トマトピューレ(食塩	r// JRY 毎活加2レ	3.00 g	<u> </u>
アメアレュール(良塩	一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一		
マイルト、デ、ミク、ラスソーフ	NOKY		
JF ウスターソース エクセレ	71176L	1.00 g	J
【果物・和NoIO】			
[二十世紀なし]			
なし 2L		50.00 g	/4カット

# 2021年8月30日月曜日

	ご飯		
献立	スタミナ納豆丼の具	小松菜とチース	ののりじゃこ和え
	春雨のすまし汁		
VO TER 63	/ 🛆 🛮 🗷	一人分量	tou+
科理名	5/食品名	単位	切り方
【牛乳・和Nol】			
「牛乳」			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No4】		•	
[ご飯]			
水稲穀粒(精白>	<b>K</b> )	80.00 g	
【炒め物】	,	1	
[スタミナ納豆丼の	)旦]		
国産SPF豚ミン	- /∖] <del>f</del> TQF	30.00 g	
テーオー 国産生おれ		0.80 a	
テーオおろしにんに	一へ - く国産	0.80 g	
こいくちしょうゆ	- \	0.60 g	
JFSA V料理酒	1.81	1.00 g	
JFSA 純正ごま		0.50 g	
ハリ ひきわり納豆		25.00 g	
しぼり豆腐	(61///		
にんじん		5.00 g	千切り
にら		3.00 g	I cm幅
こいくちしょうゆ		3.00 g 2.50 g	I CIIITE
三温糖		0''0 ~	
ー価値 VP本みりん		0.70 g	
JFSA 純正ごま	<b>%</b>	0.30 g	
9N° ZJ	<u>/</u> П	0.30 g	
【あえ物・和Noll	161	0.03 g	
[小松菜とチーズの	へいいひっチャラフ		
小松菜	ハリロヤニポル」	20.00 g	I Eomh
キャベツ		25.00 g	I.5cm幅 Icm幅
ーキャペツ 一角切チーズ8mm		25.00 g	I CITIT由
月切ナー人omn   もみのり	1	5.00 g	
	法(	0.50 g	
ちりめん(瀬戸内	) 一	3.00 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
【汁物・和No27】 「ままのまま」 注 3			
[春雨のすまし汁]	<b>司在11</b>	2 00	
¯ケンミン はるさめS[ スクール糸かまぼこ(	当座 I Kg ソエグレン	3.00 g	
	(はくし)	7.00 g	1. In ()
にんじん		8.00 g	千切り
えのきたけ		8.00 g	
もやし		15.00 g	7 12 <del>1</del>
乾燥わかめ		0.30 g	もどす
だし昆布	L\##\	0.50 g	
だしパック(かつ) うすくちしょうゆ	わ即)	2.00 g	
つすくちしょうゆ		3.00 g	
食塩		0.30 g	

## 2021年8月31日 火曜日

2021-0731	ピタパン			
献立 ポキフライ レモンドレッシングサ・				ッシングサラダ
HIV 77	夏野菜のペペロン			1727977
	友対米のハバロノ	-	_	
料理名	3/食品名	一人分量		切り方
	-/ K	単	位	74 7 74
【牛乳・和Nol】				
「牛乳」			1	
牛乳		1.00	太	
【普通パン・和No	31	.,,,,		
[ピタパン]	J.			
小:ピタパン 約6	· ^	1.00	/ea	
小・ピタハン 約6	oug			
中:ピタパン 約8	30g	1.00	個	
【主食併用麺】				
[夏野菜のペペロン ハゴスパゲティバリュ	ンチーノ]		Ī	
	ι−Λ−7 I .6mm	27.00	a	茹でる
学級用スティックべー	·コンlka	15.00	a	
リケンサラダ油ー・		15.00 0.70 0.010 25.00 10.00	2	
一性とうがとして	Δ\η <del>ή</del> 7	0.70	<u>9</u>	
一味とうがらし(* 玉葱	カノハソ人	25.010	9	コニノコ
土忽		25.00	9	スライス
エリンギ		10.00	g	スライス
パプリカ		J.00		スライス
ズッキーニ		1 8 00	~	スライス
<b>  スーパースイート</b>	コーン	5 00	~	
テーオ おろしにんに	く国産	0.60	a	
, 1 (3) (5) (5) SB パセリ(乾)	· \	0.30	<u>~</u>	
食塩		0.30 0.35	9	
		0.33	9	
有塩バター450g	9	0.50	<u>g</u>	
味 コンソメJ 500	0g			
ハウス マト・ラスコショー3 コラヒ・オリーブ油I	00g	0.02	g	
コラビオリーブ油ロ	E <b>X</b> バージン	0.10	g	
こいくちしょうゆ		0.50	a	
【揚げ物・和No5】			_	
[ホキフライ]				
小:ホキフライ50	a ≥' -7#	1.00	佃	油で揚げる
か・かイノライ50	y / 1/1			
中:ホキフライ60	g y IJT	1.00	1回	油で揚げる
大豆白絞油		5.00	g	
【あえ物】				
[レモンドレッシングサ	<del>ラタ</del> ゙]			
*きゅうり		10.00	a	半月スライス
キャベツ		25.00 8.00	a	I.5cm幅
にんじん		8.00	2	千切り
チキンささみ水煮		5.00	<u> </u>	1 7/1
		5.00 3.00	9	かんプ
クッキング アーモント (細	เพาอบบg	3.00	9	炒る
リケンサラダ油ー・	bkg	0.50	g	
リケン サラダ油 1. 国産レモン果汁1	00ml	0.50 0.50	g	
三温糖 こいくちしょうゆ		0.60	q	
こいくちしょうゆ		1.80	a	••••••••••••••••
穀物酢		1.50	<u>د</u>	
本人「ツロド		1.50	9	

# 2021年 9月 1日 水曜日

麦ご飯		
献立 あじのピリ辛焼き	●千草和え	
鶏肉と野菜のみそ汁		
料理名/食品名	一人分量	切り方
	単位	93773
【牛乳・和Nol】		
[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No64】		
「あじのピリ辛焼き]		
小:アジ切身チウスイ50g	1.00 個	焼く
中:アジ切身チウスイ60g	1.00 個	
テーオー 国産生おろし生姜	0.30 g	
テーオ おろしにんにく国産	0.30 a	
JFSA V料理酒 I.8L	1.00 g 0.50 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.20 g	
一味とうがらし(粉)ハウス	0.03 g	
(あえ物・和No I I 7)	0.03 g	
【 <b>めん物・和NOTT 7</b> 】 [●千草和え]	ļ	
ほうれん草(カット)IQF500	15.00 g	
にんじん	5.00 g	エ+カロ
キャベツ	20.00 g	千切り I cm幅
	20.00 g	ICM帕
チキンささみ水煮	5.00 g	
<ul><li>● いりたまご(真空)</li><li>追加食材:チキンささみ水煮</li></ul>	6.00 g	
	4.00 g	
代替食材:コーン	5.00 g	
こいくちしょうゆ 花かつお (亀・細切) 200g	1.50 g	
化かつお (亀・細切) 200g	1.00 g	
【汁物·和No79】	<b> </b>	
[鶏肉と野菜のみそ汁]		
鶏肉(モモ肉ダイス)2cmカットIQF	20.00 g	
リケンサラダ油 I.5kg	0.25 g	
玉葱	15.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 a	いちょう
ねぎ	3.00 a	小口切り
煮干しだし	2.50 g	
備前 中味噌	7.00 q	
備前 白上味噌	2.00 g	

### 2021年 9月 2日 木曜日

2021年 9月 2	ご飯	<b>タランにラクハラリン</b>	ジック応援献立(エジプト)
献立	ダウードバシャ	ひよこ豆のサ <sup>・</sup>	<b>ラ</b> ダ
HIV	☆ムルキーヤ	0 & 0 50 7	//
		一人分量	
料理名	3/食品名	単位	切り方
【牛乳・和Nol】		十世	
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No4】			
「ご飯」			
」 水稲穀粒(精白 <del>)</del>	Ľ۱	80.00 g	
【炒め物】	N)	00.00 g	
	ミートボールケチャップ炒め)]		
玉葱	(- ray -1077 777 189 007)]	30 00 ~	#/70
エ窓 リケン サラダ油 I	Ela	30.00 g	サイコロ
じゃがいも	.okg	0.20 g 15.00 g	4770
- , ,	T, 10	15.00 g	サイコロ
ポーク&チキンミート:	ホールろ	35.00 g	蒸す
冷凍カットトマト		20.00 g 5.00 g	
インゲン500g		5.00 g	2cm幅
カコ゛メ マイルト゛トマトケ	チャッフ 3kg	10.00 g	
三温糖		1.00 g	
穀物酢		1.50 g	
こいくちしょうゆ		3.00 g	
クッキング アーモント (糸	#切)500g	5.00 g	
【あえ物】			
[ひよこ豆のサラダ	"]		
キャベツ		20.00 g	Icm幅
きゅうり		15 00 a	半月スライス
ライトツナ水煮フ	レーク	5.00 g	
Ⅰ 蒸しひよこ豆(ド	<b>ライハ゜ック)</b>	5.00 g 5.00 g	
国産カラーピー	マン(ミックス)	5.00 q	
和風たまねぎドレ	ィッシング <sup>*</sup>	4.50 g	
【汁物】			
	ロヘイヤスープ)]		
鶏肉(ff肉ダイス)	2cmカットIQF	8.00 g 0.20 g	
鶏肉(モモ肉ダイス) テーオ おろしにんに	こく国産	0.20 a	
リケンサラダ油 I.5kg		0.20 g	
モロヘイヤカット		15.00 a	
エリンギ		15.00 g 8.00 g	スライス
玉葱		20.00 g	スライス
玉念 にんじん			いちょう
カレー粉(純)20	ıΩα	0.03 g	v ' つよ 丿
		1.00 g	
味 コンソメJ 50	ug	2.00 g	
うすくちしょうゆ	000-	2.00 g 0.02 g	
ハウス マト゛ラスコショー3	oug	0.02 g	

### オリンビックバラリンビック応援献立(エジプト) 2021年 9月3日 金曜日

2021年 9月3日	1 m-E H		
ご飯			
献立	春巻	もやしのナムノ	ν <u> </u>
	なす入り麻婆豆腐		
料理多	3/食品名	一人分量	切り方
	17 Kuu-u	単位	373
【牛乳・和Nol】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No4】			
「ご飯]			
水稲穀粒(精白米	<b>E</b> )	80.00 g	
【揚げ物・中No4】	• /	3	
1300   10   110 + 1  [春巻き]			
小:ヤヨ 安心素材和	<b>を来っ</b> に	1 00 Æ	油で揚げる
中: ヤヨ 安心素材表	予答りし	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	•	3.50 g	
【あえ物・中No I 5	1		
[もやしのナムル]			
太もやし		20.00 g	
ライトツナ水煮フ	レーク	8.00 a	
ほうれん草(カット		15.00 g 7.00 g	
にんじん		7.00 g	千切り
こいくちしょうゆ		1.80 a	
JFSA 純正ごま〉	#	0.50 g 2.00 g	
星印いりごま白	P4	2.00 g	
食塩		0.10 g	
		0.10 g	
	¥7		
[なす入り麻婆豆腐	i J		
木綿豆腐(サイコロ)		40.00 g	
Ⅰ 冷凍豆腐(サイコ	<b>D</b> )	30.00 g	
国産SPF豚ミンチ	-IQF	25.00 g	
にんじん		10.00 g	いちょう
玉葱		25.00 g	サイコロ
なす		10.00 q	半月切り
にら		3.00 a	小口切り
テーオ おろしにんに	く国産	0.30 g	
テーオー 国産生おろ		0.30 g	
リケンサラダ油 1.		0.25 g	
JFSA V料理酒	- NS		
備前 中味噌	1.UL		
一角的 中外省		4.50 g	
こいくちしょうゆ		4.00 g	
三温糖		0.80 g	
テーオ 豆板醤 l kg		0.35 g	
中華スープ(理研	·)	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん	l kg	2.50 g	

# 2021年 9月 6日 月曜日

	食パン	いちごミックスジャム		
献立			キャベツメンチカツ	
	ワンタンスープ			
料理タ	3/食品名	一人分量	切り方	
17 <b>2</b> 17 Km2		単位	93 7 73	
【牛乳・和Nol】				
[牛乳]				
牛乳		1.00 本		
【普通パン・和N	lo5]			
「食パン]				
Ⅰ 小:食パン(6ホ	女切×Ⅰ)	1.00 袋		
中:食パン(8村	対×2)	1.00 袋		
【その他】				
[りんご入りいち	ごジャム]			
いちごミックスジャ	ム(リンゴ 人)	1.00 袋		
【主食併用麺】				
[冷麺(主菜皿)				
焼きそば用中毒	<b>Ě麺</b>	40.00 g		
太もやし		20.00 g		
きゅうり		20.00 a	千切り	
にんじん		8.00 g	千切り	
チキンハム (短 国産カラーピー	冊) 500g	8.00 g		
国産カラーピー	-マン(黄)	5.00 q		
JFSA 純正ご	ま油	1.00 g		
星印いりごま台	1	1.00 g		
冷麺のタレ		60.00 g		
【揚げ物・和No	90]			
[キャベツメンチカツ]				
小:キャベツのメンテ	ิริกิซ(MCC)40g	1.00 個	油で揚げる	
中:キャベツのメンテ	ิ์£カツ(MCC)60g	1.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油		4.00 g		
【汁物・中No2】				
[ワンタンスープ	]			
玉葱		15.00 g	スライス	
にんじん		8.00 g	いちょう	
味 なめらかワンク	タン(約63)	15.00 g		
ぶなしめじ		8.00 g	小房にわける	
チンゲンツァイ 中華スープ (理		8.00 g	2cm幅	
甲華スープ(理	!研)	0.90 g		
ごいくちしょうり	D	2.50 g		
ハウス マト゛ラスコショー	-300g	0.02 g		

## 2021年 9月 7日 火曜日 |麦ご飯

	ここい 「ごしの塩こうじ焼き	ひじきの梅和	ż
	どんご汁	0 0 2 471411	<i>.</i>
料理名/		一人分量 単位	切り方
【牛乳・和Nol】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No3】			
[麦ご飯 80g]			
水稲穀粒(精白米)	<u> </u>	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
【焼物・和No65】	L		
[さごしの塩こうじ焼	き]		
小:さごし切身 50	)g	1.00 個	焼く
中:さごし切身 60	)g	1.00 個	焼く
塩糀		4.00 g	
【あえ物・和NoII8	5]		
[ひじきの梅あえ]			
シーガニックひじき		5.00 g	32 15 15 1
きゅうり		15.00 g	半月切り
キャベツ		25.00 g	1.5cm幅
にんじん		5.00 g	十切り
食塩	<b>*</b> \000	0.10 g	
乾燥カリカリ梅(国	産)200g	1.00 g	
【汁物・和No18】			.
[だんご汁] エガ		15.00 -	7=77
<u>玉葱</u> にんじん		15.00 g	<b>ヘフ</b> 1人
もやし		5.00 g 8.00 g	いちょう
きざみ揚げ(油揚け	F)	3.00 g	<b>ボデス</b>
ささみ物の(油物の 白玉もち7g	'./	21.00 g	6 ) ux
ーロエもっ/g 小松菜(カット)IQ	<b>E</b>	8.00 g	-
煮干しだし	I	2.50 g	
横前 中味噌		7.00 g	-
備前 白上味噌		2.00 g	-
珊昀 口工水道		2.00 g	

## 2021年 9月 8日 水曜日

<u> 2021年 9月 8</u>	麦ご飯		1
献立 キムタクごはんの具 ●バンサンスー			_
111/(	豆腐の五目スープ	<b>O</b> 7.272X	
		一人分量	
料理	名/食品名	単位	切り方
【牛乳·和Nol】			
[牛乳]			
上		1.00 本	
【米飯·和No3】		1.00 4	
[表ご飯 80g]			
水稲穀粒(精白岩	<b>لا</b> /	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦	<b>N)</b> <b>E</b> \	4.00 g	
【丼物・ルー等】	٤)	7.00 g	
[キムタクごはんの	1目1		
国産SPF豚モモ	スコイスIOF	40.00 g	
JFSA V料理酒		0.80 g	
はくさい(キムチ)		10.00 g	
にんじん	17.17	10.00 g 7.00 g	千切り
っぽ漬け1kg		8.00 g	1 7/ /
うな点り「kg うすくちしょうゆ		0.50 g	
カダくらしょ カザ   ねぎ		3.00 g	小口切り
143   JFSA 純正ごま	<del>ж</del>	0.30 g	7,037
星印いりごま白	<b>/</b> II	1.00 g	
【あえ物・中Nol】		1.00 g	
【めん物・千N01】 [●バンサンスー]	<u> </u>		
ケンミン はるさめSI	<b>ヨ</b> 立 し レ の	5.00 g	茹でる
シーディッシュ(おさか		7.00 g	S) 11X
きゅうり	"よハム」生で不)	8.00 g	千切り
キャベツ		10.00 g	
●錦糸卵(真空)	1500a	6.00 g	Icm幅
	/900g イッシュ(おさかなハム風味)	3.00 g	
代替食材:コーン		5.00 g	
三温糖		0.80 g	
ニ温糖 こいくちしょうゆ		3.00 g	
穀物酢			
殺物師   JFSA 純正ごま	油	2.00 g 0.40 g	
【汁物】	/Щ	0.∓0 g	
【万物】  [豆腐の五目スー	<b>プ</b> コ		
大綿豆腐	<u> </u>	20.00 g	厚1/4縦1/3
- 小柿豆腐 - 小松菜(カット)I	ΩE	8.00 g	P   / 4級   / 3   1.5cm幅
にんじん	<b>α</b> 1	5 00 a	千切り
玉葱		15.00 g	スライス
- 玉忍 - たけのこ水煮 (千	- <del>1</del> 71)	8 nn ~	A / 1 A
************************************		8.00 g 0.50 g	もどす
		0.50 g	UC 9
中華スープ (理研 うすくちしょうゆ	// /	2.00 g	
食塩		2.00 g 0.50 g	
ハウス マト、ラスコショー3	100a	0.02 g	
11/4 L 14/11	oug	0.02 g	

## 2021年 9月 9日 木曜日

	ご飯		
献立	カレイのから揚げ		<b>薬のおかかあえ</b>
	おふのみそ汁	ピーチゼリー	
料理名	3/食品名	一人分量	切り方
7772-1	1/ RM4	単位	93773
【牛乳·和Nol】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白		80.00 g	
【揚げ物・和No			
[カレイのから揚	げ]		
小:ミナト干しフ	カレイ50g	1.00 個	
・小:ミナト干し2 中:ミナト干し2 馬鈴薯でんぷん	カレイ60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん	んlkg	4.00 g	
大豆白絞油		4.00 g	
【あえ物・和No <sup>r</sup>			
[ねばねば野菜の	のおかかあえ]		
キャベツ		20.00 g	I.5cm幅
にんじん		1 8 00 a	千切り
モロヘイヤカッ		8.00 a	
国産オクラスラ	イス	0.00.0	
出雲のおいしい		8.00 g	
花かつお(鰹・		1.00 g	
こいくちしょうり		2.00 g	
【汁物・和No2 I			
[おふのみそ汁]			
にんじん		10.00 g	いちょう
玉葱		20.00 g	スライス
えのきたけ		10.00 g	
きざみ揚げ(油	揚げ)	3.00 a	
おわら麩		1.00 g	
ねぎ		1 3.00 a	小口切り
煮干しだし		2.50 a	
借前 中味噌		7.00 a	
備前 白上味噌		2.00 g	
【その他・和No	[2]		
[ピーチゼリー]			
国産ももゼリー	· (†31)	1.00 個	

## 2021年 9月 10日 金曜日

ご飯		
献立 豚肉とエリンギのガー		<b>ドサラダ</b>
トマトとマカロニのス・	ープ	
料理名/食品名	一人分量	切り方
行生47 及四七	単位	93773
【牛乳·和Nol】		
[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】	<u> </u>	
[豚肉とエリンギのガーリック炒め]		
国産SPF豚モモスライスIQF	35.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
キピーフン	10.00 g	
青ピーマン エリンギ		スライス
ナリンヤ	20.00 g	スフィス 1.5cm幅
キャベツ	20.00 g	I.5Cm恒
リケン サラダ油 1.5kg こいくちしょうゆ	0.25 g	
こいくろしょうゆ	3.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.60 g	
テーオ おろしにんにく国産	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん l kg	0.20 g	
【あえ物・洋No47】		
[ゆずサラダ]		
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	Icm幅
きゅうり	1500 ~	半月スライス
きゅうり チキンハム (短冊) 500g	7.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	7.00 g 0.60 g 1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
ゆず酢	0.50 g	
リケン サラダ油 I.5kg	0.50 g	<b></b>
【汁物·洋No45】	<u> </u>	
[トマトとマカロニのスープ]		
チキンウインナースキンレス(スライス)5mm	8.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
	0.50 g	<u> </u>
バン・ファング は 1・3 kg	12.00 g	
冷凍カットトマト マカロニ (貝)	4.00 g	
- マガロー(貝) にんじん	7.00 g	エナカロ
トルしん 小松菜	7.00 g	千切り 1. Eamfie
	8.00 g	I.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g 2.00 g	
うすくちしょうゆ		

# 益田の食育の日 2021年9月13日 月曜日

	ご飯			
献立	はまちのみりん焼き	根菜のきん	ぴ	<b>ે</b>
	なめこ汁			
料理名	3/食品名	一人分量		切り方
【牛乳・和Nol】				
[牛乳]				
牛乳		1.00 2	本	
【米飯·和No4】				
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米	<del>(</del> )	80.00	9	
【焼物・和No57】				
[はまちのみりん焼				
小:ハマチみりん・		1.00 (	固	焼く
中:ハマチみりん・	<del>T</del> 50g	1.00 (	固	焼く
【炒め物・和No23	B]			
[根菜のきんぴら]				
にんじん		5.00 g 8.00 g	3	千切り
ごぼう		8.00 6	3	つく
突きこんにゃく(は	はりまや)	8.00	3	
れんこん水煮(い	ちょう)	20.00	3	
さつまあげ (玉ね	ぎ) 40g	7.00 ह	3	
インゲン500g		5.00 (	3	Icm幅
星印いりごま白		1.50	3	
こいくちしょうゆ		2.00 ç	3	
三温糖		1.00	3	
JFSA V料理酒		1.00 g	3	
リケンサラダ油 1.	<b>5</b> кд	0.20 (	9	
【汁物・和No9】 「なめこ汁]				
にんじん		7 00		いちょう
玉葱		15.00	3	いりよう
玉忽   木綿豆腐		15.00	<u> </u>	厚Ⅰ/4縦Ⅰ/3
一个神立阀 国産冷凍なめこ		10.00	<u> </u>	子
国産々深なめこ   小松菜(カット)IC	\	7.00	<u> </u>	
きざみ揚げ(油揚		3.00	<u>.</u>	
煮干しだし	*/ )	2.50	<u>ל</u>	
備前 中味噌		7.00	י ב	
備前 白上味噌		2.00		
開即 日上水道		2.00 (	1	

### 2021年 9月14日 火曜日

### お月見献立

2021年 9月		43 F.	兄颙丑
わかめご飯			
献立			Ž
	けんちん汁	お月見団子	
W 700 A	· /A D #	一人分量	1m11+
料埋2	4/食品名	単位	切り方
【牛乳・和Nol】		712	
[牛乳]		<del>- </del>	
上十 <u>犯</u> 上牛乳		1.00 本	
【変わり飯・和N	<u> </u>	1.00 本	
「ユュ、ムッペニ」	01]		
[わかめご飯]		<b></b>	
水稲穀粒(精白		76.00 g	
おおむぎ(米粒	.麦)	4.00 g	
わかめごはんの		2.00 g	
【揚げ物・和No	88]		
[のやきの磯辺排	易げ]		
小:子ジャンボ	茂助のやき20g	2.00 個	油で揚げる
中:子ジャンボ	茂助のやき25g	2,00 個	油で揚げる
小麦粉	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	3.50 g	\ 1/4.7 0
馬鈴薯でんぷん	4. I ka	3.50 g	l
青のり粉100g	ving	0.08 g	
十二百分分	<u> </u>	4.00 g	
大豆白絞油 水		7.00 g	
		7.00 g	
【あえ物・和No <sup>c</sup>	12]		
[ごま酢和え]			
切干大根(益田	3産)	3.00 g	茹でる
チキンささみ水	煮	10.00 g	
ほうれん草(カ <sup>、</sup> にんじん	ット)IQF500	25.00 g	
にんじん		5.00 g	千切り
星印いりごま白	1		炒る/する
穀物酢	······································	1 2.00 a	
三温糖		0.80 g	
こいくちしょうり	<u> </u>	2.00 g	
【汁物・和Nol7		g	1
[けんちん汁]	1	<b></b>	ļ
大綿豆腐		20 00 -	直 1 /4 終1 /つ
かかり かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう こうしゅう かんしょう かんしょう かんしょう かんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう		20.00 g	厚 1/4縦 1/3
さといも500g		15.00 g	
にんじん		8.00 g	いちょう
板こんにゃく		10.00 g	厚1/2縦1/4
ごぼう ねぎ		5.00 g	輪切り
ねぎ		3.00 g	小口切り
だしパック(かつ だし昆布	つお節)	2.00 g	
だし昆布		0.50 q	
うすくちしょうゆ	)	2.50 g	
【菓子・寄物・和	No4]		
【菓子・寄物・和 [お月見だんご]	- 4	†	l
お月見だんご(	みたらい	1.00 個	
かけんだん	vricio)	0 回	l .

## 2021年 9月 15日 水曜日

20214771	コロ小唯口		
	麦ご飯		
献立	●ビビンバの具	中華和え	
	わかめスープ	•	
	1.4	一人分量	l
料理名	3/食品名		切り方
		単位	·
【牛乳・和Nol】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和No3】			
[麦ご飯 80g]	377		
水稲穀粒(精白	米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒剶	토)	4.00 g	
【丼物・ル-等・中 [●ビビンバの具	No5		
「●ビビンバの旦	1		
国産牛肉ミンチ	ioe	15.00 g	
国産TRSンパ   国産SPF豚ミン	.u. ∡t∩e		
		0123	
テーオ おろしにんに	く国産	0.16 g	
JFSA V料理酒	11.8L	0.80 g	
リケン サラダ油 I	.5kg	0.50 g	
はくさい(キムチ) 太もやし	リハラ	10.00 g	
#±.801	, , ,		
<b>入りいし</b>	d7\		
●いりたまご(真	生)	10.00 g	
追加食材:牛・豚		14.00 g	
山菜ミックス水煮	Ĭ.	7.00 g	
にら		5.00 a	I.5cm幅
こいくちしょうゆ		1.50 g	iiii
備前 中味噌		3.00 g	
三温糖			
VP本みりん		1.50 g	
JFSA 純正ごま	油	0.50 g	
【あえ物】			
[中華和え]			
小松菜		15.00 g	I.5cm幅
		20.00 g	
きゅうり		20.00 g	輪切り
にんじん		5.00 g	千切り
ベトナム産きくら	げスライス	0.30 q	もどす
ライトツナ水煮フ	ルーク	8.00 g	
食塩		0.10 g	
JFSA 純正ごま	升	~ ~ ~ ~ ~	
ランノナー にごふ	. /Щ	~ ~ ~ ~ ~ ~	
こいくちしょうゆ			
穀物酢		2.00 g	
三温糖		0.80 g	
【汁物・中No3】			
[わかめスープ]			
木綿豆腐		15.00 g	厚1/4縦1/3
にんじん		15.00 g 10.00 g	子切り
にんしん			T切り
玉葱		25.00 g	スライス
乾燥わかめ		0.50 g	
乾し椎茸(美都産	<b>崔</b> )	0.40 g	
乾し椎茸(美都原 星印いりごま白 中華スープ(理研		1.00 g	
一 山 苺 フープ (理な	<b>#</b> )	~ ~ ~ ~ ~	
サギスーノ(埋1	VI /		
フォくろしようゆ		2.00 g	

## 2021年 9月 16日 木曜日

20214 17	ご飯		
献立	てりやきハンバーグ	りっちゃんの元気サラダ	
113/(	ベーコンと青菜のスープ	7 7 7 (10 17)	2/1///
	12.12	一人分量	
料	理名/食品名	単位	切り方
7 45 9/L 3 5 1 L		平位	
【牛乳・和Nol	1		
[牛乳] 牛乳			
千孔	,	1.00 本	
【米飯·和No4	1		
[ご飯]		~~~~	
水稲穀粒(精		80.00 g	
【焼物・和No6			
[てりやきハン/	ヾーグ ]		
小:国産大豆	の豆腐ハンバーグ50g	1.00 個	焼く
甲・国座入丘	の豆腐ハノハトーント bug	1.00 個	焼く
こいくちしょう	<b>ф</b>	2.00 g	
Ⅰ 三温糖		0.50 g	
VP本みりん		2.00 g 0.50 g 1.70 g	
馬鈴薯でんぷ	ん l kg	0.30 g	
水		10.00 g	
【あえ物・洋No	01]		
[りっちゃんの元	気サラダヿ		
キャベツ		20.00 g	Icm幅
きゅうり		10.00 g	半月スライス
きゅうり チキンハム (知	(細) 500a		半月スライス 茹でる
スーパースイ・	ートコーン	8.00 a	茹でる
スーパースイ・ にんじん		5.00 g	羊切り
トマト		8.00 a	
らくらく 昆布		0.20 g	茹でる
花かつお(亀	·細切) 200g	0 20 2	, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>
三温糖		1.00 g	
製物酢 <b>製物</b> 酢		2.45 g	
ハウス マト・ラスコショ	-300a	0.02 g	
食塩		0.02 g 0.35 g	
リケンサラダ油	L.5ka	0.70 g	
【汁物】		g	
[ペーコンと青菜の	nスープ1		
カットベーコン	(10F500a	8.00 g	
じゃがいも	14. 300g	15.00 g	サイコロ
玉葱		15.00 ~	カイコロ スライス
にんじん		5.00 g	いちょう
小松菜(カット	\IOF		V 747
は コンハイー	71G1 500a	12.00 g	
味 コンソメJ! うすくちしょう!	700g	0.70 g	
食塩	<u> </u>	0.30 g	
<b>  良塩</b>   ハウスマト ラスコショ	-300~		
117Y AL 2Y7X3	-300g	0.02 g	

### 2021年 9月 17日 金曜日

料理名/食品名

献立

【牛乳·和Nol】 [牛乳] 牛乳

【米飯・和No4 「ご飯〕

水稲穀粒(精白米)

【揚げ物・洋No35】

小:鶏肉モモ切身50g(オオクボ

中:鶏肉モモ切身60g(オオクボ)

「鶏肉の香草あげ〕

こいくちしょうゆ

ナツメグ(粉)SB

SB パセリ(乾)

バジルパウダー

大豆白絞油

キャベツ

きゅうり

パプリカ

穀物酢

三温糖

食塩

乾燥わかめ

うすくちしょうゆ

【汁物・和No84】

美ら海育ちもずく

きざみ揚げ(油揚げ)

じゃがいも

にんじん

煮干しだし

備前 中味噌

備前 白上味噌

玉葱

ねぎ

カレー粉(純)200g

「もずくとじゃがいものみそ汁)

ハウス マト゛ラスコショー300g

JFSA V料理酒1.8L

馬鈴薯でんぷん Ikg

【あえ物・和Noll2】

ちりめん(瀬戸内海)

スーパースイートコーン

「夏野菜のカレー風味酢の物」

テーオ おろしにんにく国産

テーオー 国産生おろし生姜

食塩

### 保小中連携献立

切り方

鶏肉の香草揚げ 夏野菜のカレー風味酢の物

一人分量

1.00 本

80.00 q

2.00 g

0.10 g

0.03 g

0.10 g

0.20 g

0.01 g

0.10 g

0.15 g

1.00 g

9.00 g

5.00 a

0.30 g

2.50 g

5.00 g

2.00 g

1.00 g

0.20 g

0.60 g

0.02 g

8.00 g

3.00 g

2.50 g

7.00 g

2.00 q

15.00 g サイコロ

7.00 g いちょう

15.00 g スライス

3.00 g 小口切り

ねぎ

煮干しだし

備前 中味噌

備前 白上味噌

20.00 g Icm幅

15.00 g 半月スライス

8.00 g 千切り

単位

1.00 個 油で揚げる

1.00 個 油で揚げる

もずくとじゃがいものみそ汁

### 2021年 9月 21日 火曜日

### 麦ご飯 和風サラダ 献立 あじの南蛮漬け ぶた汁 一人分量 料理名/食品名 切り方 単位 【牛乳・和Nol】 [牛乳] 牛乳 1.00 本 【米飯·和No3】 「麦ご飯 80g] 76.00 g 水稲穀粒(精白米) 4.00 g おおむぎ(米粒麦) 【揚げ物・和No12】 「あじの南蛮漬け〕 小:アジ切身(澱粉付)チウスイ50 1.00 個 油で揚げる 1.00 個 油で揚げる 中:アジ切身(澱粉付)チウスイ60 5.00 g 大豆白絞油 8.00 g スライス 玉葱 3.00 g スライス 青ピーマン 国産カラーピーマン(赤) 2.00 g 3.00 g 穀物酢 2.00 g こいくちしょうゆ 2.00 g 三温糖 水 3.00 g 【あえ物・和NollO】 「和風サラダ) 20.00 g Icm幅 キャベツ 小松菜 12.00 g 1.5cm幅 5.00 g 千切り にんじん 5.00 g 茹でる スーパースイートコーン 0.30 g もどす 乾燥わかめ 5.00 g スクール糸かまぼこ(ほぐし) 0.60 g 炒る/する 星印いりごま白 7.00 q ケン ノンエック゛マヨネース゛タイフ゜ l kg 0.50 q こいくちしょうゆ 【汁物・和No3】 「豚汁) 12.00 g 国産SPF豚モモスライスIQF 1.00 g JFSA V料理酒1.8L 0.50 g リケン サラダ油 1.5kg 7.00 g いちょう にんじん 7.00 g 輪切り ごぼう 20.00 g スライス 玉葱 10.00 g 厚1/2縦1/4 15.00 g 厚1/4縦1/3 3.00 g 小口切り 板こんにゃく 木綿豆腐

### 2021年 9月22日 水曜日

	えびピラフ		
献立	●ポテトチーズオムレツ	花野菜のサラ	ダ
	コンソメスープ		
料	理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和Nol	1		
[牛乳]			
牛乳	No/L1	1.00 本	
【変わり飯・洋 「エビピラフ]	NO41		
水稲穀粒(精	白米)	80.00 g	
エビピラフの	<u>ロハ)</u> もと(三良)	27.00 g	
【ゆで物・和No		g	
[●ポテトチー			·····
	ルエック゛┃/┃Oカット	1.00 個	
中:●アンサンブ	ルエック゛ I / 8カット	1.00 個	
代替食材:鮭			油で揚げる
大豆白絞油		4.00 g	
【あえ物・洋No	52]		
[花野菜のサラ			
ニチレイブロ	ッコリー (エ	15.00 g	
カリフラワー(	(セレクト)IQF	15.00 g	
にんじん		5.00 g	千切り
キャベツ		15.00 g	Icm幅
ライトツナ水差	•••	5.00 g	
	グ (青じそ)   L	4.50 g	
【汁物】	<u> </u>		
[コンソメスープ	7]		
鶏肉(tt肉タ	า์วี)2cmカットIQF	10.00 g	
玉葱		20.00 g	スライス
にんじん		7.00 g	いちょう
スーパースイ		7.00 g	ļ
小松菜(カット	L)1/4L	10.00 g 0.60 g	
味 コンソメJ 食塩	วบบฐ		
限温   うすくちしょう	ф		<b> </b>
ハウス マト ラスコシ:	™ 200a	1.00 g 0.02 g	<b> </b>
<b>777 1 3877</b>	-300g	0.02 g	

2.50 g

7.00 g

2.00 g

# 2021年 9月 24日 金曜日

ご飯			
献立	スタミナ焼肉	海藻サラダ	
	かまぼこのすま	し汁	
料理名/	′合ロタ	一人分量	切り方
村垤石/	艮四石	単位	9170
【牛乳・和Nol】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No4】		-	
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米	<del>(</del> )	80.00 g	
【炒め物・和No6】			
[スタミナ焼肉]			
国産牛肉(モモスラ	<b>1</b> ス)	45.00 g 0.20 g	
テーオ おろしにんに	く国産	0.20 g	
JF セレクションワイン	(赤) I .8L	1.00 g	
JF セレクションワイン リケン サラダ油 1.	5kg	0.25 a	
玉葱		115.00 a	スライス
キャベツ		30.00 a	I.5cm幅
国産カラーピーマ	<b>ソン</b> (ミックス)	1 5 00 a	
にら	- (1,,,,,	5.00 g	2cm幅
こいくちしょうゆ		0.10 g	
エバ焼肉のタレ(醬	油味)5ka	10.00 g	
【あえ物・和Noll			
「海藻サラダ(手作			
キャベツ	, <u> </u>	25.00 a	Icm幅
"キャベツ にんじん		25.00 g 5.00 g	千切り
星印いりごま白		2.00 a	炒る/する
海藻サラダGSI(	)0q	1.20 a	もどす
食塩		010 a	
三温糖		0.70 g	
穀物酢		0.70 g 2.50 g	
こいくちしょうゆ		1.50 g	
JFSA 純正ごまえ	<b>H</b>	0.50 g	
【汁物】			
[かまぼこのすまし	汁1		
うす切かまぼこ()	[空)	7.00 g	
玉葱		20.00 a	スライス
にんじん		7.00 g	いちょう
ぶなしめじ		8.00 a	小房にわける
小松菜(カット)IC	QF	10.00 g	
うすくちしょうゆ		2.00 a	
こいくちしょうゆ だしパック(かつま		1.00 a	
だしパック(かつま	<b>ゔ節</b> )	2.00 g	
だし昆布		0.50 g	
食塩		0.15 g	

## 2021年 9月 27日 月曜日

	<u> こが日 73-単日</u> ご飯		
献立	いわしのみぞれ煮	キャベツの酢の	D 4/m
110/(	厚揚げの中華煮	-1 1 1 V V V P P V	ערכ
		一人分量	
料	理名/食品名	単位	切り方
T 45-50 T \$1	_	単12	
【牛乳・和No	]		
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No4	<b>\</b> ]		
[ご飯]			
水稲穀粒(精	白米)	80.00 g	
【ゆで物・和N			
[いわしのみそ	れ煮(ヤヨイ)]		
	」のみぞれ煮30g	1.00 個	
	ンのみぞれ煮40g	1.00 個	
【あえ物】			
[キャベツの酢	の物1		
きゅうり	~1	17.00 g 20.00 g	輪切り
キャベツ		20.00 g	Icm幅
にんじん			千切り
出雪のおい	いちくわ5mm	5.00 g 5.00 g 2.00 g	1 73 /
出雲のおいし か"ャいりご	/(・5(4)5        -  -  -	2 00 g	炒る/する
こいくちしょう	к(н) rkg .m	2.00 g	77 3/ 9 3
三温糖	···	0.45 g	
一			
【煮物·中No	141	1.80 g	
[厚揚げの中華	F.A.」 C. T. フ.ニ ノフTOC	1E 00 =	
国座SPF豚*	EモスライスIQF	15.00 g 0.20 g	
テーオー 国産生	わりし生安	0.20 g	
リケンサラダ油	ı ı.5kg	0.50 g	
キャベツ にんじん		20.00 g	I.5cm幅 いちょう
にんじん		1 '/ OO a	いちょう
玉葱	1 1- 1	25.00 g	スライス
乾し椎茸(美 国産たけのご	都産)	0.30 g	もどす
国産たけのこ	:水煮(短冊)	7.00 a	
冷凍ミニ絹厚	揚	20.00 a	
厚揚げ(サイ	コロ)	40.00 g	
小松菜		10.00 g	I.5cm幅
中華スープ(	理研)	1.20 a	
うすくちしょう	ゆ	2.00 g	
食塩		0.10 g	
ハウス マト゛ラスコシ	₃-300g	0.02 g	
馬鈴薯でん	ぷん l kg	1.00 g	
JFSA 純正	ごま油	0.20 g	

## 2021年 9月 28日 火曜日

20214 17	麦ご飯		
献立   ドライカレー   フルーツポンチ			.1
HV7		ノルーツホン	77
	えび団子のスープ		_
料	理名/食品名	一人分量	切り方
"	-T-D/ KDD-D	単化	山
【牛乳・和Nol			
「牛乳」			
牛乳		1.00 2	E
【米飯·和No3	1	1100 4	-
[麦ご飯 80g	1		
友 c 欧 O U G	J 	B	
水稲穀粒(精	日米)	76.00 g	
おおむぎ(米料	位麦)	4.00 g	
【炒め物】			
[ドライカレー]			
国産SPF豚ミ	ンチIQF	35.00 g	
テーオ おろしにん	んにく国産	0.20 a	
テーオー 国産生		0.20 g	
リング 出生工	リアリエ女	0.20 9	
リケン サラダ油 JF セレクションワ・	1.3Kg	0.50 g	
国産大豆水煮	Ţ	15.00 g	
玉葱		25.00 a	サイコロ
なす		10.00 a	サイコロ
パプリカ		5.00 g	サイコロ
冷凍カットトマ	7 h	15.00 a	
ハウス 給食用ル		8.50 g	
17 1 7 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	,	0.70 g	
JF ウスターソース 3		0.70 g	
		0.70 g 0.30 g	
カレー粉(純)	∠∪Ug	0.30 g	
味 コンソメJ	500g	0.50 g	
食塩		0.05 g	
【汁物】			
	スープ1		
[えびだんごの ヤヨイえびボーノ	ر د ا	30.00 g	
玉葱		15.00 a	スライス
エリンギ		7 00 0	フニイフ
にんじん		7.00 g	10710
		7.00 g 3.00 g	いちょう
インゲン500	9	3.00 g	小口切り
味 コンソメJ	500g		
うすくちしょう!	<b>ወ</b>	2.00 g	
ハウス マト゛ラスコショ		0.02 g	
【その他·和No	5]		
F1			
ナタデココ		12.00 g	
17 DF 7737W	サリミカン国産		
トタデココ ハゴ ロモ アマミアッ ハゴ 黄桃ダイフ	カットトラレク	12.00 g	
/12 奥が271/	///:1.3kg	20.00 9	
ブルーツハック	(パインチピット	20.00 g	
バナナ		15.00 g	スライス

2021年 9月 29日 水曜日

保小中連携献立

2021年 9月 29		オツ	P理携献立
	麦ご飯		
献立	さばの竜田揚げ	なっとう和	12
	●かきたま汁	5.7274	
	• 0 C/C&/	1八旦	
料理名/	食品名	一人分量	切り方
		単位	
【牛乳・和Nol】			
[牛乳]		t	
4乳		1.00 本	
【米飯・和No3】		1.55 本	-
【木畝・和1103】		<b></b>	
[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No50			
「鯖の竜田揚げ」	.4	ł	
	(活田辛) 40~	1 00 10	油ブ坦ばる
小:ミナト真鯖切身(	(洪田) 4Ug	1.00 1回	油で揚げる
中:ミナト真鯖切身(	(浜田産)5Ug	1.00 個	油で揚げる
テーオー 国産生おろ	し生姜	0.25 g	
I JFSA V料理酒 I	.8L	3.00 g	
こいくちしょうゆ		3.50 a	
1/D * 2.11 /		3.50 g 1.00 g	
VP本みりん 馬鈴薯でんぷん I	1		.
両政者(んふん	кg		
大豆白絞油		4.00 g	
【あえ物・和Noll	5]		
[納豆和え(梅みそ			
ハリ ひきわり納豆(	トキワリ)	8.00 g	·
小松菜	//	20.00 g	2cm幅
1.収米		20.00 9	
キャベツ		20.00 g	Icm幅
にんじん		5.00 g	千切り
備前 中味噌		1.00 a	
三温糖		0.20 a	
梅肉ペースト紀州		1.00 a	
梅肉ペースト紀州 こいくちしょうゆ			
もみのり		0.30 g	.
		0.30 g	
【汁物·和Nol3】		ļ	
[●かきたま汁]		<u> </u>	
にんじん		7.00 g	いちょう
玉葱		20.00 g	スライス
えのきたけ			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
ねぎ		ļ <u>ლ</u>	小口切り
		+	シロカン
馬鈴薯でんぷん	кg	1.10 g	±111.= 1. I.
●たまご		15.00 g	割りほぐす
追加食材:木綿豆	.腐	25.00 g	
だしパック(かつま		2.00 g	
だし昆布	, ML /	ļ	·
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	
<b>Д</b>		, J 9	

2021年 9月 30日 木曜日

	ご飯		
献立 鶏肉のマーマレード焼き チーズマヨサラダ			
	ミネストローネ		
松田人	7 / 🛆 🛭 🗸	一人分量	切り方
科理名	3/食品名	単位	917/5
【牛乳・和Nol】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和No4】		· ·	
[ご飯]			
水稲穀粒(精白)	<b>₭</b> )	80.00 g	
【焼物・洋No21】	•		
[鶏肉のマーマレ-	-ド焼き]		
小:鶏肉モモ切り	₹50a(オオクボ)	1.00 個	焼く
中:鶏肉モモ切り	₹60g(オオクボ)	1.00 個	焼く
オレンジマーマレ	<b>゚</b> ード	4.00 g	
こいくちしょうゆ		4.00 g 3.00 g 3.00 g	
JFSA V料理酒	1.8L	3.00 g	
【あえ物・洋No62	2]		
[チーズマヨサラタ	"]		
キャベツ		15.00 g	I.5cm幅
きゅうり		10 00 a	輪切り
スーパースイート ニチレイブロッコ	·コーン	5.00 g	茹でる
ニチレイブロッコ	リー (エ		
角切チーズ8mn	1	5 AA ~	
穀物酢		0.80 a	
食塩			
ケン ノンエック マヨネース	ั้ タイプ l kg	8.00 g	
ハウス マト゛ラスコショー3	800g	0.02 g	
【汁物・洋No3】			
[ミネストローネ]			
カットベーコンIC テーオ おろしにんに	QF500g	7.00 g	
テーオ おろしにんに	こく国産	0.20 0	
JF セレクションワイン		1.00 g	
リケン サラダ油 I	.5kg	0.50 g	,
玉葱			サイコロ
にんじん		8.00 g	いちょう
冷凍カットトマト		15.00 g	
キャベツ		15.00 g	I.5cm幅
国産大豆水煮		7.00 g	
味 コンソメJ 50	0g	1.00 g	
カコ゛メ マイルト゛トマトケ	チャッフ 3kg	10.00 g	
トマトビューレ(食塩	i無添加3k	10.00 g	
三温糖		0.20 g	