

※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)

## 令和4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

2022年1月11日 火曜日

献立	麦ごはん	
	かぼちゃコロッケ	切干大根の中華炒め
豚汁		
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・洋No14】		
【かぼちゃコロッケ(小40,中60)】		
小:国産かぼちゃ肉740g	1.00 個	油で揚げる
中:国産かぼちゃ肉7160g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【炒め物・中No5】		
【切干大根の中華炒め】		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.60 g	もどす
切干大根(益田産)	3.50 g	茹でる
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	6.00 g	千切り
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	0.80 g	
小松菜	10.00 g	2cm幅
JFS 純正ごま油	0.30 g	
【汁物・和No3】		
【豚汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.25 g	
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
だいこん	10.00 g	いちょう
ごぼう	5.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	いちょう
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
ねぎ	3.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	

2022年1月12日 水曜日

お正月献立/保小中連携献立

献立	赤飯		ごま塩	
	ブリの照り焼き	ゆず入り紅白なます	●七草入りかきたま汁	
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No35】				
【赤飯】				
あつというま赤飯	72.00 g			
【その他・和No23】				
【ごま塩】				
ごましお(三島)	1.00 袋			
【焼物・和No67】				
【ブリの照り焼き(連携)】				
小:ぶり 50g	1.00 個	焼く		
中:ぶり 60g	1.00 個	焼く		
JFS 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】				
【ゆず入り紅白なます】				
だいこん	45.00 g	千切り		
にんじん	10.00 g	千切り		
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g			
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】				
水稲穀粒(精白米)	5.00 g			
だいこん	15.00 g	いちょう		
にんじん	8.00 g	いちょう		
かぶ	15.00 g	サイコロ		
かぶ(葉)	3.00 g	2cm幅		
大根葉1cmカット IQF	3.00 g			
せり	1.00 g	2cm幅		
●たまご	20.00 g	割りほぐす		
代替食材:木綿豆腐	25.00 g			
だしパック(かつお節)	1.20 g			
うすくちしょうゆ	2.00 g			
食塩	0.20 g			

2022年1月13日 木曜日

益田の食育の日

献立	ごはん	
	シューマイ(小2,中3個)	白菜とほうれん草のおかかあえ
マーボー大根		
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	
【蒸し物・和No1】		
【シューマイ(小2,中3個)】		
小:SLジャンボシューマイ(乳卵鶏抜き)	2.00 個	蒸す
中:SLジャンボシューマイ(乳卵鶏抜き)	3.00 個	蒸す
【あえ物】		
【白菜とほうれん草のおかかあえ】		
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
白菜	30.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
花かつお(鰹・細切)500g	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【煮物・中No15】		
【マーボー大根】		
国産SPF豚ミンチIQF	18.00 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	
JFD 料理酒	1.00 g	
リケンサラダ油	0.25 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	7mm仔杓
厚揚げ	25.00 g	縦1/3横10
だいこん	40.00 g	サイコロ
国産たけのこ水煮(短冊)	15.00 g	
根深ねぎ	3.00 g	小口切り
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(理研)	1.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	2.00 g	

## 令和4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

2022年 1月14日 金曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	揚げそばのおろしソースかけ	納豆サラダ
おふのみそ汁		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【揚げそばのおろしソースかけ】		
小:ミト真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	油で揚げる
中:ミト真鯖切身(浜田産)60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
VP本みりん	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
大根おろし	10.00 g	
【あえ物・洋No3】		
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
川ひきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g	
ほうれん草	18.00 g	2cm幅
キャベツ	15.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
備前 中味噌	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
QPノンエッグマヨ(卵不使用)	8.00 g	
【汁物・和No21】		
【おふのみそ汁】		
にんじん	5.00 g	いちよう
白菜	10.00 g	2cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
おわら麩	1.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	
煮干しだし	2.50 g	

2022年 1月17日 月曜日

益田市・鹿足郡・益田養護学校共通献立

献立	ごはん	
	鶏肉の香草揚げ	ひじきのゆずドレッシングサラダ
冬野菜のカレースープ		
料理想名/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】		
【鶏肉の香草揚げ(共通献立)】		
小:鶏肉モモ切身50g(材料)	1.00 個	油で揚げる
中:鶏肉モモ切身60g(材料)	1.00 個	油で揚げる
テオ おろしにんにく国産	0.50 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.50 g	
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
ハウス マスコンヨ-300g	0.03 g	
JFS V料理酒1.8L	2.00 g	
バジル(粉)	0.40 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	10.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
【あえ物・和No94】		
【ひじきのゆずドレッシングサラダ】		
ニチレイブロックリー(エ)	12.00 g	
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	煮る
うすくちしょうゆ	0.30 g	
VP本みりん	0.30 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
国産大豆水煮	5.00 g	
ちりめん(ニシムラ)	2.00 g	炒る
JFD EXヴァージンオリーブオイル	0.50 g	
ゆず酢	0.60 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
穀物酢	1.50 g	
【汁物】		
【冬野菜のカレースープ】		
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g	
白菜	15.00 g	2cm幅
だいこん	15.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	いちよう
パセリ	0.50 g	みじん切り
ぶなしめじ	8.00 g	小房に分ける
チキンスープ	30.00 g	
カレー粉(純)200g	0.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.30 g	
ハウス マスコンヨ-300g	0.02 g	

2022年 1月18日 火曜日

献立	麦ごはん	
	さごしの青のりパン粉焼き	りっちゃんの元気サラダ
お豆のポタージュ		
料理想名/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】		
【さごしの青のりパン粉焼き】		
小:さごし切身 50g	1.00 個	焼く
中:さごし切身 60g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
ハウス マスコンヨ-300g	0.02 g	
クラスメイト(粉チーズ)	1.50 g	
青のり粉100g	0.40 g	
乾燥パン粉フレックス	0.90 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	10.00 g	輪切り
チキンハム(短冊)500g	7.00 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	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 マスコンヨ-300g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物・洋No40】		
【お豆のポタージュ(米粉)】		
鶏肉(ヒレ肉タイプ)2cmカットIQF	13.00 g	
リッ サラダ油	0.20 g	
玉葱	15.00 g	スライス
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
白インゲン豆1kg	8.00 g	
国産大豆水煮	8.00 g	
おきえだまめ500g	8.00 g	
するりん白花(白花豆ペースト)	10.00 g	
米粉	2.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
ハウス マスコンヨ-300g	0.02 g	
スキムミルク	1.50 g	
有塩バター450g	1.00 g	
食塩	0.10 g	

### 令和4年1月分詳細献立表

2022年 1月19日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●ツナマヨオムレツ	海藻サラダ
ハヤシライス		
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	
【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・和No17】		
【●ツナマヨオムレツ】		
小:●ツナマヨオムレツ50g	1.00 個	
中:●ツナマヨオムレツ60g	1.00 個	
代替食品 小:ホキフライ50g	1.00 個	油で揚げる
中:ホキフライ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No42】		
〔海藻サラダ〕		
キャベツ	15.00 g	1cm幅
ブロッコリー	5.00 g	小房に分ける
だいこん	15.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん	2.00 g	炒る
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
ノンオイル レンジ 青じそ	4.50 g	
【丼物・カレー等・洋No1】		
〔ハヤシライス〕		
国産牛肉(モモスライス)	25.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケン サラダ油	0.20 g	
冷凍カットトマト	25.00 g	
にんじん	10.00 g	7mm厚切り
玉葱	35.00 g	スライス
エリンギ	10.00 g	スライス
グリーンピース	10.00 g	
カレー粉(純)200g	0.02 g	
ハヤシルウ(粉末)	13.00 g	
カゴメ マイルド トマトチップ 3kg	3.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)3k	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント 1.8L	1.00 g	

2022年 1月20日 木曜日

献立	ごはん	
	チンジャオロース	冬野菜ののりマヨサラダ
みぞれ汁		
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No12】		
〔青椒肉絲〕		
国産牛肉(モモスライス)	33.00 g	
JF 料理酒 1.8L	0.80 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.50 g	
テオ 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
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
国産カラーピーマン(ミックス)	15.00 g	
リケン サラダ油	1.00 g	
三温糖	0.39 g	
JF 料理酒 1.8L	1.50 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
オイスターソース 585g	0.60 g	
中華スープ(理研)	0.25 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	0.70 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【あえ物】		
〔冬野菜ののりマヨサラダ〕		
白菜	25.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
出雲のおいしいちくわ5mm	8.00 g	
かやいりごま(白) 1kg	2.00 g	炒る/する
QPノンエッグマヨ(卵不使用)	6.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
もみのり	0.50 g	
【汁物・和No57】		
〔みぞれ汁〕		
鶏肉(旺肉) 1kg	10.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
大根おろし	25.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
小松菜	10.00 g	2cm幅
ぶなしめじ	5.00 g	小房に分ける
根深ねぎ	3.00 g	小口切り
うすくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	1.00 g	

2022年 1月21日 金曜日

献立	ごはん	
	カレイの甘酢かけ	洋風おから
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	
【揚げ物・和No7】		
〔カレイの甘酢かけ(小50g中60g)〕		
小:ミナト干しカレイ50g	1.00 個	油で揚げる
中:ミナト干しカレイ60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん 1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
穀物酢	2.25 g	
たけのこしょうゆ	3.00 g	
三温糖	2.25 g	
水	1.50 g	
【炒め物・和No21】		
〔洋風おから〕		
国産SPF豚ミンチIQF	10.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
小松菜	10.00 g	1cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
おから(新製法)	15.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
牛乳(料理用)	10.00 g	
クラスメイト(粉チーズ) 500g	3.00 g	
【汁物・和No18】		
〔だんご汁〕		
だいこん	15.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
白玉もち7g	25.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	2.50 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	

# 令和4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

昔の鯨料理の献立

2022年 1月24日 月曜日

石見地方の郷土料理献立

献立	ごはん	
	いわしの梅煮	春菊入りごまあえ
うずめ飯の具		刻みのり
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・和No58】		
[いわしの梅煮]		
小:いわし梅煮(真空)40g×10	1.00 個	
中:いわし梅煮(真空)50g×10	1.00 個	
【あえ物・和No16】		
[春菊入りごまあえ]		
春菊	10.00 g	1.5cm幅
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	18.00 g	1.5cm幅
にんじん	6.00 g	千切り
きざみ揚げ	4.00 g	茹でる
かやいりごま(白)1kg	3.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【丼物・カレー等・和No15】		
[うずめめしの具]		
鶏肉モモ(2cm角切)	13.00 g	
リッ サラダ油	1.00 g	
IQFダイスカット蒲鉾	5.00 g	
JFDA冷凍とうふ(サイコロ)50g	15.00 g	
ごぼう	5.00 g	輪切り
にんじん	8.00 g	いちよう
大根葉1cmカット IQF	5.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.80 g	もどす
さといも	10.00 g	いちよう
さといも(乱切・冷凍)	10.00 g	
JFD 料理酒	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	
だしパック(かつお節)	1.20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
[刻みのり]		
一食ちらしのり(SS)0.3g	1.00 個	

2022年 1月25日 火曜日

成長に必要なものをいっぱいどうぞ献立

献立	麦ごはん	
	スタミナ焼肉	ツナとひじきのサラダ
冬野菜のすまし汁		
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No6】		
[スタミナ焼肉]		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 g	
JF 札幌ソウルフライ(赤)1.8L	1.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	20.00 g	スライス
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
にら	5.00 g	2cm幅
かやいりごま白	2.00 g	
IA 焼肉のタレ(醤油味)5kg	10.00 g	
【あえ物】		
[ツナとひじきのサラダ]		
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	ゆでる
小松菜	15.00 g	1.5cm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
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
プロセスダイスカットチーズ8mm	7.00 g	
QPノンエッグマヨ(卵不使用)	7.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物】		
[冬野菜のすまし汁]		
だいこん	10.00 g	いちよう
白菜	15.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	いちよう
やさしい海の細かまぼこ黄	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩	0.20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

2022年 1月26日 水曜日

献立	麦ごはん	
	鯨肉の竜田揚げ	●パンサンスー
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]		
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No62】		
[鯨肉の竜田揚げ]		
鯨竜田揚	45.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・中No1】		
【●パンサンスー】		
カシ なるさめS国産1kg	4.00 g	茹でる
シード イッシュ(おさかなHM風味)	7.00 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	6.00 g	
追加食材:シード イッシュ(おさかなHM風味)	7.00 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	2.80 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.40 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	8.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
煮干しだし	2.50 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	

# 令和4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

2022年 1月27日 木曜日

献立	ごはん		
	鮭のムニエル	翔陽じゃがいものポテトサラダ	
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】			
【さげのムニエル】			
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	
食塩	0.10 g		
ハウス マトラスコヨー300g	0.02 g		
小麦粉	1.80 g		
有塩バター450g	2.50 g		
リケン サラダ油	1.00 g		
【あえ物・洋No19】			
【翔陽じゃがいものポテトサラダ】			
チキンハム(短冊)500g	8.00 g		
じゃがいも	35.00 g	サイコロ	
ニチレイブロッコリー(エ)	10.00 g		
にんじん	5.00 g	いちょう	
スーパーズイートコーン	10.00 g		
QPノンエッグマヨ(卵不使用)	7.00 g		
穀物酢	1.00 g		
ハウス マトラスコヨー300g	0.02 g		
食塩	0.25 g		
【汁物・洋No23】			
【ABCスープ】			
鶏肉(筋肉ダ)2cmカットIQF	8.00 g		
小松菜	15.00 g	2cm幅	
玉葱	20.00 g	スライス	
にんじん	5.00 g	いちょう	
マカロニ(アルファベット)500g	4.00 g		
エリンギ	8.00 g	千切り	
味コンソメJ 500g	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
【菓子・寄物・洋No5】			
【豆乳プリン】			
なめらかプリン(卵乳不使用)	1.00 個		

2022年 1月28日 金曜日

世界の味めぐり献立(ドイツ)

献立	ごはん		
	ハンバーグのきのこソースかけ	キャベツのさっぱりサラダ	
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・洋No2】			
【ハンバーグのきのこソースかけ】			
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	
ぶなしめじ	4.50 g	小房にわけ	
エリンギ	4.50 g	千切り	
リケン サラダ油 1.5kg	0.05 g		
マイルドデミグラスソース 3kg	5.00 g		
カメマイルドトマトケチャップ 3kg	5.00 g		
JF トレグションワイン(赤) 1.8L	0.50 g		
三温糖	0.50 g		
JF ウスターソース エクセレント 1.8L	0.50 g		
【あえ物】			
【キャベツのさっぱりサラダ】			
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
カリフラワー(ニシムラ)	10.00 g		
ニチレイブロッコリー(エ)	10.00 g		
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g		
スーパーズイートコーン	5.00 g		
三温糖	0.80 g		
穀物酢	2.10 g		
ハウス マトラスコヨー300g	0.02 g		
食塩	0.30 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.60 g		
【汁物】			
【ツヴィーベルズツペ】			
玉葱	25.00 g	スライス	
リケン サラダ油	0.30 g		
小松菜	8.00 g	1.5cm幅	
にんじん	5.00 g	いちょう	
じゃがいも	15.00 g	サイコロ	
チキンカクテルワインスキルス	18.00 g		
味コンソメ500g	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
食塩	0.10 g		
【チーズ】			
【チーズ(中学のみ)】			
MBPベビーチーズ12g	1.00 個	中学のみ	

2022年 1月31日 月曜日

献立	ごはん		
	鶏肉と高野豆腐のチリソース	即席漬け	
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No6】			
【鶏肉と高野豆腐のチリソース】			
鶏肉モモ(2cm角切)	40.00 g		
JF 料理酒 1.8L	1.00 g		
リケン サラダ油	0.30 g		
JFDAこうや豆腐	8.00 g	油で揚げる	
馬鈴薯てんぷん 1kg	5.00 g		
食塩	0.45 g		
大豆白絞油	3.00 g		
テオ 国産生おろし生姜	0.50 g		
テオ おろしにんにく国産	0.50 g		
むきえだまめ500g	10.00 g		
カゴメトマトケチャップ 3kg	12.00 g		
三温糖	2.10 g		
JF 料理酒 1.8L	1.20 g		
備前 中味噌	1.00 g		
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g		
【あえ物・和No84】			
【即席漬け】			
白菜	20.00 g	1.5cm幅	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅	
にんじん	7.00 g	千切り	
千切りたくあん	5.00 g		
塩昆布	0.50 g		
花かつお(竜・細切) 200g	0.20 g		
がまいりごま(白) 1kg	1.00 g	炒る	
こいくちしょうゆ	1.50 g		
【汁物・中No16】			
【ビーフンスープ】			
玉葱	15.00 g	スライス	
小松菜	12.00 g	1.5cm幅	
にんじん	5.00 g	いちょう	
乾し椎茸(美都産)	0.20 g	もどす	
ビーフン(15cmカット)	4.00 g		
スーパーズイートコーン	8.00 g		
カットベーコンIQF500g	5.00 g		
中華スープ(理研)	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
ごま油	0.20 g		