

※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7年3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

2025年3月3日 (月) ひなまつり献立・益田の食育の日献立

2025年3月4日 (火)

2025年3月5日 (水)

献立	ちらし寿司	
	さごしの梅みそかけ	はるさめのすまし汁
美都いちご入りフルーツポンチ		
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No15】		
【ちらし寿司(国産)】		
水稲穀粒(精白米)	63.00 g	
ちらし寿司の素(国産)	30.00 g	
【揚げ物】		
【さごしの梅みそかけ】		
小:さごし切身50g	1.00 切	油で揚げる
中:さごし切身60g	1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
大和米味噌(白)1kg	3.00 g	
梅肉ペースト紀州	1.50 g	
本みりん 1.8L	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
水	5.00 g	
【汁物】		
【はるさめのすまし汁】		
JFDA冷凍とうふ(サイコロ)500g	15.00 g	
IQFいちご切り蒲蓴500g	7.00 g	
はるさめ(ケシ)1kg	3.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	1.20 g	小口切り
だしパック(かつお節)	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
【その他・和No1】		
【美都いちご入りフルーツポンチ】		
いちご	7.00 g	1/4に切る
春夏冬(あきない)だんご	20.00 g	
フルーツバック(黄桃)1kg	10.00 g	
デザートフルーツみかんSP(天狗)	10.00 g	
フルーツバック(パイナップル)	13.00 g	
ナタデココ(シロ)	10.00 g	

献立	ハンバーグカレーライス(麦ごはん)	
	ハンバーグ	ほうれん草のアーモンドサラダ
チキンカレー		
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No6】		
【ハンバーグカレーライス(麦ごはん75g)】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・洋No1】		
【ハンバーグ】		
小:ポーク&キノコハンバーグ 50gNEW	1.00 個	焼く
中:ポーク&キノコハンバーグ 60gNEW	1.00 個	焼く
【あえ物】		
【ほうれん草のアーモンド サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
スーパースイートコーン	5.00 g	
ほうれんそう	15.00 g	1.5cm幅
クネダグアーモンド(細切)500g	3.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
ツナ缶100(720ml)500g	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【丼物・和No1】		
【チキンカレー】		
鶏肉(筋肉ダ)2cmカットIQF	25.00 g	
赤ワイン 1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
玉葱	35.00 g	7mm
にんじん	15.00 g	7mmいちよう
冷凍カットトマト	10.00 g	
ハーフ給食用カレールーN	11.00 g	
ジャガイモルー	3.00 g	
トマトペースト(カゴメ)3kg	4.00 g	
ウスターソース 1.8L	1.50 g	

献立	麦ご飯	
	厚揚げの肉みそ炒め	●パンサンスー
五目野菜スープ		
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No6】		
【麦ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・和No53】		
【厚揚げの肉みそ炒め】		
厚揚げ(サイコロ)	25.00 g	
冷凍ミニ絹厚揚げ(シロ)	15.00 g	
国産SPF豚ミンチIQF	25.00 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g	
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にら	3.00 g	2cm幅
テイ豆板醤 1kg	0.10 g	
田舎みそ(麦赤) 1kg	2.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.20 g	
中華スープ(理研)	0.40 g	
本みりん 1.8L	0.80 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物・中No35】		
【●パンサンスー】		
はるさめ(ケシ) 1kg	3.00 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
きゅうり	8.00 g	千切り
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	7.00 g	
追加食材:チキンハム(短冊)500g	4.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン	7.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	1.80 g	
いりごま(白)1kg	0.80 g	
ごま油 1.65kg	0.50 g	
【汁物・中No47】		
【五目野菜スープ】		
小松菜(カット)IQF	10.00 g	
にんじん	7.00 g	いちよう
玉葱	18.00 g	スライス
太もやし	10.00 g	
カネイチ国産きくらげスラ	0.50 g	もどす
アールスメイト(ぼくし)	5.00 g	
豚骨清湯スープ(1kg)	4.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハーフ風車300g	0.02 g	

令和7年3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

2025年3月6日 (木)

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	マスのピリ辛焼き	根菜のきんぴら		
	豆乳入りみそ汁			
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No1】				
【ご飯75g】				
水稻穀粒(精白米)			75.00 g	
【焼物・和No89】				
【マスのピリ辛焼き】				
小:マス切身40g(さんれい)	1.00 個	焼く		
中:マス切身60g(さんれい)	1.00 個	焼く		
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g			
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g			
料理酒1.8L	1.00 g			
三温糖	0.50 g			
こいくちしょうゆ	2.00 g			
テオ豆板醤1kg	0.15 g			
ごま油1.65kg	0.50 g			
【炒め物・和No41】				
【根菜のきんぴら】				
国産牛肉(モモ50g)	15.00 g			
料理酒1.8L	0.50 g			
サラダ油1.5kg	0.50 g			
にんじん	5.00 g	千切り		
ごぼう	10.00 g	ざざがき		
れんこん水煮(いちょう)	15.00 g			
突きこんにゃく(はりまや)	10.00 g			
インゲン500g	5.00 g	1.5cm幅		
いりごま(白)1kg	1.50 g			
こいくちしょうゆ	2.50 g			
三温糖	1.00 g			
【汁物・和No58】				
【豆乳入りみそ汁】				
じゃがいも	20.00 g	サイコロ		
玉葱	15.00 g	スライス		
にんじん	5.00 g	いちょう		
えのきたけ	7.00 g			
小松菜(カット)IQF	7.00 g			
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g			
登喜和 高野豆腐(細切)	2.00 g			
豆乳	20.00 g			
煮干しだし	1.20 g			
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g			
大和米味噌(白)1kg	2.00 g			

2025年3月7日 (金)

卒業お祝い献立

献立	わかめご飯		一人分量 単位	切り方
	鶏肉のゆずソースかけ	納豆サラダ		
	ABCスープ			
料理名/食品名				
【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)			75.00 g	
わかめごはんの素(減塩)			2.20 g	
【揚げ物・和No139】				
【鶏肉のゆずソースかけ】				
小:鶏むね切身50g(材料)	1.00 個	油で揚げる		
中:鶏むね切身60g(材料)	1.00 個	油で揚げる		
三温糖	1.00 g			
料理酒1.8L	2.00 g			
馬鈴薯てんぷん1kg	7.00 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	2.00 g			
【あえ物・洋No3】				
【納豆サラダ】				
出雲のちくわ5mm×1/2カット	5.00 g			
川ひきわり納豆(七割)	8.00 g			
ほうれん草	10.00 g	2cm幅		
キャベツ	25.00 g	1cm幅		
にんじん	5.00 g	千切り		
田舎みそ(麦赤)1kg	0.50 g			
こいくちしょうゆ	0.60 g			
QP/ソレグ マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g			
【汁物・洋No88】				
【ABCスープ】				
マカロニ(アルファベット)500g	4.00 g			
玉葱	20.00 g	スライス		
にんじん	7.00 g	いちょう		
だいこん	15.00 g	サイコロ		
理研 コンソメS 500g	1.00 g			
うすくちしょうゆ	2.00 g			
食塩1kg	0.10 g			
SBハセリ(乾)	0.05 g			

2025年3月10日 (月)

美都のゆずの香りを楽しもう献立

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	もずく丼の具	ブロッコリーのごまドレサラダ		
	ゆずのおみそ汁			
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No1】				
【ご飯75g】				
水稻穀粒(精白米)			75.00 g	
【炒め物・和No55】				
【もずく丼の具】				
国産SPF豚ミンチIQF	25.00 g			
おろし生しょうが1kgJFDA	1.00 g			
料理酒1.8L	0.50 g			
サラダ油1.5kg	0.50 g			
にんじん	10.00 g	千切り		
玉葱	20.00 g	スライス		
美ら海もずく(ニシムラ)	25.00 g	ざく切り		
スーパースイートコーン	5.00 g			
モロヘイヤカット	8.00 g			
本みりん1.8L	2.50 g			
こいくちしょうゆ	5.00 g			
料理酒1.8L	0.40 g			
三温糖	1.20 g			
水	8.00 g			
【あえ物・洋No107】				
【ブロッコリーのごまドレサラダ】				
ニチレイブロッコリー(エ)	20.00 g			
にんじん	5.00 g	千切り		
キャベツ	20.00 g	1cm幅		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g			
すりごま(白)	2.00 g			
QP/ソレグ マヨネーズ(卵不使用)	5.00 g			
穀物酢	1.20 g			
三温糖	0.80 g			
うすくちしょうゆ	1.20 g			
ごま油1.65kg	0.30 g			
【汁物・和No165】				
【ゆずのおみそ汁】				
木綿豆腐(サイコロ)	15.00 g			
だいこん	15.00 g	いちょう		
玉葱	15.00 g	スライス		
小松菜(カット)IQF	10.00 g			
ゆず酢	1.00 g			
煮干しだし	2.00 g			
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g			
大和米味噌(白)1kg	2.00 g			

令和7年3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

2025年3月11日(火) 高津小6年生が外国語で考えたスープ献立

献立	麦ご飯	
	アジの南蛮漬け	海藻サラダ
Oh No, This is seriously delicious soup		
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No6】		
【麦ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No138】		
【アジの南蛮漬け】		
小:アジ切身約150g	1.00 個	油で揚げる
中:アジ切身約160g	1.00 個	油で揚げる
米パウダー	6.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
白ねぎ	2.00 g	みじん切り
さいくちしょうゆ	2.50 g	
穀物酢	2.25 g	
三温糖	2.25 g	
水	1.50 g	
【あえ物・和No171】		
【海藻サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
スクール系かまぼこ(ぼぐし)	5.00 g	
湯戻し海藻サラダ100g	0.50 g	もどす
ノンオイル青じそドレッシング	4.50 g	
【汁物・中No48】		
【Oh No, This is seriously delicious soup】		
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
ごま油 1.65kg	0.30 g	
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
じゃがいも	10.00 g	サイコロ
ニチレイブロックリー(エ)	10.00 g	
白菜キムチ	8.00 g	
牛乳(料理用)	5.00 g	
中華スープ(理研)	0.70 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
クラスメイト500g(粉チーズ)	1.00 g	

2025年3月12日(水)

献立	麦ご飯	
	焼きぎょうざ(小2こ、中3こ)	カラフル野菜の甘酢和え
●親子うどん		
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No6】		
【麦ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
【焼きぎょうざ(小2こ、中3こ)】		
小:味の素焼餃子24g	2.00 ケ	蒸す
中:味の素焼餃子18g	3.00 ケ	蒸す
【あえ物】		
【カラフル野菜の甘酢和え】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
カネイ子国産きくらげスラ	0.30 g	もどす
スーパースイートコーン	5.00 g	
ライトツチ水蒸プレーク	7.00 g	
三温糖	0.80 g	
穀物酢	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
【丼物・丸等】		
【●親子うどん】		
鶏肉(筋肉が1)2cmカットIQF	15.00 g	
IQFいちよう切り蒲鉾500g	5.00 g	
ぶなしめじ	5.00 g	小房にわける
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
●たまご	12.00 g	割りほぐす
追加食材:鶏肉(筋肉が1)2cmカットIQF	8.00 g	
ねぎ	1.20 g	小口切り
TM 学冷凍うどん	30.00 g	
だしパック(かつお節)	1.20 g	
だし昆布	0.50 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
さいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1.20 g	
食塩 1kg	0.10 g	

2025年3月13日(木) 教えて!人気メニュー(匹見保育所)/保幼小中連携献立

献立	ご飯	
	スタミナ焼肉	サラスパサラダ
わかめのごまみそ汁		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【炒め物】		
【スタミナ焼肉】		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20 g	
赤ワイン 1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
太もやし	10.00 g	
キャベツ	25.00 g	2cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
国産カラービーマン(ミックス)	10.00 g	
IH 焼肉のたれ(醤油味)5kg	8.00 g	
さいくちしょうゆ	0.10 g	
【あえ物・洋No110】		
【サラスパサラダ】		
スパゲティ(カット)	6.00 g	茹でる
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	7.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
三温糖	0.60 g	
食塩 1kg	0.05 g	
ハウス風車300g	0.02 g	
穀物酢	1.30 g	
QPノック マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
【汁物・和No169】		
【わかめのごまみそ汁】		
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
だいこん	10.00 g	いちよう
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
いりごま(白)1kg	2.00 g	ずる
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	
煮干しだし	1.20 g	

令和7年3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

2025年3月14日 (金)

全国味めぐり献立(福岡県)

献立	ご飯	
	揚げサバのごまだれかけ がめ煮 もつ鍋風スープ	
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No136】		
【揚げサバのごまだれかけ】		
小:ミナト真鱈切身(浜田産)40g	1.00 個	油で揚げる
中:ミナト真鱈切身(浜田産)50g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
本みりん 1.8L	1.20 g	
三温糖	0.60 g	
料理酒 1.8L	0.60 g	
水	3.00 g	
いりごま(白)1kg	0.60 g	
【煮物・和No74】		
【がめ煮】		
鶏肉(むね肉)1kg 2cmカットIQF	10.00 g	
料理酒 1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ごぼう	12.00 g	輪切り
板こんにゃく	10.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	7mmいちよう
国産たけのこ水煮乱切り	10.00 g	
ざといも(冷凍・乱切)250g	10.00 g	
キヌサヤ500g	5.00 g	2cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.60 g	もどす
こいくちしょうゆ	2.20 g	
三温糖	0.60 g	
だしパック(かつお節)	0.50 g	
【汁物・中No45】		
【もつ鍋風スープ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
料理酒 1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
キャベツ	20.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
太もやし	15.00 g	
にら	5.00 g	2cm幅
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウス風車300g	0.01 g	
SB 一味唐辛子 S缶 80g	0.02 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.15 g	
だしパック(かつお節)	1.00 g	

2025年3月17日 (月)

桂平小5・6年生が考えた献立

献立	ご飯	
	カレイのかりかり揚げ ふるさとゆずドレサラダ 真だくさんわかめスープ (中学のみ) チーズ	
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物】		
【カレイのかりかり揚げ】		
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	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【ふるさとゆずドレサラダ】		
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
きゅうり	15.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	1cm幅
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
ゆず酢	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・中No46】		
【真だくさんわかめスープ】		
木綿豆腐	15.00 g	縦1/3 横1/4
IQFいちよう切り蒲鉾500g	5.00 g	
だいこん	10.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
白菜	10.00 g	2cm幅
カットわかめセレクト	0.50 g	もどす
いりごま(白)1kg	1.00 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 1.65kg	0.50 g	
【チーズ・和No5】		
【(中学のみ)チーズ】		
MBPベビーチーズ11.5g	1.00 個	

2025年3月18日 (火)

献立	麦ご飯	
	ポークチャップ ひじきのサラダ コーンスープ	
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No6】		
【麦ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・和No16】		
【ポークチャップ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	50.00 g	
赤ワイン 1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	30.00 g	スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわけ
おきえだまめ500g	10.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
トマトチャップ(カゴメ)3kg	8.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)3kg	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
ウスターソース 1.8L	2.00 g	
【あえ物・洋No111】		
【ひじきのサラダ】		
芽ひじき1kg韓国産	0.60 g	もどす
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	13.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
スクール系かまぼこ(ほぐし)	7.00 g	
三温糖	1.30 g	
穀物酢	2.50 g	
ハウス風車300g	0.02 g	
食塩 1kg	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【汁物】		
【コーンスープ】		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
スーパースイートコーン	10.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
クリームコーン(無糖)	25.00 g	
ずるりん白花	10.00 g	
SB パペリ(乾)	0.05 g	
食塩 1kg	0.20 g	
ハウス風車300g	0.02 g	
ポタージュベース	8.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	

令和7年3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

2025年3月19日 (水)

献立	麦ご飯	
	●三色そばろ丼の具 切干大根ののりマヨサラダ あご団子のみそ汁	
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No6]		
[麦ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
[丼物・カレー等・和No35]		
●三色そばろ丼の具		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	35.00 g	
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 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)IQF500	12.00 g	
本みりん 1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
[あえ物・和No151]		
[切干大根ののりマヨサラダ]		
切干大根(益田産)	2.50 g	もどす
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	
QP/エッグマヨネーズ(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No168]		
[あご団子のみそ汁]		
あご丸(あらめ入り)6~8g	20.00 g	
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	6.00 g	
ねぎ	1.20 g	小口切り
煮干しだし	1.20 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	

2025年3月21日 (金)

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	かぼちゃコロッケ こんにやくサラダ 豚肉と豆腐のカレー煮			
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No1]				
[ご飯75g]				
水稲穀粒(精白米)	75.00 g			
[揚げ物・洋No14]				
[かぼちゃコロッケ]				
小:国産が ちひき肉77440g	1.00 個	油で揚げる		
中:国産が ちひき肉77460g	1.00 個	油で揚げる		
大豆白絞油	4.00 g			
[あえ物・和No183]				
[こんにやくサラダ]				
小松菜	12.00 g	1.5cm幅		
太もやし	12.00 g			
にんじん	5.00 g	千切り		
突きこんにやく(はりまや)	15.00 g	下煮する		
こいくちしょうゆ	0.50 g			
本みりん 1.8L	0.50 g			
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g			
三温糖	0.50 g			
こいくちしょうゆ	2.00 g			
穀物酢	1.50 g			
サラダ油 1.5kg	0.50 g			
食塩 1kg	0.10 g			
[煮物・和No72]				
[豚肉と豆腐のカレー煮]				
国産SPF豚モススライスIQF	25.00 g			
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g			
料理酒1.8L	0.50 g			
サラダ油 1.5kg	0.50 g			
玉葱	35.00 g	スライス		
木綿豆腐(サイコロ)	35.00 g			
JFDA冷凍とうふ(サイコロ)ニムラ	30.00 g			
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g			
チンゲン菜(カット)IQF	7.00 g			
カレー粉(純)200g	0.30 g			
こいくちしょうゆ	2.80 g			
中華スープ(理研)	0.80 g			
食塩 1kg	0.20 g			
本みりん 1.8L	1.00 g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1.50 g			
ごま油 1.65kg	0.50 g			

2025年3月24日 (月)

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	アジの香味フライ おからサラダ 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No1]				
[ご飯75g]				
水稲穀粒(精白米)	75.00 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No112]				
[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	20.00 g	1cm幅		
ニチレイブロッコリー(エ)	12.00 g			
チキンささみ水煮(さんれ)	7.00 g			
7 吋スライスイカチップス 8mm	6.00 g			
三温糖	0.50 g			
食塩 1kg	0.05 g			
QP/エッグマヨネーズ(卵不使用)	7.00 g			
[汁物・和No167]				
[大根と油揚げのみそ汁]				
だいこん	20.00 g	いちよう		
にんじん	8.00 g	いちよう		
えのきたけ	7.00 g			
玉葱	10.00 g	スライス		
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g			
登喜和 高野豆腐(細切)	2.00 g			
ねぎ	1.20 g	小口切り		
煮干しだし	1.30 g			
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g			
大和米味噌(白)1kg	2.00 g			