

※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

2025年7月1日(火)

料理名/食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1.00	本
[丸パン]		
小:まあるいパン(県給)70g	1.00	個
中:まあるいパン(県給)90g	1.00	個
[デミグラスソース]		
小:デミグラスソース 60gNEW	1.00	個
中:デミグラスソース 80gNEW	1.00	個
マイルドデミグラスソース 3kg	7.00	g
トマトチャップリソース	7.00	g
赤ワイン 1.8L	0.70	g
三温糖	0.70	g
水	7.00	g
[アーモンドサラダ]		
キャベツ	15.00	g
きゅうり	15.00	g
にんじん	7.00	g
スーパースイートコーン	10.00	g
クッキングアモンド(細切)500g	3.00	g
三温糖	0.60	g
穀物酢	2.00	g
ハウス風車ソース-300g	0.02	g
食塩 1kg	0.25	g
サラダ油 1.5kg	0.50	g
[クラムチャウダー]		
カットベーコンIQF500g	5.00	g
おいしいあさり	10.00	g
玉葱	20.00	g
にんじん	10.00	g
じゃがいも	20.00	g
ニチレイブロッコリー(エ)	12.00	g
牛乳(料理用)	30.00	g
ポタージュベース	9.00	g
理研 コシノメS 500g	0.50	g
有塩バター	0.20	g
生クリーム	1.60	g
ハウス風車ソース-300g	0.02	g

2025年7月2日(水)

料理名/食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1.00	本
[麦ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	71.00	g
おおむぎ(米粒麦)	4.00	g
[春巻き]		
小:SNFおいしい春巻き35g	1.00	個
中:SNFおいしい春巻き50g	1.00	個
大豆自榨油	5.00	g
[きゅうりのナムル]		
きゅうり	15.00	g
切干大根(益田産)	3.00	g
末もやし	10.00	g
にんじん	5.00	g
ライトツナ水煮フレーク	7.00	g
すりごま(白)	1.00	g
ごま油 1.65kg	0.50	g
こいくちしょうゆ	2.00	g
[●ハ宝菜]		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00	g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20	g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.40	g
料理酒1.8L	1.00	g
サラダ油 1.5kg	0.20	g
玉葱	35.00	g
にんじん	15.00	g
キャベツ	15.00	g
いか鹿の子短冊(ニシムラ)	10.00	g
おきえびL(ニシムラ)	10.00	g
乾し椎茸(美都産)	0.50	g
たけのこ(短冊)タイ産	10.00	g
●うずら卵水煮200卵入り	15.00	g
追加食材:国産SPF豚モモスライスIQF	10.00	g
チンゲンツァイ	8.00	g
こいくちしょうゆ	2.50	g
ハウス風車ソース-300g	0.02	g
オイスターソース 585g	0.30	g
中華スープ(理研)	0.70	g
馬鈴薯てんぷん1kg	2.00	g

2025年7月3日(木)

料理名/食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1.00	本
[ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00	g
[鮭のオニマヨ焼き]		
小:秋鮭(ピンク)切身 40g	1.00	個
中:秋鮭(ピンク)切身 50g	1.00	個
食塩 1kg	0.20	g
ハウス風車ソース-300g	0.02	g
料理酒1.8L	0.50	g
ザート・ニワタアイ	5.00	g
QP(ソイ)マヨネーズ(卵不使用)	7.00	g
SBパセリ(乾)	0.03	g
[ひじきの炒り煮]		
鶏肉(むね肉)2cmカットIQF	20.00	g
サラダ油 1.5kg	0.50	g
料理酒1.8L	0.50	g
ごぼう	8.00	g
にんじん	8.00	g
芽ひじき1kg韓国産	0.50	g
まつまあげ角天(短冊)カット	5.00	g
国産大豆水煮 1kg	10.00	g
本みりん 1.8L	0.80	g
こいくちしょうゆ	2.00	g
三温糖	0.80	g
[豆腐となめこのみそ汁]		
JFDA冷凍とうふ(サイコロ)ニシムラ	18.00	g
国産冷凍なめこ	12.00	g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00	g
玉葱	10.00	g
にんじん	7.00	g
小松菜	5.00	g
煮干しだし	1.30	g
大和米味噌(白)1kg	6.50	g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00	g

※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

2025年7月4日(金)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[鶏肉のレモンソース]	
小:鶏むね切身50g	1.00 個
中:鶏むね切身60g	1.00 個
食塩 1kg	0.20 g
かつ 風車マヨ-300g	0.02 g
馬鈴薯でんぷん1kg	8.00 g
大豆白絞油	5.00 g
三温糖	2.00 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
ツリアレ100(720ml)ニシムラ	2.00 g
SB パセリ(乾)	0.05 g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.20 g
水	2.00 g
[ツナサラダ]	
キャベツ	20.00 g
ニチレイブロックリー(エグアドル)	15.00 g
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g
きゅうり	5.00 g
スーパースイートコーン	6.00 g
うすくちしょうゆ	2.10 g
穀物酢	2.00 g
三温糖	0.70 g
[ミネストローネ]	
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
玉葱	15.00 g
にんじん	5.00 g
冷凍カットトマト	15.00 g
ズッキーニ	10.00 g
じゃがいも	10.00 g
理研 コンソメS 500g	1.00 g
トマトチャップリガー	10.00 g
トマトピューレ(食塩無添加3k)	10.00 g
クラスメイト500g(粉チーズ)	1.00 g
食塩 1kg	0.10 g

2025年7月7日(月)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[なすの肉みそあんかけ丼の具]	
国産SPF豚ミンチIQF	40.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.40 g
おろししょうが1kgJFDA	0.20 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
なす	30.00 g
玉葱	30.00 g
にら	7.50 g
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g
田舎みそ(麦赤) 1kg	4.50 g
こいくちしょうゆ	3.00 g
三温糖	1.50 g
馬鈴薯でんぷん1kg	4.50 g
ごま油 1.65kg	0.20 g
[そうめん汁]	
冷凍そうめん	10.00 g
やさしい海の細かまぼこ黄	10.00 g
にんじん	10.00 g
玉葱	10.00 g
国産オクラスライス	8.00 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
こいくちしょうゆ	1.00 g
だしパック(かつお節)	1.30 g
食塩 1kg	0.15 g
[セタフルーツポンチ]	
カットゼリー(サイダー)	30.00 g
星型ナタデココ	8.00 g
デザートフルーツみかんSP(天狗)	8.00 g
フルーツバック(黄桃) 1kg	10.00 g
フルーツバック(パイナップル) 1kg	12.00 g
バナナ	12.00 g

2025年7月8日(火)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[さばのスタミナ焼き]	
小:ミト真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個
中:ミト真鯖切身(浜田産)60g	1.00 個
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	0.20 g
とうがらし(粉)	0.02 g
[納豆和え]	
かりひきわり納豆(七割)	10.00 g
小松菜	15.00 g
キャベツ	20.00 g
にんじん	8.00 g
もみのり	0.50 g
いりごま(白) 1kg	1.00 g
こいくちしょうゆ	2.20 g
[豚汁]	
国産SPF豚モモスライスIQF	12.00 g
にんじん	5.00 g
じゃがいも	10.00 g
玉葱	15.00 g
ごぼう	6.00 g
木綿豆腐	15.00 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
ねぎ	1.30 g
大和菜味噌(白) 1kg	6.50 g
田舎みそ(麦赤) 1kg	2.00 g

※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

2025年7月9日(水)

料理名/食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1.00	本
[麦ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	71.00	g
おおむぎ(米粒麦)	4.00	g
[チンジャオロース]		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00	g
料理酒 1.8L	0.80	g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.40	g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20	g
サラダ油 1.5kg	0.50	g
たけのこ(子切り)タイ産	15.00	g
玉葱	15.00	g
キャベツ	12.00	g
青ピーマン	7.00	g
国産カラーピーマン(ミックス)	10.00	g
三温糖	0.40	g
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
食塩 1kg	0.10	g
ハウス風車コショ-300g	0.02	g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.80	g
[●パンサンデー]		
はるさめ(かま) 1kg	3.00	g
チキンハム(短冊) 500g	7.00	g
きゅうり	10.00	g
にんじん	5.00	g
キャベツ	15.00	g
●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:スーパーサイトコーン	7.00	g
三温糖	0.80	g
こいくちしょうゆ	2.50	g
穀物酢	2.00	g
いりごま(白) 1kg	0.80	g
[中華スープ]		
鶏肉(筋肉7.5)2cmカットIQF	10.00	g
サラダ油 1.5kg	0.50	g
料理酒 1.8L	0.50	g
チンゲンツァイ	10.00	g
にんじん	5.00	g
玉葱	15.00	g
太もやし	8.00	g
中華スープ(理研)	1.00	g
こいくちしょうゆ	2.00	g
ハウス風車コショ-300g	0.02	g

2025年7月10日(木)

料理名/食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1.00	本
[ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00	g
[あじの甘酢漬]		
小:アジ切身約140g	1.00	個
中:アジ切身約150g	1.00	個
食塩 1kg	0.20	g
ハウス風車コショ-300g	0.02	g
料理酒 1.8L	0.50	g
馬鈴薯でんぷん1kg	8.00	g
大豆白絞油	6.00	g
穀物酢	3.00	g
こいくちしょうゆ	1.50	g
三温糖	2.00	g
水	3.00	g
[切干大根炒め]		
国産SPF豚モモスライスIQF	8.00	g
乾し椎茸(美都産)	0.50	g
切干大根	4.00	g
小松菜	12.00	g
玉葱	15.00	g
にんじん	5.00	g
中華スープ(理研)	0.50	g
本みりん 1.8L	1.00	g
こいくちしょうゆ	0.70	g
ごま油 1.65kg	0.30	g
[豆腐とわかめのみそ汁]		
木綿豆腐	20.00	g
玉葱	15.00	g
にんじん	5.00	g
えのきたけ	8.00	g
カットわかめセレクト	0.30	g
きざみ揚げ(三ツムラ)	3.00	g
大和米味噌(白) 1kg	6.50	g
田舎みそ(麦赤) 1kg	2.00	g
煮干しだし	1.30	g

2025年7月11日(金)

料理名/食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1.00	本
[ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00	g
[鶏肉となすのトマト煮]		
鶏肉(筋肉7.5)2cmカットIQF	40.00	g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.25	g
赤ワイン 1.8L	0.80	g
サラダ油 1.5kg	0.35	g
玉葱	15.00	g
青ピーマン	4.00	g
国産カラーピーマン(黄)	4.00	g
冷凍カットトマト	20.00	g
なす	15.00	g
ぶなしめじ	8.00	g
トマトピュ-ル(食塩無添加3k)	10.00	g
トマトがっパ デリカ-ス	5.00	g
三温糖	0.50	g
うすくちしょうゆ	1.00	g
食塩 1kg	0.10	g
ハウス風車コショ-300g	0.02	g
コンソメ乳なし(理研)	1.00	g
[マカロニサラダ]		
マカロニ(單管)JFSA 1kg	5.00	g
キャベツ	15.00	g
きゅうり	10.00	g
にんじん	5.00	g
ライトツナ水煮フレ-ク	6.00	g
スーパーサイトコーン	7.00	g
QPパンツァ-マネ-ズ(卵不使用)	6.00	g
穀物酢	2.00	g
ハウス風車コショ-300g	0.02	g
[スパイシースープ]		
カットベーコンIQF500g	10.00	g
サラダ油 1.5kg	0.50	g
玉葱	15.00	g
にんじん	7.00	g
じゃがいも	15.00	g
小松菜	8.00	g
カレー粉(純)200g	0.20	g
コンソメ乳なし(理研)	1.20	g
うすくちしょうゆ	2.00	g

※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

2025年7月14日(月)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[メルルーサのねぎソースかけ]	
小:メルルーサ 40g	1.00 切
中:メルルーサ 50g	1.00 切
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g
大豆白絞油	6.00 g
ねぎ	3.00 g
こいくちしょうゆ	3.00 g
穀物酢	2.30 g
三温糖	2.50 g
水	2.00 g
[小松菜とチーズのおかか和え]	
小松菜	20.00 g
キャベツ	20.00 g
にんじん	5.00 g
アロスタ イスカットチーズ 8mm	6.00 g
かつお節・細切(ニシム)	1.00 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
[じゃがいもと厚揚げのみそ汁]	
じゃがいも	20.00 g
玉葱	7.00 g
にんじん	10.00 g
えのきたけ	7.00 g
冷凍ミミコ厚揚げ(ニシム)	15.00 g
カットわかめセレクト	0.30 g
大和米味噌(白)1kg	6.50 g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g
煮干しだし	1.30 g

2025年7月15日(火)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ハイナンジーファン]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
中華スープ(理研)	1.80 g
うすくちしょうゆ	0.50 g
[ハイナンジーファンの具]	
小:鶏肉モモ切身50g	1.00 個
中:鶏肉モモ切身60g	1.00 個
おろし生しょうが1kgJFDA	0.45 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.55 g
料理酒1.8L	0.50 g
食塩 1kg	0.10 g
ハーフ風車チョコ300g	0.03 g
ねぎ	1.50 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
ごま油 1.65kg	1.00 g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.30 g
水	7.00 g
[シンガポールヌードル]	
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g
バラバラカット焼豚IQF	5.00 g
玉葱	10.00 g
にんじん	5.00 g
キャベツ	8.00 g
にら	3.00 g
ビーファン(給食用) 9cmカット	10.00 g
ウスターソース 1.8L	0.50 g
オイスターソース 585g	0.50 g
うすくちしょうゆ	1.00 g
食塩 1kg	0.30 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
カレー粉(純)200g	0.20 g
[ヨシダオナー]	
木綿豆腐	10.00 g
すり身だんご(白)	20.00 g
チンゲンツァイ	10.00 g
にんじん	7.00 g
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g
カネイ子国産きくらげスラ	0.30 g
豚骨清湯スープ(1kg)	4.00 g
うすくちしょうゆ	1.00 g
食塩 1kg	0.20 g
ハーフ風車チョコ300g	0.03 g

2025年7月16日(水)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[いかの天ぷら]	
小:いか天ぷら40g(日本給食品)	1.00 個
中:いか天ぷら50g(日本給食品)	1.00 個
大豆白絞油	6.00 g
[和風ポテトサラダ]	
ピッコロハム	6.00 g
じゃがいも	30.00 g
ニチレイブロックソー(エグアドル)	10.00 g
にんじん	6.00 g
玉葱	8.00 g
QPノック マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
かつお節・細切(ニシム)	0.50 g
SB7 ラックハット デリタキ	0.05 g
[●デリタキスープ]	
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごま油 1.65kg	0.50 g
白菜キムチ	8.00 g
●たまご	15.00 g
追加食材:国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g
にんじん	5.00 g
太もやし	12.00 g
チンゲンツァイ	5.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.40 g
中華スープ(理研)	1.00 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.30 g

※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

2025年7月17日(木)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[リッチちゃんの元気粉が]	
キャベツ	25.00 g
きゅうり	15.00 g
チキンハム(短冊)500g	8.00 g
スーパースイートコーン	8.00 g
にんじん	8.00 g
らくらく昆布	0.25 g
かつお節・細切(シヨウ)	0.25 g
三温糖	0.60 g
穀物酢	3.00 g
ハーフ風車コショ-300g	0.02 g
食塩 1kg	0.40 g
サラダ油 1.5kg	0.85 g
[ぶどう(小中2粒)]	
巨峰(大粒)	2.00 粒
[夏野菜カレー]	
国産SPF豚モモスライスIQF	35.00 g
カレー粉(純)200g	0.15 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20 g
赤ワイン 1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.20 g
玉葱	30.00 g
かぼちゃ	15.00 g
にんじん	10.00 g
冷凍カットマト	15.00 g
なす	10.00 g
青ピーマン	5.00 g
ハーフ給食用カレーレクN	11.00 g
シェパカレーレク	3.00 g
トマトチップ デリカース	4.00 g
ウスターソース 1.8L	1.00 g

2025年7月18日(金)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[いわしのかほ焼き]	
小:切身いわし開き40g	1.00 個
中:切身いわし開き50g	1.00 個
馬鈴薯でんぶん1kg	8.00 g
大豆自絞油	6.00 g
いりごま(白)1kg	0.50 g
こいくちしょうゆ	2.30 g
本みりん 1.8L	2.00 g
料理酒 1.8L	0.50 g
三温糖	0.80 g
水	5.00 g
[きゅうりの梅和え]	
きゅうり	20.00 g
キャベツ	20.00 g
にんじん	5.00 g
出雲のちくわ5mm×1/2カット	7.00 g
かつお節・細切(シヨウ)	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
[なすと油あげのみそ汁]	
なす	15.00 g
玉葱	20.00 g
にんじん	5.00 g
ぶなしめじ	10.00 g
油揚げ(カット)	4.00 g
ねぎ	1.30 g
煮干しだし	1.30 g
大和米味噌(白)1kg	6.50 g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g

2025年7月22日(火)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[チキンチキンごぼう]	
鶏もも(1.5cm角切)	45.00 g
馬鈴薯でんぶん1kg	8.00 g
大豆自絞油	4.00 g
ごぼう	20.00 g
大豆自絞油	2.00 g
むきえだまめ500g	6.00 g
本みりん 1.8L	0.50 g
料理酒 1.8L	1.00 g
こいくちしょうゆ	3.00 g
三温糖	2.00 g
水	5.00 g
[磯香和え]	
小松菜	25.00 g
キャベツ	20.00 g
にんじん	5.00 g
もみのり	1.00 g
三温糖	0.50 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
[さつまいものみそ汁]	
さつまいも	20.00 g
玉葱	15.00 g
にんじん	7.00 g
えのきたけ	7.00 g
出雲のおいしいちくわ5mm	7.00 g
ねぎ	1.30 g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g
大和米味噌(白)1kg	6.50 g
煮干しだし	1.30 g

※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

2025年7月23日(水)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[●三色そば丼の具]	
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
グリーンピース	7.00 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
[たくあん和え]	
キャベツ	20.00 g
きゅうり	20.00 g
にんじん	5.00 g
千切りたくあん	5.00 g
塩昆布(ジエフサ)	0.50 g
いりごま(白)1kg	1.00 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
[団子汁]	
冷凍白玉(ニシムラ)	24.00 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
かぼちゃ	20.00 g
玉葱	20.00 g
えのきたけ	10.00 g
ねぎ	1.30 g
煮干しだし	1.30 g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g
大和米味噌(白)1kg	6.50 g

2025年7月24日(木)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[まぐろと高野豆腐のごまみそがらめ]	
きはだまぐろ(2cm角)	40.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g
馬鈴薯でんぷん1kg	8.00 g
JFDAこうや豆腐	5.00 g
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g
大豆自榨油	6.00 g
田舎みそ(麦赤)1kg	3.00 g
三温糖	2.00 g
本みりん 1.8L	1.00 g
いりごま(白)1kg	1.00 g
水	5.00 g
[きゅうりの酢の物]	
きゅうり	20.00 g
キャベツ	10.00 g
にんじん	8.00 g
カットわかめセレクト	0.40 g
子キンささみ水煮(さんれい)	8.00 g
穀物酢	2.50 g
うすくちしょうゆ	1.80 g
三温糖	1.00 g
食塩 1kg	0.10 g
[うずめ汁]	
JFDA冷凍とうふ(サイロ)ニシムラ	30.00 g
IQFいちよう切り蒲鉾500g	10.00 g
にんじん	10.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.50 g
ねぎ	1.30 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
食塩 1kg	0.20 g
だしパック(かつお節)	1.30 g

2025年7月25日(金)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[じゃこ入り菜飯(少量)]	
水稲穀粒(精白米)	60.00 g
青菜しらす300g	1.50 g
[鶏肉の照り焼き]	
小:鶏肉モモ切身50g	1.00 個
中:鶏肉モモ切身60g	1.00 個
料理酒1.8L	1.70 g
三温糖	0.80 g
こいくちしょうゆ	3.50 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.25 g
[枝豆]	
えだまめ(皮つき)	40.00 g
[塩焼きそば]	
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
にんじん	15.00 g
玉葱	30.00 g
焼きそば麺5kg	30.00 g
キャベツ	30.00 g
青ピーマン	5.00 g
塩だれ オタフク	10.00 g
食塩 1kg	0.05 g