

※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5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

2023年7月3日 月曜日

保幼小中連携献立

献立	ご飯	
	アジの香味フライ	きゅうりの梅あえ
夏野菜のみそ汁		
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・和No144】		
[きゅうりの梅あえ]		
きゅうり	15.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	23.00 g	1cm幅
スガル系かまぼこ(ほぐし)	5.00 g	
かつお節・細切(ニシムラ)	0.50 g	
梅肉ペースト紀州	1.80 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
【汁物・和No113】		
[夏野菜のみそ汁]		
かぼちゃ	20.00 g	角切り
玉葱	10.00 g	スライス
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	
登喜和 高野豆腐(細切)	2.00 g	
国産オクラスライス	5.00 g	
田舎みそ(麦赤) 1kg	8.00 g	
煮干しだし	2.00 g	

2023年7月4日 火曜日

七夕献立

献立	麦ご飯	
	厚揚げの肉みそ炒め	キラキラフルーツポンチ
七夕汁		
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・中No17】		
[厚揚げの肉みそ炒め]		
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g	
冷凍ミニ絹厚揚げ(ニシムラ)	10.00 g	
豚肉(ミンチ)	25.00 g	
おろし生にんにく 1kgJFD	0.30 g	
おろし生しょうが 1kgJFD	0.20 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
青ピーマン	7.00 g	スライス
テオ 豆板醤 1kg	0.10 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
田舎みそ(麦赤) 1kg	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.20 g	
中華スープ(理研)	0.40 g	
JFS V本味醋	0.80 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.20 g	
【汁物・和No76】		
[七夕汁]		
冷凍そうめん	10.00 g	
IQFいちよう切り蒲鉾500g	10.00 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
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	0.15 g	
【その他・和No16】		
[キラキラフルーツポンチ]		
カットゼリー(サイダー)	30.00 g	
星型ナタデココ	8.00 g	
ハゴロウ アマアツサリカ 国産	8.00 g	
フルーツパック(黄桃 1kg)	10.00 g	
フルーツパック(パイナップル)	12.00 g	
バナナ	12.00 g	スライス

2023年7月5日 水曜日

献立	麦ご飯	
	いり豆腐	和風サラダ
じゃがいものみそ汁		
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No28】		
【●炒り豆腐】		
しぼり豆腐	50.00 g	くずす
鶏肉(豚肉 1kg) 2cmカットIQF	15.00 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【●たまご】		
追加食材: 鶏肉(豚肉 1kg) 2cmカットIQF	14.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
玉葱	10.00 g	スライス
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.80 g	
食塩	0.20 g	
JFS V料理酒 1.8L	0.70 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【あえ物・和No147】		
[和風サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	5.00 g	
出雲のおいしいちくわ5mm	5.00 g	
QP/エッグ マネー入(卵不使用)	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・和No7】		
[じゃがいものみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	20.00 g	スライス
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	
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
田舎みそ(麦赤) 1kg	8.00 g	
煮干しだし	2.00 g	

令和5年7月分詳細献立表

2023年7月6日 木曜日

献立	ご飯		切り方
	マスのごまマヨ焼き	トマトとチーズのサラダ	
ラビオリスープ			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【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		
【焼物】			
【マスのごまマヨ焼き】			
(小)マス切身50g(さんれい)	1.00 個	焼く	
(中)マス切身60g(さんれい)	1.00 個	焼く	
食塩	0.20 g		
ハウストマトソース-300g	0.02 g		
JFD 料理酒	2.00 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
QP/ソニック マヨネーズ (卵不使用)	5.00 g		
JFD いらごま(白)	0.80 g	半すり	
【あえ物】			
【トマトとチーズのサラダ】			
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
きゅうり	15.00 g	輪切り	
チキンハム(短冊)500g	5.00 g		
7ピタ イスカットチーズ 8mm	5.00 g		
トマト	8.00 g	サイコロ	
しまねふるぎとレタソグ 1L	6.50 g		
こいくちしょうゆ	0.30 g		
【汁物・洋No53】			
【ラビオリスープ】			
ラビオリ(プレーン)	15.00 g		
小松菜	10.00 g	2cm幅	
玉葱	20.00 g	スライス	
にんじん	7.00 g	いちよう	
味コンソメJ 500g	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
ハウストマトソース-300g	0.02 g		

2023年7月7日 金曜日

献立	(小)ロールパン (中)コッペパン		切り方
	メンチカツ	ひじきのサラダ	
ナポリタン			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【牛乳・和No1】			
【牛乳】			
牛乳	1.00 本		
【普通パン・和No7】			
【(小)ロールパン】			
THずこやかロール40g	1.00 個		
【(中)コッペパン】			
こッぺぱん 70g	1.00 個		
【揚げ物・洋No39】			
【メンチカツ】			
ロイヤルカツ60g	1.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油	6.00 g		
【あえ物・洋No82】			
【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	18.00 g	1cm幅	
きゅうり	8.00 g	輪切り	
にんじん	5.00 g	千切り	
スクール系かまぼこ(ぼぐし)	5.00 g		
スーパースイートコーン	5.00 g		
三温糖	1.30 g		
穀物酢	2.70 g		
ハウストマトソース-300g	0.02 g		
食塩	0.30 g		
リケン サラダ油 1.5kg	1.00 g		
【主食併用麺・洋No4】			
【ナポリタン】			
ハコシメテイル リュール-71.6mm	27.00 g	茹でる	
学級用スティックベーコン 500g	15.00 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g		
JF 赤ワイン(赤)1.8L	0.50 g		
玉葱	30.00 g	スライス	
にんじん	10.00 g	千切り	
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける	
青ピーマン	5.00 g	スライス	
ガゴメマイルド トマトケチャップ 3kg	25.00 g		
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.50 g		

2023年7月10日 月曜日

献立	ご飯		切り方
	いわしの梅煮	納豆和え	
なすと豚肉のみそ汁			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【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		
【ゆて物・和No12】			
【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No7】			
【納豆和え】			
ハルひきわり納豆(七折)	10.00 g		
小松菜	20.00 g	1.5cm幅	
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
もみのり	0.80 g		
こいくちしょうゆ	2.50 g		
【汁物・和No112】			
【なすと豚肉のみそ汁】			
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g		
JFD 料理酒	0.50 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g		
なす	10.00 g	いちよう	
玉葱	20.00 g	スライス	
にんじん	5.00 g	いちよう	
えのきたけ	7.00 g		
ねぎ	3.00 g	小口切り	
煮干しだし	2.00 g		
田舎みそ(麦赤)1kg	8.00 g		

令和5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  
世界の味めぐり献立(ミャンマー)

2023年7月11日 火曜日

益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立

献立	麦ご飯	
	肉団子の甘酢あんかけ	切干大根のサラダ
豆腐のすまし汁		
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・中No9】		
[肉団子の甘酢あんかけ]		
ポーク&チキンミートボールSS	40.00 g	蒸す
玉葱	25.00 g	スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
れんこん水煮(乱切り)	10.00 g	
国産カラービーマン(ミックス)	10.00 g	
三温糖	2.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 3kg	1.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
穀物酢	4.00 g	
馬鈴薯でんぷん(ニシム)	1.00 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【あえ物・中No25】		
[切干大根サラダ]		
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
キャベツ	15.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	7mm輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
塩昆布(ジェフサ)	0.80 g	
かつお節・細切(ニシム)	0.40 g	
穀物酢	2.50 g	
こいくちしょうゆ	1.30 g	
三温糖	0.60 g	
JFS 純正ごま油	0.80 g	
【汁物・和No114】		
[豆腐のすまし汁]		
にんじん	7.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 g	
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
ねぎ	3.00 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	
だしパック(かつお節)	1.30 g	
食塩	0.15 g	

2023年7月12日 水曜日

献立	麦ご飯	
	春巻き(小中1個)	海藻サラダ
●クッパ		
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・中No4】		
[春巻き]		
(小)バリバリ春巻 35g	1.00 個	油で揚げる
(中)バリバリ春巻 50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
JFDノンオイルドレッシング 青	4.50 g	
【汁物・中No26】		
●クッパ		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.20 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.30 g	
JFD 料理酒	0.20 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
●たまご	15.00 g	割りほぐす
追加食材:国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
白菜キムチ	8.00 g	
太もやし	12.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
たけのこ(千切り)タイ産	5.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
JFD いらごま(白)	1.00 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウス トラスコジョ-300g	0.02 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

2023年7月13日 木曜日

献立	ご飯	
	鶏肉のカレー焼き	小松菜のごまドレサラダ
ジャンカウスエ		
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No1】		
[ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物・洋No37】		
[鶏肉のカレー焼き]		
(小)鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	焼く
(中)鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	焼く
食塩	0.30 g	
JFD 料理酒	0.80 g	
QP/ノンegg マヨネーズ(卵不使用)	4.00 g	
カレー粉(純)200g	0.30 g	
【あえ物・和No145】		
[小松菜のごまドレサラダ]		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
JFD いらごま(白)	1.50 g	炒る/する
食塩	0.10 g	
ハウス トラスコジョ-300g	0.01 g	
穀物酢	2.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物】		
[ジャンカウスエ]		
国産SPF豚ミンチIQF	7.00 g	
JFD 料理酒	0.20 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.30 g	
もやし	10.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
冷凍カットマト	7.00 g	
クイックティオ(ライスヌードル)	4.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 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	0.30 g	

令和5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

2023年7月14日 金曜日

保幼小中連携献立

献立	ご飯	
	サバの照り焼き	根菜のきんぴら
おふのみそ汁		
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	
【焼物・和No78】		
【鯖の照り焼き】		
(小)ミナ真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	焼く
(中)ミナ真鯖(浜田産)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	
JFS V本味噌	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.24 g	
【炒め物・和No41】		
【根菜のきんぴら(副)】		
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g	
JF 料理酒1.8L	0.50 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 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(いちよう)	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	2cm幅
JFD いりごま(白)	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物・和No21】		
【おふのみそ汁】		
にんじん	7.00 g	いちよう
玉葱	20.00 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	
おわら蕨	1.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	8.00 g	

2023年7月18日 火曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯	
	りっちゃんの元気サラダ	ぶどう(2粒)
夏野菜カレーライス		
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	
【あえ物・洋No83】		
【りっちゃんの元気サラダ(主)】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
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	千切り
らくらく昆布	0.25 g	茹でる
かつお節・細切(ニシムラ)	0.25 g	
三温糖	1.20 g	
穀物酢	3.00 g	
ハウスマト ラスジョー300g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.85 g	
【果物・和No13】		
【ぶどう(1入2コ)】		
ぶどう(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	
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	0.50 g	
リケン 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	角切り
にんじん	10.00 g	いちよう
なす	10.00 g	半月切り
むぎ枝豆(東洋水産)	5.00 g	
冷凍カットトマト	10.00 g	
ハウス給食用カレールーN	12.00 g	
シェパ カレールー	4.00 g	
ハウスマト トマトケチャップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	

2023年7月19日 水曜日

献立	麦ご飯	
	さごしのバジル焼き	野菜ふりかけ
●マカロニサラダ		
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	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【その他・和No12】		
【野菜ふりかけ(三島)】		
野菜ふりかけ(三島食品)	1.00 個	
【焼物】		
【さごしのバジル焼き】		
(小)さごし切身 50g	1.00 個	焼く
(中)さごし切身 60g	1.00 個	焼く
サワラのバジル焼オイル	4.00 g	
【あえ物・洋No84】		
【●マカロニサラダ】		
マカロニ(単管)JFS 1kg	4.00 g	茹でる
キャベツ	15.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
チキンささみ水煮(さんれ)	5.00 g	
●いりたまご(真空)	5.00 g	
追加食材:チキンささみ水煮(さんれ)	5.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン	5.00 g	
QPノエッグ マネース(卵不使用)	7.00 g	
食塩	0.15 g	
ハウスマト ラスジョー300g	0.02 g	
穀物酢	1.00 g	
【汁物・洋No20】		
【野菜スープ】		
無添加ポークウインナーライス	5.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
小松菜	7.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
味 コソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウスマト ラスジョー300g	0.02 g	

令和5年7月分詳細献立表

2023年7月20日 木曜日

献立	ご飯	
	チンジャオロース	キャベツとじゃこの酢の物
五目スープ		
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】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【炒め物・中No16】		
【青椒肉絲】		
国産牛肉(モモスライス)	40.00 g	
JF 料理酒 1.8L	0.80 g	
おろし生しょうが 1kgJFD	0.40 g	
おろし生にんにく 1kgJFD	0.20 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
たけのこ(千切り)タイ産	20.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
青ピーマン	7.00 g	千切り
国産カラーピーマン(ミックス)	10.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 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	
馬鈴薯てんぷら(ニシムラ)	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【あえ物・和No8】		
【キャベツとじゃこの酢の物】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
カットわかめセレクト	0.60 g	もどす
ちりめん(ニシムラ)	1.00 g	炒る
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.70 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物・中No27】		
【五目スープ】		
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
ベトナム産きくらげ スライス	0.30 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 マト ラスコヨ-300g	0.02 g	

2023年7月21日 金曜日

献立	ご飯	
	平つくねのおこのみ揚げ	ごぼうサラダ
もずくのみそ汁		
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】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物】		
【平つくねおこのみ揚げ】		
(小)キャベツ入り平つくね 1/4 40	1.00 個	油で揚げる
(中)キャベツ入り平つくね 1/4 50	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
JF ウスターソース エクセレント 1.8L	3.00 g	
カゴメ マルト トマトケチャップ 3kg	3.00 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
JFS V本味酢	1.00 g	
かつお節・細切(ニシムラ)	0.40 g	
青のり粉 100g	0.20 g	
【あえ物・洋No85】		
【ごぼうサラダ】		
ごぼう	20.00 g	つく
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JFS V本味酢	0.60 g	
にんじん	5.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
ライトソナ水煮フレーク	8.00 g	
JFD いらごま(白)	1.00 g	炒る/する
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
ハウス マト ラスコヨ-300g	0.01 g	
食塩	0.10 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物】		
【もずくのみそ汁】		
美ら海もずく(ニシムラ)	12.00 g	ざく切り
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
田舎みそ(麦赤) 1kg	8.00 g	