

※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

2022年7月1日 金曜日

2022年7月4日 月曜日

保小中連携献立

2022年7月5日 火曜日

七夕献立

献立	ご飯	
	青椒肉絲	中華サラダ
系かまスープ		
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	
【炒め物・中No12】		
【青椒肉絲】		
国産牛肉(モモ57g)	35.00 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(千切り)タイ産	6.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
青ピーマン	12.00 g	千切り
国産カレーピーマン(ミックス)	15.00 g	
リッソ サラダ油 1.5kg	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	
馬鈴薯てんぷん 1kg	0.70 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
【あえ物・中No6】		
【中華サラダ】		
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
小松菜	10.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	1cm幅
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
穀物酢	2.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.40 g	
【汁物・中No2】		
【系かまスープ】		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
太もやし	10.00 g	
スクール系かまぼこ(ぼくし)	8.00 g	
キヌサヤ500g	5.00 g	1cm幅
味 コンソメJ 500g	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
ハウスド ラスコン300g	0.02 g	

献立	ご飯	
	いわしのおかか煮	きゅうりの梅和え
鶏つくねのみそ汁		
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	
【焼物・和No9】		
【いわしのおかか煮】		
小:いわしおかか煮(真空)40g	1.00 個	
中:いわしおかか煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物・和No50】		
【きゅうりの梅和え】		
きゅうり	23.00 g	輪切り
小松菜	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	7.00 g	
梅肉ペースト紀州	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No16】		
【鶏つくねのみそ汁】		
鶏つくね	25.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

献立	麦ご飯	
	星のコロッケ	納豆和え
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】		
【星のコロッケ】		
星型コロッケ 40g	1.00 個	油で揚げる
星型コロッケ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No7】		
【納豆和え】		
川 びきわり納豆(ヒツリ)	8.00 g	
小松菜	15.00 g	2cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	6.00 g	千切り
もみのり	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 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	10.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
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)	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.15 g	
【菓子・寄物】		
【七夕ゼリー】		
七夕お星様3色ゼリー	1.00 個	

令和4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

2022年7月6日 水曜日

献立	麦ご飯	
	鶏肉となすのトマト煮	●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	
【煮物・洋No11】		
【鶏肉となすのトマト煮】		
鶏肉モモ(2cm角切)	45.00 g	
テオおろしにんにく国産	0.25 g	
JF 赤ワイン(赤) 1.8L	0.80 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.35 g	
玉葱	30.00 g	スライス
青ピーマン	8.00 g	スライス
冷凍カットトマト	20.00 g	
なす	15.00 g	半月スライス
トマトピューレ(食塩無添加3k)	10.00 g	
加工マヨネーズ(3kg)	5.00 g	
三温糖	0.50 g	
味コンソメJ 500g	0.70 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	
ハジメ ラスコヨ-300g	0.02 g	
【あえ物・洋No13】		
【●マカロニサラダ】		
マカロニ(単管)	5.00 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
アヲプロコリー(国産)IQF	15.00 g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
●いりたまご(真空)	7.00 g	茹でる
追加食材:ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
代替食材:コーン	5.00 g	
QPエッグケア(卵不使用)	10.00 g	
ハジメ ラスコヨ-300g	0.02 g	
【汁物・洋No20】		
【野菜スープ】		
無添加ポークインナースライス	5.00 g	
キャベツ	20.00 g	2cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
小松菜	10.00 g	1.5cm
味コンソメJ 500g	0.80 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
ハジメ ラスコヨ-300g	0.02 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2022年7月7日 木曜日

献立	ご飯	
	鮭の塩こうじ焼き	ねばねば野菜のおかか和え
鶏肉と野菜のみそ汁		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No3】		
【鮭の塩こうじ焼き】		
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
塩糀	4.00 g	
【あえ物・和No71】		
【ねばねば野菜のおかか和え】		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
モロヘイヤカット	8.00 g	
国産オクラスライス	8.00 g	
出雲のおいしいちくわ5mm	8.00 g	
かつお節・細切(シムラ)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No79】		
【鶏肉と野菜のみそ汁】		
鶏肉(筋肉ダ)2cmカットIQF	20.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	10.00 g	スライス
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	戻す
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
にんじん	7.00 g	いちよう
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
煮干しだし	3.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

2022年7月8日 金曜日

献立	(小)ロールパン (中)コッペパン	
	チキンメンチカツ	ごぼうサラダ
夏野菜のペペロンチーノ (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	
【普通パン・和No7】		
【(小)ロールパン】		
小:THすこやかロール40g	1.00 個	
【(中)コッペパン】		
中:コッペパン 70g	1.00 個	
【揚げ物・洋No27】		
【チキンメンチカツ】		
小:チキンメンチカツ(16入)50g	1.00 個	油で揚げる
中:チキンメンチカツ(16入)60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No5】		
【ごぼうサラダ】		
ごぼう	15.00 g	つく
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
ニチレイプロコリー(エ)	10.00 g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
かきいりごま(白)1kg	0.60 g	炒る/する
QPエッグケア(卵不使用)	7.00 g	
ハジメ ラスコヨ-300g	0.02 g	
食塩	0.05 g	
【主食併用麺・洋No13】		
【夏野菜のペペロンチーノ】		
ハジメ ラスコヨ-1671.6mm	27.00 g	茹でる
学級用スティックベーコン 500g	15.00 g	
JFDA EXガーゼリブオイル	0.70 g	
一味とうがらし(粉)ハジ	0.01 g	
玉葱	25.00 g	スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわけ
国産カラーピーマン(ミックス)	5.00 g	
ズッキーニ	8.00 g	サイコロ
スーパースイートコーン	5.00 g	
テオおろしにんにく国産	0.60 g	
SB パセリ(乾)	0.10 g	
食塩	0.35 g	
有塩バター450g	0.50 g	
味コンソメJ 500g	1.00 g	
ハジメ ラスコヨ-300g	0.02 g	
JFDA EXガーゼリブオイル	0.10 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【チーズ・和No5】		
【(中のみ)チーズ】		
MBPベビーチーズ12g	1.00 個	

令和4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

2022年7月11日 月曜日 全国味めぐり献立(沖縄県)

献立	ご飯	
	タコライスの具	シークワサーサラダ
献立	もずくスープ	黒糖
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・洋No17】		
【タコライスの具】		
国産SPF豚ミンチIQF	35.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.30 g	
JF ヘルシオワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.25 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
玉葱	25.00 g	スライス
おきえだまめ500g	5.00 g	
冷凍カットトマト	25.00 g	
かごメイト トマトチップ 3kg	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k	5.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カレー粉(純)200g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
JF ウスターソース エキセント1.8L	1.00 g	
食塩	0.10 g	
ブロスタ イスカットチーズ 8mm	10.00 g	
【あえ物・和No46】		
【シークワサーサラダ】		
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	2cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
シークワサー果汁	0.50 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・和No90】		
【もずくのスープ】		
国産SPF豚ももスライスIQF	12.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
美ら海もずく(ニム)	12.00 g	
スーパーストック(ほぐし)	6.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
玉葱	20.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
食塩	0.20 g	
ハウスド ラスコ-300g	0.02 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【果物・和No15】		
【黒糖】		
個包装かわり黒糖	1.00 個	

2022年7月12日 火曜日

献立	麦ご飯	
	アジの香味フライ	りっちゃんの元気サラダ
献立	とうふのみそ汁	
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No1】		
【りっちゃんの元気サラダ】		
トマト	7.00 g	サイコロ
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	半月スライス
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	茹でる
にんじん	6.00 g	千切り
らくらく昆布	0.25 g	茹でる
かつお節・細切(ニム)	0.24 g	
三温糖	1.20 g	
穀物酢	2.50 g	
ハウスド ラスコ-300g	0.03 g	
食塩	0.30 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.80 g	
【汁物・和No35】		
【とうふのみそ汁】		
玉葱	25.00 g	スライス
油揚げ(カット)	3.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
にんじん	10.00 g	いちよう
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

2022年7月13日 水曜日

献立	麦ご飯	
	牛肉とエリンギのオスター炒め	●パンサンサー
献立	チンゲンサイのスープ	
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No14】		
【牛肉とエリンギのオスター炒め】		
国産牛肉(モモスライス)	30.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	7mmスライス
青ピーマン	5.00 g	スライス
エリンギ	20.00 g	スライス
キャベツ	15.00 g	2cm幅
オイスターソース 585g	2.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
VP本みりん	1.00 g	
ハウスド ラスコ-300g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【あえ物・中No1】		
【●パンサンサー】		
ケミン はるさめS国産1kg	5.00 g	茹でる
シードイッシュ(おさかな風味)	7.00 g	
きゅうり	10.00 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	6.00 g	
追加食材:シードイッシュ(おさかな風味)	4.00 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	3.00 g	
穀物酢	2.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.40 g	
【汁物・中No18】		
【チンゲンサイのスープ】		
鶏肉もも(2cm角切)	10.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
チンゲンサイ	15.00 g	2cm幅
玉葱	12.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
がやいりごま(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	
食塩	0.15 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.30 g	

令和4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
益田の食育の日

2022年7月14日 木曜日

保小中連携献立

献立	梅ご飯	
	さばの照り焼き	切干大根のごまマヨ和え
沢煮椀		
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	
【変わり飯・和No8】		
【梅ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
乾燥カリカリ梅(国産)200g	2.00 g	
【焼物・和No37】		
【さばの照り焼き】		
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
JFDA 料理酒	1.00 g	
VP本みりん	1.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物・和No5】		
【切干大根のごまマヨ和え】		
子切大根(益田産)	3.00 g	茹でる
きゅうり	10.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	千切り
スーパーズイートコーン	8.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
かたまりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
QPエッグケア(卵不使用)	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.08 g	
【汁物・和No64】		
【沢煮椀】		
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
ごぼう	10.00 g	千切り
マロニー(5cmカット)	5.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	1.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウスド ラスコショ-300g	0.02 g	

2022年7月15日 金曜日

献立	ご飯	
	揚げ鶏のレモンソースかけ	ひじきのサラダ
洋風スープ		
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・洋No31】		
【揚げ鶏のレモンソースかけ】		
小:鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	油で揚げる
中:鶏肉モモ切身IQF 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	6.00 g	
三温糖	2.60 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
VP本みりん	1.30 g	
ソリマルモ100(720ml)シムラ	2.00 g	
【あえ物・洋No41】		
【ひじきのサラダ】		
芽ひじき1kg	0.80 g	戻す
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
太もやし	10.00 g	
ノンオイル青じそドレッシング	4.50 g	
【汁物・洋No25】		
【洋風スープ】		
玉葱	15.00 g	スライス
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
サイカイナ-スライス(スライス)5mm	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	戻す
SB パセリ(乾)	0.10 g	
味 コソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2022年7月19日 火曜日

献立	麦ご飯	
	アーモンド和え	夏野菜カレー
ぶどう		
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	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【あえ物・和No58】		
【アーモンド和え】		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
スーパーズイートコーン	7.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
クッキング アーモンド(ダイス)500g	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【丼物・カレー等・和No19】		
【夏野菜カレー】		
豚モモ(スライス)	30.00 g	
JF レクジョウワイン(赤)1.8L	1.00 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	サイコロ
にんじん	10.00 g	いちよう
エリンギ	10.00 g	スライス
なす	10.00 g	半月切り
冷凍カットトマト	10.00 g	
ハウス 給食用カレーレクN	12.00 g	
シエサカレーレク	4.00 g	
コマメマイト トマトチップ 3kg	5.00 g	
JF カスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
【果物】		
【ぶどう(1人2個)】		
巨峰(大粒)	2.00 粒	

令和4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

2022年7月20日 水曜日

献立	麦ご飯	
	豆腐ハンバーグ	フレンチサラダ
●ふわふわスープ		
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	
【煮物・和No44】		
【豆腐ハンバーグ】		
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
デミグラスソース(濃厚) 3kg	7.00 g	
カゴメマイルドトマトチャップ 1kg	7.00 g	
JF セレクションワイン(赤) 1.8L	0.50 g	
三温糖	0.70 g	
JF グラスソース エクストラ 1.8L	0.70 g	
水	7.00 g	
【あえ物・洋No39】		
【フレンチサラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
シーデ ィッシュ(おさかな18風味)	5.00 g	
スーパースイートコーン	6.00 g	
三温糖	0.80 g	
穀物酢	2.10 g	
ハウスド ラスショ-300g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【汁物・洋No37】		
【●ふわふわスープ】		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
無添加ポークウィンナースライス	10.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
●たまご	13.00 g	
追加食材:無添加ポークウィンナースライス	10.00 g	
クラスメイト500g	2.00 g	
パン粉 2kg	2.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウスド ラスショ-300g	0.02 g	

2022年7月21日 木曜日

献立	ご飯	
	さごしの柚庵焼き	キャベツのごま和え
じゃがいものみそ汁		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No16】		
【さごしの柚庵焼き】		
小:さごし切身 50g	1.00 個	焼く
中:さごし切身 60g	1.00 個	焼く
JFSA V料理酒 1.8L	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
【あえ物】		
【キャベツのごまあえ】		
きゅうり	15.00 g	2cm幅
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
油揚げ(カット)	3.00 g	
か ゃいりごま(白) 1kg	2.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	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	8.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
IQFいちよう切り蒲鉾	8.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2022年7月22日 金曜日

献立	ご飯	
	麻婆茄子	小松菜とツナの和え物
厚揚げの中華スープ		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・中No2】		
【麻婆茄子】		
なす	40.00 g	半月切り
豚もも肉ミンチ	25.00 g	
にんじん	9.00 g	いちよう
たけのこ(短冊)タイ産	9.00 g	
玉葱	18.00 g	サイコロ
青ピーマン	7.00 g	スライス
テ-オ- 国産生おろし生姜	0.50 g	
やさか味噌 中辛口	1.60 g	
備前 中味噌	1.60 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)	0.45 g	
JFDA 料理酒	0.80 g	
VP本みりん	0.80 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・中No14】		
【小松菜とツナの和え物】		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.60 g	
【汁物・中No21】		
【厚揚げの中華スープ】		
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
もやし	8.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	1.5cm幅
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
か ゃいりごま(白) 1kg	1.00 g	