

※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)

2022年8月23日火曜日

献立	麦ご飯	
	豚肉のバーベキューソース炒め	きゅうりとハムの香味サラダ
厚揚げとわかめのみそ汁		
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No6】		
【麦ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)		71.00 g
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g
【炒め物】		
【豚肉のバーベキューソース炒め】		
国産SPF豚モモスライスIQF		45.00 g
リケンサラダ油1.5kg		0.20 g
れんこん水煮(いちょう)		13.00 g
玉葱		20.00 g
青ピーマン		8.00 g
にんじん		10.00 g
かぼちゃマイト トマトチップ 3kg		6.00 g
うすくちしょうゆ		1.50 g
ウスターソース(ニシム)		2.00 g
JFレクシジョンワイン(赤)1.8L		2.00 g
三温糖		0.50 g
ハウス特製一味300g		0.10 g
テオおろしにんにく国産		0.50 g
馬鈴薯でんぶん1kg		0.40 g
【あえ物】		
【きゅうりとハムの香味サラダ】		
チキンハム(短冊)500g		10.00 g
きゅうり		25.00 g
小松菜		15.00 g
スーパースイートコーン		5.00 g
リケンサラダ油1.5kg		0.50 g
穀物酢		2.50 g
ごいくちしょうゆ		1.50 g
テオおろしにんにく国産		0.20 g
テオフレッシュマイルド マスタード 300g		0.20 g
ハウスマト ラスコショ-300g		0.02 g
食塩		0.10 g
【汁物】		
【厚揚げとわかめのみそ汁】		
にんじん		8.00 g
玉葱		20.00 g
えのきたけ		10.00 g
厚揚げ		20.00 g
油揚げ(カット)		3.00 g
カットわかめセレクト		0.30 g
ねぎ		5.00 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

令和4年8・9月分詳細献立表

2022年8月24日水曜日

献立	ゆかりごはん(少量)	
	キャベツのメンチカツ	●冷やし中華
ワンタンスープ		
料理名／食品名		一人分量 単位
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳		1.00 本
【変わり飯・和No25】		
【ゆかりごはん(少)】		
水稻穀粒(精白米)		60.00 g
ゆかり150g		1.20 g
【揚げ物・和No90】		
【キャベツメンチカツ】		
小:キャベツのメンチカツ(MCC)40g		1.00 個
中:キャベツのメンチカツ(MCC)60g		1.00 個
大豆白絞油		4.00 g
【主食併用麺】		
【●冷やし中華(主菜皿)】		
焼きそば用中華麺(冷)		40.00 g
たまやし		20.00 g
きゅうり		20.00 g
にんじん		8.00 g
シーデ ィッシュ(おさかな風味)		10.00 g
●錦糸卵(真空)500g		10.00 g
追加食材:シーデ ィッシュ(おさかな風味)		7.00 g
代替食材:カラーピーマン(黄)		5.00 g
JFS純正ごま油		1.00 g
かたやいりごま(白)1kg		1.00 g
冷麺のタレ		10.00 g
【汁物・中No2】		
【ワンタンスープ】		
玉葱		20.00 g
にんじん		8.00 g
えのきたけ		10.00 g
たけのこ(千切り)タイ産		10.00 g
味なめらかワンタン(約63)		20.00 g
ねぎ		5.00 g
中華スープ(理研)		1.00 g
ごいくちしょうゆ		1.30 g
ハウスマト ラスコショ-300g		0.02 g

2022年8月25日木曜日

献立	ご飯	
	鶏肉となすのトマト煮	シーザーサラダ
野菜スープ		
中学のみ黒糖ビーンズ		
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】		
水稻穀粒(精白米)		75.00 g
【煮物・洋No11】		
【鶏肉となすのトマト煮】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム		45.00 g
テオおろしにんにく国産		0.25 g
JFレクシジョンワイン(赤)1.8L		0.80 g
リケンサラダ油1.5kg		0.35 g
玉葱		25.00 g
青ピーマン		8.00 g
冷凍カットトマト		20.00 g
なす		15.00 g
エリンギ		8.00 g
トマトビュレ(食塩無添加3k		10.00 g
かぼちゃマイト トマトチップ 3kg		5.00 g
三温糖(吉寅)		0.50 g
コンソメ乳なし(理研)		0.70 g
うすくちしょうゆ		1.00 g
食塩		0.10 g
ハウスマト ラスコショ-300g		0.02 g
【あえ物・洋No63】		
【シーザーサラダ】		
キャベツ		25.00 g
ニチレイブロッコリー(エ		15.00 g
にんじん		5.00 g
ピッコロハム		7.00 g
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)		5.00 g
ヨーグルト(全脂無糖)		5.00 g
クラスメイト500g(粉チーズ)		2.50 g
食塩		0.10 g
ハウスマト ラスコショ-300g		0.02 g
【汁物・洋No20】		
【野菜スープ】		
玉葱		20.00 g
じゃがいも		15.00 g
小松菜		10.00 g
スクール系かまぼこ(ほぐし)		10.00 g
にんじん		8.00 g
コンソメ乳なし(理研)		1.00 g
うすくちしょうゆ		2.00 g
ハウスマト ラスコショ-300g		0.02 g
【その他・和No21】		
【黒糖ビーンズ】		
中:黒糖ビーンズ8g		1.00 個

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

令和4年8・9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

保小中連携献立

2022年8月26日金曜日

益田、鹿足、益田養護学校連携献立

献立	ご飯	
	さわらの西京焼き	茎わかめのきんぴら
	豆腐とオクラのすまし汁	
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No1】		
〔ご飯75g〕		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物】		
〔さわらの西京焼き〕		
小:さわら50g	1.00 切	焼く
中:さわら60g	1.00 切	焼く
備前白上味噌	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JFSA Vみりん	1.00 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
【炒め物・和No29】		
〔茎わかめのきんぴら〕		
乾燥茎わかめ200g	1.20 g	もどす
国産牛肉(モモスライス)	15.00 g	
さつまあげ(玉ねぎ)40g	5.00 g	スライス
ごぼう	12.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
突きこんにゃく(はりまや)	8.00 g	
か・やいりごま(白)1kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.30 g	
リケンサラダ油1.5kg	1.00 g	
JFSA Vみりん	1.00 g	
【汁物】		
〔豆腐とオクラのすまし汁〕		
玉葱	20.00 g	スライス
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	10.00 g	いちょう
国産オクラスライス	10.00 g	
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
だしパック(かつお節)	1.20 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.20 g	

2022年8月29日月曜日

献立	ご飯	
	鶏肉の香草焼き	りっちゃんの元気サラダ
	ポテトスープ	冷凍パイン
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】		
〔鶏肉の香草焼き〕		
小:鶏肉モモ切身50g	1.00 個	焼く
中:鶏肉モモ切身80g	1.00 個	焼く
テ・オ・おろしにんにく国産	0.40 g	
兵庫県産バジルペースト	1.00 g	
JF料理酒1.8L	1.20 g	
食塩	0.40 g	
ハウスド ラスコショ-300g	0.01 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	15.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 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(龍・細切)200g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.45 g	
ハウスド ラスコショ-300g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.70 g	
【汁物・洋No52】		
〔ポテトスープ〕		
キンウイナースキルス(スライス)5mm	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ </td
国産大豆水煮	8.00 g	
マッシュポテト(乾燥)	8.00 g	
SBバセリ(乾)	0.10 g	
味コンソメJ500g	1.20 g	
食塩	0.30 g	
ハウスド ラスコショ-300g	0.03 g	
有塩バター450g	0.50 g	
【果物・和No15】		
〔冷凍パイン〕		
ベビーパイン(2枚入り)	1.00 袋	

2022年8月30日火曜日

献立	麦ご飯	
	さばの竜田揚げ	夏野菜のカレー酢の物
	かぼちゃのみそ汁	
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〕		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No50】		
〔鯖の竜田揚げ〕		
小:ミナ真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	油で揚げる
中:ミナ真鯖(浜田産)60g	1.00 個	油で揚げる
テ・オ・国産生おろし生姜	0.25 g	
JFD料理酒	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JFSA Vみりん	1.00 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No112】		
〔夏野菜のカレー酢の物〕		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
パプリカ	8.00 g	千切り
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
ちりめん(ニシムラ)	2.50 g	炒る
スーパースイートコーン	5.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
食塩	0.20 g	
うすくちしょうゆ	0.60 g	
カレー粉(純)200g	0.02 g	
【汁物・和No37】		
〔かぼちゃのみそ汁〕		
にんじん	8.00 g	いちょう
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわけ </td
ダイスカぼちゃ	20.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	5.00 g	小口切り
備前中味噌	7.00 g	
備前白上味噌	3.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2022年8月31日水曜日

献立	麦ご飯 もち玄米サラダ ●八宝菜		二十世紀梨
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〕			
水稻穀粒(精白米)		71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
【あえ物・和No131】			
〔もち玄米サラダ〕			
ぶちっとモチ玄米		5.00 g	茹でる
チキンハム(短冊) 500g		8.00 g	
スーパースイートコーン		5.00 g	
ちりめん(ニシムラ)		2.50 g	炒る
キャベツ		23.00 g	1.5cm幅
きゅうり		10.00 g	輪切り
かたやいりごま(白)1kg		1.50 g	炒る/する
リケンサラダ油1.5kg		0.50 g	
穀物酢		2.50 g	
こいくちしょうゆ		2.50 g	
三温糖		0.50 g	
【果物・和No10】			
〔二十世紀梨〕			
なし2L		50.00 g	1/4に切る
【煮物・中No7】			
【●八宝菜】			
国産SPF豚モモスライスIQF		35.00 g	
JFD料理酒		1.00 g	
チーオ国産生おろし生姜		1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg		0.50 g	
玉葱		20.00 g	スライス
にんじん		10.00 g	いちょう
キャベツ		20.00 g	2cm幅
ヤング コーン缶詰斜めカット		10.00 g	
いか鹿の子短冊(ニシムラ)		15.00 g	
むきえびL(ニシムラ)		15.00 g	
●うずら卵天狗1.62k		16.00 g	
追加食材:豚モモスライス		10.00 g	
小松菜		15.00 g	2cm幅
こいくちしょうゆ		3.00 g	
ハウスマトラスコショ-300g		0.02 g	
オイスターソース585g		0.60 g	
中華スープ(理研)		1.00 g	
JFS純正ごま油		0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1.50 g	

2022年9月1日木曜日

献立	ご飯		ブロッコリーのサラダ
	キムタクご飯の具	あじだんごのみそ汁	
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	
【丼物・カレー等・和No26】			
〔キムタクごはんの具〕			
国産SPF豚ももスライスIQF		45.00 g	
JFSV料理酒1.8L		0.80 g	
はくさい(キムチ)リハラ		10.00 g	
にんじん		7.00 g	千切り
つば漬け1kg(固形量750g)		8.00 g	
うすくちしょうゆ		0.50 g	
ねぎ		5.00 g	小口切り
JFS純正ごま油		0.30 g	
かたやいりごま(白)1kg		1.00 g	
【あえ物】			
〔ブロッコリーのサラダ〕			
ニチレイブロッコリー		15.00 g	
チキンハム(短冊)500g		8.00 g	
きゅうり		15.00 g	半月スライス
国産カラーピーマン(赤)		5.00 g	
スーパースイートコーン		5.00 g	
ブレストアイスクリーム8mm		5.00 g	
クッキングア몬드(細切)500g		3.00 g	炒る
三温糖		0.60 g	
穀物酢		1.50 g	
こいくちしょうゆ		1.80 g	
シチリアモン100(720ml)ニシムラ		0.50 g	
JFDEXアーモンドオイル		0.50 g	
【汁物】			
〔あじだんごの味噌汁〕			
あじだんご		20.00 g	
にんじん		8.00 g	いちょう
玉葱		15.00 g	スライス
えのきたけ		8.00 g	
板こんにゃく		10.00 g	厚1/2縦1/4
小松菜		10.00 g	2cm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9月2日金曜日

献立	ご飯 カツオのオイミそからめ 沢煮椀		ピーマンとささみの仲良しあえ
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	
【揚げ物・和No98】			
〔カツオのオイミそからめ〕			
カツオ角切(スキンレス)		40.00 g	
JF料理酒1.8L		1.00 g	
チーオ国産生おろし生姜		0.50 g	
こいくちしょうゆ		0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		5.00 g	
大豆白絞油		4.00 g	
玉葱		15.00 g	スライス
リケンサラダ油1.5kg		0.30 g	
オイスターソース585g		2.00 g	
備前中味噌		2.00 g	
三温糖		1.50 g	
JF料理酒1.8L		1.00 g	
【あえ物】			
〔ピーマンとささみの仲良しあえ〕			
チキンささみ水煮		10.00 g	
青ピーマン		8.00 g	千切り
にんじん		7.00 g	千切り
きゅうり		25.00 g	半月スライス
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)		6.00 g	
穀物酢		1.00 g	
こいくちしょうゆ		0.50 g	
【汁物・和No64】			
〔沢煮椀〕			
国産SPF豚モモスライスIQF		15.00 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		12.00 g	千切り
マロニー(5cmカット)		5.00 g	
ぶなしめじ		8.00 g	小房にわかる
ねぎ		5.00 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	
ハウスマトラスコショ-300g		0.02 g	

令和4年8・9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9月5日月曜日

献立	ご飯	
	アジの梅肉ソースかけ	納豆サラダ
高野豆腐のみそ汁		
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	
【揚げ物】		
【アジの梅肉ソースかけ】		
小:アジ切身150g	1.00 個	油で揚げる
中:アジ切身160g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
梅肉ペースト紀州	1.50 g	
三温糖	1.80 g	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.30 g	
水	2.20 g	
【あえ物・和No124】		
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
ハヒきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g	
小松菜	15.00 g	2cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 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 マヨネーズ(卵不使用)	8.00 g	
【汁物】		
【高野豆腐のみそ汁】		
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	25.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
油揚げ(カット)	2.00 g	油抜きする
登喜和高野豆腐(細切)	3.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
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9月6日火曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯	
	豚肉のガーリック炒め	イカのカラフルマリネ
ABCトマトスープ		
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】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物】		
【豚肉のガーリック炒め】		
国産SPF豚モモスライスIQF	43.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
キャベツ	25.00 g	2cm幅
にんじん	10.00 g	千切り
リケンサラダ油1.5kg	0.25 g	
こいくちしょうゆ	3.30 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.70 g	
テオおろしにんにく国産	0.30 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	0.20 g	
【あえ物】		
【イカのカラフルマリネ】		
キャベツ	13.00 g	1cm幅
きゅうり	13.00 g	半月スライス
いか鹿の子短冊(ニシムラ)	20.00 g	
国産カラービーマン(ミックス)	7.00 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	1.80 g	
ゆず酢	0.70 g	
ハウスマト ラスコショ-300g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
【汁物】		
【ABCトマトスープ】		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
冷凍カットトマト	12.00 g	
マカロニ(アルファベット)500g	4.50 g	
にんじん	5.00 g	千切り
エリンギ	5.00 g	スライス
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
味コンソメJ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2022年9月7日水曜日

献立	麦ご飯	
	●ポテトチーズオムレツ	海藻サラダ
夏野菜カレー		
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】		
【麦ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【ゆで物・和No9】		
【●ポテトチーズオムレツ】		
小:●アンサンブルエッグ 1/10カット	1.00 個	
中:●アンサンブルエッグ 1/8カット	1.00 個	
小:ホキフライ50g	1.00 個	
中:ホキフライ60g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No42】		
【海藻サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん(ニシムラ)	2.00 g	炒る
海藻サラダGS100g	1.00 g	もどす
ノンオイル レッシーグ 青じそ	4.50 g	
【丼物・カレー等・和No19】		
【夏野菜カレー】		
国産牛肉(モモスライス)	30.00 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
なす	10.00 g	半月切り
スーパースイートコーン	10.00 g	
むぎ枝豆(東洋水産)	10.00 g	
冷凍カットトマト	10.00 g	
ハウス給食用カレーフレクN	12.00 g	
ジェサカレーフレク	4.00 g	
カゴメマイルド トマトケチャップ 3kg	5.00 g	
JFウスターソースエクセル1.8L	1.50 g	

令和4年8・9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9月8日木曜日

献立	ご飯	
	鶏肉と高野豆腐のチリソース炒め	中華サラダ
五目野菜スープ		
料理名／食品名	一人分量	切り方
	単位	
【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No6】		
〔鶏と高野豆腐のチリソース炒め〕		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	40.00 g	
JF料理酒1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.30 g	
ジェフ高野豆腐サイコロ	6.00 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	4.00 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	
カゴマイトトマトチップ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	
SBバセリ(乾)	0.20 g	
【あえ物】		
〔中華サラダ〕		
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
きゅうり	20.00 g	半月スライス
にんじん	7.00 g	千切り
太もやし	15.00 g	
きくらげスライス	0.50 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS純正ごま油	0.50 g	
【汁物・洋No19】		
〔五目野菜スープ〕		
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	
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
たけのこ(千切り)タイ産	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウスマトラッシュ300g	0.01 g	

2022年9月9日金曜日

お月見献立

献立	ご飯	
	さごしの南部焼き	れんこんのみそ炒め
秋野菜のけんちん汁		
お月見だんご		
料理名／食品名	一人分量	切り方
	単位	
【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No47】		
〔さごしの南部焼き〕		
小:さごし切身50g	1.00 個	焼く
中:さごし切身60g	1.00 個	焼く
テオ国産生おろし生姜	0.30 g	
JFD料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	1.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
かやいりごま(黒)	0.50 g	
【炒め物】		
〔れんこんのみそ炒め〕		
れんこん水煮(いちょう)	20.00 g	
豚もも肉ミンチ	10.00 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
ニスイタイ産いんげんS500	8.00 g	小口切り
さつまあげ(玉ねぎ)40g	7.00 g	スライス
備前中味噌	1.20 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
JFSA Vみりん	1.00 g	
JFD料理酒	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g	
【汁物】		
〔秋野菜のけんちん汁〕		
さといも(冷凍・乱切)ニシム	20.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
ごぼう	8.00 g	輪切り
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	5.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	1.20 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	
【菓子・寄物・和No4】		
〔お月見だんご〕		
新お月見大福(ヤヰ)	1.00 個	

2021年9月12日月曜日

献立	ご飯	
	白ハタから揚げごまだれかけ	おからサラダ
豚汁		
料理名／食品名	一人分量	切り方
	単位	
【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	
【揚げ物・和No66】		
〔白ハタ唐揚げごまだれかけ〕		
白ハタ唐揚げ	40.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.34 g	
JFSA Vみりん	1.20 g	
三温糖	0.62 g	
JFD料理酒	0.62 g	
水	3.10 g	
かやいりごま(白)1kg	0.60 g	
【あえ物・洋No42】		
〔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	15.00 g	1.5cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
チキンささみ水煮	7.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
プロセッサイカットチーズ8mm	7.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.15 g	
QPノンエッグマヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
【汁物・和No3】		
〔豚汁〕		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
JFD料理酒	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
ごぼう	8.00 g	輪切り
玉葱	15.00 g	スライス
さといも(冷凍・乱切)ニシム	15.00 g	
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
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9月13日火曜日

世界の味めぐり献立(モロッコ)

献立	コッペパン	チョコクリーム
	ケフタ	アーモンドサラダ
ひよこ豆のスープ		
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
【普通パン・和No10】		
[コッペパン]		
小:こっぺぱん70g		1.00 個
中:こっぺぱん90g		1.00 個
[シャム・ガリン]		
[チョコクリーム]		
マッシュピーンズ(チョコ大豆)10g		1.00 個
【炒め物】		
[ケフタ]		
玉葱		25.00 g
リケンサラダ油1.5kg		0.20 g
ぶなしめじ		8.00 g
じゃがいも		30.00 g
ホーク&キンミートボールS		40.00 g
インゲン500g		10.00 g
カマイトトマトチップ3kg		10.00 g
三温糖		1.00 g
穀物酢		1.50 g
こいくちしょうゆ		3.00 g
【あえ物・洋No70】		
[アーモンドサラダ(レモンDr.)]		
キャベツ		15.00 g
パプリカ		3.00 g
きゅうり		10.00 g
小松菜		15.00 g
ライトツナ水煮フレーク		5.00 g
クッキングアーモンド(細切)500g		5.00 g
三温糖		0.60 g
穀物酢		1.50 g
こいくちしょうゆ		2.30 g
シリアルモン100(720ml)=シムラ		0.50 g
JFDEXヴァージンオリーブオイル		0.50 g
【汁物】		
[ひよこ豆のスープ]		
鶏肉モモ(2cm角切)=シムラ		15.00 g
小松菜		10.00 g
玉葱		15.00 g
にんじん		5.00 g
蒸しひよこ豆(ドライパック)		7.00 g
マカロニ(貝)		5.00 g
食塩		0.20 g
ハウスマスタード300g		0.02 g
味コンソメJ500g		1.00 g
うすくちしょうゆ		1.00 g
リケンサラダ油1.5kg		0.50 g

2022年9月14日水曜日

献立	麦ご飯	鶏肉のマーマレード焼き	カラフルじゃこピーマン
	●モロヘイヤと玉子のスープ		
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No6】			
[麦ご飯75g]			
水稻穀粒(精白米)		71.00 g	
おむぎ(米粒麦)		4.00 g	
【焼物・洋No21】			
[鶏肉のマーマレード焼き]			
小:鶏肉モモ切身IQF50g		1.00 個	焼く
中:鶏肉モモ切身IQF80g		1.00 個	焼く
オレンジマーマレード		4.00 g	
こいくちしょうゆ		3.00 g	
JFD料理酒		3.00 g	
【炒め物・和No19】			
[カラフルじゃこピーマン]			
青ピーマン		10.00 g	スライス
パプリカ		7.00 g	スライス
太もやし		18.00 g	
業務用きんぴらこんにゃく		18.00 g	
にんじん		8.00 g	千切り
ちりめん(ニシムラ)		2.00 g	
JFS純正ごま油		0.20 g	
かたやいりごま(白)1kg		0.50 g	する
こいくちしょうゆ		2.20 g	
三温糖		0.50 g	
【汁物】			
[●モロヘイヤと玉子のスープ]			
無添加ボークウイナースライス		10.00 g	
玉葱		25.00 g	スライス
リケンサラダ油1.5kg		0.25 g	
えのきたけ		10.00 g	
にんじん		5.00 g	いちよう
●たまご		10.00 g	割りほぐす
追加食材:無添加ボークウイナースライス		13.00 g	
モロヘイヤカット		13.00 g	
コンソメ乳なし(理研)		1.20 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	

2022年9月15日木曜日

献立	ご飯		
	シューマイ(小2個、中3個)	ヨーグルトあえ	
なす入り麻婆豆腐			
料理名／食品名	一人分量	切り方	
	単位		
【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	
【蒸し物・中No1】			
[シューマイ(小2個、中3個)]			
小:TM鉄腕豚肉焼売Fe(28g)	2.00	個	蒸す
中:TM鉄腕豚肉焼売Fe(28g)	3.00	個	
【その他・和No2】			
[ヨーグルト和え]			
ナタデココ(ニシムラ)500g	15.00	g	
ハロ 黄桃タ イスカット1.5kg	15.00	g	
ハロ ロアマリアツサミかん国産	12.00	g	
フルーツパ ック(バインランド)	12.00	g	
バナナ	15.00	g	スライス
ヨーグルト(全脂無糖)	20.00	g	
【煮物・中No13】			
[なす入り麻婆豆腐]			
木綿豆腐(サイコロ)	40.00	g	
冷凍豆腐(サイコロ)	30.00	g	
豚もも肉ミンチ	30.00	g	
にんじん	10.00	g	いちよう
玉葱	25.00	g	サイコロ
なす	10.00	g	半月切り
にら	3.00	g	小口切り
チーオおろしにんにく国産	0.30	g	
チーオ国産生おろし生姜	0.30	g	
リケンサラダ油1.5kg	0.25	g	
JFSV料理酒1.8L	1.00	g	
備前中味噌	3.00	g	
こいくちしょうゆ	2.80	g	
三温糖	0.80	g	
チーオ豆板醤1kg	0.35	g	
中華スープ(理研)	0.50	g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.50	g	

令和4年8・9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9月16日金曜日

献立	わかめご飯 いわしのかば焼き きゅうりの即席漬け さつま汁	
	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No1】		
【わかめご飯】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
わかめごはんの素(減塩)	2.50 g	
【揚げ物・和No44】		
【いわしの蒲焼】		
開き175(腹須取り)	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.50 g	
がやいりごま(白)1kg	1.00 g	する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFSA Vみりん	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFD料理酒	1.00 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No107】		
【きゅうりの即席漬け】		
きゅうり	20.00 g	7mmスライス
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
千切りたくあん	5.00 g	
塩昆布(ジェフサ)	0.50 g	
花かつお(竜・細切)200g	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No6】		
【さつま汁】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	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
玉葱	15.00 g	スライス
ごぼう	8.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	いちょう
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9月20日火曜日

献立	麦ご飯 回鍋肉 わかめスープ	
	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・中No14】		
【回鍋肉】		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 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	0.30 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
たけのこ(短冊)タイ産	7.00 g	
キャベツ	25.00 g	7mmスライス
国産カラーピーマン(赤)	5.00 g	
青ピーマン	5.00 g	スライス
厚揚げ(サイコロ)	25.00 g	
JF料理酒1.8L	1.00 g	
テオ豆板醤1kg	0.20 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
1味甜面醤1kg(県給)	3.50 g	
JFSA Vみりん	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
備前中味噌	3.00 g	
【あえ物・洋No62】		
【チーズマヨサラダ】		
キャベツ	24.00 g	1.5cm幅
にんじん	10.00 g	千切り
ニチレイブロッコリー(エ)	20.00 g	
プロセッスドカットチーズ8mm	6.00 g	
穀物酢	0.80 g	
食塩	0.20 g	
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
ハウスド ラスコショ-300g	0.02 g	
【汁物・中No3】		
【わかめスープ】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
スクール系かまぼこ(ぼぐし)	10.00 g	
カットわかめセレクト	0.50 g	もどす
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2022年9月21日水曜日

献立	麦ご飯 マスのキャロットソース焼き ●花野菜サラダ ミネストローネ	
	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】		
【マスのキャロットソース焼き】		
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	
ハウスド ラスコショ-300g	0.02 g	
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
ミロバースト(人参)2kg	4.00 g	
【あえ物】		
【●花野菜サラダ】		
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ニチレイブロッコリー(エ)	13.00 g	
カリフラワー(セレクト)IQF	10.00 g	
シーデ ィッシュ(おさかな風味)	7.00 g	
●いりたまご(真空)	10.00 g	
追加食材:シーデ ィッシュ(おさかな風味)	5.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン	5.00 g	
ノンオイル青じそドレッシング	5.00 g	
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	10.00 g	
テオおろしにんにく国産	0.19 g	
JFレクシオンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
冷凍カットマト	15.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
国産大豆水煮	10.00 g	
味コンソメJ500g	1.00 g	
カットトマト缶3kg	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k)	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
クラスメイト500g(粉チーズ)	1.00 g	

令和4年8・9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9月22日木曜日

献立	ご飯	
	鶏肉の梅風味丼の具	小松菜のごまあえ
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No1】		
【ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【丼物・和等・和No22】		
【鶏肉の梅風味丼の具】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	40.00 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g	
JF料理酒 1.8L	1.00 g	
玉葱	35.00 g	スライス
太もやし	15.00 g	
青ピーマン	5.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
梅肉ペースト紀州500g	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
備前中味噌	1.50 g	
三温糖	1.30 g	
JFS純正ごま油	0.50 g	
【あえ物】		
【小松菜のごまあえ(揚)】		
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	半月スライス
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
か ゃいりごま(白)1kg	3.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.80 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・和No18】		
【だんご汁】		
玉葱	15.00 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
冷凍白玉(ニシム)	25.00 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	

2022年9月26日月曜日

献立	ご飯	
	さばの塩焼き	磯香和え
なめこ汁		
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・和No14】		
【さばの塩焼き】		
小:氷温造り塩さば切身50g	1.00 個	焼く
中:氷温造り塩さば切身60g	1.00 個	焼く
【あえ物・和No12】		
【磯香和え(益)】		
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
キャベツ	20.00 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)	8.00 g	
もみのり100g	1.00 g	
三温糖	0.20 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No9】		
【なめこ汁】		
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
国産冷凍なめこ	15.00 g	
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
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9月27日火曜日

献立	麦ご飯	
	スタミナ焼肉	ひじきサラダ
チンゲン菜のスープ		
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No6】		
【麦ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・和No6】		
【スタミナ焼肉】		
国産牛肉(モモスライス)	50.00 g	
JFレクショワイン(赤) 1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.25 g	
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
にんじん	10.00 g	千切り
にら	5.00 g	2cm幅
うすくちしょうゆ	0.10 g	
エバ 焼肉のタレ(醤油味)5kg	10.00 g	
【あえ物】		
【ひじきサラダ】		
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	茹でる
チキンささみ水煮	7.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
QP/ソニック マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.10 g	
ハウスブランド スコショ-300g	0.02 g	
【汁物・中No18】		
【チンゲンサイのスープ】		
チンゲンツァイ	15.00 g	2cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
スーパースイートコーン	5.00 g	
スクール系かまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
か ゃいりごま(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	
JFS純正ごま油	0.30 g	

令和4年8・9月分詳細献立表

2022年9月28日水曜日

献立	麦ご飯 ●三色そばろ井の具 切干大根とツナの和え物 ビーフンスープ	
	一人分量 単位	切り方
料理名／食品名		
【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No23】		
【●3色そばろ井の具】		
鶏肉むねミンチ	35.00 g	
テオ国産生おろし生姜	0.20 g	
リッセンサラダ油 1.5kg	0.25 g	
しぼり豆腐	25.00 g	くずす
にんじん	15.00 g	千切り
冷・グリーンピース(ニシム)	9.00 g	
●いりたまご(真空)	15.00 g	
追加食材:鶏むね肉ミンチ	15.00 g	
JFD料理酒	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
【あえ物】		
【切干大根とツナの和え物】		
切干大根(益田産)	3.50 g	茹でる
キャベツ	13.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	10.00 g	半月スライス
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
がやいりごま(白) 1kg	0.70 g	する
三温糖	0.40 g	
穀物酢	1.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・中No16】		
【ビーフンスープ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g	
リッセンサラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	20.00 g	スライス
チンゲンツァイ	15.00 g	1.5cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.20 g	もどす
ビーフン(15cmカット)	5.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2022年9月29日木曜日

献立	ご飯 カレーのから揚げ ねばねば野菜のおかかあえ ごまみそ汁	
	一人分量 単位	切り方
料理名／食品名		
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No17】		
【カレーのから揚げ】		
小:ミナト干しカレー50g	1.00 個	油で揚げる
中:ミナト干しカレー60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん 1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No71】		
【ねばねば野菜のおかかあえ】		
キャベツ	13.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
JFDAそのままOKモロヘイヤ	15.00 g	
国産オクラスライス	10.00 g	
出雲のいいちくわ5mm	8.00 g	
かつお節・細切(ニシム)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No61】		
【ごまみそ汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
IQFいちよう切り蒲鉾	8.00 g	
がやいりごま(白) 1kg	2.00 g	する
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	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2022年9月30日金曜日

献立	ご飯 ハンバーグきのこソースかけ お豆とポテトのチーズ煮 スパイシースープ	
	一人分量 単位	切り方
料理名／食品名		
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物・洋No2】		
【ハンバーグきのこソースかけ】		
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 80g	1.00 個	焼く
ぶなしめじ	4.50 g	小房にわける
エリンギ	4.50 g	スライス
リッセンサラダ油 1.5kg	0.05 g	
マイルドデミグラスソース3kg	5.00 g	
カマヨルトトマトケチャップ 3kg	5.00 g	
JFセレクションワイン(赤) 1.8L	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
JFウスターソース&ケレント 1.8L	0.50 g	
【煮物・洋No13】		
【お豆とポテトのチーズ煮(副菜)】		
キンカイナスケルス(スライス) 5mm	12.00 g	
フレンチアイスクリーム 8mm	7.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
ミックスビーンズ	8.00 g	
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
SB/ベサリ(乾)	0.10 g	
味コンソメJ500g	0.25 g	
リッセンサラダ油 1.5kg	0.20 g	
【汁物】		
【スパイシースープ】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	10.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
小松菜	10.00 g	2cm幅
カレー粉(純) 200g	0.20 g	
味コンソメJ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
リッセンサラダ油 1.5kg	0.20 g	