

※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4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4月10日 月曜日

献立	わかめご飯	
	高野豆腐のオランダ煮	ひじきのマリネ
春雨スープ		
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	
【変わり飯】		
【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)	2.20 g	
【煮物・和No49】		
【高野豆腐のオランダ煮】		
JFDAごうや豆腐	6.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
鶏肉モモ(2cm角切)	20.00 g	
にんじん	10.00 g	7mm(ちょう)
チルドポテトダイズ	15.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
おき枝豆(東洋水産)	5.00 g	
リガン サラダ油 1.5kg	0.80 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
三温糖	1.20 g	
煮干しだし	1.00 g	
【あえ物・洋No44】		
【ひじきのマリネ】		
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	もどす
キャベツ	25.00 g	1cm幅
スーパースイートコーン	5.00 g	
ピッコロハム	7.00 g	
アロスタイカツチーズ 8mm	7.00 g	
三温糖	1.40 g	
穀物酢	3.50 g	
ハリス トラスション 300g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
リガン サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【汁物・洋No42】		
【春雨スープ】		
にんじん	8.00 g	千切り
玉葱	15.00 g	スライス
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
カール系かまぼこ(ぼぐし)	10.00 g	
緑豆はるぎめ 5cmカット	3.50 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.10 g	

2023年4月11日 火曜日

献立	麦ご飯	
	いわしのしょうが煮	あずっこのおかかあえ
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	
【煮物】		
【いわしのしょうが煮】		
小:いわししょうが煮(真空)40g	1.00 個	
中:いわししょうが煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物・和No98】		
【あずっこのおかかあえ】		
あずっこ(プロダクツ4～5cmカット)	20.00 g	
キャベツ	25.00 g	1cm幅
スーパースイートコーン	8.00 g	
かつお節・細切(ニシム)	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 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	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
ねぎ	3.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白味噌	2.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2023年4月12日 水曜日

献立	麦ご飯	
	鶏肉のさっぱり煮	こんにゃくサラダ
ミネストローネ		
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	
【煮物・和No52】		
【鶏肉のさっぱり煮】		
小:鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	
中:鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JFDA 料理酒	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFSA V本味噌	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	3.00 g	
水	10.00 g	
【あえ物・和No78】		
【こんにゃくサラダ】		
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
太もやし	15.00 g	
突きこんにゃく(はりまや)	10.00 g	茹でる
ライトソナ水煮フレーク	8.00 g	
ちりめん(ニシムラ)	2.00 g	炒る
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.19 g	
JF トレカショウイン(赤)1.8L	1.00 g	
リガン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
冷凍カットトマト	15.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
国産大豆水煮	10.00 g	
味 コソメJ 500g	1.00 g	
カゴメマイルドトマトチップ 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(粉チーズ) 500g	1.00 g	

令和5年4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4月13日 木曜日

献立	ご飯	
	ホキフライ	ほうれん草ののりマヨサラダ
肉団子スープ		
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No5】		
【ホキフライ】		
小:ホキフライ40g	1.00 個	油で揚げる
中:ホキフライ50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【ほうれん草ののりマヨサラダ】		
ほうれん草	20.00 g	茹でる
キャベツ	15.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
出雲のいいちくわ5mm	8.00 g	
JFDA いいごま(白)	2.00 g	炒る/する
QP/ノック マネー (卵不使用)	6.00 g	
もみのり	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・中No4】		
【肉団子スープ】		
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
野菜入り肉団子(軟骨入り)	20.00 g	
チンゲンソウイ	10.00 g	2cm幅
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2023年4月14日 金曜日

献立	ご飯	
	ハンバーグおろしソースかけ	アーモンドサラダ
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物】		
【ハンバーグおろしソースかけ】		
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 60g	1.00 個	焼く
大根おろし	10.00 g	
JFSA V本味酢	3.00 g	
みとボン酢	7.00 g	
【あえ物・洋No70】		
【アーモンド サラダ(レモDr)】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
ライツナ水煮フレーク	5.00 g	
クッキング アーモンド(細切)500g	5.00 g	炒る
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
ソリアモン100(720ml)ニシム	0.50 g	
JFDA EX アーモンドオイル	0.50 g	
【汁物・洋No20】		
【野菜スープ】		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	2cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
SB パセリ(乾)	0.10 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 マスターソース 300g	0.02 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2023年4月17日 月曜日 入学・進級お祝い献立/保幼小中連携献立

献立	ご飯	
	タコライス	春色サラダ
★ABC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	
【炒め物・洋No17】		
【タコライスの具】		
国産SPF豚ミンチIQF	35.00 g	
チオ おろしにんにく国産	0.30 g	
JF 粒クォンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
チオ 豆板醤 1kg	0.25 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
むぎ枝豆(東洋水産)	5.00 g	
冷凍カットマト	25.00 g	
カメ マルト トマトチップ 3kg	10.00 g	
トマト ビューレ(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 IQFレイト1.8L	1.00 g	
食塩	0.10 g	
7 ロスタ イスカットチーズ 8mm	10.00 g	
【あえ物・洋No30】		
【春色サラダ】		
キャベツ	18.00 g	1.5cm幅
ニチレイプロコリー(エ)	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
スーパースイートコーン	6.00 g	茹でる
ライツナ水煮フレーク	7.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
うすくちしょうゆ	2.10 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.70 g	
【汁物】		
【★ABCスープ】		
チキンインナースキンレス(スライス)5mm	10.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
マカロニ(アルファベット)500g	4.50 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
【その他・和No10】		
【お祝いいちごゼリー】		
ベストお祝いいちごゼリー-2023(35g)	1.00 個	

2023年4月18日 火曜日

保幼小中連携献立

献立	麦ご飯	
	さけの梅マヨ焼き	納豆あえ
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・和No25】		
【さけの梅マヨ焼き】		
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
梅肉ペースト紀州	2.50 g	
QP/エッグ マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
【あえ物・和No7】		
【納豆あえ】		
ハリ ひきわり納豆(ヒキリ)	8.00 g	
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 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No21】		
【おふのみそ汁】		
にんじん	5.00 g	いちょう
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	
おわら蒟	1.00 g	
ねぎ	3.00 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	

2023年4月19日 水曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯	
	揚げ鶏のゆずソースかけ	切干大根の中華炒め
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】		
【揚げ鶏のゆずソースかけ】		
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	2.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	1.70 g	
ゆず酢	0.60 g	
【炒め物・中No5】		
【切干大根の中華炒め】		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.60 g	もどす
切干大根(益田産)	3.50 g	茹でる
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
小松菜	10.00 g	2cm幅
中華スープ(理研)	0.50 g	
JFSA V本味噌	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.30 g	
【汁物・中No18】		
【チンゲンサイのスープ】		
チンゲンサイ	15.00 g	2cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
カール系かまぼこ(ほぐし)	7.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
JFDA いらごま(白)	1.00 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
うずくちしょうゆ	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	

2023年4月20日 木曜日

献立	ご飯	
	さばの味噌煮	アスパラ入りごまマヨサラダ
沢煮椀		
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	
【煮物・和No1】		
【さばの味噌煮】		
小:サバ味噌煮(真空)50g	1.00 個	
中:サバ味噌煮(真空)70g	1.00 個	
【あえ物・和No138】		
【アスパラ入りごまマヨサラダ】		
チキンハム(短冊)500g	5.00 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
グリーンアスパラ(ホール)中南米	15.00 g	2cm幅
JFDA いらごま(白)	1.00 g	炒る/する
うずくちしょうゆ	0.30 g	
QP/エッグ マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
食塩	0.20 g	
ハカマ マヨネーズ-300g	0.02 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	
JFDA 料理酒	1.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
ごぼう	12.00 g	ざざがき
マロニー(5cmカット)	4.00 g	
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
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	
うずくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.10 g	
ハカマ マヨネーズ-300g	0.02 g	

令和5年4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4月21日 金曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	シューマイ	ツナサラダ		
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	
【蒸し物】				
【シューマイ(小21,中3)】				
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	蒸す		
【あえ物・和No25】				
【ツナサラダ(青ドレ)】				
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅		
きゅうり	15.00 g	スライス		
スーパースイートコーン	5.00 g			
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g			
ノンオイル レタス(青じそ)IL	6.00 g			
【煮物・中No12】				
【麻婆豆腐】				
国産SPF豚ミンチIQF	22.00 g			
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g			
テオ おろしにんにく国産	0.20 g			
JFDA 料理酒	1.00 g			
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g			
リク サラダ油 1.5kg	0.50 g			
にんじん	15.00 g	7mm(幼)		
玉葱	30.00 g	サイコロ		
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす		
木綿豆腐(サイコロ)	45.00 g			
JFDA冷凍とうふ(サイコロ)ニシムラ	40.00 g			
チンゲンツァイ	8.00 g	2cm幅		
備前 中味噌	2.00 g			
備前 白上味噌	2.00 g			
さいくちしょうゆ	2.70 g			
三温糖	0.30 g			
中華スープ(理研)	0.80 g			
JFSA V本味噌	1.00 g			
馬鈴薯でんぷん 1kg	1.60 g			
水	25.00 g			

2023年4月24日 月曜日 益田・鹿足・益田養護学校共通カミ献立

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	チキンチキンごぼう	花野菜サラダ		
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】				
【チキンチキンごぼう】				
鶏肉モモ(2cm角切)	50.00 g	油で揚げる		
馬鈴薯でんぷん 1kg	10.00 g			
大豆白絞油	5.00 g			
ごぼう	15.00 g	輪切り		
リク サラダ油 1.5kg	0.50 g			
JFDA 料理酒	1.00 g			
JFSA V本味噌	0.50 g			
三温糖	2.00 g			
さいくちしょうゆ	3.00 g			
むぎ枝豆(東洋水産)	6.00 g			
【あえ物・洋No52】				
【花野菜サラダ】				
ニチレイブロックリー(エ)	15.00 g			
カリフラワー(ニシムラ)	15.00 g			
にんじん	8.00 g	千切り		
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅		
ピッコロハム	8.00 g			
クキグ アーモト(細切)500g	3.00 g	炒る		
しまねふるさど レタス IL	8.00 g			
【汁物・和No103】				
【厚揚げのすまし汁】				
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g			
卵系かまぼこ(ほぐし)	10.00 g			
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g			
えのきたけ	8.00 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		
さいくちしょうゆ	1.50 g			
うすくちしょうゆ	2.50 g			
食塩	0.20 g			
煮干しだし	2.00 g			
だし昆布	1.00 g			

2023年4月25日 火曜日

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	さわらの若草焼き	れんこんのきんぴら		
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	
【焼物】				
【さわらの若草焼き】				
小:さわら 50g	1.00 切	焼く		
中:さわら 60g	1.00 切	焼く		
食塩	0.20 g			
リク マスターソース300g	0.02 g			
QP/エッグ マヨネーズ(卵不使用)	8.00 g			
グリーンピースペースト	5.00 g			
【炒め物】				
【れんこんのきんぴら】				
れんこん水煮(いちよう)	20.00 g			
突きこんにゃく(はりまや)	10.00 g			
にんじん	5.00 g	千切り		
ごぼう	8.00 g	ざさがき		
さつまあげ(玉ねぎ)40g	7.00 g	スライス		
JFDA いりごま(白)	1.00 g			
さいくちしょうゆ	1.50 g			
三温糖	1.00 g			
JFDA 料理酒	1.00 g			
リク サラダ油 1.5kg	0.20 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			
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g			
冷凍白玉(ニシムラ)	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			

令和5年4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4月26日 水曜日

献立	麦ご飯 豚肉のしょうが焼き		ゆずサラダ
	たけのこのみそ汁		
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No8】			
【豚肉のしょうが焼き】			
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g		
玉葱	45.00 g	スライス	
国産カラーピーマン(ミックス)	10.00 g		
もやし	15.00 g		
テオ- 国産生おろし生姜	1.00 g		
こいくちしょうゆ	4.00 g		
JFSA V本味噌	1.60 g		
三温糖	0.70 g		
JFDA 料理酒	1.30 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g		
【あえ物・洋No47】			
【ゆずサラダ】			
にんじん	5.00 g	千切り	
キャベツ	28.00 g	1cm幅	
きゅうり	15.00 g	半月スライス	
ライトソナ水煮フレーク	6.00 g		
三温糖	0.60 g		
穀物酢	1.50 g		
こいくちしょうゆ	1.80 g		
ゆず酢	0.50 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g		
【汁物・和No31】			
【たけのこのみそ汁】			
たけのこ(短冊)タイ産	15.00 g		
玉葱	10.00 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	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
煮干しだし	3.00 g		
備前 中味噌	7.00 g		
備前 白味噌	2.00 g		

2023年4月27日 木曜日

全国めぐり献立(長崎県)

献立	コッペパン		いちごジャム
	メバルの甘酢かけ		
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		
【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		
【ジャム・ガリン・和No1】			
【いちごジャム】			
いちごジャム 15g	1.00 個		
【揚げ物】			
【メバルの甘酢かけ】			
メバル小口切(粉付)	40.00 g	油で揚げる	
大豆白絞油	3.00 g		
こいくちしょうゆ	3.00 g		
三温糖	2.25 g		
穀物酢	2.25 g		
水	1.50 g		
【あえ物・洋No19】			
【ポテトサラダ】			
チキンハム(短冊)500g	8.00 g		
チルドポテトダイズ	25.00 g		
ニチレイプロッコリー(エ)	10.00 g		
にんじん	5.00 g	いちよう	
スーパースイートコーン	5.00 g		
QP/フック マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g		
穀物酢	1.00 g		
ハウス マヨネーズ-300g	0.02 g		
食塩	0.25 g		
【汁物】			
【ちゃんぽん】			
国産SPF豚モモスライスIQF	12.00 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g		
JFDA 料理酒	0.50 g		
むぎえびL(ニムラ)	6.00 g		
IQFいちよう切り蒲鉾	6.00 g		
にんじん	5.00 g	千切り	
玉葱	8.00 g	スライス	
白菜	12.00 g	2cm幅	
たけのこ(短冊)タイ産	6.00 g		
キヌサヤ500g	2.00 g		
学給ちゃんぽん(国産小麦)	35.00 g	茹でる	
ベトナム産きくらげスライス	0.20 g		
白湯スープ(400g)	5.00 g		
うずくちしょうゆ	2.50 g		
食塩	0.15 g		
ハウス マヨネーズ-300g	0.02 g		
中華スープ(理研)	0.30 g		

2023年4月28日 金曜日

献立	ご飯		美生柑
	りっちゃんの元気サラダ		
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		
【あえ物・洋No54】			
【りっちゃんの元気サラダ】			
キャベツ	25.00 g	1cm幅	
きゅうり	20.00 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		
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(ニムラ)	0.25 g		
三温糖	1.20 g		
穀物酢	3.00 g		
ハウス マヨネーズ-300g	0.03 g		
食塩	0.40 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.85 g		
【果物・和No16】			
【美生柑】			
美生柑	0.25 個	1/4に切る	
【丼物・カレー等・和No4】			
【チキンカレー】			
鶏肉(筋肉グアイ)2cmカットIQF	35.00 g		
GS 料理用ワイン(赤)1.8L	1.00 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g		
じゃがいも	30.00 g	サイコロ	
玉葱	40.00 g	7mmスライス	
にんじん	10.00 g	7mmスライス	
ハウス 給食用カレーブロックN	12.00 g		
ジャガイモカレーブロック	4.00 g		
カゴメマイルドトマトチャップ 3kg	5.00 g		
JF ウスターソース エクストラ1.8L	1.50 g		