

※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6年10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

2024年10月1日 火曜日

献立	麦ご飯	
	さわらの柚庵焼き	切干大根の中華炒め
さつまいものみそ汁		
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No16】		
【さわらの柚庵焼き】		
小:さわら 50g	1.00 切	焼く
中:さわら 60g	1.00 切	焼く
料理酒 1.8L	4.00 g	
こいくちしょうゆ	3.60 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
【炒め物・中No5】		
【切干大根の中華炒め】		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
切干大根(ニシム)	4.00 g	茹てる
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
中華スープ(理研)	0.40 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	
【汁物・和No5】		
【さつまいものみそ汁】		
さつまいも	25.00 g	サイコロ
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
えのぎたけ	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	2.50 g	
備前 中味噌	6.50 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

2024年10月2日 水曜日

献立	麦ご飯		ねばねば野菜の梅おかか和え
	●千草オムレツ	厚揚げの中華煮	
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		
【蒸し物・和No22】			
【●千草オムレツ】			
小:●千草オムレツ(真空)40g	1.00 個	蒸す	
中:●千草オムレツ(真空)50g	1.00 個	蒸す	
代替食材 小:国産鶏のハバーグ 減塩 40g	1.00 個	焼く	
中:国産鶏のハバーグ 減塩 50g	1.00 個	焼く	
うすくちしょうゆ	1.80 g		
穀物酢	2.70 g		
三温糖	0.90 g		
水	2.20 g		
だいこん	9.00 g	おろす	
【あえ物・和No71】			
【ねばねば野菜の梅おかか和え】			
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
にんじん	7.00 g	千切り	
モロヘイヤカット	8.00 g		
国産オグラスライス	8.00 g		
出雲のおいしいちくわ5mm	8.00 g		
乾燥かりかり梅(三島)200	0.40 g		
かつお節・細切(ニシム)	1.00 g		
こいくちしょうゆ	0.80 g		
【煮物・中No20】			
【厚揚げの中華煮】			
国産SPF豚モモスライスIQF	25.00 g		
おろし生しょうが1kgJFD	0.20 g		
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g		
料理酒 1.8L	0.50 g		
ごま油 1.65kg	0.50 g		
にんじん	10.00 g	いちよう	
玉葱	25.00 g	スライス	
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g		
厚揚げ(サイコロ)	40.00 g		
冷凍ミニ絹厚揚げ(ニシム)	30.00 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	1.80 g		
ハウス風車コショ-300g	0.02 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g		

2024年10月3日 木曜日

献立	ご飯		塩昆布サラダ
	さんまのかば焼き(小中2個)	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】			
水稲穀粒(精白米)	75.00 g		
【揚げ物・和No21】			
【さんまのかば焼き(小・中2個)】			
さんま米粉付20g	2.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油	4.00 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
本みりん 1.8L	2.00 g		
三温糖	0.50 g		
料理酒 1.8L	0.50 g		
水	6.00 g		
いりごま(白)1kg	0.50 g		
【あえ物・和No26】			
【塩昆布サラダ】			
キャベツ	18.00 g	1cm幅	
きゅうり	20.00 g	輪切り	
チキンハム(短冊)500g	7.00 g		
にんじん	6.00 g	千切り	
塩昆布(シェフサ)	0.50 g		
三温糖	0.80 g		
穀物酢	2.10 g		
ハウス風車コショ-300g	0.02 g		
食塩 1kg	0.15 g		
サラダ油 1.5kg	0.60 g		
【汁物・和No9】			
【なめこ汁】			
国産冷凍なめこ	12.00 g		
木綿豆腐	12.00 g	厚1/4縦1/3	
国産大豆カット油揚げ	3.00 g		
にんじん	8.00 g	いちよう	
だいこん	15.00 g	いちよう	
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす	
煮干しだし	2.50 g		
備前 中味噌	6.50 g		
備前 白上味噌	2.00 g		

2024年 10月 4日 金曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	タコライスの具	じゃこトアーモンドのサラダ		
	ABCスープ			
【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・洋No17】				
【タコライスの具】				
国産牛肉モモミンチIQF			15.00 g	
国産SPF豚ミンチIQF			20.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD			0.30 g	
赤ワイン 1.8L			1.00 g	
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			20.00 g	サイコロ
むぎ枝豆 500g			5.00 g	
冷凍カットトマト			25.00 g	
トマトチップ(カゴメ) 3kg			8.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k			4.00 g	
理研 コンソメS 500g			0.80 g	
カレー粉(純)200g			0.20 g	
三温糖			0.80 g	
ウスターソース 1.8L			0.80 g	
フオスタ イスカットチーズ 8mm			8.00 g	
【あえ物・洋No101】				
【じゃこトアーモンドのサラダ】				
キャベツ			20.00 g	1cm幅
きゅうり			20.00 g	輪切り
にんじん			5.00 g	千切り
クッキング アーモンド(細切)500g			3.00 g	
ちりめん			2.00 g	炒る
三温糖			0.50 g	
さいくちしょうゆ			1.50 g	
穀物酢			1.50 g	
シリアレモン100(720ml)ニシムラ			0.50 g	
JFSアレスコーヴァEXVオリーブ油			0.50 g	
【汁物・洋No23】				
【ABCスープ】				
カットペーコンIQF500g			6.00 g	
マカロニ(アルファベット)500g			4.00 g	
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	
小松菜			5.00 g	1.5cm幅
理研 コンソメS 500g			1.00 g	
うすくちしょうゆ			2.00 g	

2024年 10月 7日 月曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	ぎよぎよとごぼう	パンパンジーサラダ		
	豆腐とわかめのみそ汁			
【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No126】				
【ぎよぎよとごぼう】				
赤魚角切り			40.00 g	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん1kg			8.00 g	
大豆白絞油			5.00 g	
ごぼう			15.00 g	輪切り
サラダ油 1.5kg			0.50 g	
料理酒1.8L			1.00 g	
本みりん 1.8L			0.50 g	
三温糖			2.00 g	
さいくちしょうゆ			3.00 g	
むぎ枝豆 500g			6.00 g	
【あえ物・中No38】				
【パンパンジーサラダ】				
チキンささみ水煮(さんれ			10.00 g	
キャベツ			12.00 g	1cm幅
きゅうり			15.00 g	千切り
にんじん			5.00 g	千切り
太もやし			15.00 g	
いりごま(白)1kg			0.80 g	
かや練りごま 550g			0.80 g	
さいくちしょうゆ			2.10 g	
穀物酢			0.70 g	
三温糖			0.60 g	
ごま油 1.65kg			0.50 g	
テオ 国産生おろし生姜			0.20 g	
コチュジャン			0.20 g	
【汁物・和No43】				
【豆腐とわかめのみそ汁】				
木綿豆腐			20.00 g	厚1/4縦1/3
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			10.00 g	
カットわかめセレクト			0.30 g	もどす
国産大豆カット揚げ			3.00 g	
備前 中味噌			6.50 g	
備前 白上味噌			2.00 g	
煮干しだし			2.50 g	

2024年 10月 8日 火曜日

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	さばのみそ煮	納豆和え		
	けんちん汁			
【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	
【煮物・和No1】				
【さばのみそ煮】				
小:さばのみそ煮50g(真空)			1.00 個	
中:さばのみそ煮70g(真空)			1.00 個	
【あえ物・和No41】				
【納豆和え】				
刈 ひきわり納豆(ヒケリ)			10.00 g	
ぼうれん草			15.00 g	2cm幅
キャベツ			20.00 g	1cm幅
にんじん			8.00 g	千切り
もみり			0.50 g	
いりごま(白)1kg			1.00 g	
さいくちしょうゆ			2.50 g	
【汁物・和No149】				
【けんちん汁】				
木綿豆腐(サイコロ)			20.00 g	
だいこん			15.00 g	いちよう
ざといも(冷凍・乱切)ニシムラ			15.00 g	
にんじん			7.00 g	いちよう
乾し椎茸(美都産)			0.50 g	もどす
板こんにゃく			7.00 g	厚1/2縦1/4
ねぎ			2.50 g	小口切り
だしパック(かつお節)			2.00 g	
うすくちしょうゆ			2.50 g	
食塩 1kg			0.10 g	
馬鈴薯てんぷん1kg			1.00 g	

2024年10月9日 水曜日

献立	麦ご飯	
	焼きししゃも(小中2尾)	系こんサラダ
●天津丼の具		
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 75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No17】		
【焼きししゃも(小・中2尾)】		
小:子持シシャモL 11~16g	2.00 個	焼く
中:子持シシャモ2L 16~19g	2.00 個	焼く
【あえ物・中No34】		
【系こんサラダ】		
系こんにやく(白)	20.00 g	包丁入れる
こいくちしょうゆ	0.80 g	
本みりん 1.8L	0.40 g	
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
太もやし	15.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
穀物酢	0.90 g	
いりごま(白)1kg	0.30 g	
【汁物・中No41】		
【●天津丼の具】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
むきえびL(シムラ)	7.00 g	
●たまご	25.00 g	割りほぐす
追加食材: 国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
IQFいちょう切り蒲鉾500g	5.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
玉葱	15.00 g	スライス
たけのこ(短冊)タイ産	8.00 g	
キヌサヤ500g	3.00 g	1.5cm幅
国産乾燥きくらげスライス500g	0.30 g	
豚骨清湯スープ(1kg)	4.00 g	
うずくちしょうゆ	2.00 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	1.50 g	

2024年10月10日 木曜日

目の愛護デー献立

献立	ご飯	
	豚キムチ♪	ブルーベリークリームチーズ和え
いか団子スープ		
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	
【炒め物・中No15】		
【豚キムチ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.20 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
大福揚(カット)	15.00 g	
はくさい(キムチ)リハラ	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	2cm幅
太もやし	15.00 g	
にら	3.00 g	2cm幅
E1 焼肉のタレ(醤油味)5kg	4.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【その他・和No19】		
【ブルーベリークリームチーズ和え】		
ブルーベリー(冷凍)	5.00 g	
フルーツパック(パイン)6パック	15.00 g	
みかん(レトルト)	19.00 g	
フルーツパック(黄桃)6パック	15.00 g	
ナタデココ(シムラ)	10.00 g	
クリームチーズ(シムラ)	7.40 g	
【汁物・中No25】		
【いか団子スープ】		
まるごとイカだんご6~10g	25.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
小松菜	9.00 g	1.5cm幅
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
こいくちしょうゆ	2.00 g	

2024年10月11日 金曜日

献立	わかめご飯(少量)♪	
	冷麺	大学芋
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	
【変わり飯・和No24】		
【わかめご飯(少量)】		
水稲穀粒(精白米)	60.00 g	
わかめごはんの素(減塩)200g	2.30 g	
【主食併用麺・中No5】		
【冷麺】		
焼きそば用中華麺	40.00 g	
太もやし	20.00 g	
きゅうり	20.00 g	千切り
にんじん	8.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	
国産カレーピーマン(黄)	5.00 g	
ごま油 1.65kg	1.00 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
冷麺のタレ	10.00 g	
【揚げ物・和No109】		
【大学芋】		
さつまいも(乱切・冷凍)	50.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
三温糖	5.00 g	
こいくちしょうゆ	1.10 g	
水	1.00 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	7.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
国産乾燥きくらげスライス500g	0.30 g	もどす
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
豚骨清湯スープ(1kg)	4.00 g	
食塩 1kg	0.20 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	

2024年 10月 15日 火曜日

十三夜献立

献立	麦ご飯	
	焼き栗コロッケ	根菜のきんぴら
タラのみそ汁		
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	
【揚げ物・和No127】		
【焼き栗コロッケ】		
小: 焼き栗コロッケ40g	1.00 個	油で揚げる
中: 焼き栗コロッケ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【炒め物・和No41】		
【根菜のきんぴら】		
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g	
料理酒 1.8L	0.50 g	
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	
突きこんにやく(ほりまや)	10.00 g	
インゲン500g	5.00 g	1.5cm幅
いりごま(白) 1kg	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物・和No121】		
【タラのみそ汁】		
助宗タラ角切(2cm角)	20.00 g	
だいこん	20.00 g	おろす
にんじん	8.00 g	いちよう
ざといも(冷凍・乱切)ニシム	15.00 g	
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	1.50 g	
備前 中味噌	6.50 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

2024年 10月 16日 水曜日

人気メニューリレー(美都調理場)

献立	麦ご飯	
	鶏肉の赤ワインソース	●ほうれん草のたまご炒め
さつまいもポトフ		
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・洋No45】		
【鶏肉の赤ワインソース】		
小: 鶏肉モモ切身50g(材料)	1.00 個	焼く
中: 鶏肉モモ切身60g(材料)	1.00 個	焼く
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
赤ワイン 1.8L	2.00 g	
おろし生にんにく 1kgJFD	0.20 g	
トマトチップ(カゴメ) 3kg	8.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
赤ワイン 1.8L	2.00 g	
馬鈴薯てんぷん 1kg	0.20 g	
水	5.00 g	
【炒め物・和No50】		
【●ほうれん草のたまご炒め】		
出雲のおいしいちくわ5mm	7.00 g	
ほうれん草	20.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
玉葱	10.00 g	スライス
●いりたまご(真空)	15.00 g	
追加食材: 出雲のおいしいちくわ5mm	6.00 g	
代替食材: スーパースイートコーン	5.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
食塩 1kg	0.20 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・洋No85】		
【さつまいもポトフ】		
荒挽ミニカゲルウインナー	20.00 g	
さつまいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	サイコロ
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
ぶなしめじ	7.00 g	
SB パセリ(乾)	0.05 g	
理研 コンソメS 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	0.80 g	

2024年 10月 17日 木曜日

献立	ご飯	
	豆腐ハンバーグのきのこソース	アールスメロン
鮭のクリームシチュー		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物・和No26】		
【豆腐ハンバーグのきのこソース】		
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
えのきたけ	6.00 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
本みりん 1.8L	1.20 g	
三温糖	0.80 g	
馬鈴薯てんぷん 1kg	0.40 g	
水	10.00 g	
【汁物・洋No83】		
【鮭のクリームシチュー】		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
秋鮭ヒラメ角切り2cm(スナズミ)	15.00 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	7mmイチョウ
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
牛乳(料理用)	30.00 g	
ポタージュベース	10.00 g	
理研 コンソメS 500g	0.50 g	
有塩バター	0.20 g	
生クリーム	2.00 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
【果物・和No12】		
【アールスメロン 1/16コ】		
アールスメロン 4L	0.06 個	1/16に切る

2024年 10月 18日 金曜日

おしえて!人気メニュー(原浜保育所)

献立	ご飯	
	白身魚のリンゴソースかけ	おからサラダ
わかめのごまみそ汁		
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	
【揚げ物・洋No46】		
[白身魚のリンゴソースかけ]		
小:チヌイメルルーサ切身50g	1.00 切	油で揚げる
中:チヌイメルルーサ切身60g	1.00 切	油で揚げる
米パウダー	8.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
アップルソース	5.00 g	
ソート・オランダイ	5.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	2.60 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物・洋No79】		
[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	1cm幅
きゅうり	8.00 g	輪切り
チキンさきみ水煮(さんれ)	7.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
アペスタイスクットチーズ 8mm	7.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
食塩 1kg	0.05 g	
QP/エッグ マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
【汁物・和No92】		
[わかめのごまみそ汁]		
だいこん	20.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
えのきたけ	10.00 g	
カットわかめセレクト	0.50 g	もどす
いりごま(白) 1kg	2.00 g	
備前 中味噌	6.50 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	2.50 g	

2024年 10月 21日 月曜日

献立	ご飯(少量)		ゆずサラダ
	さわらの紅葉焼き	肉うどん	
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】			
[ご飯(少量)60g]			
水稲穀粒(精白米)	60.00 g		
【焼物・和No79】			
[ささしの紅葉焼き]			
小:ささし切身 50g	1.00 個	焼く	
中:ささし切身 60g	1.00 個	焼く	
食塩 1kg	0.20 g		
ハウス 風車コショ-300g	0.02 g		
QP/エッグ マヨネーズ(卵不使用)	8.00 g		
ミロハ-スト(人参)2kg	5.00 g		
【あえ物・洋No81】			
[ゆずサラダ]			
チキンハム(短冊) 500g	7.00 g		
きゅうり	15.00 g	輪切り	
にんじん	5.00 g	千切り	
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
クッキングア-モント(細切)500g	3.00 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		
サラダ油 1.5kg	0.50 g		
【主食併用麺・和No1】			
[肉うどん]			
TM 学冷凍うどん	30.00 g	包丁入れる	
国産牛肉(モモスライス)	15.00 g		
ごぼう	5.00 g	ささがき	
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす	
サラダ油 1.5kg	0.50 g		
料理酒1.8L	0.50 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
三温糖	0.80 g		
国産大豆カット油揚げ	3.00 g		
玉葱	10.00 g	スライス	
にんじん	5.00 g	千切り	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
煮干しだし	1.20 g		
だし昆布	0.50 g		
こいくちしょうゆ	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		

2024年 10月 22日 火曜日

献立	麦ご飯	
	キムチ肉じゃが	小さいわしの米粉揚げ
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	
【煮物・和No64】		
[キムチ肉じゃが]		
国産SPF豚モモスライスIQF	35.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
じゃがいも	35.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	7mm(イヨウ)
玉葱	15.00 g	スライス
系ごんにやく(白)	5.00 g	包丁入れる
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
ほくざい(キムチ)リハラ	8.00 g	
三温糖	0.90 g	
こいくちしょうゆ	1.40 g	
うすくちしょうゆ	1.20 g	
本みりん 1.8L	1.10 g	
煮干しだし	0.20 g	
【揚げ物・和No128】		
[小さいわしの米粉揚げ]		
小さいわし米粉揚げ	35.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	3.50 g	
【汁物・和No21】		
[おふのみそ汁]		
おわら麩	1.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
かぶ	20.00 g	サイコロ
えのきたけ	10.00 g	
国産大豆カット油揚げ	3.00 g	
ねぎ	2.50 g	小口切り
煮干しだし	2.50 g	
備前 中味噌	6.50 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

2024年 10月 23日 水曜日

献立	麦ご飯	
	海藻サラダ	りんご
●八宝菜		
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・和No150】		
【海藻サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	18.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん	2.50 g	炒る
湯戻し海藻サラダ100g	0.50 g	もどす
ノンオイル青じそドレッシング	3.50 g	
【果物・和No8】		
【りんご】		
りんご 46玉	0.25 個	1/4に切る
【丼物・カレー等・中No12】		
●八宝菜		
国産SPF豚モモスライスIQF	25.00 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.20 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
ごま油 1.65kg	0.30 g	
玉葱	35.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちよう
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g	
白菜	15.00 g	2cm幅
いか鹿の子短冊(ニシム)	10.00 g	
むきえびL(ニシム)	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
●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	12.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	2cm幅
さいくちしょうゆ	3.00 g	
ハウス風車コショ-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	
ごま油 1.65kg	0.20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.80 g	

2024年 10月 24日 木曜日

世界味めぐり献立(チリ共和国)

献立	パン	
	コンプレート	ケチャップ
サーモンのセビーチェ		
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No13】		
【パン】		
小:フレーンパン70g(個包装)	1.00 個	
中:フレーンパン90g(個包装)	1.00 個	
【その他】		
【コンプレート】		
小:無添加ポークフランク40g	1.00 個	蒸す
中:無添加ポークフランク50g	1.00 個	蒸す
【ジャム・ガリン】		
【ケチャップ】		
1食ケチャップソース8g	1.00 個	
【あえ物・洋No102】		
【サーモンのセビーチェ】		
秋鮭ヒラメ角切り2cm(スチルス)	7.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
SB トレタ ロール(ハウター)	0.01 g	
キャベツ	12.00 g	1cm幅
きゅうり	20.00 g	輪切り
パプリカ	5.00 g	スライス
玉葱	5.00 g	スライス
クッキングア-メント(スライス)	2.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	0.50 g	
シリアルモン100(720ml)=シム	1.50 g	
食塩 1kg	0.20 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
JFSフルクリ-グアEXVオリーブ油	1.00 g	
【汁物・洋No84】		
【カスエラ】		
鶏肉(筋肉ダ)1)2cmカットIQF	15.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
赤ワイン 1.8L	0.50 g	
かぼちゃ	15.00 g	角切り
ダイスカぼちゃ	15.00 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
かぶ	15.00 g	サイコロ
スーパーズイートコーン	5.00 g	
ぶなしめじ	7.00 g	
SB パセリ(乾)	0.05 g	
理研 コンソメS 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
SB トレタ ロール(ハウター)	0.01 g	

2024年 10月 25日 金曜日

献立	ご飯	
	かつおカツ	りっちゃんの元気サラダ♪
豚肉と厚揚げのみそ汁		
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	
【揚げ物・和No129】		
【かつおカツ】		
小:かつおカツ 40g	1.00 個	油で揚げる
中:かつおカツ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白紋油	5.00 g	
【あえ物・洋No94】		
【りっちゃんの元気サラダ】		
キャベツ	15.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
スーパーズイートコーン	5.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
らくらく昆布	0.20 g	茹でる
かつお節・細切(ニシム)	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.50 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
食塩 1kg	0.35 g	
サラダ油 1.5kg	0.80 g	
【汁物・和No110】		
【豚肉と厚揚げのみそ汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
ごま油 1.65kg	0.50 g	
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
れんこん水煮(いちよう)	5.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
備前 中味噌	6.50 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

2024年10月28日 月曜日 おいしい読書週間(まゆとおに)

献立	やまんばのおにぎり	
	いわしの生姜煮	きゅうりの梅和え
大根汁		
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No5】		
【やまんばのおにぎり】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
ゆかり150g	1.50 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
おむすびころんちのり 3g	1.00 枚	
【煮物・和No67】		
【いわしの生姜煮】		
小:いわし生姜煮(真空)40g	1.00 個	
中:いわし生姜煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物・和No88】		
【きゅうりの梅和え】		
チキンささみ水煮(さんれ)	8.00 g	
きゅうり	18.00 g	輪切り
にんじん	3.00 g	千切り
キャベツ	13.00 g	1cm幅
えのきたけ	8.00 g	
かつお節・細切(ニシムラ)	1.00 g	
梅肉ペースト紀州	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No153】		
【大根汁】		
さといも	10.00 g	乱切り
だいこん	20.00 g	7mm仔ヨウ
にんじん	5.00 g	いちよう
板こんにやく	8.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐(サイロ)	15.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす
ごぼう	5.00 g	ささがき
ねぎ	3.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	2.00 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩 1kg	0.20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

2024年10月29日 火曜日 おいしい読書週間(きつねのホイティ)

献立	麦ご飯	
	きびなごのから揚げ	ハムサラダ
アングウさんのココナッツカレー		
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】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No91】		
【きびなごのから揚げ】		
きびなご唐揚げ(ねぎ入)	30.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
【あえ物・洋No103】		
【ハムサラダ】		
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	13.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
QP/ソック マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
【丼物・カレー等・洋No5】		
【アングウさんのココナッツカレー】		
鶏肉(筋肉ダ)2cmカットIQF	20.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.20 g	
赤ワイン 1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちよう
冷凍カットトマト	15.00 g	
ハウス給食用カレー粉N	10.00 g	
シェザカレー粉	2.00 g	
トマトチャップ(カゴメ)3kg	5.00 g	
ウスターソース 1.8L	1.50 g	
ココナッツミルク(パウダー)	2.50 g	
SBグミン(パウダー)	0.02 g	
SBターメリック(パウダー)	0.02 g	
SBコリアンター(パウダー)	0.02 g	

2024年10月30日 水曜日

献立	麦ご飯	
	さんまの塩焼き	五目豆
●かきたまみそ汁		
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No58】		
【さんまの塩焼き】		
小:さんま塩水漬(チウスイ)40g	1.00 個	焼く
中:さんま塩水漬(チウスイ)50g	1.00 個	焼く
【煮物・和No9】		
【五目豆】		
鶏肉(筋肉ダ)1cm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	ささがき
にんじん	8.00 g	千切り
芽ひじき1kg韓国産	0.50 g	もどす
さつまあげ角天(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	
【汁物・和No106】		
【●かきたまみそ汁】		
●たまご	15.00 g	割りほぐす
追加食材:木綿豆腐	6.00 g	縦1/3横1/4
木綿豆腐	15.00 g	縦1/3横1/4
玉葱	20.00 g	スライス
国産大豆カット油揚げ	3.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
ねぎ	2.50 g	小口切り
備前 中味噌	6.50 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	2.50 g	

2024年 10月 31日 木曜日 おいしい読書週間(さいこうのスパイス)

献立	ごはん	
	さいこうのグラタン風チーズ煮	ふるさとサラダ
くまクンのごうかいなスープ		
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	
【煮物・洋No19】		
〔さいこうのグラタン風チーズ煮〕		
ホーク&チキンミートボールS	30.00 g	
アロスタイスカットチーズ 8mm	8.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
SB パセリ(乾)	0.05 g	
コンソメ乳なし(理研)	0.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【あえ物・和No45】		
〔ふるさとサラダ〕		
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
クッキングアーマント(スライス)	3.00 g	
しまねふるさとドレッシング	5.00 g	
ゆず酢	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・洋No86】		
〔くまクンのごうかいなスープ〕		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
助宗タラ角切(2cm角)	15.00 g	
玉葱	20.00 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
ぶなしめじ	8.00 g	
コンソメ乳なし(理研)	1.00 g	
トマトチップ(カゴメ)3kg	10.00 g	
トマトビュール(食塩無添加3k)	10.00 g	
三温糖	0.30 g	
ハウス 風車コンソメ-300g	0.02 g	