

※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8年5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

2026年5月1日(金)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[平つくねのお好み焼き]	
小:キャベツ入平つくね(Fe・Ca)40g	1.00 個
中:キャベツ入平つくね(Fe・Ca)50g	1.00 個
ウスターソース 1.8L	2.00 g
トマトケチャップ デリカース3kg	1.00 g
こいくちしょうゆ	0.50 g
本みりん 1.8L	0.50 g
青のり50g(三島)県産	0.05 g
水	3.00 g
[ちりめん和え]	
キャベツ	30.00 g
きゅうり	15.00 g
にんじん	5.00 g
塩昆布(ジェフサ)200g	0.50 g
ちりめん	3.00 g
うすくちしょうゆ	1.30 g
ごま油 1.65kg	0.50 g
[肉すい]	
国産牛肉(モモスライス)	10.00 g
ごぼう	5.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
三温糖	0.80 g
木綿豆腐	20.00 g
玉葱	10.00 g
にんじん	5.00 g
ねぎ	1.30 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.50 g
だし昆布	1.00 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
こいくちしょうゆ	1.00 g
本みりん 1.8L	1.50 g

2026年5月7日(木)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[たけのご飯]	
水稲穀粒(精白米)	67.50 g
竹の子ご飯の素	19.70 g
[かつおかつ]	
小:国産カツオカツ40g	1.00 個
中:国産カツオカツ60g	1.00 個
大豆白絞油	5.00 g
[ごぼうとさきみのごま和え]	
ごぼう	15.00 g
こいくちしょうゆ	0.50 g
本みりん 1.8L	0.60 g
小松菜	15.00 g
きゅうり	12.00 g
にんじん	7.00 g
チキンさきみ水煮	5.00 g
こいくちしょうゆ	1.30 g
穀物酢	0.90 g
いりごま(白)1kg	0.70 g
かき練りごま 550g	0.70 g
三温糖	0.30 g
ごま油 1.65kg	0.30 g
[春きゃべつのおみそ汁]	
キャベツ	20.00 g
玉葱	15.00 g
ぶなしめじ	7.00 g
キヌサヤ500g	3.00 g
IQFいちよう切り蒲鉾500g	5.00 g
大和米味噌(白)1kg	9.00 g
だしパック(かつお節)	1.30 g

2026年5月8日(金)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[ガバオライスの具]	
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	25.00 g
国産SPF豚ミンチIQF	25.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.30 g
玉葱	30.00 g
青ピーマン	5.00 g
国産カラーピーマン(ミックス)	10.00 g
オイスターソース 585g	2.70 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
食塩 1kg	0.05 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
三温糖	0.20 g
チオ豆板醤 1kg	0.15 g
馬鈴しょ澱粉 1kg	0.50 g
兵庫県産バジルペースト250g	1.20 g
SB塩コショ-100g	0.10 g
[春雨サラダ]	
はるさめ(ケシ)1kg	3.00 g
チキンハム(短冊)500g	7.00 g
キャベツ	15.00 g
きゅうり	8.00 g
にんじん	5.00 g
スーパースイートコーン	5.00 g
こいくちしょうゆ	2.50 g
穀物酢	2.00 g
三温糖	0.80 g
[ココナッツスープ]	
えびボール10g	20.00 g
チンゲンツァイ	15.00 g
玉葱	10.00 g
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g
にんじん	5.00 g
70%以上無調整豆乳1L	20.00 g
中華スープ(理研)	0.50 g
田舎みそ(美赤)1kg	4.00 g
かき練りごま 550g	1.00 g
うすくちしょうゆ	1.00 g
ココナッツパウダー 1kg	0.50 g
食塩 1kg	0.10 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g

※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8年5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

2026年5月11日(月)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ブレーンパン]	
小:ブレーンパン70(個包装)	1.00 個
中:ブレーンパン70(個包装)	1.00 個
[シューマイ]	
小:TM 鉄腕豚肉焼売(Fe)18g	2.00 個
中:TM 鉄腕豚肉焼売(Fe)18g	3.00 個
[りっちゃんの元気チヂミ]	
キャベツ	20.00 g
きゅうり	8.00 g
チキンハム(短冊)500g	8.00 g
スーパースイートコーン	7.00 g
にんじん	7.00 g
らくらく昆布100g	0.25 g
かつお節・細切(ニシム)100g	0.25 g
三温糖	1.20 g
穀物酢	3.00 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
食塩 1kg	0.20 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
[焼きそば]	
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
キャベツ	30.00 g
玉葱	30.00 g
にんじん	15.00 g
青ピーマン	5.00 g
焼きそば麺5kg	30.00 g
焼きそばソース1.2kg	8.00 g
ウスターソース 1.8L	2.00 g
食塩 1kg	0.10 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g

2026年5月12日(火)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[白身魚のお茶揚げ]	
小:メルルーサ 50g	1.00 切
中:メルルーサ 60g	1.00 切
料理酒 1.8L	1.00 g
食塩 1kg	0.40 g
馬鈴しょ澱粉 1kg	7.00 g
上粉茶(煎茶)500g	0.30 g
大豆白絞油	5.00 g
[ひじきと大豆の炒り煮]	
鶏肉(筋肉ダ)2cmカットIQF	20.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
料理酒 1.8L	0.30 g
ごぼう	10.00 g
にんじん	10.00 g
芽ひじき1kg韓国産	0.50 g
さつまあげ角天(短冊カット)	10.00 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
[豆腐のみそ汁]	
JFDA冷凍とうふ(サイコロ)ニシム	20.00 g
小松菜	10.00 g
えのきたけ	10.00 g
玉葱	10.00 g
にんじん	5.00 g
ねぎ	1.30 g
大和米味噌(白)1kg	7.00 g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g
煮干しだし	1.30 g

2026年5月13日(水)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[米飯]	
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[●オムレツ]	
小:オムレツ(ブレーン)35g	1.00 個
中:オムレツ(ブレーン)55g	1.00 個
小:代替食材:国産ささみカツ(乳・卵抜き)40g	1.00 個
中:代替食材:国産ささみカツ(乳・卵抜き)60g	1.00 個
代替食材:サラダ油	5.00 g
[福神漬けサラダ]	
キャベツ	20.00 g
太もやし	15.00 g
きゅうり	5.00 g
にんじん	3.00 g
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g
国産原料福神漬500g	7.00 g
いりごま(白)1kg	1.00 g
穀物酢	2.00 g
食塩 1kg	0.10 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
三温糖	0.20 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
[ポークカレー]	
国産SPF豚モモスライスIQF	30.00 g
赤ワイン 1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.25 g
玉葱	50.00 g
じゃがいも	30.00 g
にんじん	10.00 g
ハウス給食用カレーフレークN	12.00 g
ジェノバカレーフレーク	3.00 g
トマトケチャップデリカ1-13kg	3.00 g
ウスターソース 1.8L	1.50 g

※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8年5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

2026年5月14日(木)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[チキンチキンごぼう]	
鶏ムネ肉(1.5cm角切り)	50.00 g
米パウダー	10.00 g
大豆白絞油	5.00 g
ごぼう	20.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
おきえだまめ500g	5.00 g
本みりん 1.8L	0.50 g
料理酒 1.8L	1.00 g
こいくちしょうゆ	3.00 g
三温糖	2.00 g
[機香和え]	
キャベツ	30.00 g
ほうれん草	20.00 g
にんじん	5.00 g
もみのり100g	0.80 g
三温糖	0.50 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
[お嫁さん団子汁]	
すいとん(平型)8g(乳抜き)	24.00 g
だいこん	15.00 g
れんこん水煮(いちょう)	10.00 g
玉葱	5.00 g
にんじん	3.00 g
ねぎ	1.30 g
乾し椎茸(美都産)	0.50 g
煮干しだし	1.30 g
大和米味噌(白)1kg	7.00 g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g

2026年5月15日(金)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[鮭のピザソース]	
小:秋鮭(ピンク)切身 40g	1.00 個
中:秋鮭(ピンク)切身 50g	1.00 個
料理酒 1.8L	1.00 g
食塩 1kg	0.20 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
トマトチップ デリカ-ス3kg	5.00 g
QP/エッグ マヨネ-ズ(卵不使用)	2.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.08 g
SBセレクトバ-ジ-ルバ-グ-100g	0.05 g
7-ピスタ-イカッターズ 5mm	2.00 g
米パウダー	0.50 g
[7-ロココリ-とペ-コシのソ-ス]	
学給用スティックベーコン 500g	10.00 g
JFSA7レスコーガ-EXVソ-ス 油1L	0.50 g
ニチレイプロココリ-500g	20.00 g
玉葱	15.00 g
にんじん	10.00 g
スーパースイートコーン	5.00 g
うすくちしょうゆ	1.00 g
食塩 1kg	0.15 g
SB7ラックペ-パ-7ピ-キ100g	0.02 g
[ABCスープ]	
鶏肉(ヒレ肉)ス1.2cmカットIQF	15.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
料理酒 1.8L	0.50 g
マカロニ(7mm7カット)500g	5.00 g
キャベツ	15.00 g
玉葱	7.00 g
にんじん	5.00 g
セロリ	3.00 g
コンソメ乳なし(理研)500g	1.20 g
うすくちしょうゆ	1.80 g
食塩 1kg	0.10 g

2026年5月18日(月)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[鶏肉のみそ照り焼き]	
小:鶏肉モモ切身50g	1.00 個
中:鶏肉モモ切身60g	1.00 個
食塩 1kg	0.15 g
三温糖	0.15 g
料理酒 1.8L	1.00 g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g
三温糖	1.00 g
本みりん 1.8L	0.80 g
馬鈴しょ澱粉 1kg	0.30 g
水	3.00 g
[たくあん和え]	
キャベツ	25.00 g
きゅうり	15.00 g
にんじん	8.00 g
千切りたくあん	7.00 g
塩昆布(ジエフサ)200g	0.50 g
いりごま(白)1kg	1.00 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
ごま油 1.65kg	0.50 g
[沢煮椀]	
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
ごぼう	10.00 g
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g
にんじん	7.00 g
マロニー(5cmカット)	5.00 g
ねぎ	1.30 g
だしパック(かつお節)	1.30 g
うすくちしょうゆ	2.50 g
食塩 1kg	0.20 g
ハウス風車コショ-300g	0.03 g

※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8年5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

2026年5月19日(火)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[いわしののゆずたれかけ]	
小:オリーブオイル40g	1.00 個
中:オリーブオイル50g	1.00 個
馬鈴しょ澱粉1kg	6.00 g
大豆白絞油	4.00 g
こいくちしょうゆ	3.00 g
ゆず酢	0.60 g
穀物酢	1.70 g
三温糖	2.00 g
水	3.00 g
[五目きんぴら]	
あご入野焼き 3mm×1/4カット	10.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごま油 1.65kg	0.30 g
れんこん水煮(いちょう)	15.00 g
ごぼう	15.00 g
小松菜	10.00 g
にんじん	10.00 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
三温糖	0.80 g
いりごま(白)1kg	1.00 g
[新じゃがみそ汁]	
じゃがいも	30.00 g
玉葱	12.00 g
にんじん	5.00 g
ぶなしめじ	8.00 g
ねぎ	1.30 g
大和米味噌(白)1kg	7.00 g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g
煮干しだし	1.30 g

2026年5月20日(水)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[豚キムチ]	
国産SPF豚モモスライスIQF	50.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.50 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごま油 1.65kg	1.00 g
キャベツ	30.00 g
太もやし	15.00 g
はくさい(キムチ)リハラ	10.00 g
にら	5.00 g
焼肉の丸(醤油味)5kg	5.00 g
[こんにやくナムル]	
JFSAつきこんにやく 1kg	20.00 g
こいくちしょうゆ	0.80 g
本みりん 1.8L	0.40 g
きゅうり	10.00 g
にんじん	5.00 g
切干大根(益田産)	3.00 g
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g
こいくちしょうゆ	1.20 g
穀物酢	0.80 g
いりごま(白)1kg	0.40 g
ごま油 1.65kg	0.50 g
[●たまごスープ]	
出雲のおいしいちくわ5mm	10.00 g
●たまご	15.00 g
追加食材:出雲のおいしいちくわ5mm	7.00 g
玉葱	15.00 g
チンゲンツァイ	12.00 g
ベトナム産きくらげ1kg200g	0.30 g
中華スープ(理研)	1.00 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
食塩 1kg	0.10 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
馬鈴しょ澱粉1kg	1.00 g

2026年5月21日(木)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[さばのみそ煮]	
小:サバ味噌煮(真空)50×10個	1.00 個
中:サバ味噌煮(真空)70g×8個	1.00 個
[小松菜とチーズのおかか和え]	
小松菜	20.00 g
キャベツ	20.00 g
にんじん	5.00 g
プロテスタイスクッパース 8mm	7.00 g
かつお節・細切(ニシム)100g	1.00 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
[うずめ汁]	
JFDA冷凍とうふ(サイコロ)ニシム	30.00 g
IQFダイスカット蒲鉾	10.00 g
にんじん	10.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.50 g
ねぎ	1.00 g
せり	0.30 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
食塩 1kg	0.20 g
だしパック(かつお節)	1.30 g

※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8年5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

2026年5月22日(金)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[豆ごはん(少量)]	
水稲穀粒(精白米)	60.00 g
グリーンピース	7.00 g
食塩 1kg	0.50 g
料理酒 1.8L	1.00 g
[揚げ小籠包]	
小:Kポーク包子	2.00 個
中:Kポーク包子	3.00 個
大豆白絞油	5.00 g
[塩昆布サラダ]	
キャベツ	25.00 g
きゅうり	15.00 g
にんじん	7.00 g
スーパースイートコーン	5.00 g
塩昆布(ジエフサ)200g	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	0.20 g
ごま油 1.65kg	0.30 g
[尾道ラーメン]	
国産SPF豚ミンチIQF	15.00 g
たけのこ(短冊)タイ産	5.00 g
こいくちしょうゆ	0.80 g
本みりん 1.8L	0.40 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
料理酒 1.8L	0.50 g
たもやし	10.00 g
にんじん	5.00 g
ねぎ	1.30 g
TM麵始めチャンボン麵200g	35.00 g
豚骨清湯スープ(1kg)	4.00 g
煮干しだし	1.30 g
こいくちしょうゆ	2.50 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
食塩 1kg	0.10 g

2026年5月25日(月)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[ホキフライ]	
小:白身魚フライ(ホキ)50g ジェフ	1.00 個
中:白身魚フライ(ホキ)60g ジェフ	1.00 個
大豆白絞油	5.00 g
[きゃべつのカレーソーテー]	
カットベーコンIQF500g	10.00 g
キャベツ	30.00 g
玉葱	15.00 g
にんじん	5.00 g
スーパースイートコーン	5.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
有塩バター450g	1.00 g
食塩 1kg	0.20 g
うすくちしょうゆ	0.50 g
カレー粉(純)200g	0.10 g
[チキンスープ]	
鶏モモ(1.5cm角切)	10.00 g
じゃがいも	20.00 g
ニチレイブロックリー500g	15.00 g
にんじん	5.00 g
ぶなしめじ	8.00 g
コンソメ乳なし(理研)500g	1.20 g
うすくちしょうゆ	1.80 g
食塩 1kg	0.10 g
SB7 ラックハットパレキ100g	0.02 g
SBパセリ(乾)	0.05 g

2026年5月26日(火)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[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	25.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g
赤ワイン 1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
テ-オ豆板醤 1kg	0.25 g
キャベツ	25.00 g
玉葱	20.00 g
むきえだまめ500g	5.00 g
冷凍カットトマト	25.00 g
トマトチップスリカー3kg	8.00 g
トマトビューレ(食塩無添加3k	4.00 g
理研 コンソメS 500g	1.00 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
ブレイズイカチップス8mm	8.00 g
[ツナサラダ]	
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g
キャベツ	20.00 g
きゅうり	15.00 g
にんじん	5.00 g
スーパースイートコーン	3.00 g
クキックアワード(スライス)500g	1.00 g
QP/エッグマヨネーズ(卵不使用)	5.00 g
食塩 1kg	0.10 g
[もずくのみそ汁]	
美ら海育ちもずく	10.00 g
スグル系かまぼこ(ほぐし)	8.00 g
にんじん	8.00 g
玉葱	15.00 g
えのきたけ	8.00 g
ねぎ	1.30 g
煮干しだし	1.30 g
大和米味噌(白)1kg	7.00 g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g

※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8年5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

2026年5月27日(水)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[鶏肉のマヨぼん焼き]	
小:鶏むね切身50g	1.00 個
中:鶏むね切身60g	1.00 個
みとボン酢1.8L	3.00 g
QP/ノエッグ マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g
[●パンサンスー]	
はるさめ(カミン)1kg	3.00 g
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g
きゅうり	10.00 g
にんじん	5.00 g
キャベツ	20.00 g
●錦糸卵(真空)500g	5.00 g
追加食材:ライトツナ水煮フレーク	5.00 g
代替食材:スーパースイートコーン	5.00 g
三温糖	0.50 g
うすくちしょうゆ	2.50 g
穀物酢	2.00 g
いりごま(白)1kg	0.80 g
ごま油 1.65kg	0.50 g
[わかめスープ]	
キノコ5mmスライスFe・Ca	10.00 g
チンゲンツァイ	15.00 g
にんじん	5.00 g
玉葱	10.00 g
太もやし	8.00 g
カットわかめセレクト200g	0.50 g
中華スープ(理研)	1.00 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
ハーフ風車コショ-300g	0.02 g

2026年5月28日(木)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[あじの香味あげ]	
小:アジ切身140g	1.00 個
中:アジ切身150g	1.00 個
こいくちしょうゆ	1.50 g
食塩 1kg	0.20 g
料理酒1.8L	2.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20 g
SBセレクトハジメダ-100g	0.20 g
SBセレクトハジメダ-100g	0.05 g
馬鈴しょ澱粉1kg	7.00 g
大豆白絞油	5.00 g
[納豆和え]	
ハーフひきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g
ほうれん草	10.00 g
キャベツ	25.00 g
にんじん	5.00 g
たかな塩漬(刻み)500g	5.00 g
もみのり100g	0.50 g
すりごま(白)	1.00 g
こいくちしょうゆ	1.30 g
[新たまみそ汁]	
冷凍ミニ絹厚揚げ(ニムラ)	10.00 g
玉葱	30.00 g
にんじん	5.00 g
えのきたけ	10.00 g
ねぎ	1.30 g
大和米味噌(白)1kg	7.00 g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g
煮干しだし	1.30 g

2026年5月29日(金)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[豆腐ハバーグ おろしソース]	
小:国産大豆の豆腐ハバーグ 60g	1.00 個
中:国産大豆の豆腐ハバーグ 80g	1.00 個
だいこん	15.00 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
本みりん 1.8L	1.50 g
三温糖	0.70 g
[じゃがいもサラダ]	
じゃがいも	25.00 g
きゅうり	10.00 g
にんじん	10.00 g
出雲のちくわ1/2カット	7.00 g
スーパースイートコーン	3.00 g
QP/ノエッグ マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g
穀物酢	1.00 g
食塩 1kg	0.20 g
ハーフ風車コショ-300g	0.02 g
[スパイシースープ]	
カットベーコンIQF500g	10.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
キャベツ	20.00 g
ニチレイブロccoli-500g	10.00 g
玉葱	10.00 g
にんじん	3.00 g
カレー粉(純)200g	0.20 g
理研 コンソメS 500g	1.00 g
うすくちしょうゆ	2.00 g