

※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)

2024年3月1日 金曜日 ひな祭り献立

献立	ちらし寿司		きざみのり	
	さわらの若草焼き		ほうれん草のおかかあえ	
はまぐり手糰子のすまし汁		ひなあられ		
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No15】				
【R5.3ちらし寿司(国産)】				
水稲穀粒(精白米)	75.00 g			
ちらし寿司の素(国産)	30.00 g			
【その他・和No24】				
【きざみのり】				
一食ちらしのり(SS)0.3g	1.00 個			
【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			
ハウスド ラスコ-300g	0.02 g			
QPノック マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g			
グリーンピースペースト	5.00 g			
【あえ物・和No98】				
【ほうれん草のおかか和え】				
キャベツ	20.00 g	1cm幅		
ほうれん草	25.00 g	1.5cm幅		
スーパースイートコーン	5.00 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No71】				
【R5.3はまぐり手糰子のすまし汁】				
姫はまぐり(むき身IQF)	10.00 g			
天然色素手まり麩小1kg	12.00 g			
だいこん	20.00 g	いちよう		
にんじん	8.00 g	いちよう		
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわかる		
ねぎ	3.00 g	小口切り		
だしパック(かつお節)	2.00 g			
だし昆布	1.00 g			
うすくちしょうゆ	2.00 g			
食塩	0.10 g			
【菓子・寄物・和No1】				
【ひなあられ】				
ミニひなあられ5g	1.00 個			

令和6年3月分詳細献立表

2024年3月4日 月曜日 卒業お祝い献立

献立	わかめご飯		りっちゃんの元気サラダ	
	鶏肉のから揚げ		お祝いいちごのジュレ	
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			
【変わり飯・和No1】				
【R5.3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			
【揚げ物・和No87】				
【鶏肉のから揚げ】				
小:鶏肉モモ切身50g(材体)	1.00 個	油で揚げる		
中:鶏肉モモ切身60g(材体)	1.00 個	油で揚げる		
こいくちしょうゆ	3.00 g			
JFSV料理酒1.8L	4.00 g			
JFS純正ごま油	1.00 g			
テ-おろしにんにく国産	0.30 g			
テ-国産生おろし生姜	0.25 g			
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g			
大豆白絞油	5.00 g			
【あえ物・洋No1】				
【R5.3りっちゃんの元気サラダ】				
キャベツ	25.00 g	1cm幅		
きゅうり	10.00 g	輪切り		
チキンハム(短冊)500g	5.00 g			
スーパースイートコーン	8.00 g			
にんじん	5.00 g	千切り		
らくらく昆布	0.20 g			
かつお節・細切(ニシム)	0.20 g			
三温糖	1.00 g			
穀物酢	2.45 g			
ハウスド ラスコ-300g	0.02 g			
食塩	0.35 g			
リッサラダ油1.5kg	0.70 g			
【汁物】				
【ABCスープ】				
チキンナー-スライス(スライス)5mm	8.00 g			
マカロニ(リッパ-ット)500g	4.00 g			
じゃがいも	10.00 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		
だいこん	10.00 g	サイコロ		
小松菜	8.00 g	1.5cm幅		
理研コンソメS500g	1.00 g			
うすくちしょうゆ	2.00 g			
【菓子・寄物】				
【お祝いいちごのジュレ】				
お祝いいちごのジュレ 50g	1.00 個			

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2024年3月5日 火曜日 安田小6年生が外国語で考えたスープ献立

献立	麦ご飯		鮭の梅マヨ焼き		茎わかめのきんぴら	
	☆Lucky Miso Soup					
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	2.00 g					
QPノック マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g					
【炒め物】						
【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					
ごぼう	10.00 g	ささがき				
にんじん	5.00 g	千切り				
突きこんにゃく(はりまや)	8.00 g					
インゲン500g	8.00 g	1cm幅				
が-やいりごま(白)1kg	1.00 g					
こいくちしょうゆ	2.00 g					
三温糖	1.10 g					
JFS純正ごま油	0.50 g					
VP本みりん	0.80 g					
【汁物】						
【☆LuckyMisoSoup】						
おわら麩	1.00 g					
にんじん	5.00 g	いちよう				
玉葱	15.00 g	スライス				
えのきたけ	8.00 g					
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅				
木綿豆腐	20.00 g	縦1/3、厚1/4				
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6年3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3月6日水曜日 戸田小5・6年生が外国語で考えたスープ献立

献立	麦ご飯	
	●ルーロー飯の具	海藻サラダ
Tota warm up soup		
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	
【丼物・カレー等】		
【●ルーロー飯の具】		
豚モモ(2cm角)	35.00 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	スライス
たけのこ(千切り)タイ産	10.00 g	
●うずら卵水煮200卵入り	15.00 g	
追加食材:豚モモ(2cm角)	15.00 g	
チンゲンツァイ	15.00 g	2cm幅
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
オイスターソース585g	3.30 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	
JFS純正ごま油	0.60 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物・和No42】		
【海藻サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
だいこん	15.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん	2.00 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 レッジン	4.50 g	
【汁物】		
【Tota warm up soup】		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	10.00 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	
テオ豆板醤1kg	0.20 g	
木綿豆腐(サイコ)	20.00 g	
太もやし	10.00 g	
白菜	15.00 g	1.5cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
にら	5.00 g	小口切り
豆乳	20.00 g	
がや練りごま550g	5.00 g	
がや練りごま(白)1kg	1.00 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
JFS純正ごま油	0.10 g	

2024年3月7日木曜日 益田の食育の日献立

献立	ご飯	
	益田牛のスタミナ焼肉	美都いちご入りフルーツポンチ
豆腐とわかめのみそ汁		
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	
【炒め物・和No6】		
【益田牛のスタミナ焼肉】		
牛肉(こま切れ)	50.00 g	
テオおろしにんにく国産	0.20 g	
JFレクショウワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
キャベツ	25.00 g	2cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
国産カラービーマン(ミックス)	10.00 g	
がや練りごま(白)1kg	2.00 g	
JA焼肉の丸(醤油味)5kg	9.00 g	
【その他・和No1】		
【美都いちご入りフルーツポンチ】		
いちご	10.00 g	
春夏秋冬(あきない)だんご	20.00 g	
フルーツミック(黄桃タイプ)	10.00 g	
フロアマリアツガミカ国産	13.00 g	
フルーツハッパ(パイン)ピット	10.00 g	
星型ナタデココ	10.00 g	
【汁物】		
【豆腐とわかめのみそ汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
カットわかめセレクト	0.50 g	もどす
木綿豆腐(サイコ)	15.00 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	

2024年3月8日金曜日 益田小6年生が外国語で考えたカレー献立

献立	ご飯	
	かぼちゃコロッケ	ゆずサラダ
Powerful curry		
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No14】		
【かぼちゃコロッケ(小40,中60)】		
小:国産がやひき肉7740g	1.00 個	油で揚げる
中:国産がやひき肉77460g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No47】		
【ゆずサラダ】		
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	28.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
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	
ゆず酢	0.50 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.40 g	
【丼物・カレー等】		
【Powerful curry】		
国産牛肉(モモスライス)	20.00 g	
国産牛肉モモミンチIQF	20.00 g	
GS料理用ワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.30 g	
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
玉葱	40.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちょう
冷凍カットマト	15.00 g	
はちみつ	0.50 g	
ハリス給食用カレーレクN	12.00 g	
ジェアカレーレク	4.00 g	
カマイトトマトチップ 3kg	5.00 g	
JFオスターソースセレクト1.8L	1.50 g	

令和6年3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3月11日 日曜日

献立	ご飯	
	チーズタッカルビ	切干大根のナムル
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【炒め物】		
【チーズタッカルビ】		
鶏肉モモ(2cm角切)	45.00 g	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
玉葱	25.00 g	スライス
にら	5.00 g	小口切り
7ピタ イスカットチース 8mm	15.00 g	
JFS純正ごま油	0.50 g	
チーフおろしにんにく国産	0.40 g	
チーフ国産生おろし生姜	0.30 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.30 g	
コチュジャン	2.00 g	
【あえ物・中No27】		
【R5.10切干大根のナムル】		
切干大根(益田産)	3.00 g	下煮する
こいくちしょうゆ	0.50 g	
VP本みりん	0.30 g	
キャベツ	15.00 g	1cm幅
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
がやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
JFS純正ごま油	0.50 g	
【汁物・中No3】		
【わかめスープ】		
もやし	10.00 g	
だいこん	20.00 g	いちよう
にんじん	7.00 g	いちよう
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
スクール系かまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g	
カットわかめセレクト	0.50 g	もどす
豚骨清湯スープ(1kg)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2024年3月12日 火曜日

献立	ヒタパン	
	ミンチカツ	ひじきのマリネ
焼きそば		
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No3】		
【ヒタパン】		
小:ヒタパン約60g	1.00 個	
中:ヒタパン約80g	1.00 個	
【揚げ物・和No23】		
【ミンチカツ(小50g,中60g)】		
小:ポーク&チキンミンチカツ50g	1.00 個	油で揚げる
中:ポーク&チキンミンチカツ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 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
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ニチレイブロックリー(エ)	15.00 g	
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
三温糖	1.40 g	
穀物酢	3.00 g	
ハウスド ラスコヨ-300g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
リクサラダ油1.5kg	1.00 g	
【主食併用麺・中No3】		
【焼きそば】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
リクサラダ油1.5kg	0.50 g	
にんじん	15.00 g	千切り
玉葱	30.00 g	スライス
焼きそば麺5kg	30.00 g	
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
青ピーマン	5.00 g	スライス
焼きそばソース1.2kg	8.00 g	
ハウスド ラスコヨ-300g	0.02 g	
JFウスターソースケレト1.8L	1.50 g	

2024年3月13日 水曜日

吉田南小6年生が外国語で考えたサラダ献立

献立	麦ご飯	
	さごしのゆず風味焼き	Delicious yummy thank you×2 shabushabu salad
●サンラータン		
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】		
【さごしのゆず風味焼き】		
小:さごし切身50g	1.00 個	焼く
中:さごし切身60g	1.00 個	焼く
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
塩糀	4.00 g	
ゆず酢	1.50 g	
【あえ物】		
[Delicious yummy thank you×2 shabushabu salad]		
豚肩ロース(スライス)3cm幅	10.00 g	
白菜	30.00 g	2cm幅
ニチレイブロックリー(エ)	15.00 g	
がや練りごま550g	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	1.50 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物】		
【●サンラータン】		
チキンささみ水煮(さんれ)	15.00 g	
●たまご	20.00 g	割りほぐす
追加食材:チキンささみ水煮	10.00 g	
代替食材:コーン	5.00 g	
木綿豆腐(サイコ)	20.00 g	
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
だいこん	10.00 g	千切り
にら	5.00 g	小口切り
ベトナム産きくらげスライス200g	0.50 g	
JF料理酒1.8L	0.50 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.30 g	
ハウスド ラスコヨ-300g	0.02 g	
中華スープ(埋研)	1.00 g	
穀物酢	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
ラー油(ゴマ含)	0.50 g	

令和6年3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3月14日 木曜日

全国味めぐり献立(神奈川県)

献立	ご飯	
	シューマイ(小2個、中3個)	キャベツの即席漬け
にごみうどん		
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・和No1】		
【ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【蒸し物】		
【シューマイ(小2個、中3個)】		
小:TM鉄腕豚肉焼売Fe(28g)	2.00 個	
中:TM鉄腕豚肉焼売Fe(28g)	3.00 個	
【あえ物】		
【キャベツの即席漬け】		
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
キャベツ	30.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
千切りたくあん	5.00 g	
塩昆布	0.50 g	
かつお節・細切(ニシム)	0.20 g	
が ちりごま(白)1kg	1.00 g	炒る
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【主食併用麺】		
【にごみうどん】		
冷凍うどん200g	30.00 g	包丁を入れる
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
だいこん	15.00 g	いちょう
にんじん	5.00 g	いちょう
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわかる
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
白ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
VP本みりん	1.50 g	

2024年3月15日 金曜日

吉田小6年生が外国語で考えたスープ献立

献立	ご飯	
	さばの塩焼き	ふるさとドレッシングサラダ
Kimu ton soup		
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40g	1.00 個	焼く
中:氷温造り塩さば切身50g	1.00 個	焼く
【あえ物】		
【ふるさとドレッシングサラダ】		
小松菜	15.00 g	1cm幅
だいこん	20.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
スーパースイートコーン	6.00 g	
ちくちく昆布	0.20 g	ゆでる
かつお節・細切(ニシム)	0.10 g	
!しまねふるさとドレッシング1120g	6.00 g	
【汁物】		
【Kimutonsoup】		
豚肉(モモ肉スライス)	20.00 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
かつサラダ油1.5kg	0.20 g	
白菜	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	いちょう
白菜キムチ	8.00 g	
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2、縦1/4
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
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	

2024年3月18日 月曜日

益田、鹿足、益田養護学校共通カミカミ献立/保幼小中連携献立

献立	ご飯	
	カレイのから揚げ	納豆和え
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】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No17】		
【カレイのから揚げ】		
小:ミナト干しカレイ50g	1.00 個	油で揚げる
中:ミナト干しカレイ60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん(ニシム)	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No41】		
【納豆和え】		
川ひきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g	
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
かつお節・細切(ニシム)	0.50 g	
もみのり	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No127】		
【わかめのごまみそ汁】		
だいこん	20.00 g	いちょう
にんじん	8.00 g	いちょう
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
カットわかめセレクト	0.50 g	もどす
が ちりごま(白)1kg	1.00 g	ずる
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	
【菓子・寄物・和No1】		
【ぎつまいもチップス】		
ぎつまいもチップス 5g	1.00 個	

令和6年3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3月19日火曜日

献立	麦ご飯 豚肉のガーリック炒め ほうれん草ののりマヨサラダ お豆のポタージュ	
	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	
【炒め物】		
【豚肉のガーリック炒め】		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
リケンサラダ油1.5kg	0.25 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.60 g	
テオおろしにんにく国産	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.20 g	
【あえ物】		
【ほうれん草ののりマヨサラダ】		
だいこん	20.00 g	千切り
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
出雲のおいしいちくわ5mm	8.00 g	
がやいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
QPノック マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
もみのり	0.50 g	
【汁物・洋No40】		
【お豆のポタージュ(米粉)】		
鶏肉(筋肉付)2cmカットIQF	15.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
蒸し白インゲン豆1kg	8.00 g	
国産大豆水煮	8.00 g	
えだまめ(冷凍)	8.00 g	
するりん白花(白花豆ペースト)	10.00 g	
マッシュポテト(乾燥)	5.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
味コンソメJ500g	1.00 g	
ハウストマトソース300g	0.02 g	
スキムミルク	1.50 g	
有塩バター450g	1.00 g	
食塩	0.10 g	

2024年3月21日木曜日

保幼小中連携献立

献立	ご飯 さばそぼろ丼の具 もやし中華和え だんご汁	
	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	
【炒め物・和No35】		
【さばそぼろ丼の具】		
焼きそばほぐし身	45.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.30 g	
業務用白系こんにやく1kg	10.00 g	包丁を入れる
にんじん	5.00 g	千切り
インゲン500g	5.00 g	小口切り
三温糖	1.10 g	
JFSV料理酒1.8L	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【あえ物】		
【もやしの中華和え】		
ほうれん草	25.00 g	1.5cm幅
太もやし	20.00 g	
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
がやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
JFS純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 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	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
冷凍白玉(ニジマ)	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	

2024年3月22日金曜日

献立	ご飯 鶏肉のゆずソースかけ 五目野菜スープ		ゆばサラダ
	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No69】			
【鶏肉のゆずソースかけ】			
小:鶏肉モモ切身IQF50g	1.00 個	油で揚げる	
中:鶏肉モモ切身IQF60g	1.00 個	油で揚げる	
食塩	0.20 g		
ハウストマトソース300g	0.05 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	8.00 g		
大豆白絞油	5.00 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	2.50 g		
水	2.00 g		
【あえ物・和No65】			
【ゆばサラダ】			
カットゆば	10.00 g		
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅	
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
和風たまねぎドレッシング1103g	4.50 g		
【汁物・洋No19】			
【五目野菜スープ】3釜			
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g		
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g		
JFSV料理酒1.8L	0.50 g		
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅	
にんじん	5.00 g	いちょう	
玉葱	15.00 g	スライス	
もやし	8.00 g		
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g		
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす	
中華スープ(理研)	1.00 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
ハウストマトソース300g	0.02 g		