※一人分量は、小字校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)

2023年 I 0月 2日 月曜日 ご飯

| | ご飯 | | |
|------------------------|-------------------|--------------------|--------------|
| 献立 | いわしの梅煮 | 春雨サラダ | |
| | 豆腐の中華煮 | • | |
| 料理名 | /食品名 | 一人分量 | 切り方 |
| | | 単位 | 373 |
| 【牛乳·和Nol】 | | | |
| [牛乳] | | | |
| 牛乳 | | 1.00 本 | |
| 【米飯·和Nol】 | | | |
| [ご飯75g] | de v | 75.00 g | |
| 水稲穀粒(精白) 【煮物・和No58】 | | 75.00 g | |
| 「いわしの梅煮」 | | | |
| | (真空)40g×10 | 1.00 個 | |
| | (真空)50g×10 | 1.00 個 | |
| 「あえ物・中No2 | | 1.00 個 | |
| [春雨サラダ(副) | | | |
| ケンミン はるさめS | | 4.50 g | 茹でる |
| チキンハム (短 | ⊞/⊈1.19 ∰)500a | 8.00 a | <u> </u> |
| きゅうり | .4, 9 | 8.00 g | 千切り |
| にんじん | | 5.00 a | 千切り |
| キャベツ | | 1 13.00 a | Icm幅 |
| 三温糖 | | 0.56 g 2.20 g | |
| こいくちしょうゆ | | 2.20 g | |
| 穀物酢 | | 1.40 a | |
| JFD いりごま JFS 純正ごま | (白) | 0.80 g | 炒る/する |
| JFS 純正ごま | 油 | 0.40 g | |
| 【煮物・洋NoI5】 | | | |
| [豆腐の中華煮] | | | |
| 国産SPF豚モモ | | 20.00 g | |
| おろし生しょうが | | 0.20 g | |
| JFS V料理酒 | | 0.20 g 0.50 g | |
| リケンサラダ油 | i.5kg | 0.50 g 35.00 g | |
| 木綿豆腐(サイコロ | | 35.00 g | |
| JFD 冷凍とう。 | 3,(4170)=372 | 35.00 g | |
| にんじん 玉葱 | | 10.00 g | いちょう スライス |
| - 玉念 たけのこ(短冊): | n / 立 | 25.00 g 10.00 g | スプ1ス |
| たりのこ(短冊): | 71座 | 8.00 g | I.5cm幅 |
| 乾し椎茸(美都産 | ٤١ | 0.40 g | もどす |
| 田舎みそ(麦赤 |) lka | 2.20 g | 9C 9 |
| 大和米は喰/白 |) i ka | 1.80 g | |
| 大和米味噌(白 こいくちしょうゆ | <i>)</i> ייש | 2.20 g | |
| 三温糖 | | 0.30 g | |
| 中華スープ(理 | (II) | 0.80 g | |
| VP本みりん | | 1.00 g | |
| 馬鈴薯でんぷん | l kg | 1.00 g | |
| 水 | | 25.00 g | |
| | | | |

2023年 10月 3日 火曜日

| 麦ご飯 | | | |
|-----------------|----------|-------------------|---------|
| 献立 | 鮭のパン粉焼き | ねばねば野菜 | のおかか和え |
| | さつまいも団子汁 | • | |
| 料理名 | /食品名 | 一人分量 単位 | 切り方 |
| 【牛乳・和Nol】 | | | |
| [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No38】 | | | |
| [鮭のパン粉焼き] | | | |
| 小:秋鮭(ピンク) | 切身 40g | 1.00 個 | |
| 中:秋鮭(ピンク) | 切身 50g | 1.00 個 | 焼く |
| 食塩 | | I.00 個 0.20 g | |
| ハウス マト゛ラスコショー30 | 0g | 0.02 g | |
| クラスメイト500g | ı(粉チーズ) | 1.50 g | |
| バジル(粉) | | 0.30 q | |
| 乾燥パン粉フレー | クス | 0.50 g | |
| 【あえ物・和No71】 | | | |
| [ねばねば野菜のお | かか和え] | | |
| キャベツ | | 20.00 g | Icm幅 |
| にんじん | | 7.00 a | 千切り |
| モロヘイヤカット | | 8.00 g 8.00 g | |
| 国産オクラスライス | | 8.00 g | |
| チキンささみ水煮 | (さんれ | 8.00 g | |
| かつお節・細切(| シムラ) | 1.00 g | |
| こいくちしょうゆ | | 2.50 g | |
| 【汁物·和Noll6】 | | | |
| [さつまいも団子汁] |] | | |
| · 冷凍白玉(ニシムラ) | | 25.00 g | |
| さつまいも | | 15.00 a | 7mmいちょう |
| 玉葱 | | 10.00 g 5.00 g | スライス |
| にんじん | | 5.00 g | いちょう |
| えのきたけ | | 10.00 a | |
| ねぎ | | 3.00 a | 小口切り |
| 煮干しだし | | 2.00 q | |
| 田舎みそ(麦赤) | l kg | 7.00 a | |
| 大和米味噌(白) | | 2.00 g | |
| | | | |
| | | | |

2023年 10月 4日 水曜日

| | 麦ご飯 | | | |
|------------------------|--|--------------|---|----------------|
| 献立 | いか天ぷら | ソース | | |
| | ゆずサラダ | ●ピリ辛た | | ごスープ |
| | 名/食品名 | 一人分量 単 | 位 | 切り方 |
| 【牛乳・和Nol】 「牛乳] | | | | |
| _ 十孔] 牛乳 | | 1.00 | * | |
| ー孔 【米飯・和No6】 | | 1.00 | 4 | |
| 【不版・和NOO】 [麦ご飯75g] | | | | |
| 」及こ版 / 5g」 水稲穀粒(精白米 | 1 | 71.00 | ~ | |
| おおむぎ(米粒麦 | | 4.00 | 9 | |
| (水粒叉) 【揚げ物・和No37 | | 7.00 | 9 | |
| [いか天ぷら] | 4 | | | |
| 小:いか天ぷら4 | Og(日本給食品 | 1.00 | 個 | 油で揚げる |
| 中:いか天ぷら5 | Og(日本給食品 | 1.00 | 個 | 油で揚げる |
| 大豆白絞油 | ~ 3 / H . T. WH 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 12 | 4.00 | a | /H (19977) O |
| 【その他】 | | 1 | 3 | |
| 【食ソース】 | | | | |
| 一食減塩ソース5 | g | 1.00 | 個 | |
| 【あえ物・洋No80】 | | | - | |
| [ゆずサラダ] | - | | | |
| ライトツナ水煮フレ | ・ーク | 8.00 | q | |
| きゅうり | | 15.00 | a | 輪切り |
| にんじん | | 3.00 | ч | 千切り |
| キャベツ | | 20 00 | ~ | Icm幅 |
| クッキング アーモント (糸 | 时)500g | 3.00 0.60 | g | 炒る |
| 三温糖 | | 0.60 | g | |
| 穀物酢 | | 1.50 | u | |
| こいくちしょうゆ | | 1.80 | g | |
| ゆず酢 | | 0.50 | q | |
| JFS フレスコリーヴァE | XVオリーブ油 | 0.50 | g | |
| 【汁物・中No28】 | | | | |
| [●ピリ辛たまごス・ | - ブ] | | | |
| 国産SPF豚モモ | スライスIQF | 10.00 | g | |
| JFS V料理酒 I JFS 純正ごま | .8L | 0.50 | | |
| | B | 0.50 | ~ | |
| 白菜キムチ | | 8.00 | g | dallus 6 t |
| ●たまご | APIF / | 12.00 | g | 割りほぐす |
| | PF豚モモスライスIQF | 10.00 | g | 4 . 5 |
| にんじん | | 5.00 | g | いちょう |
| 太もやし | / 在 | 8.00 | 9 | |
| たけのこ(短冊)タ | | 10.00 | 9 | ナジナ |
| 乾し椎茸(美都産 ねぎ |) | 0.40 3.00 | a | もどす 小口切り |
| 付はさ 一一つ / 四月 | 17 | 1.00 | 9 | シロシン |
| 中華スープ (理研 うすくちしょうゆ | 17 | | | |
| 馬鈴薯でんぷんし | ka | 1.00 | g | |
| 河野者(んいん | ny | 1.00 | У | 1 |

2023年 10月 5日 木曜日

| | ご飯 | | |
|---------------------------|--|--|----------|
| 献立 | ドライカレー | フルーツのク | リームチーズあえ |
| | ABCスープ | | |
| del em de | . / ^ | 一人分量 | 1-11-5 |
| 料理名 | 3/食品名 | 単位 | 切り方 |
| 【牛乳·和Nol】 | | | |
| [牛乳] | | | |
| 牛乳 | | 1.00 本 | |
| 【米飯·和Nol】 | | 1.00 本 | |
| 【不販・和NO1】 [ご飯75g] | | | |
| 水稲穀粒(精白 | 米) | 75.00 g | |
| 【丼物・ルー等・和 | | , and g | |
| [ドライカレー] | 110101 | | |
| 鶏肉(ムネ肉ミ) | | 20.00 | |
| 場例(ム不例こ | ノナ)1GF500 | 20.00 g | |
| おろし生にんに | (I kgJFD | 0.15 g | |
| おろし生しょうか | ヾI kgJFD | 0.15 g | |
| リケン サラダ油 | I.5kg | 0.15 g 0.50 g | |
| JF セレクションワイン | ィ(赤) I .8L | 0.50 g | |
| 蒸し挽き割り大 | 豆 | 30.00 a | |
| 玉葱 | | 30.00 g | サイコロ |
| にんじん | | 10.00 g | 千切り |
| グリンピース | | 7.00 a | |
| 冷凍カットトマト | | 15.00 g 8.00 g | |
| ハウス給食用かっ | | 8 00 a | |
| カコ゛メ マイルト゛トマトケ | | 0.70 g | |
| 71 7 Y 170 1 7 - 61 | TTYTT SKY | 0.70 g | |
| JF ウスターソース ェクイ | | 0.50 g | |
| カレー粉(純)2 | | 0.30 g | |
| コンソメ乳なし | | 0.50 g | |
| 【その他・和No4 |] | | |
| 「フルーツのクリー ブルーベリー () | -ムチーズあえ] | | |
| ブルーベリー() | 冷凍) | 7.00 g | |
| フルーツパック(ノ | ペインチビット | 17.00 g | |
| みかん(レトルト | ·) | 17.00 g 20.00 g | |
| フルーツパック | (黄桃ダイス) | 20.00 g | |
| バナナ | <u></u> | 11.00 a | スライス |
| クリームチーズ | (=シムラ) | 9.00 g | |
| 【汁物・洋No23】 | | <u> </u> | |
| [ARC 7-7°] | 4 | | |
| [ABCスープ] チキンウインナースキンレス | 1/75/7\ E mm | 10.00 g | |
| フィンソコンフェスキノレン | \(\\)\\\)\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\ | 4.00 g | |
| マカロニ(アルファゥ | v %1)500g | 4.00 g | |
| 玉葱 | | 15.00 g | スライス |
| にんじん | | 8.00 g | いちょう |
| キャベツ | | 15.00 g | I.5cm幅 |
| 小松菜 | | 15.00 g 8.00 g 15.00 g 8.00 g | I.5cm幅 |
| コンソメ乳なし | (理研) | 0.50 g | |
| うすくちしょうゆ | | 2.00 g | |
| | | | |
| | | - 1 | ı |

2023年 10月 6日 金曜日

| | たきこみご飯 | | |
|------------------------|--|------------------|-----------|
| 献立 | ちくわの磯部揚げ | きゅうりの梅利 | ロえ |
| | 豚汁 | | |
| 料理名 | 7/食品名 | 一人分量 単位 | 切り方 |
| 【牛乳・和Nol】 | | | |
| [牛乳] | | | |
| 牛乳 | | 1.00 本 | |
| 【変わり飯・和No4 [たきこみご飯] | 0] | | |
| 」にさらめら版」 水稲穀粒(精白米 | `````````````````````````````````````` | 75.00 g | |
| 炊き込みご飯のま | | 30.00 g | |
| 【揚げ物・和NoIO | | | |
| 「ちくわの磯辺揚げ | | | |
| 小:出雲のちくわ | | 1.00 個 | 油で揚げる |
| 中:出雲のちくわ | | 2,00 個 | 油で揚げる |
| 小麦粉 | .,,,,,,, | 6.00 a | \ 3/4// 0 |
| 青のり粉 I 00g | | 0.20 a | |
| 水 | | 0.20 g 7.00 g | |
| 大豆白絞油 | | 5.00 g | |
| 【あえ物・和No88】 | | | |
| 「きゅうりの梅和え】 | | | |
| チキンささみ水煮 | (さんれ | 7.00 g | |
| きゅうり | | 18.00 g | 輪切り |
| にんじん | | 3 00 a | |
| キャベツ | | 13.00 g | Icm幅 |
| えのきたけ | | 8.00 g | |
| かつお節・細切(| | 1.00 g | |
| 梅肉ペースト紀州 | 1500g | 2.00 g | |
| こいくちしょうゆ | | 1.50 g | |
| 【汁物・和No3】 | | | |
| [豚汁] | | | |
| 国産SPF豚モモス | | 18.00 g | |
| JFS V料理酒I | | 0.50 g | |
| リケン サラダ油 1. | 5kg | 0.50 g | |
| にんじん | | 5.00 g | いちょう |
| さといも(冷凍・刮 | 」切)ニシムラ | 10.00 g | |
| だいこん | | 15.00 g | いちょう |
| 板こんにゃく | | 10.00 g | 厚1/2縦1/4 |
| 木綿豆腐 | | 15.00 g | 厚1/4縦1/3 |
| きざみ揚げ(ニシ | ムラ) | 3.00 g | |
| ねぎ | | 3.00 g | 小口切り |
| 煮干しだし | | 2.00 g | |
| 田舎みそ(麦赤) | | 7.00 g | |
| 大和米味噌(白) | l kg | 2.00 g | |
| | | | |

2023年 10月 10日 火曜日

| ゆかりご飯(少量) | | | |
|---------------------------|------------|-------------------|---------|
| 献立 | 冷麺 | 大学芋 | |
| | 厚揚げの中華スープ | | |
| | Z/食品名 | 一人分量 単位 | 切り方 |
| 【牛乳・和Nol】 | | | |
| [牛乳] | | | |
| 牛乳 | | 1.00 本 | |
| 【変わり飯・和No25 [ゆかりご飯(少)] | 5] | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 60.00 g | |
| ゆかり150g | | 1.20 g | |
| 【主食併用麺・中No | 5] | | |
| [冷麺(主菜皿)] | | | |
| 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) 国産カラーピーマン | 500g | 8.00 g 5.00 g | |
| 国産カラーピーマン | ∠(黄) | 5.00 g | |
| JFS 純正ごま油 | | 1.00 g | |
| JFD いりごま(É | 1) | 1.00 g | 炒る/する |
| 冷麺のタレ | | 10.00 g | |
| 【揚げ物・和No I 09 | '] | | |
| [大学芋] | | | |
| さつまいも(乱切り |) | 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 | | 5.00 g 1.10 g | |
| 水 | | 1.00 g | |
| 【汁物・中No21】 | | | |
| [厚揚げの中華スー | プ] | T | |
| 厚揚げ | | 20.00 g 5.00 g | 縦1/3横10 |
| にんじん | | 5.00 g | いちょう |
| 玉葱 | | 15.00 g | スライス |
| たけのこ(短冊)タイ | '産 | 8.00 g | |
| カットわかめセレク | ' ŀ | 0.30 a | |
| ねぎ | | 3.00 g 4.00 g | 小口切り |
| 豚骨清湯スープ(| l kg) | 4.00 g | |
| うすくちしょうゆ | | 1.00 g | |
| 食塩 | | 0.20 g | |
| | | | |

2023年 10月 11日 水曜日 保幼小中連携献立/目の愛護デー献立

| | 麦ご飯 | | |
|------------------------|----------|------------------|--------------|
| 献立 | さんまの塩焼き | ●にんじんし | りしり |
| | 芋煮汁 | • | |
| 料理名/ | 食品名 | 一人分量 単位 | 切り方 |
| 【牛乳・和Nol】 | | | |
| [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(| | 1.00 個 | |
| 【炒め物・和No42】 | | | |
| [●にんじんしりしり] | | | |
| ●いりたまご(真空 | () | 10.00 g | |
| ●いりたまご(真空 追加食材:ライトツ | ナ水煮フレーク | 4.00 q | |
| 代替食材:スーパ- | -スィートコーン | 700 a | |
| ライトツナ水煮フレ・ | ーク | 10.00 q | |
| にんじん | | 1 23.00 g | 千切り |
| インゲン500g | | 5.00 g | I.5cm幅 |
| JFD いりごま(白 こいくちしょうゆ | 1) | 1.00 g | |
| こいくちしょうゆ | | 1 2.00 q | |
| 三温糖 | | 0.35 g | |
| リケン サラダ油 1.5 | ikg | 0.50 g | |
| 【汁物・和No39】 | | | |
| [芋煮汁] | | | |
| 鶏肉(モモ肉ダイス)2 | | 12.00 g | |
| さといも(冷凍・乱・ | 切)ニシムラ | 20 00 a | |
| にんじん | | 5.00 a | いちょう |
| 板こんにゃく | | 8.00 g | 厚1/2縦1/4 |
| 木綿豆腐 | | | 厚 /4縦 /3 |
| 乾し椎茸(美都産) | | 0.40 g | もどす |
| ごぼう | | 5.00 a | ささがき |
| ねぎ | | 3.00 g | 小口切り |
| だしパック(かつお | 節) | 3.00 g 2.00 g | |
| うすくちしょうゆ | | 1 2.00 a | |
| こいくちしょうゆ | | 1.00 g | |
| 食塩 | | 0.20 g | |
| 馬鈴薯でんぷんlk | g | 1.00 g | |
| | | | |

2023年 10月 12日 木曜日

| ご飯 | | | |
|-----------------|--------------|-----------------------------|---------|
| 献立 | さわらの紅葉焼き | 即席漬け | |
| | ワンタンスープ | • | |
| 料理名 | 1/食品名 | 一人分量 単位 | 切り方 |
| 【牛乳・和Nol】 | | | |
| [牛乳] | | | |
| 牛乳 | | 1.00 本 | |
| 【米飯·和Nol】 | | | |
| [ご飯75g] | | | |
| 水稲穀粒(精白米 |) | 75.00 g | |
| 【焼物・和No79】 | • | Ť. | |
| [さわらの紅葉焼き |] | | |
| 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 マト゛ラスコショー30 |)0g | 0.02 g | |
| QPノンエッグマヨネーズ | (卵不使用) | 8.00 g | |
| ミクロペースト(人参)2 | | 5.00 g | |
| 【あえ物·和No148 | 3] | | |
| [即席漬け] | | | |
| きゅうり | | 20.00 g | 7mmスライス |
| キャベツ | | 25.00 g 5.00 g 0.50 g | Icm幅 |
| 千切りたくあん | | 5.00 g | |
| 塩昆布 | | 0.50 g | |
| かつお節・細切(| | 0.20 g | |
| JFD いりごま(| 白) | 1.00 g | 炒る/する |
| こいくちしょうゆ | | 1.50 g | |
| 【汁物・中No2】 | | | |
| [ワンタンスープ] | | | |
| 味 なめらかワンタン | (約63) | 20.00 g | |
| 玉葱 | | 1 15 00 ~ | スライス |
| にんじん | | 3.00 a | いらよつ |
| 太もやし | | 8.00 g 5.00 g | |
| チンゲンツァイ | | 5.00 g | 2cm幅 |
| 中華スープ(理研 | ;) | 1.00 g | |
| うすくちしょうゆ | | 2.00 g | |
| ハウス マト゛ラスコショー30 |)0g | 0.02 g | |
| | | | |

2023年 10月 13日 金曜日

| | ご飯 | | |
|------------------------|----------------|------------------|----------------|
| 献立 | とりのからあげ | アーモンド和 | ¹ え |
| | 豆腐とわかめのみ | そ汁 | |
| | 名/食品名 | 一人分量 単位 | 切り方 |
| 【牛乳・和Nol】 | | | |
| [牛乳] | | | |
| 牛乳 | | 1.00 本 | : |
| 【米飯・和Nol】 | | | |
| [ご飯75g] | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 75.00 g | |
| 【揚げ物・和No80】 | | | |
| [とりのからあげ] | | | |
| 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 | LOO 個 | 1 油で掲げる |
| こいくちしょうゆ | | 3.50 g | |
| JFS V料理酒I. | 8L | 4.00 a | |
| JFS 純正ごま油 | | 1.00 g | |
| JFS 純正ごま油 おろし生にんにくI | kgJFD | 1.00 g 0.25 g | |
| おろし生しょうが! | gJFD | 0.25 g | |
| 馬鈴薯でんぷん! | | 10.00 g | |
| 大豆白絞油 | | 5.00 g | |
| 【あえ物・和No58】 | | | |
| 「アーモンド和え」 | | | |
| キャベツ | | 20.00 g | Icm幅 |
| きゅうり | | 1 15 00 ~ | 齢が切り |
| にんじん | | 5.00 g | 千切り |
| スーパースイートコ | ーン | 5.00 a | |
| プロセスダイスカットチース | | 5.00 g | |
| クッキング アーモント (細 | | 5.00 g 3.00 g | 炒る |
| 三温糖 | <i>3</i>)500g | 0.50 g | 77 9 |
| こいくちしょうゆ | | 2.00 g | |
| 【汁物·和No43】 | | <u></u> | |
| [豆腐とわかめのみ・ | そ 汁1 | | |
| 豆腐 | · / 1] | 20.00 a | 厚1/4縦1/3 |
| 玉葱 | | 15.00 a | スライス |
| にんじん | | 5.00 g | いちょう |
| えのきたけ | | 5.00 g | V 747 |
| カットわかめセレク | 7.5 | 0.30 a | はンす |
| 田舎みそ(麦赤) | | 7.00 g | 100 9 |
| 大和米味噌(白) | ka ka | 2.00 g | |
| 煮干しだし | va va | 2.00 g | |
| 14. 下したし | | 2.00 g | |
| | | | |

2023年 I 0月 I 6日 月曜日 ご飯

| | ご飯 | | |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------------|--------------|
| 献立 | 鮭のちゃんちゃん焼き | ひじきのゆす | サラダ |
| | 春雨スープ | • | |
| W 700 A | / | 一人分量 | 4m11+ |
| 料埋名 | 1/食品名 | 単位 | 切り方 |
| 【牛乳·和Nol】 | | 712 | |
| | | | |
| [牛乳] | | | |
| 牛乳 | | 1.00 本 | |
| 【米飯·和Nol】 | | | |
| [ご飯75g] | | | |
| 水稲穀粒(精白) | | 75.00 g | |
| 【炒め物・和No3 | | | |
| 「鮭のちゃんちゃん | 焼き1 | | |
| [鮭のちゃんちゃん 秋鮭ピンク角切り | J2cm(スキンレス) | 45.00 g | |
| キャベツ | | 25.00 g | 2cm幅 |
| 玉葱 | | 20.00 g | スライス |
| チンゲンツァイ | | 20.00 g 15.00 g | スクイス 2cm幅 |
| | | 13.00 g | ZCIIITE |
| こいくちしょうゆ | | 2.50 g 1.00 g | |
| JFS V料理酒 | 1.8L | 1.00 g | |
| 三温糖 | | 0.50 a | |
| 田舎みそ(麦赤 |) l kg | 4.00 g | |
| リケン サラダ油 I | .5ka | 1.00 a | |
| 有塩バター450 |)a | 1.00 g | |
| 【あえ物・和Nol | | 1.00 g | |
| 「ひじきのゆずサー | | | |
| | | | |
| 芽ひじき l kg韓 | 国産 | 1.00 g | |
| チキンハム (短 | ₩)500g | 10.00 g | |
| キャベツ | | 20.00 g | Icm幅 |
| きゅうり | | 10.00 g 5.00 g | 輪切り |
| にんじん | | 5.00 g | 千切り |
| 三温糖 | | 0.60 g 1.50 g | |
| 穀物酢 | | 1.50 g | |
| ゆず酢 | | 0.50 g | |
| こいくちしょうゆ | | 1.80 g | ļ |
| | | 1.60 g | ļ |
| リケンサラダ油 | i.5kg | 0.50 g | |
| 【汁物・中No7】 | | | |
| [春雨スープ] | | | |
| にんじん | | 8.00 g | 千切り |
| 玉葱 | | l 15.00 a | スライス |
| たけのこ(千切り |)タイ産 | 8.00 g | ļ |
| 乾し椎茸(美都産 | /· ·/ * {) | 0.40 g | もどす |
| スクール糸かまぼこ | ェ/ - /ほグ! \ | 10.70 9 | J C 7 |
| ハンルボかまほご | (はくし) | 10.00 g 3.00 g | |
| ケンミン はるさめS | 当度 I Kg | 3.00 g | l — (=); |
| ねぎ | | 1 3.00 a | 小口切り |
| 中華スープ(理 | | 1.00 q | |
| うすくちしょうゆ | | 2.00 g | |
| JFS 純正ごま | 油 | 0.10 g | |

2023年 10月 17日 火曜日

| | 麦ご飯 | | |
|-----------------|------------|------------------------------|---------------|
| 献立 | カツオのねぎソース | おからサラダ | |
| 1.2.1 | なめこ汁 | | |
| | 0. 1.7 - 7 | 一人分量 | |
| 料理名 | 4/食品名 | 単位 | 切り方 |
| THE ST. T-ALLIY | | 甲世 | |
| 【牛乳·和Nol】 | | | |
| [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Noll | | Ţ. | |
| [カツオのねぎソー | <u>-</u> | | |
| 小:ハガツオ 40 | | 1.00 tn | 油で揚げる |
| 中:ハガツオ 50g | <u>/</u> | 1.00 ti | 油で揚げる |
| 馬鈴薯でんぷんし | ka | 8.00 g | /H (1997 / 0 |
| 大豆白絞油 | פיי | 5.00 g | |
| ハロロ秋川 | | 3.00 g | |
| こいくちしょうゆ | | 1.00 g | |
| JFS V料理酒I | .8L | 1.00 g | |
| VP本みりん | | 2.00 g | |
| 三温糖 | | 2.00 g | |
| おろし生しょうが1 | kgJFD | 0.30 g | |
| ねぎ | | 2.00 q | 小口切り |
| 水 | | 8.00 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 | ≇ ₹πυ |
| キャベツ | | 5.00 g 15.00 g | I cm幅 |
| きゅうり | | 9 00 g | 輪切り |
| | 72712 | 8.00 g | 押りソソ |
| チキンささみ水煮 | (さんれ | 7.00 g | |
| スーパースイート | リーン | 5.00 g | |
| プロセスタ゛イスカットチース | K 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No9】 | | | |
| 「なめこ汁) | | <u> </u> | |
| 国産冷凍なめこ | | 12.00 g | |
| 木綿豆腐(サイコロ) | | 12.00 a | |
| きざみ揚げ(ニシ | ムラ) | 12.00 g 12.00 g 3.00 g | |
| 154.154. | ~/) | 8.00 9 | いちょう |
| にんじん だいこん | | 15.00 g | マニノフ |
| たいこん | n L | 8.00 g 15.00 g | ヘンイム |
| カットわかめセレ | / r | | |
| 煮干しだし | | 2.00 g | |
| 田舎みそ(麦赤) | | 7.00 g | |
| 大和米味噌(白) | l kg | 2.00 g | |

令和5年10月分詳細献立表

2023年 10月 18日 水曜日

●卵・卵由来成分を含む 益田の食育の日献立

| | 麦ご飯 | | |
|---------------------------|----------------------|-------------------|-------------|
| 献立 | ピリ辛そぼろ丼の具 | ●きのこと卵の | カスープ |
| | アールスメロン | • | |
| 料理名 | /食品名 | 一人分量 単位 | 切り方 |
| 【牛乳・和Nol】 | | | |
| [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・ル-等・和No | | | |
| [ピリ辛そぼろ丼の具 |] | | |
| 国産合挽きミンチ | | 40.00 g | |
| おろし生にんにく1k おろし生しょうが1k | gJFD | 0.25 g 0.25 g | |
| おろし生しょうが1kg | gJFD | 0.25 g | |
| JFS V料理酒1.8 | | 0.50 g | |
| リケン サラダ油 1.5 | kg | 0.50 g | |
| はくさい(キムチ)リ | ハラ | 8.00 q | |
| 小松菜 | | 15.00 g | I.5cm幅 |
| にんじん | | 15.00 g 5.00 g | 千切り |
| こいくちしょうゆ | | 3.00 g | |
| 田舎みそ(麦赤) | kg | 2.00 g | |
| VP本みりん | | 1.00 g | |
| 三温糖 | | 0.40 g | |
| 【汁物·洋No36】 | | | |
| [●きのこと玉子のス | ープ] | | |
| ●たまご | | 12.00 g | |
| 追加食材:無添加。 | ドーク ウインナースライス | 7.00 a | |
| 無添加ポークウインナー | -スライス | 10.00 g 5.00 g | |
| にんじん | | 5.00 g | いちょう |
| 玉葱 | | 10.00 a | スライス |
| えのきたけ | | 10.00 a | |
| ぶなしめじ | | 10.00 a | |
| SB パセリ(乾) | | 0.05 g | |
| 理研 コンソメS 50 | 0g | 0.05 g 1.00 g | |
| 食塩 | | 0.20 g | |
| 【果物·和Nol2】 | | 1 | |
| [アールスメロン 1/ アールスメロン 4L | [6⊐] | | |
| アールスメロン 4L | | 0.07 個 | 1/16に切る |
| | | | |

2023年 10月 19日 木曜日

| | ご飯(少量) | | |
|----------------------|--------------|--|--------------|
| 献立 | サバの味噌煮 | 切干大根の | ナムル |
| | 肉うどん | | |
| 料理名/食品名 | | 一人分量 単位 | 切り方 |
| 【牛乳・和Nol】 | | | |
| [牛乳] | | | |
| 牛乳 【変わり飯】 | | 1.00 本 | |
| [ご飯(少量)] | | | |
| 水稲穀粒(精白 | *) | 60.00 g | |
| 【煮物·和Nol】 | • , | | |
| [サバの味噌煮] | | | |
| 小:さばの味噌 | 煮50g(真空) | 1.00 個 | |
| 中:さばの味噌 | 煮70g(真空) | 1.00 個 | <u> </u> |
| 【あえ物・中No2' | | | |
| [切干大根のナムル] | | | <u> </u> |
| 切干大根(益田) | 童) | | ゆでる |
| こいくちしょうゆ | | 0.50 a | <u> </u> |
| VP本みりん | | 0.30 g | <u> </u> |
| キャベツ | | 15.00 g | Icm幅 |
| きゅうり | | 0.30 g 15.00 g 10.00 g 5.00 g | 輪切り |
| にんじん | | 5.00 g | 千切り |
| スクール糸かまぼこ | (ほぐし) | 0.00 q | |
| こいくちしょうゆ | | 1.00 a | † |
| JFD いりごま | | 1.00 g | 炒る/する |
| JFS 純正ごま | 油 | 0.50 g | <u></u> |
| 【主食併用麺・和 | | | |
| [肉うどん] | | | |
| カットうどん25 | 0g | 30.00 g | |
| 国産牛肉(モモ | スライス) | 15.00 a | |
| ごぼう | | 5.00 g | ささがき |
| 乾し椎茸(美都産 | Ě) | 5.00 g 0.40 g | もどす |
| リケン サラダ油 | | 0.50 ~ | † |
| JFS V料理酒 | 1.8L | 0.50 a | † |
| JFS V料理酒 こいくちしょうゆ | | | t |
| 三温糖 | | 0.80 g | † |
| きざみ揚げ(ニ | シムラ) | 3.00 q | 油抜きする |
| 玉葱 | | 10.00 a | スライス |
| にんじん | | | 千切り |
| ねぎ | | 5.00 g 5.00 g | 小口切り |
| 煮干しだし | | 2.00 a | † |
| だし昆布 | | 1.00 g | † |
| こいくちしょうゆ | | | † |
| うすくちしょうゆ | | 2.00 g | † |
| VP本みりん | | 1.50 g | t |
| | | | t |
| 1 | | | 1 |

2023年 10月 20日 金曜日 世界の味めぐり献立(クロアチア)

| 2023年 10月 201 | | | /厭丑(グロアテア) |
|-----------------------------------|--------------|-----------------------------|------------|
| | コッペパン | はちみつ& | |
| 献立 | チーズフォンデュコロック | タコのサラダ | 7 |
| | 魚介のブーザラ | | |
| 料理么 | 3/食品名 | 一人分量 | 切り方 |
| 1721 | 9/ 及即4 | 単位 | 立 |
| 【牛乳・和Nol】 | | | |
| [牛乳] | | | |
| 牛乳 | 0.1 | 1.00 z | X . |
| 【普通パン・和Nol | U) | | |
| | 10 | 1.00 // | 9 |
| [コッペパン] 小:こっぺぱん 7 中:こっぺぱん 9 | , Og | 1.00 们 1.00 们 | 의 |
| 中につへはんり | rug | 1.00 1 | 릭 |
| 【ジャムマーガリン】 | | | |
| [はちみつ&マーガ | リン] | | |
| はちみつ&マーカ | バリン II Ig | 1.00 ∦ | 固 |
| 【揚げ物】 | | | |
| [チーズフォンデュ | コロッケ] | 1 | |
| 小:チーズ フォンデュサ | ンド コロッケ40a | | 固 油で揚げる |
| 中:チーズフォンデュサ | ンド コロッケ60g | 1.00 個 | 固 油で揚げる |
| 大豆白絞油 | | 4.00 g | |
| 【あえ物】 | | | |
| [タコのサラダ] | | | |
| キャベツ | | 15.00 g | Icm幅 |
| きゅうり | | 12.00 a | 輸行の |
| スーパースイート: | ¬_`. | 12.00 g 5.00 g 8.00 g | 千冊 ツリン |
| I | ユーノ | 9.00 g | 1 to 1 |
| にんじん | | 8.00 g | 十切り |
| カットたこ | F 1 2 | 15.00 g | |
| ノンオイルト゛レッシンク゛ 書 | | 5.00 g | |
| シチリアレモン I 00(72 | !OmI)=シムラ | 0.40 g | |
| 【汁物】 | | | |
| [魚介のブーザラ] | | | |
| カットベーコンIG | | 5.00 g | |
| おろし生にんにく | l kgJFD | 0.20 c | |
| JFS フレスコリーヴァE | EXVオリーブ油 | 0.50 g | |
| 助宗タラ角切(20 | | 15.00 a | |
| むきえびL(100) | | 15.00 g 8.00 g | |
| 玉葱 | / | 20.00 g 8.00 g | サイコロ |
| にんじん | | 8.00 2 | いちょう |
| 冷凍カットトマト | | 15.00 g | V . 24 J |
| | | 15.00 g | |
| キャベツ | | 15.00 9 | I.5cm幅 |
| セロリー | | 5.00 g | I.5cm幅 |
| 国産大豆水煮 | | 10.00 g | |
| SB パセリ(乾) | | 0.05 g | |
| コンソメ乳なし(ヨ | 里研 <i>)</i> | 1.00 g | |
| カコ゛メ マイルト゛トマトケチ | | 10.00 g | |
| トマトピューレ(食塩 | 無添加3k | 10.00 g | |
| 三温糖 | | 0.30 c | 1 |
| ハウス マト゛ラスコショー3(| 00g | 0.02 g | |
| | | 1 | |
| 1 | | 1 | 1 |

2023年 10月 23日 月曜日

| | ご飯 | | |
|----------------------------|---------------|--------------------|-------|
| 献立 | とびうおのケチャップ炒め | 納豆サラダ | |
| | かぶのスープ | - | |
| | 料理名/食品名 | | 切り方 |
| 【牛乳・和Nol】 「牛乳」 | | | |
| 牛乳 | | 1.00 本 | |
| 【米飯·和Nol】 | | | |
| [ご飯75g] | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | 75.00 g | |
| 【揚げ物・洋No38】 | | | |
| [とびうおのケチャッ | プ炒め] | | |
| とびうお小口切(粉 | }付) I kg | 40.00 g | 油で揚げる |
| 大豆白絞油 | | 4.00 g | |
| 玉葱 | | 20.00 g | サイコロ |
| じゃがいも | | 20.00 g 30.00 g | サイコロ |
| インゲン500g | | 10.00 g | 2cm幅 |
| カコ゛メ マイルト゛トマトケチャ | ップ3kg | 10.00 a | |
| トマトピューレ(食塩無 | 乗添加3k | 5.00 g 3.00 g | |
| JF ウスターソース エクセレン | ⊦I.8L | 3.00 g | |
| 三温糖 | | 0.80 g | |
| リケン サラダ油 1.5 | ika | 0.50 g | |
| 【あえ物・洋No86】 | | 1 | |
| [納豆サラダ] | | † | |
| チキンハム (短冊) | 500a | 6.00 g | |
| ハリ ひきわり納豆(| L‡7J) | 10000~ | |
| ほうれん草 | | 10.00 g | 2cm幅 |
| キャベツ | | 23.00 a | Icm幅 |
| にんじん | | 5.00 g 0.50 g | 千切り |
| 田舎みそ(麦赤) | kg | 0.50 a | |
| こいくちしょうゆ | | 0.60 g | |
| QPノンエッグマヨネーズ | (卵不使用) | 6.00 g | |
| 【汁物·洋No60】 | \ | 1 9 | |
| [かぶのスープ] | | | |
| カットベーコンTOF | -500a | 8.00 g | |
| カットベーコンIQF リケン サラダ油 1.5 | ika | 0 50 6 | |
| かぶ | | 25.00 g | サイコロ |
| にんじん | | 5.00 a | いちょう |
| 玉葱 | | 15.00 g 8.00 g | スライス |
| えのきたけ | | 8.00 a | |
| SB パセリ(乾) | | 0.05 g | |
| | 理研 コンソメS 500g | | |
| 食塩 | 3 | 1.00 g 0.20 g | |
| | | | |
| | | l . | |

2023年 10月 24日 火曜日

| | 麦ご飯 | | |
|----------------------|---|-------------------|--------|
| 献立 | さわらの柚庵焼き | 切干大根の | 中華炒め |
| | 豆乳入りみそ汁 | - | |
| 料理名/食品名 | | 一人分量 単位 | 切り方 |
| 【牛乳·和Nol】 | | 十四 | |
| [牛乳] 牛乳 | | 1.00 本 | |
| 【米飯·和No6】 | | 1100 74 | |
| [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Nol6】 | | | |
| [さわらの柚庵焼 | *] | | |
| - 小:さわら 50g | | 1.00 切 | 焼く |
| 中:さわら 60g | 1 | 1.00 ta | |
| JFS V料理酒 | 1.8L | 3.50 g | |
| こいくちしょうゆ | | 4.00 q | |
| VP本みりん | | 1.00 g 3.00 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I | QF500q | 10.00 g | |
| 乾し椎茸(美都産 | | 0.50 a | もどす |
| 切干大根(益田) | | 4.00 g | 茹でる |
| 小松菜 | | 10.00 g | I.5cm幅 |
| 玉葱 | | 1 10.00 a | スライス |
| にんじん | | 5.00 g 0.50 g | 千切り |
| 中華スープ(理 | 研) | 0.50 g | |
| VP本みりん | | 1.00 a | |
| こいくちしょうゆ | | 1.00 g | |
| JFS 純正ごま | 油 | 0.30 g | |
| 【汁物·和No58】 | | 1 | |
| 「豆乳入りみそ汁」 | | · | |
| じゃがいも | | 20.00 g | サイコロ |
| 玉葱 | | 15.00 a | スライス |
| にんじん | | | いちょう |
| えのきたけ | | 5.00 g | |
| ねぎ | | 5.00 a | 小口切り |
| きざみ揚げ(ニシムラ) | | 3.00 g 20.00 g | |
| 豆乳 | | 20.00 g | |
| 煮干しだし | | 2.00 g | |
| 田舎みそ(麦赤) l kg | | 7.00 g | |
| 大和米味噌(白) l kg | | 2.00 g | |
| | <u>, </u> | | |
| | | 1 | |

2023年 10月 25日 水曜日 益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立 2023年 10月 26日 木曜日

| 2023年 10月 25日 | 麦ご飯 | . 三四夜豉子似 | 大通グミグミ豚立 |
|-------------------------|---------------|------------------------------|--------------|
| 献立 | 鶏ごぼう丼の具 | ●ボテトサラダ | 7 |
| 114/1 | わかめのごまみそ汁 | 1 | |
| 1/1 TIII A | | 一人分量 | 4m () +- |
| 料理名 | 3/食品名 | 単位 | 切り方 |
| 【牛乳・和Nol】 | | | |
| [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・ル-等・和N | o30] | | |
| [鶏ごぼう丼の具] | | | |
| 鶏肉(モモ肉ダイス)2 | 2cmカットIQF | 40.00 g | |
| リケンサラダ油 1. | 5kg | 0.50 g | |
| JFS V料理酒 I | .8L | 0.50 g | ***** ****** |
| ごぼう | | 1 20.00 a | ささがき/輪切り |
| 玉葱 | | 15.00 g 10.00 g | スライス |
| インゲン500g | | 10.00 g 15.00 g | 2cm幅 |
| 業務用白糸こんに | | 15.00 g | 包丁入れる |
| JFS V料理酒I | .8L | 0.50 g | |
| VP本みりん | | 1.00 g | |
| 三温糖 | | 1.20 g | |
| こいくちしょうゆ | | 4.40 g | |
| 馬鈴薯でんぷん(| | 1.00 g | |
| 【あえ物・洋No37】 | | | |
| [●ポテトサラダ] | | | |
| ライトツナ水煮フレ | | 8.00 g | |
| チルドポテトダイス | | 25.00 g | |
| ●いりたまご(真質 | 生) · | 8.00 g | |
| 追加食材:ライトツ 追加食材:スーパ | /ナ水煮フレーク | 4.00 g | |
| 追加良材・スーハ | ースイートコーン | 7.00 g | |
| ニチレイブロッコリ |)— (工 | 8.00 g | 11413 |
| にんじん スーパースイート: | 7 | 5.00 g | いちょう |
| QPノンエッグマヨネーズ | 」一ノ | 5.00 g 7.00 g | |
| 穀物酢 | (がなけん) | 7.00 g 1.00 g | |
| |)O~ | 0.02 g | |
| ハウス マドラスコショー30 食塩 | , og | ~ ~ ~ = | |
| 【汁物・和No92】 | | 0.25 g | |
| 【汁物・和NO92】 [わかめのごまみそ | भा | | |
| 「わかめのこまみて だいこん | / 1] | 20.00 g | いたら |
| にんじん | | 20.00 g | いちょう いちょう |
| 厚揚げ(サイコロ | Y | 15.00 g | いっとう |
| 厚揚げ (サイコロ えのきたけ | , | 8.00 g 15.00 g 10.00 g | |
| えのさたけ カットわかめセレ: | 7 L | 0.50 g | |
| JFD いりごま(| | 2.00 g | する |
| 田舎みそ(麦赤) | D/ | 2.00 g 7.00 g | 93 |
| 大和米味噌(白) | | 7.00 g 2.00 g | |
| 大和木味噌(日) 煮干しだし | ı ky | | |
| 急干したし | | 2.00 g | |
| | | | |

| | ご飯 | | |
|-------------|--------------|--------------------|----------------|
| 献立 | かぼちゃコロッケ | キャベツのカし | ノー炒め |
| | ポトフ | | |
| 料 | 理名/食品名 | 一人分量 | 切り方 |
| | | 単位 | 3773 |
| 【牛乳・和Nol】 | | | |
| [牛乳] | | | |
| 牛乳 | | 1.00 本 | |
| 【米飯·和Nol】 | | | |
| [ご飯75g] | des | == ~~ | |
| 水稲穀粒(精白 | · , | 75.00 g | |
| 【揚げ物・洋No | | | |
| [かぼちゃコロッケ(/ | 小40,中60)] | | |
| 小:ヤヨ 国産が | *チャひき肉フライ40g | | 油で揚げる |
| | ゙チャひき肉フライ60g | | 油で揚げる |
| 大豆白絞油 | | 4.00 g | |
| 【炒め物・洋No | | | |
| [キャベツのカレ | | | |
| 出雲のおいし | いちくわ5mm | 8.00 g | |
| キャベツ | | 20.00 g 20.00 g | 2cm幅 |
| 玉葱 | | 20.00 g | スライス |
| にんじん | | 3.00 g | 千切り |
| スーパースイー | トコーン | 7.00 a | |
| リケンサラダ油 | I.5kg | 0.50 a | |
| 有塩バター | | 1.00 g | |
| 食塩 | | 0.20 g | |
| うすくちしょうり | Þ | 0.50 a | |
| カレー粉(純)2 | | 0.20 g | |
| 【汁物·洋No50 | | | |
| [ポトフ] | | | |
| 鶏肉モモ(こま | :切れ) | 15.00 g | |
| リケン サラダ油 | I.5kg | 0.50 g | |
| JF セレクションワイ | | 0.50 g | |
| 荒挽ミニカクテル゙ | | 20.00 q | |
| じゃがいも | | 15.00 a | サイコロ |
| 玉葱 | | 20.00 a | サイコロ |
| にんじん | | 8.00 a | いちょう |
| かぶ | | 15.00 a | サイコロ |
| ぶなしめじ | | 7.00 a | サイコロ 小房にわける |
| SB パセリ(乾) |) | 0.03 u | |
| 理研 コンソメ | | 1.00 g | |
| うすくちしょうり | | 1.00 g | |
| | - | | |
| | | 1 | l . |

| 2023年 10月 25 | 7日 全曜日 | 但 | 幼小中連携献立 |
|---|------------------------|----------------------|-----------------|
| | <u>/ ロ 並唯口</u> ご飯 | IX | めかて 年3580年 |
| | こ ox りっちゃんの元気サラタ | *1117 * * | |
| | りっちゃんの元式ッファ 肉団子シチュー | 7/00 | |
| Į. | 内国ナンテュー | 一人分量 | 1 |
| 料理名。 | /食品名 | 単位 | 切り方 |
| 【牛乳·和Nol】 | | | |
| [牛乳] | | | |
| - <u>-</u> 牛乳 | | 1.00 本 | |
| 【米飯·和Nol】 | | 1 | |
| [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(主] | | |
| キャベツ | | 25.00 g 15.00 g | Icm幅 |
| きゅうり | | 15.00 g | 輪切り |
| チキンハム (短冊 | ·) 500g | 8.00 a | |
| スーパースイートコーン | | 8.00 g | |
| にんじん | | 8.00 a | 千切り |
| らくらく昆布 | | 0.25 g 0.25 g | |
| かつお節・細切(ニシムラ) | | 0.25 g | |
| 三温糖 | | 1.20 g | |
| 穀物酢 | | 3.00 a | |
| ハウス マト゛ラスコショー3(|)0g | 0.02 g 0.40 g | |
| 食塩 | | 0.40 g | |
| リケン サラダ油 I | .5kg | 0.85 g | |
| 【汁物・洋No67】 | | | |
| [肉団子シチュー] ポーク&チキンミート; | | | |
| | ボールSS | 30.00 g | |
| じゃがいも | | 20.00 g | サイコロ |
| にんじん | | 10.00 g 25.00 g | 7mmイチョウ サイコロ |
| 玉葱 | | 10.00 g | サイコロ |
| 冷凍カットトマト | ハナヽ | 10.00 g | |
| ビーフシチュー(オ | ガ木) N.L. O. | 12.00 g | |
| JF ウスターソース エクセレ マイルト゛デ ミグ ラスソー | /ri.OL 7 2ka | 2.00 g 5.00 g | |
| マコルト フ ミン フんソー カコ、く フイルト、トコトケエ | ∧ JKY +w7° 3ka | 3.00 g | |
| カゴ メ マイルト トマトケチャップ 3kg ハウス マト ラスコショー300g | | 0.02 g | |
| リケンサラダ油 し | | A - A | |
| 「果物・和No8】 | Jny | 0.50 g | |
| LWIM ARINOD] | | | 1 |

0.25 個 1/4に切る

[りんご] りんご 46玉

2023年 10月 30日 月曜日

| | ご飯 | | |
|--|-------------------|------------------------------|-------|
| 献立 | カレイの甘酢かけ | お豆とボテトの | カチーズ煮 |
| | おふのみそ汁 | Į | |
| 火打田人 | / 🛆 🗆 🗗 | 一人分量 | 切り方 |
| 科理名 | 3/食品名 | 単位 | 417.5 |
| 【牛乳・和Nol】 | | | |
| [牛乳] | | | |
| 牛乳 | | 1.00 本 | |
| 【米飯·和Nol】 | | • | |
| [ご飯75g] | | | |
| 水稲穀粒(精白米 |) | 75.00 g | |
| 【揚げ物・和No7】 | , | , and the second | |
| 「カレイの甘酢かけ] | | | |
| 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 | 760g | 1.00 個 | 油で揚げる |
| 馬鈴薯でんぷんし | kg | 8 00 a | |
| 大豆白絞油 | | 5.00 g | |
| 穀物酢 | | 1.80 a | |
| こいくちしょうゆ | | 1.80 g 2.40 g | |
| 三温糖 | | 1.20 q | |
| 水 | | 4.60 g | |
| 【煮物·洋Nol3】 | | | |
| [お豆ヒポテトのチーズ | 煮] | | |
| ************************************** | えうイス) 5 mm | 12.00 g | |
| プロセスダイスカットチーン スーパースイート: | ₹8mm | 7.00 a | |
| スーパースイートコ | コーン | 3.00 g | |
| ミックスビーンズ(ニシムラ) | (大豆、金時豆、手亡豆、枝豆) | 9 00 ~ | |
| じゃがいも | | 25.00 g | サイコロ |
| にんじん | | 25.00 g 25.00 g 5.00 g | いちょう |
| 玉葱 | | | スライス |
| SB パセリ(乾) | | 0.10 g 0.25 g | |
| 理研 コンソメS 5 | | 0.25 g | |
| リケンサラダ油 1. | 5kg | 0.20 g | |
| 【汁物·和No21】 | | | |
| [おふのみそ汁] | | | |
| おわら麩 | | 1.00 g 8.00 g | いちょう |
| にんじん | | 8.00 g | |
| 玉葱 | | 25.00 g | スライス |
| えのきたけ | | 10.00 g 3.00 g | |
| きざみ揚げ(ニシムラ) ねぎ | | 3.00 g | 小口切り |
| えて 煮干しだし | | 3.00 g 2.00 g | シロシン |
| 魚干したし 田舎みそ(麦赤) l kg | | 7.00 g | |
| 田舎みで(麦亦) i kg 大和米味噌(白) l kg | | 2.00 g | |
| <u> 八か水水道(口)</u> | ıny | 2.00 g | |
| | | | |

2023年 10月 31日 火曜日

| | 麦ご飯 | | |
|------------------------------|---------------|--|--------|
| 献立 | 豆腐ハンバーグ | アーモンドサラ | ラダ |
| | パンプキンスープ | • | |
| 料理る | 3/食品名 | 一人分量 | 切り方 |
| 行生化 | 9/ 民四49 | 単位 | 91771 |
| 【牛乳・和Nol】 | | | |
| [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】 | | | |
| [豆腐ハンバーグ] | | | |
| 小:国産大豆の豆 | | 1.00 個 | L |
| 中:国産大豆の豆 | 腐ハンバーグ60g | 1.00 個 | 焼く |
| マイルト゛デ゙ミグ ラスソース | | 5.00 g | |
| カコ゛メ マイルト゛トマトケチャ | ッフ 3kg | 5.00 g 5.00 g 0.80 g 0.80 g 0.70 g 0.70 g | |
| 一食お好みソース | 70- | 0.80 g | |
| I 食ケチャップソー JF セレクションワイン(テ | ・人8g ±、」の | 0.80 g | |
| 三温糖 | 亦)1.0L | 0.70 g | |
| 水 | | 7.00 g | |
| <u>、</u> 【あえ物】 | | 7.00 g | |
| [アーモンドサラダ] | | | |
| 小松菜 | | 15.00 g 25.00 g 8.00 g 3.00 g 0.10 g 0.01 g | 2cm幅 |
| キャベツ | | 25.00 a | Icm幅 |
| にんじん | | 8.00 g | 千切り |
| クッキンク゛アーモント゛(細 | 切)500g | 3.00 g | |
| 食塩 | | 0.10 g | |
| ハウス マト゛ラスコショー30 | 0g | 0.01 g | |
| 穀物酢 | | 2.80 g 2.00 g | |
| こいくちしょうゆ | | 2.00 g | |
| リケン サラダ油 1.5 | ōkg | 1.00 q | |
| 三温糖 | | 0.50 g | |
| 【汁物】 | | | |
| [パンプキンスープ] カットベーコンIQI | TEOO~ | 8 00 - | |
| にんじん | roug | 8.00 g | いちょう |
| ダイスかぼちゃ | | 8.00 g | v ウム ノ |
| ダイスがはらや 玉葱 | | 10.00 g 15.00 g | スライス |
| _ 立念 - ぶなしめじ | | 8.00 g | 7/17 |
| ミクロペースト(かぼちゃ | >)2ka | 8.00 g 10.00 g | |
| SB パセリ(乾) | /9 | 0.05 g 0.20 g | |
| 食塩 | | 0.20 a | |
| ハウス マト゛ラスコショー30 | 0g | U.UZ a | |
| ポタージュベース | <u>-</u> | 8.00 a | |
| 牛乳(料理用) | | 20.00 g | |
| | | | |
| - | | • | • |