

※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

2023年10月2日月曜日

| 献立 | ご飯 | | 一人分量 単位 | 切り方 |
|-------------------|--------|------------|------------|-----|
| | 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 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No58】 | | | | |
| 【いわしの梅煮】 | | | | |
| 小:いわし梅煮(真空)40g×10 | | 1.00 個 | | |
| 中:いわし梅煮(真空)50g×10 | | 1.00 個 | | |
| 【あえ物・中No26】 | | | | |
| 【春雨サラダ(副)】 | | | | |
| ケミン はるさめS国産1kg | | 4.50 g | 茹でる | |
| チキンハム(短冊)500g | | 8.00 g | | |
| きゅうり | | 8.00 g | 千切り | |
| にんじん | | 5.00 g | 千切り | |
| キャベツ | | 13.00 g | 1cm幅 | |
| 三温糖 | | 0.56 g | | |
| こいくちしょうゆ | | 2.20 g | | |
| 穀物酢 | | 1.40 g | | |
| JFD いりごま(白) | | 0.80 g | 炒る/する | |
| JFS 純正ごま油 | | 0.40 g | | |
| 【煮物・洋No15】 | | | | |
| 【豆腐の中華煮】 | | | | |
| 国産SPF豚モモスライスIQF | | 20.00 g | | |
| おろししょうが1kgJFD | | 0.20 g | | |
| JFS V料理酒1.8L | | 0.50 g | | |
| リッ サラダ油1.5kg | | 0.50 g | | |
| 木綿豆腐(サイコ) | | 35.00 g | | |
| JFD 冷凍とうふ(サイコ)ニムラ | | 35.00 g | | |
| にんじん | | 10.00 g | いちょう | |
| 玉葱 | | 25.00 g | スライス | |
| たけのこ(短冊)タイ産 | | 10.00 g | | |
| チンゲンツァイ | | 8.00 g | 1.5cm幅 | |
| 乾し椎茸(美都産) | | 0.40 g | もどす | |
| 田舎みそ(麦赤)1kg | | 2.20 g | | |
| 大和米味噌(白)1kg | | 1.80 g | | |
| こいくちしょうゆ | | 2.20 g | | |
| 三温糖 | | 0.30 g | | |
| 中華スープ(理研) | | 0.80 g | | |
| VP本みりん | | 1.00 g | | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | | 1.00 g | | |
| 水 | | 25.00 g | | |

2023年10月3日 火曜日

| 献立 | 麦ご飯 | | 一人分量 単位 | 切り方 |
|------------------|---------|--------------|------------|-----|
| | 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No38】 | | | | |
| 【鮭のパン粉焼き】 | | | | |
| 小:秋鮭(ピンク)切身 40g | | 1.00 個 | 焼く | |
| 中:秋鮭(ピンク)切身 50g | | 1.00 個 | 焼く | |
| 食塩 | | 0.20 g | | |
| ハウス マスコンヨー300g | | 0.02 g | | |
| クラスメイト500g(粉チーズ) | | 1.50 g | | |
| バジル(粉) | | 0.30 g | | |
| 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 | 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(ニムラ) | | 1.00 g | | |
| こいくちしょうゆ | | 2.50 g | | |
| 【汁物・和No116】 | | | | |
| 【さつまいも団子汁】 | | | | |
| 冷凍白玉(ニムラ) | | 25.00 g | | |
| さつまいも | | 15.00 g | 7mmいちょう | |
| 玉葱 | | 10.00 g | スライス | |
| にんじん | | 5.00 g | いちょう | |
| えのきたけ | | 10.00 g | | |
| ねぎ | | 3.00 g | 小口切り | |
| 煮干しだし | | 2.00 g | | |
| 田舎みそ(麦赤)1kg | | 7.00 g | | |
| 大和米味噌(白)1kg | | 2.00 g | | |

2023年10月4日 水曜日

| 献立 | 麦ご飯 | | 一人分量 単位 | 切り方 |
|----------------------|-------|------------|------------|-----|
| | いか天ぷら | ソース | | |
| ゆずサラダ ●ピリ辛たまごスープ | | | | |
| 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・和No37】 | | | | |
| 【いか天ぷら】 | | | | |
| 小:いか天ぷら40g(日本給食品) | | 1.00 個 | 油で揚げる | |
| 中:いか天ぷら50g(日本給食品) | | 1.00 個 | 油で揚げる | |
| 大豆百絞油 | | 4.00 g | | |
| 【その他】 | | | | |
| 【1食ソース】 | | | | |
| 一食減塩ソース5g | | 1.00 個 | | |
| 【あえ物・洋No80】 | | | | |
| 【ゆずサラダ】 | | | | |
| ライドツナ水煮フレーク | | 8.00 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 | |
| クッキングアーマント(細切)500g | | 3.00 g | 炒る | |
| 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 | | |
| JFS フルコーガアEXVオリーブ油 | | 0.50 g | | |
| 【汁物・中No28】 | | | | |
| 【●ピリ辛たまごスープ】 | | | | |
| 国産SPF豚モモスライスIQF | | 10.00 g | | |
| JFS V料理酒1.8L | | 0.50 g | | |
| JFS 純正ごま油 | | 0.50 g | | |
| 白菜キムチ | | 8.00 g | | |
| ●たまご | | 12.00 g | 割りほぐす | |
| 追加食材:国産SPF豚モモスライスIQF | | 10.00 g | | |
| にんじん | | 5.00 g | いちょう | |
| たまやし | | 8.00 g | | |
| たけのこ(短冊)タイ産 | | 10.00 g | | |
| 乾し椎茸(美都産) | | 0.40 g | もどす | |
| 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 | | 2.00 g | | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | | 1.00 g | | |

2023年 10月 5日 木曜日

| 献立 | ご飯 | |
|-----------------------|------------|----------------|
| | ドライカレー | フルーツのクリームチーズあえ |
| 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 | |
| 【丼物・カレー等・和No16】 | | |
| 【ドライカレー】 | | |
| 鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500 | 20.00 g | |
| おろし生にんにく1kgJFD | 0.15 g | |
| おろし生しょうが1kgJFD | 0.15 g | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| JF セレクションワイン(赤)1.8L | 0.50 g | |
| 蒸し挽き割り大豆 | 30.00 g | |
| 玉葱 | 30.00 g | サイコロ |
| にんじん | 10.00 g | 千切り |
| グリーンピース | 7.00 g | |
| 冷凍カットマト | 15.00 g | |
| ハウス 給食用カレーフレークN | 8.00 g | |
| カゴメマイルド トマトチップ 3kg | 0.70 g | |
| JF ウスターソース エクセレント1.8L | 0.50 g | |
| カレー粉(純)200g | 0.30 g | |
| コンソメ乳なし(理研) | 0.50 g | |
| 【その他・和No4】 | | |
| 【フルーツのクリームチーズあえ】 | | |
| ブルーベリー(冷凍) | 7.00 g | |
| フルーツパック(パイナップル) | 17.00 g | |
| みかん(レトルト) | 17.00 g | |
| フルーツパック(黄桃) | 20.00 g | |
| バナナ | 11.00 g | スライス |
| クリームチーズ(ニシムラ) | 9.00 g | |
| 【汁物・洋No23】 | | |
| 【ABCスープ】 | | |
| チキンウナースライス(スライス)5mm | 10.00 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 |
| キャベツ | 15.00 g | 1.5cm幅 |
| 小松菜 | 8.00 g | 1.5cm幅 |
| コンソメ乳なし(理研) | 0.50 g | |
| うずくちしょうゆ | 2.00 g | |

2023年 10月 6日 金曜日

| 献立 | たきこみご飯 | |
|---------------------|------------|----------|
| | ちくわの磯部揚げ | きゅうりの梅和え |
| 豚汁 | | |
| 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 | |
| 【変わり飯・和No40】 | | |
| 【たきこみご飯】 | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 75.00 g | |
| 炊き込みご飯の素(五目) | 30.00 g | |
| 【揚げ物・和No108】 | | |
| 【ちくわの磯部揚げ】 | | |
| 小:出雲のちくわ1/2カット約12.5 | 1.00 個 | 油で揚げる |
| 中:出雲のちくわ1/2カット約12.5 | 2.00 個 | 油で揚げる |
| 小麦粉 | 6.00 g | |
| 青のり粉100g | 0.20 g | |
| 水 | 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 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500g | 2.00 g | |
| ごいくちしょうゆ | 1.50 g | |
| 【汁物・和No3】 | | |
| 【豚汁】 | | |
| 国産SPF豚モモスライスIQF | 18.00 g | |
| JFS V料理酒1.8L | 0.50 g | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| にんじん | 5.00 g | いちよう |
| さといも(冷凍・乱切)ニシムラ | 10.00 g | |
| だいこん | 15.00 g | いちよう |
| 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)1kg | 7.00 g | |
| 大和米味噌(白)1kg | 2.00 g | |

2023年 10月 10日 火曜日

| 献立 | ゆかりご飯(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No25】 | | |
| 【ゆかりご飯(少)】 | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 60.00 g | |
| ゆかり150g | 1.20 g | |
| 【主食併用麺・中No5】 | | |
| 【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)500g | 8.00 g | |
| 国産カラービーマン(黄) | 5.00 g | |
| JFS 純正ごま油 | 1.00 g | |
| JFD いりごま(白) | 1.00 g | 炒る/する |
| 冷麺のタレ | 10.00 g | |
| 【揚げ物・和No109】 | | |
| 【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 | |
| ごいくちしょうゆ | 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 | 5.00 g | いちよう |
| 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ト | 0.30 g | |
| ねぎ | 3.00 g | 小口切り |
| 豚骨清湯スープ(1kg) | 4.00 g | |
| うずくちしょうゆ | 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

| 献立 | 麦ご飯 | |
|-------------------|------------|-----------|
| | 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 |
| 【炒め物・和No42】 | | |
| [●にんじんしりしり] | | |
| ●いりたまご(真空) | 10.00 g | |
| 追加食材:ライトツナ水煮フレーク | 4.00 g | |
| 代替食材:スーパーズweetコーン | 7.00 g | |
| ライトツナ水煮フレーク | 10.00 g | |
| にんじん | 25.00 g | 千切り |
| インゲン500g | 5.00 g | 1.5cm幅 |
| JFD いらりごま(白) | 1.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 g | |
| 三温糖 | 0.35 g | |
| リッ サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| 【汁物・和No39】 | | |
| [芋煮汁] | | |
| 鶏肉(むね肉)2cmカットIQF | 12.00 g | |
| さといも(冷凍・乱切)30g | 20.00 g | |
| にんじん | 5.00 g | いちよう |
| 板こんにゃく | 8.00 g | 厚1/2縦1/4 |
| 木綿豆腐 | 15.00 g | 厚1/4縦1/3 |
| 乾し椎茸(美都産) | 0.40 g | もどす |
| ごぼう | 5.00 g | ざざがき |
| ねぎ | 3.00 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 | 2.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 1.00 g | |
| 食塩 | 0.20 g | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 1.00 g | |

2023年10月12日 木曜日

| 献立 | ご飯 | |
|---------------------|------------|---------|
| | ざわらの紅葉焼き | 即席漬け |
| ワンドンスープ | | |
| 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・和No79】 | | |
| [ざわらの紅葉焼き] | | |
| 小:ざわら 50g | 1.00 切 | 焼く |
| 中:ざわら 60g | 1.00 切 | 焼く |
| 食塩 | 0.20 g | |
| ハウス ト ラスコショ-300g | 0.02 g | |
| QP/ソニック マヨネーズ(卵不使用) | 8.00 g | |
| ミロハースト(人参)2kg | 5.00 g | |
| 【あえ物・和No148】 | | |
| [即席漬け] | | |
| きゅうり | 20.00 g | 7mmスライス |
| キャベツ | 25.00 g | 1cm幅 |
| 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 | |
| JFD いらりごま(白) | 1.00 g | 炒る/する |
| こいくちしょうゆ | 1.50 g | |
| 【汁物・中No2】 | | |
| [ワンドンスープ] | | |
| 味なめらかワンドン(約63) | 20.00 g | |
| 玉葱 | 15.00 g | スライス |
| にんじん | 5.00 g | いちよう |
| 太もやし | 8.00 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 ト ラスコショ-300g | 0.02 g | |

2023年10月13日 金曜日

| 献立 | ご飯 | |
|--------------------|------------|----------|
| | とりのからあげ | アーモンド和え |
| 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 | |
| 【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 | 1.00 個 | 油で揚げる |
| こいくちしょうゆ | 3.50 g | |
| JFS V料理酒1.8L | 4.00 g | |
| JFS 純正ごま油 | 1.00 g | |
| おろし生にんにく1kgJFD | 0.25 g | |
| おろし生しょうが1kgJFD | 0.25 g | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 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 | 1cm幅 |
| きゅうり | 15.00 g | 輪切り |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| スーパーズsweetコーン | 5.00 g | |
| アールスメイトアイス8mm | 5.00 g | |
| クッキングア-モンド(細切)500g | 3.00 g | 炒る |
| 三温糖 | 0.50 g | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 g | |
| 【汁物・和No43】 | | |
| [豆腐とわかめのみそ汁] | | |
| 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 |
| 田舎みそ(麦赤)1kg | 7.00 g | |
| 大和米味噌(白)1kg | 2.00 g | |
| 煮干しだし | 2.00 g | |

2023年 10月 16日 月曜日

| 献立 | ご飯 | |
|------------------|------------|-----------|
| | 鮭のちゃんちゃん焼き | ひじきのゆずサラダ |
| | 春雨スープ | |
| 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・和No3】 | | |
| 【鮭のちゃんちゃん焼き】 | | |
| 秋鮭ヒレ角切り2cm(スライス) | 45.00 g | |
| キャベツ | 25.00 g | 2cm幅 |
| 玉葱 | 20.00 g | スライス |
| チンゲンツアイ | 15.00 g | 2cm幅 |
| こいくちしょうゆ | 2.50 g | |
| JFS V料理酒1.8L | 1.00 g | |
| 三温糖 | 0.50 g | |
| 田舎みそ(麦赤)1kg | 4.00 g | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 1.00 g | |
| 有塩バター450g | 1.00 g | |
| 【あえ物・和No118】 | | |
| [ひじきのゆずサラダ] | | |
| 芽ひじき1kg韓国産 | 1.00 g | |
| チキンハム(短冊)500g | 10.00 g | |
| キャベツ | 20.00 g | 1cm幅 |
| きゅうり | 10.00 g | 輪切り |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| 三温糖 | 0.60 g | |
| 穀物酢 | 1.50 g | |
| ゆず酢 | 0.50 g | |
| こいくちしょうゆ | 1.80 g | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| 【汁物・中No7】 | | |
| [春雨スープ] | | |
| にんじん | 8.00 g | 千切り |
| 玉葱 | 15.00 g | スライス |
| たけのこ(千切り)タイ産 | 8.00 g | |
| 乾し椎茸(美都産) | 0.40 g | もどす |
| スクール系かまぼこ(ほぐし) | 10.00 g | |
| ケミン はるさめS国産1kg | 3.00 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 | 2.00 g | |
| JFS 純正ごま油 | 0.10 g | |

2023年 10月 17日 火曜日

| 献立 | 麦ご飯 | |
|---------------------|------------|--------|
| | カツオのねぎソース | おからサラダ |
| | 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No110】 | | |
| [カツオのねぎソース] | | |
| 小:ハガツオ 40g | 1.00 切 | 油で揚げる |
| 中:ハガツオ 50g | 1.00 切 | 油で揚げる |
| 馬鈴薯てんぷん1kg | 8.00 g | |
| 大豆白絞油 | 5.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 3.00 g | |
| JFS V料理酒1.8L | 1.00 g | |
| VP本みりん | 2.00 g | |
| 三温糖 | 2.00 g | |
| おろししょうが1kgJFD | 0.30 g | |
| ねぎ | 2.00 g | 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 | 千切り |
| キャベツ | 15.00 g | 1cm幅 |
| きゅうり | 8.00 g | 輪切り |
| チキンささみ水煮(さんれ) | 7.00 g | |
| スーパースイートコーン | 5.00 g | |
| 7ピスタチオカットチーズ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] | | |
| 国産冷凍なめこ | 12.00 g | |
| 木綿豆腐(サイコ) | 12.00 g | |
| きざみ揚げ(ニシムラ) | 3.00 g | |
| にんじん | 8.00 g | いちよう |
| だいこん | 15.00 g | スライス |
| カットわかめセレクト | 0.30 g | |
| 煮干しだし | 2.00 g | |
| 田舎みそ(麦赤)1kg | 7.00 g | |
| 大和米味噌(白)1kg | 2.00 g | |

2023年 10月 18日 水曜日

| 献立 | 麦ご飯 | |
|----------------------|------------|-----------|
| | ピリ辛そばろ丼の具 | ●きのこ卵のスープ |
| | 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・和No29】 | | |
| [ピリ辛そばろ丼の具] | | |
| 国産合挽きミンチ | 40.00 g | |
| おろし生にんにく1kgJFD | 0.25 g | |
| おろししょうが1kgJFD | 0.25 g | |
| JFS V料理酒1.8L | 0.50 g | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| はくさい(キムチ)リハラ | 8.00 g | |
| 小松菜 | 15.00 g | 1.5cm幅 |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| こいくちしょうゆ | 3.00 g | |
| 田舎みそ(麦赤)1kg | 2.00 g | |
| VP本みりん | 1.00 g | |
| 三温糖 | 0.40 g | |
| 【汁物・洋No36】 | | |
| 【●きのこ卵のスープ】 | | |
| ●たまご | 12.00 g | |
| 追加食材:無添加ポークウインナースライス | 7.00 g | |
| 無添加ポークウインナースライス | 10.00 g | |
| にんじん | 5.00 g | いちよう |
| 玉葱 | 10.00 g | スライス |
| えのきたけ | 10.00 g | |
| ぶなしめじ | 10.00 g | |
| SBパセリ(乾) | 0.05 g | |
| 理研 コンソメS 500g | 1.00 g | |
| 食塩 | 0.20 g | |
| 【果物・和No12】 | | |
| [アールスメロン 1/16コ] | | |
| 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

| 献立 | ご飯(少量) | |
|-----------------|------------|----------|
| | サバの味噌煮 | 切干大根のナムル |
| 肉うどん | | |
| 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】 | | |
| 【ご飯(少量)】 | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 60.00 g | |
| 【煮物・和No1】 | | |
| 【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 | |
| 【あえ物・中No27】 | | |
| 【切干大根のナムル】 | | |
| 切干大根(益田産) | 3.00 g | ゆでる |
| 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 |
| きゅうり | 10.00 g | 輪切り |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| スクール系かまぼこ(ほぐし) | 8.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 1.00 g | |
| JFD いりごま(白) | 1.00 g | 炒る/する |
| JFS 純正ごま油 | 0.50 g | |
| 【主食併用麺・和No1】 | | |
| 【肉うどん】 | | |
| カットうどん250g | 30.00 g | |
| 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 |
| リケンサラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| JFS V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 | |
| きざみ揚げ(ニシムラ) | 3.00 g | 油抜きする |
| 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 | 2.00 g | |
| だし昆布 | 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 | |

2023年10月20日 金曜日

世界の味めぐり献立(クローチア)

| 献立 | コッペパン | はちみつ&マーガリン |
|----------------------|--------------|------------|
| | チーズフォンデュコロッケ | タコのサラダ |
| 魚介のプーザラ | | |
| 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】 | | |
| 【はちみつ&マーガリン】 | | |
| はちみつ&マーガリン11g | 1.00 個 | |
| 【揚げ物】 | | |
| 【チーズフォンデュコロッケ】 | | |
| 小:チーズフォンデュコロッケ40g | 1.00 個 | 油で揚げる |
| 中:チーズフォンデュコロッケ60g | 1.00 個 | 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 | 1cm幅 |
| きゅうり | 12.00 g | 輪切り |
| スーパースイートコーン | 5.00 g | |
| にんじん | 8.00 g | 千切り |
| カットたこ | 15.00 g | |
| ソイルドレッシング 青じそ | 5.00 g | |
| ソリアルモン100(720ml)ニシムラ | 0.40 g | |
| 【汁物】 | | |
| 【魚介のプーザラ】 | | |
| カットベーコンIQF500g | 5.00 g | |
| おろし生にんにく1kgJFD | 0.20 g | |
| JFS フルコーンEXVオリブ油 | 0.50 g | |
| 助宗タラ角切(2cm角) | 15.00 g | |
| おきえびL(100/200) | 8.00 g | |
| 玉葱 | 20.00 g | サイコロ |
| にんじん | 8.00 g | いちよう |
| 冷凍カットマト | 15.00 g | |
| キャベツ | 15.00 g | 1.5cm幅 |
| セロリー | 5.00 g | 1.5cm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(理研) | 1.00 g | |
| 加メマイルドトマトケチャップ 3kg | 10.00 g | |
| トマトピューレ(食塩無添加3k) | 10.00 g | |
| 三温糖 | 0.30 g | |
| ハウスマトソース-300g | 0.02 g | |

2023年10月23日 月曜日

| 献立 | ご飯 | |
|------------------------|--------------|-------|
| | 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 | |
| 【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)1kg | 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 | 30.00 g | サイコロ |
| インゲン500g | 10.00 g | 2cm幅 |
| 加メマイルドトマトケチャップ 3kg | 10.00 g | |
| トマトピューレ(食塩無添加3k) | 5.00 g | |
| JF ウスターソース エクセレント 1.8L | 3.00 g | |
| 三温糖 | 0.80 g | |
| リケンサラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| 【あえ物・洋No86】 | | |
| 【納豆サラダ】 | | |
| チキンハム(短冊)500g | 6.00 g | |
| ハリひきわり納豆(ヒキリ) | 10.00 g | |
| ほうれん草 | 10.00 g | 2cm幅 |
| キャベツ | 23.00 g | 1cm幅 |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| 田舎みそ(麦赤)1kg | 0.50 g | |
| こいくちしょうゆ | 0.60 g | |
| QPソニック マヨネーズ(卵不使用) | 6.00 g | |
| 【汁物・洋No60】 | | |
| 【かぶのスープ】 | | |
| カットベーコンIQF500g | 8.00 g | |
| リケンサラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| かぶ | 25.00 g | サイコロ |
| 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 | |
| SBパセリ(乾) | 0.05 g | |
| 理研 コンソメS 500g | 1.00 g | |
| 食塩 | 0.20 g | |

2023年 10月 24日 火曜日

| 献立 | 麦ご飯 | |
|----------------|------------|-----------|
| | さわらの袖庵焼き | 切干大根の中華炒め |
| 豆乳入りみそ汁 | | |
| 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 | |
| 【焼物・和No16】 | | |
| [さわらの袖庵焼き] | | |
| 小:さわら 50g | 1.00 切 | 焼く |
| 中:さわら 60g | 1.00 切 | 焼く |
| JFS V料理酒1.8L | 3.50 g | |
| こいくちしょうゆ | 4.00 g | |
| VP本みりん | 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 | 10.00 g | |
| 乾し椎茸(美都産) | 0.50 g | もどす |
| 切干大根(益田産) | 4.00 g | 茹でる |
| 小松菜 | 10.00 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) | 0.50 g | |
| VP本みりん | 1.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 1.00 g | |
| JFS 純正ごま油 | 0.30 g | |
| 【汁物・和No58】 | | |
| [豆乳入りみそ汁] | | |
| 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 | いちょう |
| えのきたけ | 10.00 g | |
| ねぎ | 5.00 g | 小口切り |
| きざみ揚げ(ニシムラ) | 3.00 g | |
| 豆乳 | 20.00 g | |
| 煮干しだし | 2.00 g | |
| 田舎みそ(麦赤)1kg | 7.00 g | |
| 大和米味噌(白)1kg | 2.00 g | |

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

| 献立 | 麦ご飯 | |
|-------------------|------------|----------|
| | 鶏ごぼう丼の具 | ●ポテトサラダ |
| わかめのごまみそ汁 | | |
| 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 | |
| 【丼物・カレー等・和No30】 | | |
| [鶏ごぼう丼の具] | | |
| 鶏肉(筋肉ダ)2cmカットIQF | 40.00 g | |
| リクンサラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| JFS V料理酒1.8L | 0.50 g | |
| ごぼう | 20.00 g | さがさぎ/輪切り |
| 玉葱 | 15.00 g | スライス |
| インゲン500g | 10.00 g | 2cm幅 |
| 業務用白系こんにやく1kg | 15.00 g | 包丁入れる |
| JFS V料理酒1.8L | 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 | |
| 馬鈴薯てんぷん(ニシムラ) | 1.00 g | |
| 【あえ物・洋No37】 | | |
| [●ポテトサラダ] | | |
| ライトツナ水煮フレーク | 8.00 g | |
| チルドポテトダイズ | 25.00 g | |
| ●いりたまご(真空) | 8.00 g | |
| 追加食材:ライトツナ水煮フレーク | 4.00 g | |
| 追加食材:スーパーズイートコーン | 7.00 g | |
| ニチレイブロッコリー(エ) | 8.00 g | |
| にんじん | 5.00 g | いちょう |
| スーパーズイートコーン | 5.00 g | |
| QP/エッグ マネース(卵不使用) | 7.00 g | |
| 穀物酢 | 1.00 g | |
| ハウス マスシヨ-300g | 0.02 g | |
| 食塩 | 0.25 g | |
| 【汁物・和No92】 | | |
| [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) | 15.00 g | |
| えのきたけ | 10.00 g | |
| カットわかめセレクト | 0.50 g | |
| JFD いりごま(白) | 2.00 g | する |
| 田舎みそ(麦赤)1kg | 7.00 g | |
| 大和米味噌(白)1kg | 2.00 g | |
| 煮干しだし | 2.00 g | |

2023年 10月 26日 木曜日

| 献立 | ご飯 | |
|---------------------|------------|------------|
| | かぼちゃコロッケ | キャベツのカレー炒め |
| ポトフ | | |
| 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 | |
| 【揚げ物・洋No14】 | | |
| [かぼちゃコロッケ(小40,中60)] | | |
| 小:ヤ 国産が ちひき肉77140g | 1.00 個 | 油で揚げる |
| 中:ヤ 国産が ちひき肉77160g | 1.00 個 | 油で揚げる |
| 大豆白絞油 | 4.00 g | |
| 【炒め物・洋No30】 | | |
| [キャベツのカレー炒め] | | |
| 出雲のおいしいちくわ5mm | 8.00 g | |
| キャベツ | 20.00 g | 2cm幅 |
| 玉葱 | 20.00 g | スライス |
| にんじん | 3.00 g | 千切り |
| スーパーズイートコーン | 7.00 g | |
| リクン サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| 有塩バター | 1.00 g | |
| 食塩 | 0.20 g | |
| うすくちしょうゆ | 0.50 g | |
| カレー粉(純)200g | 0.20 g | |
| 【汁物・洋No50】 | | |
| [ポトフ] | | |
| 鶏肉モモ(こま切れ) | 15.00 g | |
| リクン サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| JF ヘルシオンワイン(赤)1.8L | 0.50 g | |
| 荒挽ミニガパルウインナー | 20.00 g | |
| じゃがいも | 15.00 g | サイコロ |
| 玉葱 | 20.00 g | サイコロ |
| にんじん | 8.00 g | いちょう |
| かぶ | 15.00 g | サイコロ |
| ぶなしめじ | 7.00 g | 小房にわけ |
| 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 | |

2023年 10月 27日 金曜日

保幼小中連携献立

| 献立 | ご飯 | | 一人分量 単位 | 切り方 |
|--------------------|-------------|--------|------------|-----|
| | りっちゃんの元気サラダ | りんご | | |
| | 肉団子シチュー | | | |
| 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(主)] | | | | |
| キャベツ | 25.00 g | 1cm幅 | | |
| きゅうり | 15.00 g | 輪切り | | |
| 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 | | | |
| かつお節・細切(ニシムラ) | 0.25 g | | | |
| 三温糖 | 1.20 g | | | |
| 穀物酢 | 3.00 g | | | |
| ハウストマトソース-300g | 0.02 g | | | |
| 食塩 | 0.40 g | | | |
| リケンサラダ油 1.5kg | 0.85 g | | | |
| 【汁物・洋No67】 | | | | |
| 【肉団子シチュー】 | | | | |
| ボール&キノミートボールSS | 30.00 g | | | |
| じゃがいも | 20.00 g | サイコロ | | |
| にんじん | 10.00 g | 7mm仔刈 | | |
| 玉葱 | 25.00 g | サイコロ | | |
| 冷凍カットトマト | 10.00 g | | | |
| ビーフシチュー(粉末) | 12.00 g | | | |
| JFウスターソース1.8L | 2.00 g | | | |
| マイルドデミグラスソース3kg | 5.00 g | | | |
| カゴメマイルドトマトケチャップ3kg | 3.00 g | | | |
| ハウストマトソース-300g | 0.02 g | | | |
| リケンサラダ油 1.5kg | 0.50 g | | | |
| 【果物・和No8】 | | | | |
| [りんご] | | | | |
| りんご 46玉 | 0.25 個 | 1/4に切る | | |

2023年 10月 30日 月曜日

| 献立 | ご飯 | | 一人分量 単位 | 切り方 |
|-------------------------------|----------|-------------|------------|-----|
| | カレイの甘酢かけ | お豆とポテトのチーズ煮 | | |
| | おふのみそ汁 | | | |
| 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No1】 | | | | |
| [ご飯75g] | | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | | | 75.00 g | |
| 【揚げ物・和No7】 | | | | |
| [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:ミナト干しカレイ60g | 1.00 個 | 油で揚げる | | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 8.00 g | | | |
| 大豆白絞油 | 5.00 g | | | |
| 穀物酢 | 1.80 g | | | |
| こいくちしょうゆ | 2.40 g | | | |
| 三温糖 | 1.20 g | | | |
| 水 | 4.60 g | | | |
| 【煮物・洋No13】 | | | | |
| 【お豆とポテトのチーズ煮】 | | | | |
| キンウイナースケルス(スライス)5mm | 12.00 g | | | |
| フレンチアイスカッテージ8mm | 7.00 g | | | |
| スーパースイートコーン | 5.00 g | | | |
| ミックスビーンズ(ニシムラ)(大豆、金時豆、手巾豆、枝豆) | 8.00 g | | | |
| じゃがいも | 25.00 g | サイコロ | | |
| にんじん | 5.00 g | いちよう | | |
| 玉葱 | 10.00 g | スライス | | |
| SBパセリ(乾) | 0.10 g | | | |
| 理研コンソメS 500g | 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 | | | |
| にんじん | 8.00 g | いちよう | | |
| 玉葱 | 25.00 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 | | | |
| ねぎ | 3.00 g | 小口切り | | |
| 煮干しだし | 2.00 g | | | |
| 田舎みそ(麦赤)1kg | 7.00 g | | | |
| 大和米味噌(白)1kg | 2.00 g | | | |

2023年 10月 31日 火曜日

| 献立 | 麦ご飯 | | 一人分量 単位 | 切り方 |
|--------------------|----------|----------|------------|-----|
| | 豆腐ハンバーグ | アーモンドサラダ | | |
| | パンブキンスープ | | | |
| 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 | |
| 【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 | | |
| マイルドデミグラスソース3kg | 5.00 g | | | |
| カゴメマイルドトマトケチャップ3kg | 5.00 g | | | |
| 一食お好みソース | 0.80 g | | | |
| 1食ケチャップソース8g | 0.80 g | | | |
| JFレリジョンワイン(赤)1.8L | 0.70 g | | | |
| 三温糖 | 0.70 g | | | |
| 水 | 7.00 g | | | |
| 【あえ物】 | | | | |
| 【アーモンドサラダ】 | | | | |
| 小松菜 | 15.00 g | 2cm幅 | | |
| キャベツ | 25.00 g | 1cm幅 | | |
| にんじん | 8.00 g | 千切り | | |
| クッキングアーモンド(細切)500g | 3.00 g | | | |
| 食塩 | 0.10 g | | | |
| ハウストマトソース-300g | 0.01 g | | | |
| 穀物酢 | 2.80 g | | | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 g | | | |
| リケンサラダ油 1.5kg | 1.00 g | | | |
| 三温糖 | 0.50 g | | | |
| 【汁物】 | | | | |
| 【パンブキンスープ】 | | | | |
| カットベーコンIQF500g | 8.00 g | | | |
| にんじん | 8.00 g | いちよう | | |
| ダイスカぼちゃ | 10.00 g | | | |
| 玉葱 | 15.00 g | スライス | | |
| ぶなしめじ | 8.00 g | | | |
| ミロハースト(かぼちゃ)2kg | 10.00 g | | | |
| SBパセリ(乾) | 0.05 g | | | |
| 食塩 | 0.20 g | | | |
| ハウストマトソース-300g | 0.02 g | | | |
| ポタージュベース | 8.00 g | | | |
| 牛乳(料理用) | 20.00 g | | | |