

※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7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7月1日 (月)

献立	ごはん	
	チンジャオロース	冷凍みかん
トマトとオクラのスープ		
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】		
【チンジャオロース】		
国産牛肉(モモスライス)	45.00 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.40 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
ごま油 1.65kg	0.50 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
たけのこ(千切り)タイ産	11.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
青ピーマン	7.00 g	千切り
キャベツ	12.00 g	1cm幅
国産カラーピーマン(赤)	5.00 g	
国産カラーピーマン(黄)	5.00 g	
三温糖	0.40 g	
料理酒1.8L	1.50 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
オイスターソース 585g	0.60 g	
中華スープ(理研)	0.25 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.80 g	
ごま油 1.65kg	0.50 g	
【果物・和No5】		
【冷凍みかん】		
冷凍みかん S(70～90g)	1.00 個	
【汁物・洋No33】		
【トマトとオクラのスープ】		
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	8.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
冷凍カットトマト	15.00 g	
国産オクラスライス	8.00 g	
豚骨清湯スープ(1kg)	4.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩 1kg	0.20 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	

2024年7月2日 (火)

保幼小中連携献立

献立	麦ごはん	
	サバのカレー竜田	きゅうりの梅和え
けんちんみそ汁		
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】		
【サバのカレー竜田】		
小:ミト真鱈切身(浜田産) 50g	1.00 個	油で揚げる
中:ミト真鱈切身(浜田産) 60g	1.00 個	油で揚げる
こいくちしょうゆ	3.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.20 g	
カレー粉(純)200g	0.20 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	8.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【きゅうりの梅和え】		
きゅうり	25.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
えのきたけ	5.00 g	
チキンさざみ水煮(さんれ)	8.00 g	
梅肉ペースト紀州	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
穀物酢	1.00 g	
【汁物】		
【けんちんみそ汁】		
しほり豆腐	20.00 g	くずす
ごま油 1.65kg	0.60 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
にんじん	5.00 g	いちよう
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
ごぼう	6.00 g	輪切り
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
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7月3日 (水)

献立	麦ごはん	
	なす入りマーボー厚揚げ	●パンサンスー
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】		
【なす入りマーボー厚揚げ】		
国産SPF豚モモミンチIQF	25.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
テオ おろしにんにく国産	0.30 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g	
冷凍ミニ絹厚揚げ(シム)	20.00 g	
玉葱	12.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちよう
なす	10.00 g	半月切り
冷凍カットトマト	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
田舎みそ(麦赤)1kg	2.50 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
中華スープ(理研)	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.10 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物】		
【●パンサンスー】		
マロニー(5cmカット)	4.00 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
きゅうり	10.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
●錦糸卵(真空)500g	7.00 g	
代替食材:コーン	7.00 g	
追加食材:チキンハム(短冊)500g	4.00 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	炒る
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
ごま油 1.65kg	0.60 g	
【汁物・中No3】		
【わかめスープ】		
ほくしざざみ水煮(塩分科)	10.00 g	
玉葱	20.00 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	0.60 g	もどす
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
豚骨清湯スープ(1kg)	4.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩 1kg	0.20 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	

令和6年7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7月4日 (木) セブ献立

献立	ごはん	
	サゴシの西京焼き	きらきらチーズサラダ
☆セブ汁	星のゼリー	
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No8】		
【サゴシの西京焼き】		
小:さごし切身 50g	1.00 個	焼く
中:さごし切身 60g	1.00 個	焼く
テオ- 国産生おろし生姜	0.30 g	
備前 白上味噌	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
料理酒 1.8L	1.50 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
【あえ物】		
【きらきらチーズサラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	12.00 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	6.00 g	
星型チーズ(白)	6.00 g	
ふるふる寒天(耐熱用)	0.20 g	茹でる
やさしい海の細かまぼこ黄	4.00 g	
食塩 1kg	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
ハウス 風車コショ-300g	0.02 g	
穀物酢	2.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.80 g	
【汁物・和No76】		
【☆セブ汁】		
ビーファン(給食用) 9cmカット	4.00 g	
チキンハム(短冊) 500g バラ凍結	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	22.00 g	スライス
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす
国産オグラスライス	6.00 g	
だしパック(かつお節)	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うずくちしょうゆ	3.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
馬鈴薯てんぷん 1kg	0.80 g	
【菓子・寄物】		
【星のゼリー】		
セブお星さま三色ゼリー40g	1.00 個	

2024年7月5日 (金)

献立	ごはん	
	ハンバーグ きのこソース	和風サラダ
かぼちゃのみそ汁		
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	
【焼物】		
【ハンバーグきのこソース】		
小:ポーク&キノコハンバーグ 60gNEW	1.00 個	焼く
中:ポーク&キノコハンバーグ 80gNEW	1.00 個	焼く
玉葱	5.00 g	スライス
ぶなしめじ	4.00 g	小房にわける
サラダ油 1.5kg	0.05 g	
マイルドミックス 3kg	5.00 g	
トマトチャップ(カゴメ) 3kg	5.00 g	
赤ワイン 1.8L	0.70 g	
三温糖	0.50 g	
ウスターソース 1.8L	0.50 g	
【あえ物・和No110】		
【和風サラダ】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
小松菜	13.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
カットわかめセレクト	0.50 g	もどす
ちりめん	2.00 g	炒る
もみり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【汁物・和No37】		
【かぼちゃのみそ汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
かぼちゃ	15.00 g	サイコロ
えのきたけ	8.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	5.00 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7月8日 (月)

献立	ごはん	
	アジの香味フライ	春雨の酢の物
なめこめかぶのみそ汁		
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No1】		
【アジの香味フライ】		
小:アジの香味フライ 50g	1.00 個	油で揚げる
中:アジの香味フライ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【春雨の酢の物】		
チキンささみ水煮(さんれ)	8.00 g	
はるさめ(カツシ) 1kg	4.00 g	茹でる
キャベツ	15.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
ベトナム産きくらげスライス	0.40 g	もどす
いりごま(白) 1kg	1.00 g	炒る
穀物酢	2.50 g	
うずくちしょうゆ	0.60 g	
食塩 1kg	0.10 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物】		
【なめこめかぶのみそ汁】		
国産冷凍なめこ	10.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
油揚げ(カット)	4.00 g	油抜きする
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
ねぎ	5.00 g	小口切り
千切りめかぶ 韓国産	8.00 g	
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7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

益田の食育の日献立

2024年7月9日 (火)

献立	麦ごはん		切り方
	ガバオライスの具	おくら和え	
料理名/食品名			一人分量 単位
【牛乳・和No1】			
【牛乳】			
牛乳	1.00	本	
【米飯・和No1】			
【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】			
【ガバオライスの具】			
国産SPF豚モモミンチIQF	50.00	g	
料理酒1.8L	0.80	g	
サラダ油1.5kg	0.50	g	
玉葱	30.00	g	サイコロ
青ピーマン	8.00	g	サイコロ
パプリカ	5.00	g	サイコロ
テオおろしにんにく国産	0.30	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300g	0.02	g	
三温糖	0.20	g	
テオ豆板醤1kg	0.15	g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.50	g	
兵庫真産バジルペースト	1.20	g	
バジル(粉)	0.10	g	
【あえ物】			
【おくら和え】			
国産オクラスライス	10.00	g	
キャベツ	15.00	g	1cm幅
にんじん	5.00	g	千切り
きゅうり	10.00	g	輪切り
小松菜	10.00	g	1.5cm幅
ライトツナ水煮フレーク	7.00	g	
和風ドレッシングGK	4.50	g	
【汁物】			
【厚揚げのスープ】			
スクール系かまぼこ(ほぐし)	10.00	g	
厚揚げ(サイコロ)	20.00	g	
にんじん	8.00	g	いちょう
たけのこ(短冊)タイ産	7.00	g	
えのきたけ	10.00	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	1.50	g	
ハウス風車300g	0.02	g	

2024年7月10日 (水)

献立	麦ごはん		切り方
	●炒り豆腐	梅おかか和え	
料理名/食品名			一人分量 単位
【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・和No28】			
【●炒り豆腐】			
しぼり豆腐	45.00	g	くずす
鶏肉(筋肉グイ)2cmカットIQF	25.00	g	
サラダ油1.5kg	0.50	g	
●たまご			
追加食材:鶏肉(筋肉グイ)2cmカット	11.00	g	割りほぐす
にんじん	8.00	g	千切り
玉葱	8.00	g	スライス
にがうり	5.00	g	スライス
乾し椎茸(美都産)	0.40	g	もどす
こいくちしょうゆ	3.00	g	
三温糖	0.80	g	
食塩1kg	0.15	g	
料理酒1.8L	0.70	g	
ごま油1.65kg	0.50	g	
【あえ物】			
【梅おかか和え】			
キャベツ	25.00	g	1cm幅
たもやし	15.00	g	
きゅうり	15.00	g	輪切り
出雲のおいしいちくわ5mm	5.00	g	
乾燥カリカリ梅(国産)200g	0.80	g	
かつお節・細切(シム)	0.80	g	
【汁物】			
【団子汁】			
冷凍白玉(シム)	25.00	g	
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
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
だしパック(かつお節)	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	
食塩1kg	0.15	g	
【菓子・寄物】			
【(中のみ)黒糖ピーンズ】			
黒糖ピーンズ8g	1.00	個	

2024年7月11日 (木)

献立	ごはん		切り方
	白身魚のごまだれかけ	りっちゃんの元気サラダ	
料理名/食品名			一人分量 単位
【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】			
【白身魚のごまだれかけ】			
小:ササメメルルーサ切身50g	1.00	切	油で揚げる
中:ササメメルルーサ切身60g	1.00	切	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	8.00	g	
大豆白絞油	5.00	g	
いりごま(白)1kg	0.60	g	
こいくちしょうゆ	2.30	g	
本みりん1.8L	1.20	g	
三温糖	0.60	g	
料理酒1.8L	0.60	g	
水	3.10	g	
【あえ物】			
【りっちゃんの元気サラダ】			
キャベツ	22.00	g	1cm幅
きゅうり	15.00	g	輪切り
ポーグハム(短冊)500g	5.00	g	
スーパーサイトコーン	8.00	g	
にんじん	5.00	g	千切り
ちくわ昆布	0.20	g	茹でる
かつお節・細切(シム)	0.20	g	
三温糖	1.00	g	
穀物酢	2.45	g	
ハウス風車300g	0.02	g	
食塩1kg	0.20	g	
サラダ油1.5kg	0.70	g	
【汁物】			
【なすと鶏つくねのみそ汁】			
鶏つくねFe・Ca	23.00	g	
なす	13.00	g	半月切り
にんじん	5.00	g	いちょう
玉葱	12.00	g	スライス
油揚げ(カット)	3.00	g	油抜きする
小松菜	8.00	g	1.5cm幅
煮干しだし	3.00	g	
備前 中味噌	6.00	g	
備前 白上味噌	2.00	g	

令和6年7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
人気メニュー(高津給食センター)

2024年7月12日 (金)

世界味めぐり献立(フランス)

献立	パン	
	いちごジャム	チキンのラビゴットソース
ラタトゥイユ		ガルビユール
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】		
【パン】		
小:プレーンパン70g(個包装)	1.00 個	
中:プレーンパン90g(個包装)	1.00 個	
【ジャム・ガリン・和No1】		
【いちごジャム】		
いちごジャム(国産)10g	1.00 個	
【焼物】		
【チキンのラビゴットソース】		
小:鶏肉モモ切身60g(材1本)	1.00 個	焼く
中:鶏肉モモ切身80g(材1本)	1.00 個	焼く
食塩 1kg	0.05 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
ソード・オignons	4.50 g	
きゅうり	4.50 g	みじん切り
国産カラーピーマン(赤)	4.50 g	みじん切り
穀物酢	5.50 g	
食塩 1kg	0.15 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
三温糖	1.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.45 g	
【煮物】		
【ラタトゥイユ】		
学級用スティックベーコン 500g	12.00 g	
JFSA7L30リナーEXVオリーブ油	0.60 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
なす	8.00 g	半月切り
ズッキーニ	8.00 g	サイコロ
国産マッシュルーム(スライス)	7.00 g	
テオおろしにんにく国産	0.20 g	
冷凍カットトマト	15.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k)	6.00 g	
トマトチップ(カゴメ)3kg	3.00 g	
食塩 1kg	0.05 g	
三温糖	0.30 g	
コンソメ乳なし(理研)	0.25 g	
うすくちしょうゆ	0.60 g	
【汁物】		
【ガルビユール】		
オリーブオイル(スライス)5mm	10.00 g	
にんじん	5.00 g	サイコロ
じゃがいも	18.00 g	サイコロ
キャベツ	18.00 g	1cm幅
白いんげん豆	10.00 g	
コンソメ乳なし(理研)	1.00 g	
食塩 1kg	0.25 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
SBパセリ(乾)	0.02 g	
SB粒外タイム(ハタチ)	0.02 g	
SB粒外ローレル(ハタチ)	0.02 g	
SB粒外レガノ(ハタチ)	0.02 g	

2024年7月16日 (火)

益田の食育の日献立

献立	麦ごはん	
	シャキシャキカラフルサラダ	ぶどう(小中2粒)
夏野菜カレー		
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	
【あえ物】		
【シャキシャキカラフルサラダ】		
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
れんこん水煮(いちよう)	12.00 g	
きゅうり	15.00 g	輪切り
にんじん	8.00 g	千切り
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
国産カラーピーマン(赤)	4.00 g	
国産カラーピーマン(黄)	4.00 g	
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	もどす
いりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
QP/ソニック マヨネーズ(卵不使用)	8.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩 1kg	0.05 g	
三温糖	0.30 g	
穀物酢	1.00 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
【果物】		
【ぶどう(小中2粒)】		
ぶどう(大粒)	2.00 粒	
【丼物・カレー等】		
【夏野菜カレー】		
国産SPF豚モモスライスIQF	35.00 g	
テオおろしにんにく国産	0.30 g	
赤ワイン 1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
玉葱	20.00 g	スライス
かぼちゃ	15.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	いちよう
なす	10.00 g	半月切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
おき枝豆 500g	5.00 g	
冷凍カットトマト	10.00 g	
ハウス給食用カレー粉N	12.00 g	
シェパードカレー	4.00 g	
トマトチップ(カゴメ)3kg	4.00 g	
ウスターソース 1.8L	1.20 g	

2024年7月17日 (水)

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む
人気メニュー(高津給食センター)

献立	麦ごはん	
	小籠包(小中2個)	きんぴらごぼう
●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	
【蒸し物】		
【小籠包(小中2個)】		
シェパードソーロンポー 30g	2.00 個	蒸す
【炒め物・和No25】		
【きんぴらごぼう】		
ごぼう	15.00 g	ざざがき
突きこんにやく(ほりまや)	12.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	もどす
出雲の美味しいちくわ5mm	10.00 g	
おき枝豆 500g	8.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
【汁物】		
【●ピリ辛たまごスープ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
ごま油 1.65kg	0.50 g	
白菜キムチ	8.00 g	
●たまご	15.00 g	割りほぐす
追加食材:国産SPF豚モモスライス	9.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
たもやし	8.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅
中華スープ(理研)	0.80 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.80 g	

令和6年7月分詳細献立表

2024年7月18日 (木)

献立	ごはん	
	鶏肉の玉ねぎソースかけ	のりゆかり和え
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】		
【鶏肉の玉ねぎソースかけ】		
小:鶏肉モモ切身50g(材1本)	1.00 個	油で揚げる
中:鶏肉モモ切身60g(材1本)	1.00 個	油で揚げる
食塩 1kg	0.10 g	
ハル風車ジョ-300g	0.02 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
テ-オ-おろしにんにく国産	0.40 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆百絞油	5.00 g	
リ-ト-イ-オン グアイ	6.00 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
本みりん 1.8L	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.30 g	
水	2.40 g	
【あえ物】		
【のりゆかり和え】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
太もやし	15.00 g	
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
出雲のちくわ5mm×1/2カット	8.00 g	
もみのり	0.80 g	
ゆかり	0.50 g	
【汁物・和No61】		
【ごまみそ汁】		
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	12.00 g	スライス
なす	8.00 g	半月切り
えのきたけ	5.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
いりごま(白)1kg	1.00 g	する
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7月19日 (金)

献立	青じそごはん	
	サケのしょうが焼き	ふるさとドレッシングサラダ
五目うどん		
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	
【変わり飯】		
【青じそごはん】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
かおり(青じそごはんの素)	1.30 g	
【焼物】		
【サケのしょうが焼き】		
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
テ-オ- 国産生おろし生姜	0.60 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
本みりん 1.8L	1.50 g	
三温糖	0.20 g	
ごま油 1.65kg	0.50 g	
【あえ物】		
【ふるさとドレッシング サラダ】		
切干大根(益田産)	4.00 g	もどす
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
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
クッキングア-メント(スライス)	4.00 g	炒る
こいくちしょうゆ	1.00 g	
ゆず酢	0.30 g	
しまねふるさとドレッシング	5.00 g	
【麺】		
【五目うどん】		
TM 学冷凍うどん	30.00 g	
鶏肉(筋肉 グアイ)2cmカットIQF	12.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
IQFいちよう切り蒲鉾500g	10.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす
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	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	