※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)

高津学校給食センター ●卵・卵由来成分を含む

2024年 5月1日 水曜日

こどもの日献立

	麦ごはん				
献立 さばのみそ煮		小松菜とチーズのおか		菜とチーズのおかか和え	
	●かきたま汁	か		しわ餅	
料理名/	′食品名	一人分	重 红位	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			
おおむぎ(米粒麦)	4.00	g		
【煮物・和Nol】		ļ			
[さばの味噌煮]	FO/吉広)		/m		
小:さばの味噌煮	DUG(具 <u>定)</u> 70~ (吉安)	1.00			
中:さばの味噌煮' 【あえ物·和No I 6	/Ug (具空 <i>)</i> + 1	1.00	1回		
「小松菜とチーズの	<u> </u> 				
	ነው ሳ. ሳ.ሁ ም ገ	20.00	~	I.5cm幅	
小松菜		20.00	9	I cm幅	
キャベツ にんじん		5.00	9	千切り	
星型チーズ(白)		6.00	9	1 37.7	
かつお節・細切(ニ	.シ ム ラ)	1.00	a		
こいくちしょうゆ	747)	1.00 2.00	a		
【汁物·和Nol30]		3		
[●かきたま汁]	5				
にんじん		8.00	q	いちょう	
にんじん 玉葱		20.00	g	スライス	
たけのこ(短冊)タ	'イ産	5.00	q		
たけのこ(ゆで)		5.00	g	短冊切り	
えのきたけ キヌサヤ500g		7.00	g		
キヌサヤ500g		5.00	<u>g</u>	I.5cm幅	
馬鈴薯でんぷん	kg	1.10			
●たまご		15.00	g	割りほぐす	
代替食材:木綿豆		27.00			
だしパック(かつま	o即)	3.00			
うすくちしょうゆ		2.00			
こいくちしょうゆ		1.00	g		
食塩 lkg		0.15	g		
【菓子・寄物・和No) 3]	ļ			
[かしわ餅]		1 00	/100		
ミニかしわ餅 30g	1	1.00	1酉		

2024年 5月 2日 木曜日

2024年 5月 2日			
45.1	ごはん		
献立	鶏肉と高野豆腐のチリソース炒め	ひじきのサラタ	7
	春雨スープ		
料理名	3/食品名	一人分量	切り方
Total Carlot		単位	
【牛乳·和Nol】			
[[牛乳] 牛乳		1.00 本	
【米飯·和Nol】		1.00 本	
「不販・福NOT」 [ご飯75g]			
水稲穀粒(精白)	₭ \	75.00 g	
【炒め物・中No6		70.00 g	
[鶏肉と高野豆腐	- のチリソース炒め]		
鶏肉(tt肉ダイス)	2cmカットIQF	40.00 g	
料理酒 I .8L		0.50 g	
サラダ油 1.5kg ジェ7サ 高野豆腐	<u> </u>	0.30 g	
ジェフサ 高野豆腐	サイコロ	5.00 g	油で揚げる
│ 馬鈴薯でんぷん	l kg	5.00 g	
大豆白絞油	7 1 4 关	3.00 g	
テーオー 国産生おる	うし生委 - 7日 幸	0.50 g	
テーオ おろしにんに トマトケチャップ (カコ	- (国産	0.50 g	
三温糖	z) sky	12.00 g 2.10 g	
一		1.20 g	
備前 中味噌		1.00 g	
テーオ 豆板醬 l kg		0.20 g	
【あえ物・和Nole	52]		
[ひじきのサラダ]			
芽ひじき l kg韓国	国産	0.70 g	下煮する
こいくちしょうゆ		0.50 g	
本みりん 1.8L ライトツナ水煮フ		0.50 g	
フイトツナ水煮フ	レーク	5.00 g	±Δ±π11
きゅうり		10.00 g	輪切り
キャベツ		20.00 g 5.00 g	エカル
にんじん スーパースイート	・コーン	5.00 g 5.00 g	
スーパースイート QP/ンエッグマヨネース		7.00 g	
こいくちしょうゆ	\'\ 1 \\ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	0.50 g	
食塩 lkg		0.10 g	
食塩 lkg ハウス マドラスコショー3	800g	0.02 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
もやし	z\	10.00 g	
乾し椎茸(美都産	E <i>)</i> ほグし	0.40 g	
スクール糸かまぼこ(はるさめ(ケンミン)	はくい) Ika	10.00 g 3.00 g	
小松菜	1 119	10.00 g	I.5cm幅
中華スープ(理研	F)	1.00 g	Juile
うすくちしょうゆ	1.4	2.00 g	
ごま油 1.65kg		0.10 g	

2024年 5月 7日 火曜日

	麦ごはん		
献立	いわしのおかか煮	ほうれん草のの	のり <u>マヨサラタ</u>
	肉団子スープ		
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	白米)	71.00 g	
おおむぎ(米料	拉麦)	4.00 g	
【ゆで物・和No			
[いわしのおかた			
小:いわしおか	か煮(真空)40g	1.00 個	
中:いわしおか	か煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物・和No	160]		
「ほうれん草のの	のりマヨサラダ]		
ほうれん草	_	20.00 g	2cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
キャベツ		20.00 g	Icm幅
チキンハム(短	冊) 500g	7.00 g	
いりごま (白) I QP/ンエッグマヨネ-	lkg	2.00 g	炒る/する
QPノンエッグマヨネー	ーズ(卵不使用)	6.00 g	
こいくちしょうり)	1.00 g	
もみのり		0.50 g	
【汁物·中No3:	3】		
[肉団子スープ]]		
にんじん		10.00 g	いちょう
もやし		10.00 g	
えのきたけ		10.00 g	
鶏肉団子(もも	肉、玉ねぎ、青葱)	20.00 g	
チンゲンツァイ		12.00 g	2cm幅
中華スープ(理	!研)	1.00 g	,
うすくちしょうは		2.00 g	

2024年 5月 8日 水曜日

麦ごはん			
献立	●トマトオムレツ	福神漬け和え	
	ポークカレー		
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	
【蒸し物・和NoI6]		
[●トマトオムレツ]			
小:●トマトオムレ	ツ50g	1.00 個	蒸す
中:●トマトオムレ	ツ60g	1.00 個	蒸す
代替食材:小 枝豆と豆		1.00 個	油で揚げる
代替食材:中 枝豆と豆	腐のミンチカツ60g	1.00 個	油で揚げる
サラダ油		4.00 g	
【あえ物・和NoIO	9]		
[福神漬け和え]			
キャベツ		25.00 g	Icm幅
にんじん		5.00 g	
きゅうり		15.00 g	輪切り
国産原料福神漬		7.00 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
【丼物・ル-等・和N	o3]		
[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			
サラダ油 I.5kg		0.25 g	
玉葱		40.00 g	スライス
じゃがいも		30.00 g	サイコロ
にんじん		15.00 g	いちょう
ハウス 給食用カレーフレークN		12.00 g	
シ゛ェフサ カレーフレーク		3.00 g	
トマトケチャップ(カゴ)	⊀) 3kg	5.00 g	
ウスターソース 1	.8L	1.50 g	

2024年 5月 9日 木曜日

* 5 L	ごはん			
献立	鮭のオニオンチーズ	焼き 磯香和え		
	豚汁	- 1 425		
	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]	W.	75 00 -		
水稲穀粒(精白		75.00 g		
【焼物・洋No40 [鮭のオニオンチ	」の体もに			
し 無のオーオンテ 小:秋鮭(ピンク	一人兄さ」	1 00 /B	焼く	
小・秋鮭(ピンク 中:秋鮭(ピンク	ノツオ 3Ug 八切良 60~		焼く	
T・八八旺(ロング 合作 IL~	/ 1 /1/21 009	1.00 lll	がい	
食塩 lkg ハウス マドラスコショー	300a	0.20 g 0.02 g		
料理酒1.8L	300g	1.00 g		
ソテー・ト゛・オニオン タ	, 11			
QPノンエック マヨネー	'^ 7'(例不使用)	5.00 g 7.00 g		
クラスメイト500		1.00 g		
SB パセリ(乾)		0.03 g		
【あえ物・和No I		3.00 5		
「磯香和え」				
ほうれん草		25.00 g	I.5cm幅	
キャベツ		20.00 g	Icm幅	
にんじん		5.00 g	千切り	
もみのり		1.00 g		
三温糖		0.50 g		
こいくちしょうゆ		2.00 g		
【汁物・和Nol3	1]			
[豚汁]				
国産SPF豚モモ	:スライスIQF	20.00 g		
料理酒1.8L		0.50 g		
サラダ油 1.5k	g	0.30 g		
玉葱		20.00 g	スライス	
にんじん			いちょう	
ごぼう		10.00 g	ささがき	
板こんにゃく		8.00 g	厚1/2,縦1/4	
だいこん			いちょう	
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 5月 10日 金曜日

2024年 5月 10日				
	豆ごはん			
献立	鶏肉のから揚げ	アスパラと	ソナのサラタ	<i>r</i>
	わかたけ汁			
料理名	3/食品名	一人分量		方
	-, 20	単	1 7 7	
【牛乳·和Nol】				
[牛乳]				
牛乳		1.00	*	
【変わり飯・和Noe	5]			
[豆ご飯]				
水稲穀粒(精白米	€)	75.00 9		
グリンピース		10.00		
食塩 lkg		0.80	j	
料理酒1.8L		0.45	j	
【揚げ物・和No87	<u>'</u>]			
[鶏肉のからあげ]				
小:鶏肉モモ切身	IQF 50g	1.00 1	固 油で揚げ	げる
中:鶏肉モモ切身	IQF 60g	1.00 1		ずる
こいくちしょうゆ		3.00 9		
料理酒1.8L		3.00	1	
ごま油 1.65kg		1.00	1	
テーオ おろしにんに	く国産	0.30	1	
テーオ 国産生おろし	、ロ/エ ,	0.25	<u>, </u>	
馬鈴薯でんぷん	'∸× Ika	8.00	<u>'</u>	
大豆白絞油	ıng	5.00		
【あえ物・洋No90	1	3.00 \$	<u>'</u>	
【あん物・汗N090 【アスパラとツナの	』 #5 <i>4</i> * 7			
キャベツ	/// <u>]</u>	20.00	g Icm幅	
		20.00 9	1 千切り	
にんじん	-11 中本平	5.00	」 Tタリク 、	<u> </u>
グリーンアスパラ(ホ キャミリ	「ル) 甲斛木	12.00 9	」 1.5cm幅	3
きゅうり = ノ ハエ ルギ コ		10.00	輪切り	
ライトツナ水煮フ	レーグ	7.00 9	3	
三温糖		0.80	3	
穀物酢		2.50]	
ハウスマト゛ラスコショー3	UUg	0.02 9)	
食塩 lkg		0.25		
サラダ油 1.5kg	_	0.85	1	
【汁物・和No I 32	1			
[わかたけ汁]				
たけのこ(短冊)タ たけのこ(ゆで)	'イ産	7.00 9)	
たけのこ(ゆで)		8.00	1 短冊切り)
玉葱		15.00	スライス	
にんじん		8.00 9	」 いちょつ	
えのきたけ		8.00 9	3	
IQFいちょう切り	蒲鉾500g	8.00 9	3	
カットわかめセレク	7ト	0.50	もどす	
だしパック(かつま	う節)	2.00		
だし昆布		1.00)	
うすくちしょうゆ		2.50		
食塩 lkg		0.20		

2024年 5月 | 3日 月曜日

	ごはん			
献立	ちくわのお茶揚げ	ほうれん	草の	ごま和え
	肉じゃが			_
料理名/	食品名	一人分: 单	量 单位	切り方
【牛乳·和NoI】				
[牛乳] 牛乳		1.00	木	
【米飯·和Nol】		1.00	~	
[ご飯75g]				
▮ 水稲穀粒(精白米	:)	75.00	g	
【揚げ物・和Nol2	0]			
[ちくわのお茶揚げ	(小2本、中3本)]		11 -010 com
小:出雲のちくわ l 中:出雲のちくわ l	/2カット約 2.5g	2.00	個	油で揚げる
中:出雲のちくわ! 小麦粉	/ と ガットボリ I と・ 5 g	3.00	旧	油で揚げる
小支初 上粉茶(煎茶) 16	50a	4.00 0.30	a a	
水	J09	7.00	a	
┃大豆白絞油		2.00	g	
【あえ物・和No6 I]			
「ほうれん草のごま	和え]			
ほうれん草		20.00		
キャベツ にんじん		20.00	g	lcm幅 千切り
エセンナンス水者	(+1 4	5.00	g	干切り
チキンささみ水煮 いりごま(白) l kg	(27010	5.00 2.00	a	炒る/する
こいくちしょうゆ	l	2.00	g	,, 0, , 0
三温糖		0.30	g	
【煮物・和No65】				
[肉じゃが]				
国産SPF豚モモス	ライスIQF	25.00	g	
料理酒1.8L こいくちしょうゆ		0.50	9	
こいくらしょうゆ		1.20 1.00		
三温糖 サラダ油 I.5kg		0.50		
じゃがいも		45.00		乱切り
にんじん		15.00	g	7mmイチョウ
玉葱		35.00	g	スライス
糸こんにゃく(白)		15.00	g	包丁入れる
大福揚(カット)		15.00	g	O 1=
大福揚(カット) インゲン500g 三温糖		5.00 1.30	<u>g</u>	2cm幅
二温稲	こいくちしょうゆ		g	
うすくちしょうゆ		2.00 1.80		
料理酒1.8L		1.00		
本みりん 1.8L		1.60		
だしパック(かつま	ら節)	1.00		

2024年 5月 14日 火曜日

	麦ごはん		
献立	さばのタンドリーグリル	洋風きんぴら	
	ABCトマトスープ		
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:	亚 /	71.00 0	
おおむぎ(米粒	不 <i>)</i> 長)	71.00 g 4.00 g	
【焼物・洋No39】	<u>x/</u> 1	4.00 9	
「さばのタンドリー	- ク゛リルコ		
小:ミナト真鯖切身	·(浜田産)50g	1.00 個	焼く
中:ミナト真鯖切身	·(浜田産)60g	1.00 個	焼く
料理酒1.8L		1.00 g	
食塩 lkg		0.10 g	
ハウス マト゛ラズコショー:	300g	0.02 g	
テーオ おろしにんし		0.20 g	
テーオー 国産生お	ろし生姜	0.20 g	
カレー粉(純)20	10g	0.25 g	
ヨーグルト(全脂	共構) ごろつ!!~	5.00 g	
トマトケチャップ(カニ	i メ) 3Kg	4.00 g	
本みりん 1.8L 【炒め物・洋No2	<u>.</u>	1.00 9	
[洋風きんぴら]	21		
カットベーコン[0	9F500a	7.00 g	
カットベーコンIC サラダ油 1.5kg	a. 000g	0.30 g	
にんじん	J	10.00 g	千切り
▮ ごぼう		25.00 g	ささがき
スーパースイー	トコーン	7.00 g	
Ⅰ 青ピーマン		5.00 g	スライス
コンソメ乳なし(理研)	0.50 g	
本みりん Ⅰ.8Ⅰ		1.00 g	
いりごま(白) lk こいくちしょうゆ	(g	2.00 g	
こいくちしょうゆ		1.50 g	
三温糖	1	0.30 g	
【汁物・洋No74】	プ [↑] ヿ	 	
[ABCトマトスープ	/」 2cmカットIQE	10.00 a	
7回(に10/ 1/)	~5111/7/1104F	10.00 g 4.00 g	
鶏肉(モモ肉ダイス) マカロニ(アルファペ 国産大豆水煮	/ / / Joog	7.00 g	
玉葱	· · · a	20.00 g	スライス
冷凍カットトマト		10.00 g	
小松菜		8.00 g	I.5cm幅
コンソメ乳なし(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:	300g	0.02 g	

2024年5月15日 水曜日

2024年 5月 15月	-V n33 m			木成刀を召む
2024年 5月 15日			益田	の食育の日献立
	麦ごはん			
献立	豚キムチ		おからサラダ	
	●たまごスープ	Į.		
	14 = 5		一人分量	
料理名	3/食品名		人/ 工 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	
【炒め物・中No I 5]			
[豚キムチ]				
国産SPF豚モモス	ライスIQF		40.00 g	
テーオー 国産生おろ	し生姜		0.40 g	
料理酒1.8L			1.00 g	
サラダ油 1.5kg			0.50 g	
Ⅰ 大福揚(カット)			15.00 g	
はくさい(キムチ)!	ハラ		10.00 g	
キャベツ			20.00 g	2cm幅
太もやし			15.00 g	2cm幅
にら	L-4\ = I		3.00 g	2cm幅
エバ焼肉のタレ(醤シ	曲味)5kg		4.50 g	
こいくちしょうゆ	•		0.50 g	
【あえ物・洋No91	<u> </u>			
[おからサラダ] おから(新製法)			7.00 ~	
			7.00 g 5.00 g	千切り
にんじん			23.00 g	I cm幅
キャベツ きゅうり			10.00 g	輪切り
ライトツナ水煮フ	<i>4</i> -7		7.00 g	+m 7J /
穀物酢			0.80 g	
三温糖			0.50 g	
食塩 lkg			0.10 g	
QP/ンエック マヨネース	(卵不使用)		7.00 g	
【汁物・中No32】				
[●たまごスープ]				
にんじん			7.00 g	いちょう
玉葱			20.00 g	スライス
クリームコーン(冷	凍)		15.00 g	
スーパースイート	コーン		5.00 g	
ねぎ			3.00 g	小口切り
 ●たまご			15.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆	腐		27.00 g	
馬鈴薯でんぷん	kg		1.00 g	
中華スープ (理研)		1.00 g	
中華スープ(理研うすくちしょうゆ			1.50 g	
艮			0.20 g	
ハウス マト゛ラスコショー30	00g		0.02 g	

2024年 5月 16日 木曜日

	ごはん		
献立	ハンバーグのデミグラスソースか	ゖ 海藻サラタ	,
	グリーンポタージュ	•	
料理タ	1/食品名	一人分量	切り方
		単位	91773
【牛乳・和Nol】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯·和Nol】			
[ご飯75g] 水稲穀粒(精白	1水/	75.00 g	
「焼物・洋No4 I		75.00 g	
「ハンバーグのデミク			
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
マイルト、デ、ミグ・ラスソ トマトケチャップ (力	-ว 3kg	8.50 g 5.50 g	
トマトケチャップ゜(カ	ゴメ) 3kg	5.50 g	
赤ワイン 1.8し	-	0.70 g	
三温糖		0. 70 g	
ウスターソース	1.8L	0.70 g	
水		7.00 g	
【あえ物・和No	150]		
[海藻サラダ]			
キャベツ きゅうり		20.00 g	Icm幅
きゅうり		18.00 g	半月スライス
にんじん		5.00 g	千切り
ちりめん	dv 1 00 -	2.50 g	いる
湯戻し海藻サラ	タ100g		もどす
ノンオイル青じる	てト レツソンク - 1	3.50 g	
【汁物・洋No75 [グリーンポター)] ->}_ ¬		
チキンウインナースキンレス		10 00 0	
玉葱	(۸/1۸)3	10.00 g	スライス
_ 五心 サラダ油 1.5k	'	30.00 g 0.30 g	A21A
じゃがいも	\y	20.00 g	サイコロ
1-1101		8.00 g	いちょう
グリーンピースペースト		20.00 g	- /6 /
クリング スト スト 食塩 İkg		0.20 g	
ハウス マト゛ラスコショー	·300a	0.02 g	
ポタージュベー	<i>-</i> ス	8.00 g	
牛乳(料理用)		20.00 g	
理研 コンソメS	500g	0.80 g	
	<u> </u>		

2024年 5月 17日 金曜日

ごはん			
献立	チキンチキンごぼう	ゆかり和え	
	おふのみそ汁		
料理名	3/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]	IZ \		
水稲穀粒(精白) 【揚げ物・和No I		75.00 g	
【猪り物・和NOT	ひろ』 ドネコ		
鶏肉(tt肉ダイス)	2cmtwlIQE	45.00 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん	I ka	4.00 g	/ш (1%) (/ 2
大豆白絞油	ıng	5.00 g	
ごぼう		15.00 g	輪切り
サラダ油 1.5kg	 1	0.50 g	114 75 7
<u> 料理酒 I .8L</u>	<u> </u>	1.00 g	
本みりん 1.8L		0.50 g	
三温糖		2.00 g	
こいくちしょうゆ		3.00 g	
むき枝豆 500g		6.00 g	
【あえ物・和Nole		1 3133 3	
[ゆかり和え]	- · -		
キャベツ		20.00 g	Icm幅
きゅうり		15.00 g	輪切り
太もやし		10.00 g	
太もやし スーパースイート	・コーン	5.00 g	
עימעי		5.00 g 0.25 g	
食塩 lkg		0.20 g	
【汁物・和Nol33	3]		
「おふのみそ汁】			
木綿豆腐(サイコロ)		15.00 g	
にんじん		10.00 g	いちょう
玉葱		15.00 g	スライス
えのきたけ		7.00 g	
油揚げ(カット)		3.00 g	油抜きする
おわら麩		1.00 g	
ねぎ		3.00 a	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 5月 20日 月曜日

	ごはん		
献立	かつおフライ	ミルクおから	
HIX III	じゃがいものみそ汁		
	しゃかいものみて万		T
	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)		75.00 g	
【揚げ物・和No2	71		
[かつおフライ] 小:かつおフライ	40~	1.00 /5	みが担ばて
一小・かつおフライ	40g		油で揚げる
中:かつおフライ	oug		油で揚げる
大豆白絞油	c 1	5.00 g	
【炒め物・洋No3	5]		
[ミルクおから] 国産SPF豚ミンチ	7105	15.00 =	
国産SPF豚ミンプ	FIQF	15.00 g	
サラダ油 1.5kg	3	0.50 g	
玉葱		20.00 g	スライス
にんじん		7.00 g	千切り
三温糖		1.00 g	
こいくちしょうゆ		1.30 g	
和風だし(協和な	Eし)500g	0.50 g	
おから(新製法)		15.00 g	
牛乳(料理用)	- 4	8.00 g	ļ
プ ロセスタ イスカットチー	ス 8 mm	6.00 g	ļ <u></u>
小松菜	_	10.00 g	I.5cm幅
【汁物・和Nol28			
[じゃがいものみそ	[
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		10.00 a	いちょう
えのきたけ		7.00 g	
IQFいちょう切り)蒲鉾500g	8.00 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 5月21 日 火曜日

	麦ごはん		
献立	さわらの梅みそ焼き	納豆サラダ	
	沢煮椀	青りんごゼリー	
Vel TIE &	/ 🛆 🗆 🗸	一人分量	tnu+
科理名	Z/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	1米)	71.00 g	
水稲穀粒(精白 おおむぎ(米粒	麦)	4.00 g	
【焼物・和No8]		
[さわらの梅みそ	·焼き]		/
小:さわら 40 中:さわら 50	g	1.00切	
中・さわら 50 料理酒1.8L	9	1.00 切 1.00 g	焼く
備前 白上味噌	•	4.00 g	
梅肉ペースト紀	Ж	2.00 g	
Ⅰ 本みりん 1.8	L	2.00 g	
三温糖		1.00 g	
【あえ物・洋No3	3]		
[納豆サラダ]			
チキンハム(短	冊) 500g	6.00 g	
ハリ ひきわり納豆 ほうれん草	<u> </u>	8.00 g 10.00 g	2cm幅
キャベツ		25.00 g	Icm幅
にんじん		5.00 g	千切り
備前 中味噌		0.50 g	
こいくちしょうゆ		0.60 g	
QPノンエック マヨネー	ズ(卵不使用)	6.00 g	
【汁物·和No64 「沢煮椀】	<u> </u>		
国産SPF豚モモ	-スライス TOF	15.00 g	
サラダ油 1.5k		0.50 g	
料理酒1.8L	. 	0.50 g	
にんじん		10.00 g	千切り
ごぼう		15.00 g	ささがき
もやし		10.00 g	
えのきたけ		7.00 g	小口切り
ねぎ だしパック(かつ	つむ筋)	3.00 g	シロがり
だしパック(かつ うすくちしょうゆ	/の박)	2.00 g 3.00 g	
食塩 lka		0.10 g	
ハウス マト゛ラスコショー	·300g	0.03 g	
【その他・和No6		1	
[青りんごゼリー]			
青りんごゼリー	60g	1.00 個	

2024年 5月 22日 水曜日

献立

【牛乳・和Nol】 「牛乳]

水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)

小:鶏肉モモ切身60g(オオクボ)

中:鶏肉モモ切身80g(オオクボ)

【焼物・和No62】 「鶏肉の塩こうじ焼き]

料理酒1.8L

【あえ物・中No35】 [●バンサンスー] はるさめ (ケンミン) l kg

チキンハム(短冊)500g

●錦糸卵(真空)500g

追加食材:チキンハム(短冊)500g

代替食材:スーパースイートコーン

牛乳 【米飯・和No6】 「麦ご飯75g]

塩糀

きゅうり にんじん

キャベツ

三温糖

穀物酢

こいくちしょうゆ

いりごま(白) l kg

ごま油 1.65kg

じゃがいも

にんじん

備前 中味噌

備前 白上味噌

玉葱 えのきたけ

ねぎ 煮干しだし

【汁物・和No135】 「もずくのみそ汁〕

美ら海育ちもずく

麦ごはん

料理名/食品名

鶏肉の塩こうじ焼き

もずくのみそ汁

保幼小中連携献立

切り方

●バンサンスー

一人分量

1.00 本

71.00 g

4.00 g

6.00 g

1.50 g

7.00 g 10.00 g 千切り

7.00 g

4.00 g

7.00 g

0.80 g

2.50 g

2.00 g

0.60 g

7.00 g 3.00 g 小口切り

3.00 g

7.00 g

2.00 g

1.00 個 焼く

1.00 個 焼く

3.00 g 茹でる

5.00 g 千切り

15.00 g | Icm幅

0.80 g 炒る/する

15.00 g サイコロ

12.00 g ざく切り

8.00 g いちょう

15.00 g スライス

単位

2024年 5月 23日 木曜日 ごはん 献立 ミートボー

ではん.

	ごはん		
献立 ミートボールのケチャップ炒め		花野菜サラダ	
	ベーコンとコーンのスー	プ	
料理名	3/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 【炒め物・洋No I】	(1)	75.00 g	
「 ミートボールのケチャップ	炒め1		
玉葱		25.00 g	スライス
<u>ー</u> だ サラダ油 1.5kg		0.20 g	ļ
ぶなしめじ		7.00 g	小房にわける
じゃがいも		25.00 g	サイコロ
じゃがいも 国産大豆の豆腐?	-トボ-ル(SS	25.00 g 35.00 g	蒸す
むき枝豆 500a		8.00 g	
トマトケチャップ(カゴ)	メ) 3kg	8.00 g	
三温糖		1.50 g	
穀物酢		1.00 g	
こいくちしょうゆ		3.00 g	
【あえ物・洋No52]		
[花野菜サラダ]			
ニッスイブロッコ	リー (エ	15.00 g	
カリフラワー(ニシ	/ムラ)	15.00 g	
にんじん		5.00 g	千切り
キャベツ		15.00 g	Icm幅
ライトツナ水煮フ	レーク	7.00 g 3.00 g	炒る
クッキングアーモンド(細 和風たまねぎドレッ	り)500g ふが	4.50 g	炒る
75上畑、340~17	1777	4.50 9	
「ひょうかとコーンの」	7_ - -1		
【汁物・洋No51】 [ベーコンとコーンのご カットベーコンIQI	^- /] E500a	8.00 g	
玉葱	1 300g	20.00 g	スライス
にんじん		10.00 g	いちょう
にんじん スーパースイート:	コーン	10.00 g	
小松菜	- -	10.00 g	I.5cm幅
理研 コンソメS 5	00a	1.00 g	
うすくちしょうゆ		1.80 g	
食塩 lkg		0.10 g	t
		0.10 9	

2024年 5月 24日 金曜日

	わかめごはん		
献立	アジの甘酢かけ	切干大根のナムル	
	ワンタンスープ		
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・和N	a 1 1	1.00 本	
「わかめご飯」	011		
水稲穀粒(精白	3米)	75.00 g	
わかめごはんの)素(減塩)	2.20 g	
【揚げ物・和No	3)		
【「鯵の甘酢かけ〕		1.00 =	\L\\18 . F =
小:アジ切身が	77.150g		油で揚げる
中:アジ切身ヂ	7,1160g / 11.5	1.00個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷ。 大豆白絞油	ん i Kq	5.00 g 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 g	
1 水		4.60 g	
【あえ物・中No2 「切干大根のナム	2]		
「切干大根のナム	ムル]		
ほうれん草 切干大根(益田		15.00 g	2cm幅
	3産)	3.00 g	茹でる Icm幅
キャベツ		10.00 g	T CM 幅 千切り
にんじん	冊) 500g	5.00 g	エジン
リカンハム(及)	ka	7.00 g 1.00 g	炒る/する
でま油 1.65k	a	0.50 g	72 3/ 7 3
一 こいくちしょうゆ)	2.00 g	
【汁物・中No2】 「ワンタンスープ			
「ワンタンスープ	1		
味 なめらかワンタ	ツ(約63)	20.00 g	
玉葱		15.00 g	スライス いちょう
にんじん		5.00 g	いちょう
太もやし		8.00 g	2 a m 相互
チンゲンツァイ 中華スープ (理	ZII \	10.00 g	2cm幅
甲華スーノ(理	如 /	1.00 g 2.00 g	
ハウス マト・ラスコショー	-300a	0.02 g	
/A 11 /A-/3	5559	U.U2 9	I

2024年 5月 27日 月曜日

世界味めぐり献立(イタリア)

2024年 5月 27日	1 月唯日	世が味めてり	TMM (イグリア)
	(小)ロールパン (中)コッペパン		
献立	ミラノ風白身魚フライ	レモンドレッシ	ングサラダ
	ボロネーゼ		
		一人分量	
料理名	1/食品名	単位	切り方
THE JANE I		712	
【牛乳·和Nol】			
[牛乳]		+	
<u>牛乳</u>	101	1.00 本	
【音通ハン・和INO	[2]		
ロールハン(小)] Og !!]	1.00 個	
THすこやかロール4	<u>0q</u>	1.00 個	
【晋連パン・和No	111		
「こっぺぱん (中) [
コッペパン70g(個包装)	1.00 個	
【揚げ物・洋No5】			
「ミラノ風白身魚フ	'ライ]		
小:ミラノ風白身角	フ11 魚フライ40g 魚フライ50g	1.00 個	油で揚げる
中:ミラノ風白身魚	魚フライ50g	1.00 個	油で揚げる
大豆日紋油		4.00 g	
【あえ物・洋No92	2]		
【あえ物・洋No92 「レモンドレッシン	⁷ サラダ1		
キャベツ		20.00 g	Icm幅
キャベツ にんじん		5.00 g	千切り
チキンハム(短冊) 500a	7.00 g	
ニッスイブロッコ	/	15.00 g	
ニッスイブロッコ クッキングアーモンド(細	切)500a	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	
3417L47 L00(7	20ml)-シルラ	0.50 g	
IED EXT 7-V	20ml)=シムラ ンオリープオイル	0.50 g	
【主食併用麺・洋N	10 1 5 1	0.50 9	
「ボロネーゼ」	10121		
13 2N 5 71N 12	-11-71 6mm	28.00 g	茹でる
日立CDE版ミング	-/-/1.0111111 -toe	15 00 g	χμ (અ
国産SPF豚ミンチ 国産牛肉モモミン	-1はL ・マロンE	15.00 g	
国産工内ででミノ	TIGE	15.00 g	
赤ワイン 1.8L サラダ油 1.5kg		1.00 g	
リファ油 1.5KQ		0.20 g	サイコロ
玉葱 にんじん		45.00 g	ソイコロ
にんじん	· /\ al · ·	7.00 g 15.00 g	千切り
トマトケチャップ(カゴ	み) 3K Q	15.00 9	
冷凍カットトマト	9 - 11 \	6.00 g	
コンソメ乳なし(理	里 <i>付け)</i>	1.00 g	
食塩 lkq		0.15 g	

2024年 5月 28日 火曜日

麦ごはん			
献立	厚揚げの肉みそ炒め	こんにゃくサラ	ダ
	いももち汁	l.	
料理分	3/食品名	一人分量	切り方
		単位	73 7 73
【牛乳·和Nol】			
[牛乳] 牛乳		1.00 本	
【米飯·和No6】			
「麦ご飯75g]		E1 00 -	
おおむぎ(米粒麦	<u>()</u>	71.00 g 4.00 g	
		7.00 9	
11厚揚けの肉みそり	ምልን		
厚揚け (サイコロ)	· :: : : : : : : : : : : : : : : : : :	20.00 g 15.00 g	
国産SPF豚ミンチ	IQF	25.00 g	
テーオー 国産生おろ	シムラ) IQF し生姜	25.00 g 0.30 g	
▮ テーオ おろしにんに	く国産	0.30 g	
サラダ油 1.5kg にんじん たけのこ(短冊)タ		0.50 g 8.00 g	千切り
たけのこ(短冊)タ	'イ産	10.00 g	1 2 /
玉葱		20.00 g	サイコロ
玉葱 青ピーマン テーオ 豆板袋 lkg		5.00 g	スライス
テーオ 豆板醤 lkq 備前 中味噌		0.10 g 3.00 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
三温糖		0.20 g	
ー <u>ー 価値</u> 中華スープ(理研 本みりん Ⅰ.8L)	0.40 g 0.80 g	
馬鈴薯でんぷん	ka	1.00 g	
I【あえ物・和No I 5	9)		
こんにゃくサフタ		12.00 -	1 F hā
小松菜 太もやし		12.00 g 12.00 g	
1-6106		5.00 g	千切り
突きこんにゃく(は	はりまや)	15.00 g	下煮する
ごいくちしょうゆ		0.50 g	
デクラル 1.00	レーク	0.50 g 8.00 g	
三温糖 こいくちしょうゆ		0.50 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
穀物酢 ごま油 1.65kg		1.50 g 0.50 g	
食塩 lkq		0.10 g	
【汁物・和No129]		
「いももち汁] ひとくちいももち(7	゜レーント	24.00 g	
鶏肉(モモ肉ダイス)2	cmカットIQF	8.00 g	
玉 葱		15.00 g	スライス
にんじん		5.00 g	いちょう いちょう
だいこん ねぎ		10.00 g 3.00 g	小口切り
うすくちしょうゆ		2.00 g	
こいくちしょうゆ	\ htt\	1.00 g	
だしパック(かつま だし昆布	5即)	2.00 g 1.00 g	
/こ ひ ととづり		1.009	

2024年 5月 29日 水曜日

	麦ごはん		
献立	揚げ餃子(小中2個)	あじさいフル-	-ツポンチ
	●中華丼の具		
料理力	/食品名	一人分量	切り方
村 2 名	1/艮如石	単位	919 /3
【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	1本/	71.00 g	
おおむぎ(米粒		4.00 g	
【揚げ物・中No		7.00 9	
「揚げギョーザル	・1 小中2個) 1		
小:スクールラン	- 小中2個)] √チギョーザ I 6g	2.00 個	油で揚げる
中:SLジャンボ	ギョーザ28g	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油		3.60 g	
【その他・和No	17]		
[あじさいフルー	ツポンチ]		
[あじさいフルー カットゼリー(サ	·イダー)	25.00 g	
カットゼリー (、) ハコ゛アマミアッサリみ	ぶどう)	15.00 g	
ハコ゛アマミアッサリみ	かん国産1.5	12.00 g	
フルーツパック(黄桃ダイス)	12.00 g	
フルーツハ ック(パインチビット	12.00 g	
バナナ		12.00 g	スライス
【丼物・カレー等・中	PNo8]		
[●中華丼の具]			
国産SPF豚モモ	こうイスIQF	20.00 g	
テーオー 国産生お	らろし生妻	0.20 g	
料理酒1.8L サラダ油 1.5k		1.00 g	
サフタ油 1.5k	(g	0.20 g	/-
玉葱		35.00 g	スライス
にんじん	ハカノ立	15.00 g	いちょう
たけのこ(短冊)プ1座	10.00 g	2cm幅
キャベツ	1/-://=>	15.00 g	という作曲
いか鹿の子短冊		10.00 g	
むきえびL(ニシムー 乾し椎茸(美都	<u>//</u> .妾)	10.00 g 0.50 g	もどす
●うずら卵水煮		15.00 g	UC 9
	とりりが入り PF豚モモスライスIQF	15.00 g	
チンゲンツァイ		8.00 g	I.5cm幅
1 こいくちしょうゆ		3.00 g	. , , , , , ,
ハウス マト ラスコショー	·300a	0.02 g	
オイスターソー	5 ス 585a		
オイスターソー 中華スープ (理	研)	0.30 g 0.70 g	
ごま油 1.65k	a	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん		1.80 g	
いいかく 1日 く 10/01/	v . ng		

2024年 5月 30日 木曜日

	ごはん		
献立	スタミナ焼肉	ポテトサラダ	
	あさりのスープ	•	
料	理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No	[]		
[牛乳]			
牛乳	. 1	1.00 本	
【米飯・和No [ご飯75g]	l		
水稲穀粒(精	白米)	75.00 g	
【炒め物・和N		70.00 5	
[スタミナ焼肉			
国産牛肉(モ	モスライス)	45.00 g	
デーオ おろしに 赤ワイン 1.	んにく国産	0.20 g	
赤ワイン 1.	8L	1.00 g	
サラダ油 1.	5kg	0.50 g	
キャベツ		25.00 g	2cm幅
玉葱		20.00 g	スライス
国産カラーヒ	ニーマン(ミックス)	10.00 g	
いりごま(白)	lkg	1.50 g	
エバ焼肉のタル	√(醤油味)5kg	8.00 g	
【あえ物・和N			
[ポテトサラダ]		
ライトツナ水	煮フレーク	7.00 g	
じゃがいも		30.00 g	サイコロ
ニッスイブロ	ッコリー (エ	15.00 g	
にんじん		5.00 g	いちょう
スーパースイ	゚ートコーン ネーズ(卵不使用)	5.00 g	
QP/)Iy/ 73	ネース (卵不使用)	7.00 g	
穀物酢	200	1.00 g 0.02 g	
ハワムマト フスコシ	กวัว र1 ัววิวิวิ = 300g		
食塩 lkg 【汁物・中No34】		0.25 g	
[あさりのスー	<u> </u>	10.00 ~	
おいしいあさ 木綿豆腐(サイ:	7	10.00 g 15.00 g	
不稀豆腐(ツ1	-u)	7.00 g	いちょう
だいこん		20.00 g	
カットわかめ	レレクト	0.00 9	もどす
カットわかめ ⁻ 乾し椎茸(美	エレノ! 都産)	0.30 g 0.40 g	しこ , まどす
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょう		2.00 g	
77 19047	· r	2.00 9	

2024年 5月 31日 金曜日

献立			
	さごしのごまマヨネーズ焼き ひじきと野菜のカラフル炒め		のカラフル炒め
	キャベツのみそ汁	(中学のみ)チーズ	
	理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和Nol			
[作乳]			
<u>牛乳</u> 【米飯・和Nol)	·	1.00 本	
[ご飯75g]	A		
水稲穀粒(精品	与米)	75.00 g	
【焼物・洋No4		70100 5	
[さごしのごまマ	 ?ヨネーズ焼きl		
小:さごし切身	r 40g	1.00 個	焼く
・小:さごし切身 中:さごし切身	r 50g	I.00 個 I.00 個	焼く
│ 食塩 lka		0.20 g	
ハウス マト・ラスコショ	-300g	0.02 g	
料理酒1.8L		2.00 g	
こいくちしょうり	Þ	2.00 g	
	-ズ(卵不使用)	5.00 g	
いりごま(白)		0.80 g	する
【炒め物・和No	45]		
[ひじきと野菜の	りカラフル炒め]		
芽ひじき l kg	韓国産	2.00 g	もどす
鶏肉(モモ肉ダイン	ス) l cmカットIQF	13.00 g	
料理酒1.8L		0.50 g	
サラダ油 1.5	kg	0.25 g	
にんじん		7.00 g	千切り
国産大豆水煮	Ikg	12.00 g	1 5 45
小松菜	1- \.	10.00 g	I.5cm幅
スーパースイー こいくちしょうり	- トコーン	5.00 g	
三温糖	ν	2.00 g	
二価福 本みりん 1.8	>I	0.16 g 0.40 g	
「汁物・和No9		0.40 9	
「キャベツのみそ			
キャベツ		15.00 g	I.5cm幅
にんじん		8.00 g	いちょう
玉葱		20.00 g	スライス
油揚げ(カット))	3.00 g	油抜きする
キヌサヤ500	g	5.00 g	2cm幅
えのきたけ		7.00 g	
煮干しだし		3.00 g	
備前 中味噌		7.00 a	
備前 白上味噌		2.00 g	
【チーズ・和No	5]		
[(中のみ)チー	ズ]		
MBPベビーチ	- ーズ I I .5g	1.00 個	