

平成30年4月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2017年4月9日 月曜日

2017年 4月10日 火曜日

2017年 4月11日 水曜日

献立	ごはん	
	鰯の生姜醤油煮	チャプチェ
ほうれん草のすまし汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【煮物・和No2】		
[鰯のしょうが醤油煮]		
アジドレス	1.00 個	
しょうが	1.50 g	せん切り
こいくちしょうゆ	7.00 g	
JF 本味酢 1.8L	5.00 g	
JF 料理酒1.8L	4.50 g	
三温糖	2.00 g	
水	15.00 g	
【炒め物・和No30】		
[チャプチェ]		
マロニー (5cmカット)	4.50 g	戻しておく
豚肉 (モモ肉小切)	13.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.45 g	
玉葱	10.80 g	半月スライス
エリンギ	9.00 g	スライス
にんじん	7.20 g	短冊切り
たけのこ缶詰(ホ-ル)1号缶	7.20 g	スライス
青ピーマン	4.50 g	せん切り
にんにく	2.16 g	おろす
しょうが	0.36 g	おろす
白菜キムチ	9.00 g	
三温糖	0.72 g	
JFD 料理酒	0.72 g	
JF 本味酢 1.8L	1.44 g	
こいくちしょうゆ	1.44 g	
JFS 純正ごま油	0.36 g	
【汁物】		
[ほうれん草のすまし汁]		
ほうれん草	15.00 g	4cm幅
にんじん	8.00 g	いちょう
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ケ
かまぼこ(真空)500g	7.00 g	細い短冊
だいこん	15.00 g	短冊切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.15 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

献立	ごはん	
	タンドリーチキン	きゃべつの梅和え
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No1】		
[ご飯(強化米)]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【焼物・洋No7】		
[タンドリーチキン]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	55.00 g	
食塩	0.25 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ヨーグルト	6.00 g	
カメマイルドトマトチップ <sup>®</sup> 980g	4.00 g	
カレー粉(純)200g	0.10 g	
にんにく	0.50 g	おろす
【あえ物・和No51】		
[きゃべつの梅あえ]		
きゃべつ	45.00 g	せん切り
にんじん	10.00 g	せん切り
花かつお(鰹・細切)500g	1.00 g	
梅(塩漬)	2.50 g	みじん切り
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物】		
[だんご汁]		
白玉粉	8.00 g	
薄力小麦粉1kg	8.00 g	
ぶなしめじ	12.00 g	小房に分ケ
玉葱	20.00 g	半月スライス
油揚げ	3.00 g	短冊切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.60 g	
みそ	8.00 g	

献立	麦ご飯	
	フライビーンズ	しゃきしゃきサラダ
八宝菜		
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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・洋No28】		
[フライビーンズ]		
蒸し大豆500g	29.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
三温糖	1.80 g	
こいくちしょうゆ	1.25 g	
JF 本味酢 1.8L	2.00 g	
きな粉(青)	2.00 g	
【あえ物・洋No48】		
[しゃきしゃきサラダ]		
レンコン水煮(いちょう切)	27.00 g	スチコン
むきえだまめ500g	7.00 g	スチコン
スーパースイートコーン	9.00 g	スチコン
すりごま(白)	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
ケンノン <sup>®</sup> マヨネーズタイプ1kg	5.00 g	
【煮物】		
[八宝菜]		
豚肉(モモ肉小切)	18.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
しょうが	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	くし形切り
にんじん	10.00 g	ひし形
きゃべつ	25.00 g	さいの目
ヤングコーン缶詰 斜めカット	15.00 g	
本紫イカ短冊	9.00 g	
むきえびLL(80/120)	9.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	さいの目
こいくちしょうゆ	3.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
オイスターソース 480g	1.00 g	
中華スープ	0.70 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
馬鈴しよ澱粉1kg	2.00 g	

平成30年4月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2017年4月12日 木曜日

2017年4月13日 金曜日

2017年 4月16日 月曜日

献立	ごはん	
	煮込みハンバーグ	きのこと若布のサラダ
	お豆のポタージュ	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【焼物・洋No24】</b>		
[煮込みハンバーグ]		
(小) ポーク&チキンハンバーグ 40g NEW	1.00 個	
(中) ポーク&チキンハンバーグ 60g NEW	1.00 個	
マイルドデミグラスソース 3kg	10.00 g	
カゴメ マルトトマトチャップ 3kg	10.00 g	
GS 料理用ワイン(赤) 1.8L	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF ウスターソース エクセレント 1.8L	1.00 g	
水	5.00 g	
<b>【あえ物・和No4】</b>		
[きのことわかめのサラダ]		
ぶなしめじ	10.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	0.40 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	1.00 g	
穀物酢	2.40 g	
三温糖	0.40 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.20 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
<b>【汁物】</b>		
[お豆のポタージュ(米粉)]		
鶏肉モモ(こま切れ)	10.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	20.00 g	くし形切り
じゃがいも	20.00 g	コロコロ
にんじん	10.00 g	コロコロ
蒸し白インゲン豆 1kg	8.00 g	
大豆水煮 タカ食品	8.00 g	
むきえだまめ500g	8.00 g	
するりん白花	10.00 g	
米粉	3.50 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
スキムミルク	1.50 g	
調理用バター200g	1.00 g	
食塩	0.10 g	

献立	わかめごはん	
	高野豆腐の揚げ煮	しらすのおひたし
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【変わり飯・和No1】</b>		
[わかめごはん]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米 5kg	0.24 g	
炊き込みわかめ(混ぜご飯用)	1.80 g	
<b>【煮物・和No96】</b>		
[高野豆腐の揚げ煮]		
JF こうや豆腐サイコロ500g	5.00 g	戻しておく
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
たけのこ缶詰(ホ-ル)1号缶	10.00 g	乱切り
鶏若鶏肉胸(皮付き)	25.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	8.00 g	乱切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
むきえだまめ500g	4.00 g	
玉葱	15.00 g	くし形切り
味 コンソメJ 500g	0.80 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
<b>【あえ物・和No37】</b>		
[おひたし(しらす)]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	4cm幅
ちりめん	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
<b>【汁物】</b>		
[豆腐とたまねぎのみそ汁]		
玉葱	25.00 g	半月スライス
だいこん	20.00 g	短冊切り
えのきたけ	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	もどす
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.60 g	

献立	ごはん	
	豚肉の生姜焼き	きゃべつのゴママヨ和え
	厚揚げのみそ汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【炒め物・和No8】</b>		
[ぶたにくの生姜焼き]		
豚肉(モモ肉小切)	50.00 g	
玉葱	40.00 g	くし形切り
にんじん	10.00 g	細い短冊
しょうが	1.00 g	おろす
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JF 料理酒 1.8L	1.30 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
<b>【あえ物・和No3】</b>		
[キャベツのゴママヨ和え]		
キャベツ	35.00 g	さいの目
にんじん	8.00 g	ひし形
ニッスイ 海からサラダシユレツト	11.00 g	
すりごま(白)	1.00 g	
ケン ノックマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
<b>【汁物・和No1】</b>		
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	18.00 g	半月スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ケル
厚揚げ	25.00 g	コロコロ
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.80 g	

平成30年4月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2017年4月17日 火曜日

2017年4月18日 水曜日

2017年 4月19日 木曜日

献立	ごはん	
	鮭フライ	菜の花のおひたし
たけのこのみそ汁		
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(強化米)]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【焼物】		
[鮭フライ]		
(小) 鮭フライ40g	1.00 個	
(中) 鮭フライ50g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
[菜の花のおひたし]		
菜の花カット国産	20.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	6.00 g	せん切り
油揚げ	4.00 g	細い短冊
三温糖	0.10 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
[筍のみそ汁]		
にんじん	8.00 g	いちよう
エリンギ	8.00 g	短冊切り
たけのこ缶詰(ホール)1号缶	15.00 g	スライス
玉葱	15.00 g	半月スライス
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.80 g	

献立	麦ご飯	
	ミートボールのケチャップ炒め	海藻サラダ
●ふわふわスープ		
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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
ビタミン強化米5kg	0.24 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・洋No1】		
[ミートボールのケチャップ炒め]		
ホーク&チンミートボールS	35.00 g	
玉葱	25.00 g	くし形切り
じゃがいも	30.00 g	乱切り
ぶなしめじ	8.00 g	小房に分け
キヌサヤ500g	4.50 g	斜め線切り
加メマイルドトマトケチャップ 980g	10.00 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	32.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
海藻サラダGS100g	1.00 g	戻しておく
ノオイルドレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【汁物・洋No37】		
[●ふわふわスープ]		
玉葱	25.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	せん切り
無添加ポークウインナー	9.00 g	
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
●たまご	13.00 g	
エダムパウダー	2.00 g	
パン粉 1kg	2.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	

献立	ご飯	
	鱈の香味フライ	納豆和え
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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 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	
(中) アジの香味フライ 60g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
[納豆和え(連携)]		
ハルひきわり納豆(ヒキリ)	7.20 g	
小松菜	12.00 g	4cm幅
キャベツ	30.00 g	せん切り
にんじん	6.00 g	せん切り
すりごま(白)	0.80 g	
もみのり	0.96 g	
こいくちしょうゆ	2.64 g	
【汁物・和No3】		
[豚汁]		
豚肉(モモ肉小切)	18.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
ごぼう	10.00 g	さがき
だいこん	20.00 g	いちよう
板こんにゃく	10.00 g	手でちぎる
木綿豆腐	15.00 g	コロコロ
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.60 g	
みそ	8.00 g	

### 平成30年4月分詳細献立表

### 美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2017年 4月20日 金曜日

2017年 4月23日 月曜日

2017年 4月 24日 火曜日

献立	ごはん	
	春色サラダ	お祝いいちごゼリー
ポークカレー		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米 5 k g	0.24 g	
【あえ物・洋No30】		
[春色サラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
プチブロッコリー(セレクト)	12.00 g	
にんじん	7.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	9.00 g	
ホクシチンオイル無添加Lフレク	9.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
うすくちしょうゆ	2.10 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
【丼物・カレー等・和No3】		
[ポークカレー]		
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	40.00 g	乱切り
じゃがいも	30.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	乱切り
エリンギ	10.00 g	乱切り
ハウス 給食用カレーフレクN	12.00 g	
ジェフサ カレーフレク	4.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
【菓子・寄物・洋No1】		
[お祝いいちごゼリー]		
お祝い いちごのジュレ	1.00 個	

献立	ピタパン(中のみ)	
	ミンチカツ	アスパラ入りポテトサラダ
スパゲティミートソース		
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】		
[ピタパン(中のみ)]		
(中)ピタパン60g	1.00 個	
【揚げ物・和No23】		
[ミンチカツ(小50g, 中60g)]		
(小)ホーク&チキンミンチカツ50g	1.00 個	
(中)ホーク&チキンミンチカツ60g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[アスパラ入りポテトサラダ]		
チキンインナースキルス(スライス)5mm	9.00 g	
じゃがいも	35.00 g	コロコロ
グリーンアスパラ(ホル)中南米	10.00 g	斜め小口
にんじん	5.00 g	コロコロ
玉葱	5.00 g	半月スライス
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	6.00 g	
穀物酢	0.70 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.25 g	
【麺・和No7】		
[スパゲティ・ミートソース]		
スパゲティ	40.00 g	茹でる
食塩	0.40 g	
豚肉(ミンチ)	40.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	20.00 g	荒みじん
玉葱	40.00 g	荒みじん
しょうが	0.50 g	みじん切り
にんにく	0.30 g	みじん切り
エリンギ	5.00 g	荒みじん
パセリ	1.00 g	みじん切り
エダムパウダー	1.00 g	
カゴメマイルドトマト(イタリア)2.5kg	10.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	10.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.00 g	
食塩	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.06 g	

献立	ふきごはん	
	さばの塩焼き	きゃべつの甘酢和え
鶏つくね汁		
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No44】		
[ふき飯]		
水稲穀粒(精白米)	70.00 g	
ビタミン強化米 5 k g	0.24 g	
ふき	10.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 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	
(中)氷温造り塩さば切身 50g	1.00 個	
【あえ物・和No29】		
[キャベツの甘酢和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
だいこん	15.00 g	せん切り
にんじん	3.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	9.00 g	
ちりめん	2.70 g	
こいくちしょうゆ	2.10 g	
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物・和No16】		
[鶏つくね汁]		
鶏つくね	25.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
こいくちしょうゆ	2.00 g	
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
だし昆布	0.80 g	
食塩	0.15 g	

平成30年4月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2017年4月25日 水曜日

2017年4月26日 木曜日

2017年4月27日 金曜日

献立	麦ご飯	
	●パンサンスー	清見オレンジ
マーボー豆腐		
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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
ビタミン強化米5k g	0.24 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【あえ物・中No1】		
●パンサンスー		
カン  はるさめS国産1kg	5.00 g	茹でる
ホ  シチンオイル無添加Lフレク	8.00 g	
小松菜	8.00 g	4cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
キャベツ	20.00 g	せん切り
●錦糸卵(真空)500g	6.00 g	
砂糖(三温)1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
穀物酢	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
【煮物・中No4】		
[マーボー豆腐(大豆入り)]		
豚肉(ミンチ)	20.00 g	
蒸し挽き割り大豆	5.00 g	
しょうが	1.00 g	みじん切り
にんにく	0.50 g	みじん切り
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	30.00 g	コロコロ
にんじん	15.00 g	荒みじん
干し椎茸(美都産)	1.20 g	戻しておく
木綿豆腐	85.00 g	コロコロ
葉にんにく(花茎)	5.00 g	小口切り
みそ	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
砂糖(三温)1kg	0.30 g	
中華スープ	0.70 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.80 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
【果物・和No17】		
[清見オレンジ]		
清見オレンジ	0.25 個	4等分

献立	ごはん	
	白身魚のパン粉焼き	たけのこの土佐煮
きゃべつのみそ汁		
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No4】		
[ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米5k g	0.24 g	
【焼物・和No47】		
[白身魚のパン粉焼き]		
(小)ホキ切り身 40g	1.00 個	
(中)ホキ切り身 50g	1.00 個	
JFD 料理酒	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.20 g	
パセリ	0.70 g	みじん切り
パン粉 1kg	3.00 g	
クラスメイト500g	2.00 g	
オリーブオイルトパーズ	0.50 g	
調理用バター200g	1.00 g	
舟形おかずカップ中	1.00 g	
【煮物・和No64】		
[たけのこの土佐煮]		
たけのこ(ゆで)	35.00 g	スライス
さつまあげ(玉ねぎ)50g	15.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	短冊切り
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
花かつお(亀・細切)200g	1.00 g	
【汁物】		
[キャベツのみそ汁]		
じゃがいも	25.00 g	厚いちょう
キャベツ	20.00 g	さいの目
にんじん	8.00 g	いちょう
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.60 g	

献立	ごはん	
	豚肉ときくらげのみそ炒め	ゆかり和え
わかめのすまし汁		
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No4】		
[ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物】		
[豚肉ときくらげのみそ炒め]		
豚肉(モモ肉小切)	35.00 g	
木くらげ(スライス)500g	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	乱切り
チンゲンツァイ	20.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	乱切り
エリンギ	10.00 g	乱切り
みそ	3.00 g	
エ 焼肉の丸(醤油)1.6kg	5.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
【あえ物・和No54】		
[ゆかり和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
もやし	25.00 g	
むきえだまめ500g	7.00 g	
ほうれん草	5.00 g	4cm幅
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物】		
[わかめのすまし汁]		
厚揚げ	25.00 g	コロコロ
玉葱	20.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	せん切り
えのきたけ	8.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	もどす
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	
煮干しだし	1.80 g	
だし昆布	0.80 g	