

## 平成31年3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

2019年 3月1日 金曜日

ひなまつり献立

献立	ちらし寿司	
	ブリの西京焼き	あすっこのおかか和え
糸かまぼこのすまし汁		ももプリン
料理想名/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No15】</b>		
[ちらし寿司(国産)]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ちらし寿司の素(国産)	0.03 袋	
<b>【焼物】</b>		
[ブリの西京焼き]		
天然ブリ切身 40g	1.00 個	焼く
天然ブリ切身 50g	1.00 個	焼く
大和米味噌(白)1k g	3.70 g	
こいくちしょうゆ	0.90 g	
JF 本味酢 1.8L	0.90 g	
水	1.80 g	
<b>【あえ物・和No98】</b>		
[あすっこのおかか和え]		
あすっこ(パック・3~5cmカット)	20.00 g	
キャベツ	28.00 g	1.5cm幅
スーパーズイートコーン	8.00 g	
花かつお(鱈・細切)500g	1.35 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
<b>【汁物】</b>		
[糸かまぼこのすまし汁]		
スーパースイートコーン	7.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
玉葱	20.00 g	スライス
しまねのだし粉500g×2	3.00 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	0.05 g	
<b>【菓子・寄物】</b>		
[ももプリン]		
ももプリン	1.00 個	

2019年 3月4日 月曜日

献立	ご飯	
	さごしのオニオンソース焼き	ひじきの炒り煮
大根のみそ汁		
料理想名/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】</b>		
[さごしのオニオンソース焼き]		
さごし切身40g	1.00 個	焼く
さごし切身50g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
ケ/ソエックマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
玉葱	10.00 g	みじん切り
テオ 国産生おろし生姜	0.10 g	
テオ おろしにんにく国産	0.10 g	
<b>【煮物】</b>		
[ひじきの炒り煮]		
サボイ 味ひじき1kg	4.00 g	もどす
JF 国産大豆水煮	15.00 g	
にんじん	10.00 g	手切り
ごぼう	10.00 g	つく
むきえだまめ500g	8.00 g	
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	8.00 g	
昭和 サラダ油	0.30 g	
こいくちしょうゆ	0.75 g	
三温糖	0.20 g	
JF 本味酢 1.8L	0.50 g	
<b>【汁物】</b>		
[大根のみそ汁]		
だいこん	20.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
だいこん葉	5.00 g	1cm幅
田舎みそ(表赤)1kg	6.00 g	
備前 白上味噌	4.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 3月5日 火曜日

横田中の生徒が考えた献立

献立	ご飯	
	鶏肉のねぎソースかけ	りっちゃんの元気サラダ
わかめのみそ汁		冷凍みかん
料理想名/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No1】</b>		
[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	
<b>【揚げ物】</b>		
[鶏肉のねぎソースかけ]		
鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	油で揚げる
鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	油で揚げる
食塩	0.20 g	
コショウ(純)200g	0.03 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.80 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
水	8.00 g	
<b>【あえ物・洋No1】</b>		
[りっちゃんの元気サラダ]		
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	12.00 g	1.5cm幅
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
スーパーズイートコーン	8.00 g	
にんじん	6.00 g	手切り
ちくらく昆布	0.20 g	もどす
花かつお(鱈・細切)500g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.45 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
<b>【汁物】</b>		
[わかめのみそ汁]		
にんじん	8.00 g	いちよう
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
きざみ揚げ	3.00 g	油抜きする
玉葱	20.00 g	スライス
乾燥わかめ	0.40 g	もどす
田舎みそ(表赤)1kg	6.00 g	
備前 白上味噌	4.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
<b>【果物・和No5】</b>		
[冷凍みかん]		
冷凍みかん S	1.00 個	

平成31年3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

2019年 3月6日 水曜日

献立	麦ご飯	
	鮭のトマトソースかけ	●花畑サラダ
オニオンスープ		
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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[鮭のトマトソースかけ]		
秋鮭(ピンク)切身 40g	1.00 個	焼く
秋鮭(ピンク)切身 50g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.05 g	
クラッシュトマト	15.00 g	
かごめマイルドトマトチップ 3kg	3.50 g	
JF 料理酒1.8L	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.15 g	
水	0.00 g	
【あえ物・和No82】		
●花畑サラダ		
キャベツ	15.00 g	
にんじん	8.00 g	
ニチレイブロックリー(エ)	8.00 g	
カリフラワー(セカト)IQF	8.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
●いりたまご(真空)	7.00 g	
追加食材:ライトツナ水煮フレーク	4.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン	8.00 g	
ノンオイルレタス(青じそ)1L	4.60 g	
【汁物・洋No5】		
[オニオンスープ]		
玉葱	30.00 g	スライス
昭和 サラダ油	0.30 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
にんじん	8.00 g	いちよう
エリンギ	8.00 g	スライス
鶏肉(むね肉)1cmカットIQF	8.00 g	
味 コソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.05 g	

2019年 3月7日 木曜日

献立	ご飯	
	和風ハンバーグ	根菜サラダ
きのこのすまし汁		
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[和風ハンバーグ]		
国産大豆の豆腐ハンバーグ 50g	1.00 個	焼く
国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g	1.00 個	焼く
こいくちしょうゆ	2.30 g	
JF 本味酢 1.8L	1.20 g	
三温糖	0.80 g	
JF 料理酒1.8L	0.70 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.45 g	
だし昆布	0.08 g	
水	8.00 g	
【あえ物】		
[根菜サラダ]		
ごぼう	10.00 g	つく
レンコン水煮(いちよう切)	5.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
プチブロックリー(国産)IQF	10.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
かごめいりごま(白)1kg	0.60 g	炒る/する
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.05 g	
【汁物・和No22】		
[きのこのすまし汁]		
玉葱	25.00 g	スライス
きざみ揚げ	3.00 g	油抜きする
エリンギ	8.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわかる
にんじん	8.00 g	いちよう
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 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	0.05 g	

2019年 3月8日 金曜日

卒業お祝い献立

献立	ご飯	
	かぼちゃコロッケ	ポークカレー
フルーツポンチ		
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・洋No14】		
[かぼちゃコロッケ]		
キャブ 国産かぼちゃひき肉フライ40g	1.00 個	油で揚げる
キャブ 国産かぼちゃひき肉フライ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
【丼物・カレー等・和No3】		
[ポークカレー]		
豚肉(モモ肉スライス)	25.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
玉葱	40.00 g	スライス
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちよう
エリンギ	10.00 g	スライス
スーパースイートコーン	5.00 g	
ハス 給食用カレー粉N	12.00 g	
ジェフカレー粉	4.00 g	
かごめマイルドトマトチップ 3kg	5.00 g	
【その他・和No5】		
[フルーツポンチ]		
冷凍メルト白玉	25.00 g	
ハゴモ アマツギザリ(国産)	12.00 g	
フルーツバック(パイン)ピット	12.00 g	
A ハゴ 黄桃ダイカット1.5kg	10.00 g	
いちご	10.00 g	
ナタデココ	12.00 g	

平成31年3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

2019年 3月11日 月曜日

献立	ご飯	
	揚げししゃもの甘酢かけ (2尾)	
キャベツのごま和え		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】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【揚げししゃもの甘酢かけ】		
子持シシャモM	2.00 個	油で揚げる
子持シシャモ2L	2.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
穀物酢	2.25 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	2.25 g	
水	3.00 g	
【あえ物・和No46】		
【キャベツのごまあえ】		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
きざみ揚げ	3.00 g	
がやいりごま(白)1kg	1.20 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・和No3】		
【豚汁】		
豚肉(モモ肉スライス)	20.00 g	
IFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.30 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	輪切り
白菜	15.00 g	2cm幅
板こんにやく	10.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐(サイコロ)	15.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
田舎みそ(麦赤)1kg	6.00 g	
備前 白上味噌	4.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 3月12日 火曜日

献立	ご飯	
	豚肉ときくらげのみそ炒め	
納豆サラダ		チンゲンサイのスープ
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(強化米)】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【炒め物】		
【豚肉ときくらげのみそ炒め】		
豚肉(モモ肉スライス)	35.00 g	
国産乾燥きくらげスライス100g	1.00 g	もどす
玉葱	30.00 g	サイコロ
むきえだまめ500g	8.00 g	
にんじん	15.00 g	千切り
エリンギ	10.00 g	スライス
備前 中味噌	3.80 g	
こいくちしょうゆ	0.40 g	
JP 本味酢 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
ごま油	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
【あえ物・洋No3】		
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
ハジきわり納豆(ビ切り)	10.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
こいくちしょうゆ	0.15 g	
ケン/ンエッグマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
【汁物・中No18】		
【チンゲンサイのスープ】		
チンゲンツァイ	15.00 g	2cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
やさしい海の細かまぼこ黄	5.00 g	
木綿豆腐(サイコロ)	15.00 g	
がやいりごま(白)1kg	1.00 g	
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.05 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.80 g	
ごま油	0.30 g	

2019年 3月13日 水曜日

献立	麦ごはん	
	さばの塩焼き	
梅肉和え		●じゃが玉みそ汁
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No3】		
【麦ごはん 80g】		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No14】		
【さばの塩焼き】		
氷温造り塩さば切身 50g	1.00 個	焼く
氷温造り塩さば切身 60g	1.00 個	焼く
【あえ物】		
【梅肉和え】		
チキンささみ水煮	5.00 g	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
花かつお(鱈・細切)500g	0.20 g	
梅肉ペースト紀州	1.40 g	
こいくちしょうゆ	0.10 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物】		
【●じゃが玉みそ汁】		
だいこん	15.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	5.00 g	
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
だいこん葉	5.00 g	1.5cm幅
●たまご	15.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	27.00 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	6.00 g	
備前 白上味噌	4.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成31年3月分詳細献立表

2019年 3月14日 木曜日

献立	ロールパン	
	メンチカツ	ツナサラダ
カレー焼きそば		
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・和No7】		
[ロールパン]		
THナゴヤロール40g	1.00 個	
【揚げ物・洋No27】		
[メンチカツ]		
枝豆と豆腐のメンチカツ40	1.00 個	油で揚げる
枝豆と豆腐のメンチカツ60	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
【あえ物】		
[ツナサラダ]		
キャベツ	30.00 g	1.5 c m幅
ほうれん草	12.00 g	1.5 c m幅
スーパーズweetコーン	8.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
和風たまねぎドレッシング	4.50 g	
こいくちしょうゆ	0.10 g	
食塩	0.15 g	
【主食併用麺・中No2】		
[カレー焼きそば]		
豚肉 (モモ肉スライス)	20.00 g	
昭和 サラダ油	0.30 g	
にんじん	15.00 g	千切り
玉葱	35.00 g	スライス
焼きそば麺 5 kg	30.00 g	
キャベツ	30.00 g	1.5 c m幅
青ピーマン	5.00 g	千切り
カレー粉(純) 200 g	0.50 g	
焼きそばソース 1.2 k g	7.80 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純) 200 g	0.02 g	

2019年 3月15日 金曜日

献立	ご飯	
	サワラの柚庵焼き	きんぴら
厚揚げのみそ汁		
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】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[サワラの柚庵焼き]		
サワラ切身 40 g	1.00 個	焼く
サワラ切身 50 g	1.00 個	焼く
JF 料理酒 1.8L	2.40 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
JF 本味酢 1.8L	0.70 g	
ゆず酢	2.00 g	
【炒め物】		
[きんぴら]		
豚肉 (モモ肉スライス)	10.00 g	
JF 料理酒 1.8L	0.50 g	
昭和 サラダ油	0.30 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ごぼう	15.00 g	つく
レンコン水煮(いちよう切)	12.00 g	
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
むきえだまめ500g	8.00 g	
サボイ 味ひじき1kg	0.60 g	もどす
がやいりごま(白)1kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.40 g	
水	0.00 g	
【汁物・和No1】		
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
ねぎ	5.00 g	小口切り
田舎みそ(麦赤) 1k g	6.00 g	
備前 白上味噌	4.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 3月18日 月曜日

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	ご飯	
	豚肉のしょうが焼き	大根のゆず酢和え
菜の花のすまし汁		
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	
【炒め物・和No17】		
[豚肉の生姜焼き]		
豚肉 (モモ肉スライス)	40.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	2 c m幅
テオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.80 g	
JF 本味酢 1.8L	1.50 g	
三温糖	0.70 g	
JF 料理酒 1.8L	1.20 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
【あえ物・和No19】		
[大根のゆず酢和え]		
だいこん	35.00 g	千切り
小松菜(カット) IQF	15.00 g	
スーパーズweetコーン	8.00 g	
乾燥わかめ	0.50 g	もどす
ちりめん	1.50 g	いる
ゆず酢	1.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No24】		
[菜の花のすまし汁]		
カール系かまぼこ(ほぐし)	5.00 g	
菜の花	10.00 g	2 c m幅
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
しまねのだし粉500g×2	3.00 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	0.05 g	

平成31年3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

2019年 3月19日 火曜日

献立	ご飯	
	おさかなマリネ	洋風おから
キャベツのコンソメスープ		
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(強化米)]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【揚げ物】		
[おさかなマリネ]		
シイラ切身40g	1.00 個	油で揚げる
シイラ切身50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	6.00 g	スライス
国産カラービーマン(ミックス)	5.00 g	
三温糖	1.40 g	
穀物酢	2.30 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.45 g	
水	2.50 g	
【炒め物・和No21】		
[洋風おから]		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	13.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
玉葱	12.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
おから(新製法)	15.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
牛乳(料理用)	10.00 g	
角切チーズ8mm	7.00 g	
水	0.00 g	
【汁物・洋No2】		
[キャベツのコンソメスープ]		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
食塩	0.05 g	

2019年 3月20日 水曜日

献立	麦ご飯	
	シューマイ (小2個、中3個)	りんご
●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	
【蒸し物・中No1】		
[鉄腕シューマイ(小2、中3)]		
TM 鉄腕豚肉焼売Fe (28g)	2.00 個	蒸す
TM 鉄腕豚肉焼売Fe (28g)	3.00 個	蒸す
【果物・和No7】		
[りんご(1/8個)]		
りんご 36玉	0.12 個	1/8に切る
【煮物】		
●豆腐の中華煮		
豚肉(モモ肉スライス)	20.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.15 g	
昭和 サラダ油	0.30 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
国産たけのこ水煮乱切り	10.00 g	
木綿豆腐	50.00 g	厚1/4縦1/3
冷凍豆腐(サイコロ)	20.00 g	
●うずら卵 天狗 1.62k	15.00 g	
追加食材: 豚肉	2.50 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
エリンギ	4.00 g	スライス
中華スープ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.03 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.20 g	
水	50.00 g	

2019年 3月22日 金曜日

献立	ご飯	
	揚げ豆腐の和風あんかけ (小1個、中2個)	ひじきのマヨサラダ
鶏つくねみそ汁		
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】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[揚げ豆腐の和風あんかけ]		
揚げ豆腐 60g	1.00 個	油で揚げる
揚げ豆腐 40g	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
だし昆布	1.00 g	
水	15.00 g	
ねぎ	4.00 g	小口切り
にんじん	5.00 g	千切り
えのきたけ	4.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
JF 料理酒1.8L	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
JF 本味酢 1.8L	0.50 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.30 g	
【あえ物】		
[ひじきのマヨサラダ]		
シーガニックひじき	7.00 g	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
スーパーズイートコーン	7.00 g	
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
ライトツナ水煮ブレイク	8.00 g	
ケン ノエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No70】		
[鶏つくねみそ汁]		
鶏つくね	25.00 g	
玉葱	12.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
しゅんぎく	8.00 g	1.5cm幅
だいこん	15.00 g	いちよう
田舎みそ(麦赤) 1kg	6.00 g	
備前 白上味噌	4.00 g	
煮干しだし	3.00 g	