

※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)

2021年6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

2021年6月1日 火曜日

| 献立 | 麦ご飯 | | 切り方 |
|--------------------|----------|------------|--------|
| | ガーリックチキン | ひじきのマリネ | |
| 料理解名/食品名 | | 一人分量 単位 | |
| 【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 | |
| おおむぎ(米粒麦) | 4.00 | g | |
| 【焼物・洋No25】 | | | |
| 【ガーリックチキン】 | | | |
| 小:鶏肉モモ切身IQF 50g | 1.00 | 個 | |
| 中:鶏肉モモ切身IQF 60g | 1.00 | 個 | |
| テオ おろしにんにく国産 | 0.40 | g | |
| パジルペースト(加塩) | 1.60 | g | |
| JF 料理酒1.8L | 1.20 | g | |
| 食塩 | 0.40 | g | |
| ハウス マト ラス300g | 0.01 | g | |
| 【あえ物・洋No23】 | | | |
| 【ひじきのマリネ】 | | | |
| シーガニックひじき | 6.00 | g | |
| きゅうり | 10.00 | g | 輪切り |
| 小松菜 | 10.00 | g | 1.5cm幅 |
| ミチレイプロッコリー | 15.00 | g | |
| にんじん | 5.00 | g | 千切り |
| チキンハム(短冊)500g | 10.00 | g | |
| スーパースイートコーン | 5.00 | g | |
| 三温糖 | 0.90 | g | |
| 穀物酢 | 2.30 | g | |
| ハウス マト ラス300g | 0.01 | g | |
| 食塩 | 0.40 | g | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.50 | g | |
| 【汁物・洋No3】 | | | |
| 【ミネストローネ】 | | | |
| カットベーコンIQF500g | 8.00 | g | |
| テオ おろしにんにく国産 | 0.19 | g | |
| JF レシジョンワイン(赤)1.8L | 1.00 | g | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.50 | g | |
| 玉葱 | 15.00 | g | サイコロ |
| にんじん | 8.00 | g | いちょう |
| じゃがいも | 10.00 | g | サイコロ |
| 冷凍カットマト | 15.00 | g | |
| キャベツ | 10.00 | g | 1.5cm幅 |
| 国産大豆水煮 | 8.00 | g | |
| 味 コンソメJ 500g | 1.00 | g | |
| カメマイルト トマトチップ 3kg | 10.00 | g | |
| トマトピューレ(食塩無添加)3k | 10.00 | g | |
| 三温糖 | 0.20 | g | |
| クラスメイト(粉チーズ) | 1.00 | g | |
| 【菓子・寄物・和No22】 | | | |
| 【ライチゼリー】 | | | |
| ライチゼリー | 1.00 | 個 | |

2021年6月2日 水曜日

| 献立 | 麦ご飯 | | 切り方 |
|-----------------------|----------------|------------|--------|
| | シューマイ(小2個、中3個) | ゆかりあえ | |
| 料理解名/食品名 | | 一人分量 単位 | |
| 【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 | |
| おおむぎ(米粒麦) | 4.00 | g | |
| 【煮し物・中No1】 | | | |
| 【鉄腕シューマイ(小2個、中3個)】 | | | |
| 小:TM 鉄腕豚肉焼売Fe(28g) | 2.00 | 個 | 蒸す |
| 中:TM 鉄腕豚肉焼売Fe(28g) | 3.00 | 個 | |
| 【あえ物・和No54】 | | | |
| 【ゆかりあえ】 | | | |
| キャベツ | 30.00 | g | 1cm幅 |
| きゅうり | 15.00 | g | 半月スライス |
| スーパースイートコーン | 8.00 | g | |
| ちりめん(瀬戸内海) | 1.00 | g | 炒る |
| ゆかり | 0.25 | g | |
| 食塩 | 0.20 | g | |
| 【丼物・カレー等・和No7】 | | | |
| 【●親子丼の具】 | | | |
| 鶏肉(筋肉肉)2cmカットIQF | 35.00 | g | |
| 乾し椎茸(美都産) | 0.80 | g | もどす |
| にんじん | 12.00 | g | いちょう |
| 玉葱 | 35.00 | g | スライス |
| ●たまご | 25.00 | g | 割りほぐす |
| 追加食材:鶏肉(筋肉肉)2cmカットIQF | 17.00 | g | |
| ねぎ | 8.00 | g | 小口切り |
| 花かつお(龍バラ)500g | 0.50 | g | |
| だし昆布 | 0.50 | g | |
| JFD 料理酒 | 1.00 | g | |
| 三温糖 | 1.00 | g | |
| さいくちしょうゆ | 5.00 | g | |
| 昭和 サラダ油 | 0.50 | g | |
| 馬鈴薯てんぷん1kg | 1.20 | g | |
| 食塩 | 0.10 | g | |

2021年6月3日 木曜日

| 献立 | ご飯 | | 切り方 |
|-------------------|--------|------------|---------|
| | さんまの梅煮 | フルーツポンチ | |
| 料理解名/食品名 | | 一人分量 単位 | |
| 【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 | |
| 【煮物】 | | | |
| 【さんまの梅煮】 | | | |
| 小:さんま梅煮(真空)30g | 1.00 | 個 | |
| 中:さんま梅煮(真空)40g | 1.00 | 個 | |
| 【その他・和No5】 | | | |
| 【フルーツポンチ】 | | | |
| 春夏秋冬(あきない)だんご | 20.00 | g | |
| ハウス アマツツミカ国産 | 12.00 | g | |
| ハウス 黄桃 イスカット1.5kg | 15.00 | g | |
| フルーツバック(パイン)ヒット | 15.00 | g | |
| バナナ | 15.00 | g | スライス |
| 【煮物】 | | | |
| 【マーボー厚揚げ】 | | | |
| 国産SPF豚ミンチIQF | 25.00 | g | |
| テオ 国産生おろし生姜 | 0.25 | g | |
| テオ おろしにんにく国産 | 0.20 | g | |
| JFD 料理酒 | 1.00 | g | |
| テオ 豆板醤 1kg | 0.20 | g | |
| 昭和 サラダ油 | 0.25 | g | |
| にんじん | 15.00 | g | 7mmイチョウ |
| 玉葱 | 35.00 | g | サイコロ |
| 乾し椎茸(美都産) | 1.00 | g | もどす |
| 冷凍ミニ絹厚揚げ | 60.00 | g | |
| チンゲンツァイ | 10.00 | g | 1.5cm幅 |
| 備前 中味噌 | 2.00 | g | |
| 備前 白上味噌 | 2.00 | g | |
| さいくちしょうゆ | 2.70 | g | |
| 三温糖 | 0.30 | g | |
| 中華スープ(理研) | 0.80 | g | |
| JFD 料理酒 | 1.00 | g | |
| JF 本味酢1.8L | 1.00 | g | |
| 馬鈴薯てんぷん1kg | 1.60 | g | |
| 水 | 25.00 | g | |

2021年6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

保小中連携献立

2021年6月4日 金曜日

かみかみ献立

| 献立 | ご飯 | |
|----------------|-------------------------|----------|
| | 白ハタから揚げごまだれかけ カミカミサラダ | |
| 具汁 | | |
| 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・和No66】 | | |
| 【白ハタ唐揚げごまだれかけ】 | | |
| 白ハタ唐揚げ | 45.00 g | 油で揚げる |
| 大豆白絞油 | 3.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 2.34 g | |
| JF 本味酢 1.8L | 1.20 g | |
| 三温糖 | 0.62 g | |
| JFD 料理酒 | 0.62 g | |
| 水 | 3.10 g | |
| かやいりごま(白) 1kg | 0.60 g | |
| 【あえ物・和No73】 | | |
| 【カミカミサラダ】 | | |
| キャベツ | 25.00 g | 1cm幅 |
| きゅうり | 25.00 g | 半月スライス |
| スーパースイートコーン | 10.00 g | |
| ぷるぷる寒天100g | 0.30 g | もどす |
| ちりめん | 2.00 g | 炒る |
| 和風ドレッシング | 5.00 g | |
| 【汁物・和No78】 | | |
| 【具汁】 | | |
| 玉葱 | 20.00 g | スライス |
| にんじん | 8.00 g | いちよう |
| ごぼう | 8.00 g | 輪切り |
| 板こんにやく | 8.00 g | 厚1/2縦1/4 |
| 油揚げ(カット) | 3.00 g | 油抜きする |
| 小松菜 | 10.00 g | 1.5cm幅 |
| 青天豆ペースト | 20.00 g | |
| 煮干しだし | 3.00 g | |
| みそ | 8.50 g | |

2021年6月7日 月曜日

| 献立 | ご飯 | |
|------------------|------------------------|----------|
| | シイラの油淋ソースかけ 春雨の中華サラダ | |
| 豆腐とわかめのスープ | | |
| 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No4】 | | |
| 【ご飯】 | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 80.00 g | |
| 【揚げ物】 | | |
| 【シイラの油淋ソースかけ】 | | |
| 小:シイラ切身50g | 1.00 個 | 油で揚げる |
| 中:シイラ切身60g | 1.00 個 | 油で揚げる |
| 馬鈴薯てんぷん 1kg | 3.00 g | |
| 大豆白絞油 | 4.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 2.40 g | |
| 穀物酢 | 1.80 g | |
| JF 本味酢 1.8L | 2.00 g | |
| テオ- 国産生おろし生姜 | 0.25 g | |
| ねぎ | 2.00 g | 小口切り |
| かやいりごま(白) 1kg 島米 | 1.00 g | |
| 水 | 2.00 g | |
| 【あえ物・中No6】 | | |
| 【春雨の中華サラダ】 | | |
| カマン はるさめS国産 1kg | 4.00 g | 茹でる |
| チキンハム(短冊) 500g | 8.00 g | |
| 小松菜 | 10.00 g | 2cm幅 |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| キャベツ | 13.00 g | 1cm幅 |
| カネイ子国産きくらげスラ | 0.50 g | 茹でる |
| 三温糖 | 0.50 g | |
| こいくちしょうゆ | 2.50 g | |
| 穀物酢 | 2.00 g | |
| JFS 純正ごま油 | 0.40 g | |
| 【汁物】 | | |
| 【豆腐とわかめのスープ】 | | |
| もやし | 10.00 g | |
| にんじん | 7.00 g | いちよう |
| たけのこ水煮(千切) | 10.00 g | |
| スクール系かまぼこ(ほぐし) | 10.00 g | |
| 木綿豆腐 | 20.00 g | 厚1/4縦1/3 |
| 乾燥わかめ | 0.50 g | もどす |
| 中華スープ | 1.00 g | |
| うすくちしょうゆ | 2.00 g | |

2021年6月8日 火曜日

| 献立 | わかめご飯 | |
|----------------------|------------|----------|
| | いかじゃが | アーモンドあえ |
| さつま汁 | | |
| 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No1】 | | |
| 【わかめご飯】 | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 76.00 g | |
| おおむぎ(米粒麦) | 4.00 g | |
| わかめごはんの素(減塩) | 2.50 g | |
| 【煮物・和No37】 | | |
| 【いかじゃが】 | | |
| 国産本島片イカ短冊 1×4cm | 20.00 g | |
| じゃがいも | 50.00 g | サイコロ |
| にんじん | 12.00 g | いちよう |
| 板こんにやく | 15.00 g | 厚1/2縦1/4 |
| キヌサヤ | 5.00 g | 2cm幅 |
| こいくちしょうゆ | 3.00 g | |
| 三温糖 | 0.60 g | |
| JFS V本味酢 | 1.00 g | |
| リッパ サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| 煮干しだし | 0.50 g | |
| 【あえ物・和No58】 | | |
| 【アーモンドあえ】 | | |
| 小松菜 | 23.00 g | 1cm幅 |
| きゅうり | 20.00 g | 輪切り |
| スーパースイートコーン | 5.00 g | |
| ライトツナ水煮フレーク | 7.00 g | |
| クッキング アーモンド(細切) 500g | 3.00 g | 炒る |
| 三温糖 | 0.40 g | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 g | |
| 【汁物・和No6】 | | |
| 【さつま汁】 | | |
| 鶏肉(ヒレ肉 15) 2cmカットIQF | 20.00 g | |
| リッパ サラダ油 1.5kg | 0.25 g | |
| 玉葱 | 20.00 g | スライス |
| ごぼう | 8.00 g | 輪切り |
| にんじん | 8.00 g | いちよう |
| ねぎ | 5.00 g | 小口切り |
| 煮干しだし | 3.00 g | |
| みそ | 8.50 g | |

2021年6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

2021年6月9日 水曜日

| 献立 | 麦ご飯 | |
|-----------------------|------------|----------|
| | ●スコッチエッグ | チーズマヨサラダ |
| カレースープ | | |
| 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 | |
| おおむぎ(米粒麦) | 4.00 g | |
| 【蒸し物・洋No1】 | | |
| 【●スコッチエッグ】 | | |
| ●スコッチエッグ ハーフ真空50g×10個 | 1.00 個 | |
| 代替食材:(小)柔らかかつ40g | 1.00 個 | 油で揚げる |
| 代替食材:(中)柔らかかつ60g | 1.00 個 | |
| 大豆白絞油 | 4.00 g | |
| 【あえ物・洋No62】 | | |
| 【チーズマヨサラダ】 | | |
| きゅうり | 20.00 g | 輪切り |
| にんじん | 10.00 g | 千切り |
| ニチレイブロックリー | 18.00 g | |
| 角切チーズ8mm | 6.00 g | |
| 穀物酢 | 0.80 g | |
| 食塩 | 0.20 g | |
| ケアンエッグ マヨネーズタイプ 1kg | 8.00 g | |
| コンヨー(純)200g | 0.02 g | |
| 【汁物・洋No4】 | | |
| 【カレースープ】 | | |
| 鶏肉(筋肉タイプ)2cmカットIQF | 20.00 g | |
| じゃがいも | 20.00 g | サイコロ |
| にんじん | 10.00 g | いちよう |
| 玉葱 | 25.00 g | スライス |
| 小松菜 | 8.00 g | 1.5cm幅 |
| ハウス給食用カール1kg | 10.00 g | |
| 味 コソメJ 500g | 0.50 g | |
| リケンサラダ油 1.5kg | 0.50 g | |

2021年6月10日 木曜日

| 献立 | ご飯 | |
|-----------------|------------|----------|
| | チャブチェ | 切干大根のナムル |
| チンゲン菜のスープ | | |
| 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No4】 | | |
| 【ご飯】 | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 80.00 g | |
| 【炒め物・中No10】 | | |
| 【チャブチェ】 | | |
| マロニー(5cmカット) | 5.00 g | |
| 豚肉(モモ肉スライス) | 40.00 g | |
| 昭和 サラダ油 | 0.50 g | |
| 玉葱 | 20.00 g | スライス |
| エリンギ | 8.00 g | スライス |
| たけのこ水煮(千切) | 8.00 g | |
| 国産カラーピーマン(ミックス) | 5.00 g | |
| テオ おろしにんにく国産 | 0.40 g | |
| テオ 国産生おろし生姜 | 0.40 g | |
| はくさい(キムチ)リハラ | 7.00 g | |
| 三温糖 | 0.80 g | |
| JFD 料理酒 | 0.80 g | |
| JF 本味酢1.8L | 1.60 g | |
| さいくちしょうゆ | 1.60 g | |
| JFS 純正ごま油 | 0.40 g | |
| 【あえ物・中No14】 | | |
| 【切干大根のナムル】 | | |
| 切干大根(益田産) | 4.00 g | 茹でる |
| もやし | 10.00 g | 茹でる |
| きゅうり | 15.00 g | 半月スライス |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| チキンハム(短冊)500g | 7.00 g | 茹でる |
| かきいりごま(白)1kg | 1.00 g | 炒る/する |
| JFS 純正ごま油 | 0.50 g | |
| 食塩 | 0.40 g | |
| 【汁物・中No18】 | | |
| 【チンゲンサイのスープ】 | | |
| チンゲンサイ | 15.00 g | 2cm幅 |
| 玉葱 | 10.00 g | スライス |
| にんじん | 5.00 g | いちよう |
| 木綿豆腐 | 20.00 g | 厚1/4縦1/3 |
| 中華スープ | 1.00 g | |
| うすくちしょうゆ | 2.00 g | |
| 食塩 | 0.15 g | |
| 馬鈴薯てんぷん1kg | 1.00 g | |
| ごま油 | 0.30 g | |

2021年6月11日 金曜日

| 献立 | 小:ロールパン 中:食パン | |
|-------------------|---------------|-------------|
| | チーズ入りコロッケ | りっちゃんの元気サラダ |
| チホリタン | | |
| 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 | |
| 【普通パン】 | | |
| 【小:ロールパン】 | | |
| THすこやかロール40g | 1.00 個 | |
| 【普通パン】 | | |
| 【中:食パン】 | | |
| 食パン(8枚切×2) | 1.00 袋 | |
| 【揚げ物・洋No32】 | | |
| 【チーズ入りコロッケ】 | | |
| チーズ入りコロッケ60g | 1.00 個 | 油で揚げる |
| 大豆白絞油 | 4.00 g | |
| 【あえ物・洋No1】 | | |
| 【りっちゃんの元気サラダ】 | | |
| キャベツ | 15.00 g | 1cm幅 |
| きゅうり | 15.00 g | 半月スライス |
| トマト | 5.00 g | サイコロ |
| チキンハム(短冊)500g | 8.00 g | 茹でる |
| スーパースイートコーン | 8.00 g | 茹でる |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| らくらく昆布 | 0.20 g | 茹でる |
| 花かつお(竜・細切)200g | 0.20 g | |
| 三温糖 | 1.00 g | |
| 穀物酢 | 2.45 g | |
| コンヨー(純)200g | 0.02 g | |
| 食塩 | 0.35 g | |
| リケンサラダ油 1.5kg | 0.70 g | |
| 【主食併用麺・洋No4】 | | |
| 【チホリタン】 | | |
| ハウス給食用リュウハ-71.6mm | 27.00 g | 茹でる |
| 学級用スライスベーコン 500g | 15.00 g | |
| 昭和 サラダ油 | 0.50 g | |
| JF 赤ワイン(赤)1.8L | 1.00 g | |
| 玉葱 | 30.00 g | スライス |
| にんじん | 10.00 g | 千切り |
| エリンギ | 8.00 g | スライス |
| 青ピーマン | 5.00 g | スライス |
| かまマイルドトマトチップ 3kg | 25.00 g | |
| JF ウスターソース1.8L | 2.60 g | |

2021年6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

2021年6月14日月曜日

中:保小中連携献立

| 献立 | ご飯 | |
|-----------------|--|----------|
| | 小:いわしの生姜煮 中:どんちっちあじの塩焼き ゆずドレッシングサラダ | |
| 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 | |
| 【ゆて物】 | | |
| 【小:いわしの生姜煮】 | | |
| いわし生姜煮(真空)40g | 1.00 個 | |
| 【焼物・和No53】 | | |
| 【中:どんちっちあじの塩焼き】 | | |
| まあじ 50g | 1.00 切 | 焼く |
| 【あえ物】 | | |
| 【ゆずドレッシング サラダ】 | | |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| キャベツ | 25.00 g | 1cm幅 |
| きゅうり | 15.00 g | 半月スライス |
| チキンハム(短冊)500g | 10.00 g | 茹でる |
| 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 | |
| 昭和 サラダ油 | 0.50 g | |
| 【汁物・和No7】 | | |
| 【じゃがいものみそ汁】 | | |
| 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 | いちよう |
| 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 |
| ねぎ | 3.00 g | 小口切り |
| みそ | 8.50 g | |
| 煮干しだし | 3.00 g | |

2021年6月15日火曜日

| 献立 | 麦ご飯 | |
|------------------|---------------------------------------|---------|
| | 豚肉ときのこのオイスター炒め キャベツのごま和え いか団子のずまし汁 | |
| 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No3】 | | |
| 【麦ご飯 80g】 | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 76.00 g | |
| おむぎ(米粒麦) | 4.00 g | |
| 【炒め物・和No14】 | | |
| 【豚肉ときのこのオイスター炒め】 | | |
| SPF国産豚肉モモスライス | 35.00 g | |
| テオ おろしにんにく国産 | 0.20 g | |
| JFD 料理酒 | 1.00 g | |
| リッ サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| 玉葱 | 30.00 g | 7mmスライス |
| パプリカ | 5.00 g | スライス |
| エリンギ | 15.00 g | スライス |
| まいたけ | 8.00 g | |
| キャベツ | 15.00 g | 2cm幅 |
| オイスターソース 585g | 2.50 g | |
| こいくちしょうゆ | 0.60 g | |
| JF 本味醸 1.8L | 1.00 g | |
| コショウ(純)200g | 0.02 g | |
| 食塩 | 0.10 g | |
| 【あえ物・和No46】 | | |
| 【キャベツのごまあえ】 | | |
| きゅうり | 15.00 g | 輪切り |
| キャベツ | 25.00 g | 1cm幅 |
| にんじん | 3.00 g | 千切り |
| 油揚げ(カット) | 3.00 g | 油抜きする |
| がやいりごま(白)1kg | 2.50 g | する |
| こいくちしょうゆ | 2.40 g | |
| 三温糖 | 0.40 g | |
| 【汁物・和No46】 | | |
| 【いか団子のずまし汁】 | | |
| まるごとイカだんご6~10g | 25.00 g | |
| 玉葱 | 15.00 g | スライス |
| にんじん | 5.00 g | いちよう |
| 木綿豆腐(サイコロ) | 15.00 g | |
| 小松菜 | 10.00 g | 1.5cm幅 |
| うすくちしょうゆ | 2.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 1.00 g | |
| 煮干しだし | 2.00 g | |
| だし昆布 | 1.00 g | |
| 食塩 | 0.15 g | |

2021年6月16日水曜日

益田の食育の日

| 献立 | 麦ご飯 | |
|--------------------|------------|--------|
| | カレイのから揚げ | 磯香和え |
| 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 | |
| 【揚げ物・和No17】 | | |
| 【カレイのから揚げ】 | | |
| 小:ミナト干しカレイ150g | 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 |
| 馬鈴しょ澱粉10kg | 4.00 g | |
| 大豆白絞油 | 5.00 g | |
| 【あえ物・和No12】 | | |
| 【磯香和え(益)】 | | |
| 小松菜 | 20.00 g | 1.5cm幅 |
| キャベツ | 15.00 g | 1.5cm幅 |
| きゅうり | 5.00 g | 輪切り |
| にんじん | 7.00 g | 千切り |
| 出雲のちくわ5mm×1/2カット | 7.00 g | |
| もみのり | 0.80 g | |
| 三温糖 | 0.40 g | |
| こいくちしょうゆ | 2.40 g | |
| 【汁物・洋No26】 | | |
| 【●とまたまスープ】 | | |
| 無添加ポークウインスライス | 5.00 g | |
| リッ サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| 玉葱 | 30.00 g | スライス |
| 冷凍カットマト | 15.00 g | |
| ●たまご | 10.00 g | 割りほぐす |
| 追加食材:無添加ポークウインスライス | 10.00 g | |
| チンゲンツァイ | 8.00 g | 2cm幅 |
| 味 コンソメJ 500g | 1.10 g | |
| うすくちしょうゆ | 2.00 g | |
| ハクイマト コショウ300g | 0.02 g | |

2021年6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

2021年6月17日 木曜日

益田の食育の日

| 献立 | ご飯 | |
|-----------------------|-------------|---------|
| | 切干大根とツナのサラダ | アムスメロン |
| ハヤシライス | | |
| 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 | |
| 【米飯・和No4】 | | |
| 【ご飯】 | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 80.00 g | |
| 【あえ物】 | | |
| 【切干大根とツナのサラダ】 | | |
| 切干大根(益田産) | 3.00 g | 茹でる |
| キャベツ | 20.00 g | 1cm幅 |
| にんじん | 7.00 g | 千切り |
| きゅうり | 10.00 g | 輪切り |
| ライトツナ水煮フレーク | 10.00 g | |
| がやいりごま(白)1kg | 0.70 g | する |
| 三温糖 | 0.42 g | |
| 穀物酢 | 1.40 g | |
| こいくちしょうゆ | 1.68 g | |
| 【果物・和No9】 | | |
| 【アムスメロン 1/16コ】 | | |
| アムスメロン 4L | 0.07 個 | 1/16に切る |
| 【丼物・カレー等・洋No1】 | | |
| 【ハヤシライス】 | | |
| 国産牛肉(モモスライス) | 40.00 g | |
| JF トラクショナル(赤)1.8L | 1.00 g | |
| 昭和 サラダ油 | 0.20 g | |
| 冷凍カットトマト | 25.00 g | |
| にんじん | 15.00 g | 7mmイヨク |
| 玉葱 | 40.00 g | スライス |
| エリンギ | 10.00 g | スライス |
| カレー粉(純)200g | 0.02 g | |
| ハヤシルウ(粉末) | 10.00 g | |
| ガメマイルドトマトチップ 3kg | 3.00 g | |
| トマトピューレ(食塩無添加)3kg | 5.00 g | |
| マイルドデミグラスソース 3kg | 5.00 g | |
| JF ウスターソース エクセレント1.8L | 1.00 g | |

2021年6月18日 金曜日

小:保小中連携献立

| 献立 | ご飯 | |
|------------------|---------------------------|---------------|
| | 小:どんちっちあじの塩焼き 中:いわしのしょうが煮 | ふるさとドレッシングサラダ |
| 厚揚げとなすのみそ汁 | | |
| 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】 | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 80.00 g | |
| 【焼物・和No53】 | | |
| 【小:どんちっちあじの塩焼き】 | | |
| まあじ 50g | 1.00 切 | 焼く |
| 【煮物】 | | |
| 【中:いわしのしょうが煮】 | | |
| いわし生姜煮(真空)50g | 1.00 個 | |
| 【あえ物】 | | |
| 【ふるさとドレッシングサラダ】 | | |
| キャベツ | 20.00 g | 1cm幅 |
| きゅうり | 15.00 g | 輪切り |
| にんじん | 8.00 g | 千切り |
| チキンハム(短冊)500g | 10.00 g | 茹でる |
| らくらく昆布 | 0.20 g | 茹でる |
| 花かつお(亀・細切)200g | 0.20 g | |
| しまねふるさとドレッシング 1L | 6.00 g | |
| 【汁物】 | | |
| 【厚揚げとなすのみそ汁】 | | |
| 玉葱 | 25.00 g | スライス |
| にんじん | 8.00 g | いちよう |
| なす | 10.00 g | 半月スライス |
| 厚揚げ | 20.00 g | 縦1/3横1/3 |
| 小松菜 | 10.00 g | 1.5cm幅 |
| みそ | 8.50 g | |
| 煮干しだし | 3.00 g | |

2021年6月21日 月曜日

| 献立 | ご飯 | |
|--------------------|------------|----------|
| | サバの梅肉ソースかけ | 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No4】 | | |
| 【ご飯】 | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 80.00 g | |
| 【揚げ物・和No52】 | | |
| 【鯖の梅肉ソースかけ】 | | |
| 小:ミト真鯖切身(浜田産)50g | 1.00 個 | 油で揚げる |
| 中:ミト真鯖(浜田産)60g | 1.00 個 | 油で揚げる |
| 馬鈴薯てんぷん1kg | 4.00 g | |
| 大豆白絞油 | 4.00 g | |
| 梅肉ペースト紀州 | 1.80 g | |
| 砂糖(三温)1kg | 1.80 g | |
| 穀物酢 | 2.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 1.30 g | |
| 水 | 2.20 g | |
| 【あえ物・洋No42】 | | |
| 【おからサラダ】 | | |
| 【おから(新製法)】 | | |
| にんじん | 7.00 g | |
| キャベツ | 5.00 g | 千切り |
| きゅうり | 18.00 g | 1.5cm幅 |
| きゅうり | 8.00 g | 半月スライス |
| チキンささみ水煮 | 6.00 g | |
| スーパースイートコーン | 7.00 g | |
| 角切チーズ8mm | 6.00 g | |
| 穀物酢 | 0.80 g | |
| 三温糖 | 0.50 g | |
| 食塩 | 0.15 g | |
| ケンノック マヨネーズタイプ 1kg | 6.00 g | |
| 【汁物・和No9】 | | |
| 【なめこ汁】 | | |
| にんじん | 10.00 g | いちよう |
| 玉葱 | 15.00 g | スライス |
| 木綿豆腐 | 20.00 g | 厚1/4縦1/3 |
| 国産冷凍なめこ | 10.00 g | |
| 乾燥わかめ | 0.30 g | もどす |
| 煮干しだし | 3.00 g | |
| みそ | 8.50 g | |

2021年6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

吉田小4・6年生リクエスト献立

2021年6月22日 火曜日

| 献立 | 麦ご飯 | |
|-----------------|------------|-----------|
| | スタミナ丼の具 | きゅうりの即席漬け |
| ビーフンスープ | | |
| 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No4】 | | |
| 【麦ご飯 80g】 | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 76.00 g | |
| おむぎ(米粒麦) | 4.00 g | |
| 【丼物・カレー等・和No24】 | | |
| 【スタミナ丼の具】 | | |
| 国産SPF豚モモスライスIQF | 40.00 g | |
| JF 料理酒1.8L | 1.00 g | |
| テオ 国産生おろし生姜 | 0.80 g | |
| テオ おろしにんにく国産 | 0.64 g | |
| 玉葱 | 25.00 g | スライス |
| 国産カレーピーマン(ミックス) | 12.00 g | |
| パプリカ | 3.00 g | 千切り |
| エリンギ | 10.00 g | スライス |
| にら | 10.00 g | 2cm幅 |
| リケン サラダ油 | 1.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 2.70 g | |
| オイスターソース 585g | 2.70 g | |
| 食塩 | 0.13 g | |
| コシヨー(純)200g | 0.02 g | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 1.00 g | |
| JFS 純正ごま油 | 0.60 g | |
| 【あえ物・和No107】 | | |
| 【きゅうりの即席漬け】 | | |
| きゅうり | 20.00 g | 7mm輪切り |
| キャベツ | 30.00 g | 1.5cm幅 |
| 千切りたくあん | 5.00 g | |
| 塩昆布 | 0.50 g | |
| 花かつお(竜・細切)200g | 0.20 g | |
| かやいりごま(白)1kg | 1.00 g | 炒る |
| こいくちしょうゆ | 1.50 g | |
| 【汁物・中No16】 | | |
| 【ビーフンスープ】 | | |
| 玉葱 | 15.00 g | スライス |
| 小松菜 | 12.00 g | 1.5cm幅 |
| 乾し椎茸(美都産) | 0.20 g | もどす |
| ビーフン(15cmカット) | 4.00 g | |
| スーパースイートコーン | 8.00 g | |
| カットベーコンIQF500g | 8.00 g | |
| 中華スープ | 1.10 g | |
| うすくちしょうゆ | 2.20 g | |
| 【チーズ・和No3】 | | |
| 【中学のみ チーズ】 | | |
| MBPベビーチーズ12g | 1.00 個 | 中学のみ |

2021年6月23日 水曜日

| 献立 | 麦ご飯 | |
|---------------------|------------|----------|
| | サケの塩麹焼き | ●マカロニサラダ |
| 玉ねぎのみそ汁 | | |
| 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・和No34】 | | |
| 【鮭の塩こうじ焼き】 | | |
| 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 |
| 塩糍 | 4.00 g | |
| 【あえ物・洋No13】 | | |
| 【●マカロニサラダ】 | | |
| マカロニ(単管) | 8.00 g | 茹でる |
| キャベツ | 23.00 g | 1.5cm幅 |
| アヲブロッコリー(国産)IQF | 10.00 g | 茹でる |
| チキンささみ水煮 | 8.00 g | |
| ●いりたまご(真空) | 8.00 g | |
| 追加食材:チキンささみ水煮 | 5.00 g | |
| 代替食材:コーン | 5.00 g | |
| ケンノエッグ マヨネーズタイプ 1kg | 10.00 g | |
| コシヨー(純)200g | 0.02 g | |
| 【汁物・和No21】 | | |
| 【玉ねぎのみそ汁】 | | |
| にんじん | 7.00 g | いちよう |
| 玉葱 | 20.00 g | スライス |
| えのきたけ | 10.00 g | |
| 油揚げ(カット) | 3.00 g | 油抜きする |
| 小松菜 | 8.00 g | 1.5cm幅 |
| みそ | 8.50 g | |
| 煮干しだし | 3.00 g | |

2021年6月24日 木曜日

| 献立 | ごはん | |
|------------------|------------|--------|
| | 鶏肉のから揚げ | 納豆和え |
| 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No3】 | | |
| 【ご飯】 | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 80.00 g | |
| 【揚げ物・和No80】 | | |
| 【鶏のからあげ】 | | |
| 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 | 3.00 g | |
| JFD 料理酒 | 4.00 g | |
| JFS 純正ごま油 | 1.00 g | |
| テオ おろしにんにく国産 | 0.25 g | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 5.00 g | |
| 大豆白絞油 | 5.00 g | |
| 【あえ物・和No7】 | | |
| 【納豆和え】 | | |
| 川 ひきわり納豆(ヒケリ) | 10.00 g | |
| 小松菜 | 18.00 g | 2cm幅 |
| キャベツ | 25.00 g | 1cm幅 |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| もみのり | 0.80 g | |
| かやいりごま(白)1kg | 1.00 g | 炒る/する |
| こいくちしょうゆ | 2.50 g | |
| 【汁物・洋No23】 | | |
| 【ABCスープ】 | | |
| カットベーコンIQF500g | 5.00 g | |
| チンゲンツァイ | 10.00 g | 1.5cm幅 |
| 玉葱 | 20.00 g | スライス |
| にんじん | 10.00 g | いちよう |
| マカロニ(アルファベット)1kg | 4.50 g | |
| エリンギ | 8.00 g | 千切り |
| 味 コンソメJ 500g | 1.00 g | |
| うすくちしょうゆ | 2.00 g | |

2021年6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

2021年6月25日 金曜日

カミカミ献立

| 献立 | ご飯 | |
|--------------------|------------|-----------|
| | さごしの西京焼き | 茎わかめのきんぴら |
| 豆腐のすまし汁 | | |
| 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No8】 | | |
| [さごしの西京焼き] | | |
| 小:さごし切身50g | 1.00 個 | 焼く |
| 中:さごし切身60g | 1.00 個 | |
| 備前 白上味噌 | 4.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 1.00 g | |
| JF 本味酢 1.8L | 1.00 g | |
| 水 | 2.00 g | |
| 【炒め物・和No29】 | | |
| [茎わかめのきんぴら] | | |
| 乾燥茎わかめ200g | 1.20 g | もどす |
| 国産牛肉(モモスライス) | 10.00 g | |
| さつまあげ(玉ねぎ)40g | 5.00 g | スライス |
| ごぼう | 15.00 g | つく |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| 突きこんにゃく(はりまや) | 8.00 g | |
| かやいりごま(白)1kg | 1.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 2.50 g | |
| 三温糖 | 1.30 g | |
| リケン サラダ油 | 1.00 g | |
| JF 本味酢 1.8L | 1.00 g | |
| 【汁物・和No14】 | | |
| [豆腐のすまし汁] | | |
| 木綿豆腐 | 20.00 g | 厚1/4縦1/3 |
| 小松菜 | 10.00 g | 1.5cm幅 |
| にんじん | 8.00 g | いちよう |
| 玉葱 | 15.00 g | スライス |
| こいくちしょうゆ | 1.00 g | |
| うすくちしょうゆ | 2.00 g | |
| 食塩 | 0.30 g | |
| 花かつお(竜バラ)500g | 2.00 g | |
| だし昆布 | 1.00 g | |

2021年6月28日月曜日

オリンピック・パラリンピック応援献立(ブルガリア)

| 献立 | ご飯 | |
|---------------------|-----------------|----------------|
| | ハンバーグデミグラスソースかけ | ヨーグルトドレッシングサラダ |
| ポプチョルバ | | |
| 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】 | | |
| [豆腐ハンバーグデミグラスソースかけ] | | |
| 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 80g | 1.00 個 | |
| マイルドデミグラスソース3kg | 10.00 g | |
| か マイルド トマトケチャップ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ゼレント1.8L | 1.00 g | |
| サラダ油1.5kg | 0.50 g | |
| 【あえ物】 | | |
| [ヨーグルトドレッシングサラダ] | | |
| 小松菜 | 25.00 g | 1cm幅 |
| きゅうり | 15.00 g | 半月スライス |
| チキンハム(短冊)500g | 10.00 g | |
| スーパースイートコーン | 5.00 g | 茹でる |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| ヨーグルト(全脂無糖) | 15.00 g | |
| テオおろしにんにく国産 | 0.30 g | |
| ハス マト ラスコヨー300g | 0.01 g | |
| 食塩 | 0.20 g | |
| コヒ オリーブ油EXA-β | 0.70 g | |
| 【汁物】 | | |
| [ポプチョルバ] | | |
| カットベーコンIQF500g | 10.00 g | |
| 玉葱 | 20.00 g | スライス |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| トマト | 5.00 g | 3cm角 |
| 冷凍カットマト | 7.00 g | |
| 白いんげん豆 | 8.00 g | 茹でる |
| パプリカ | 3.00 g | サイコロ |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| じゃがいも | 15.00 g | サイコロ |
| SB パセリ(乾) | 0.10 g | |
| 地養鶏パイオン | 10.00 g | |
| 味 コンソメJ 500g | 1.00 g | |
| 食塩 | 0.20 g | |
| ハス マト ラスコヨー300g | 0.02 g | |

2021年6月29日 火曜日

| 献立 | 麦ご飯 | |
|------------------------|------------------|-----------------|
| | ホキとじゃがいものケチャップ炒め | フロッコリーの ごまマヨサラダ |
| 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No3】 | | |
| [麦ご飯 80g] | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 76.00 g | |
| おおむぎ(米粒麦) | 4.00 g | |
| 【炒め物】 | | |
| [ホキとじゃがいものケチャップ 炒め] | | |
| ホキ角切(2cm角) | 35.00 g | 油で揚げる |
| 馬鈴しょ澱粉1kg | 3.00 g | |
| 大豆白絞油 | 3.00 g | |
| 玉葱 | 20.00 g | サイコロ |
| じゃがいも | 40.00 g | サイコロ |
| グリーンピース | 8.00 g | |
| か マイルド トマトケチャップ 3kg | 12.00 g | |
| JF ウスターソース エクゼレント 1.8L | 4.00 g | |
| 三温糖 | 0.50 g | |
| リケン サラダ油 | 0.50 g | |
| 【あえ物】 | | |
| [フロッコリーのごまマヨサラダ] | | |
| 小松菜 | 10.00 g | 1.5cm幅 |
| ニチレイフロッコリー(エ) | 15.00 g | |
| きゅうり | 15.00 g | 半月スライス |
| スーパースイートコーン | 5.00 g | |
| ライトツナ水煮フレーク | 5.00 g | |
| かやいりごま(白)1kg | 2.00 g | 炒る/する |
| ケン ノック マヨネーズタイプ 1kg | 8.00 g | |
| 食塩 | 0.10 g | |
| コショウ(純)200g | 0.02 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 | 10.00 g | |
| キャベツ | 20.00 g | 1.5cm幅 |
| 玉葱 | 15.00 g | スライス |
| にんじん | 8.00 g | 千切り |
| SB パセリ(乾) | 0.10 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 | |
| リケン サラダ油 | 0.20 g | |
| 食塩 | 0.10 g | |

2021年6月30日 水曜日

2021年6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

| 献立 | 麦ご飯 | |
|----------------|------------|----------|
| | ●ビビンバの具 | こんにゃくサラダ |
| もずくスープ | | |
| 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 | |
| おおむぎ(米粒麦) | 4.00 g | |
| 【丼物・カレー等・中No5】 | | |
| 【●ビビンバの具】 | | |
| 牛ミンチ | 35.00 g | |
| テオ おろしにんにく国産 | 0.16 g | |
| JFD 料理酒 | 0.80 g | |
| リケン サラダ油 | 0.50 g | |
| はくさい(キムチ)リハラ | 10.00 g | |
| 太もやし | 20.00 g | |
| にんじん | 15.00 g | 千切り |
| ●いりたまご(真空) | 7.00 g | |
| 追加食材:牛ミンチ | 14.00 g | |
| 小松菜 | 15.00 g | 2cm幅 |
| にら | 5.00 g | 1.5cm幅 |
| こいくちしょうゆ | 1.50 g | |
| みそ | 3.00 g | |
| 三温糖 | 0.60 g | |
| VP本みりん | 1.50 g | |
| JFS 純正ごま油 | 0.50 g | |
| 【あえ物・和No78】 | | |
| [こんにゃくサラダ] | | |
| きゅうり | 15.00 g | 輪切り |
| キャベツ | 18.00 g | 1cm幅 |
| 突きこんにゃく | 15.00 g | 茹でる |
| ライトツナ水煮フレーク | 8.00 g | |
| ちりめん | 2.00 g | 炒る |
| 三温糖 | 0.50 g | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 g | |
| 穀物酢 | 2.00 g | |
| JFS 純正ごま油 | 0.50 g | |
| 食塩 | 0.10 g | |
| 【汁物】 | | |
| [もずくスープ] | | |
| 玉葱 | 15.00 g | スライス |
| チンゲンツアイ | 10.00 g | 1.5cm幅 |
| にんじん | 8.00 g | 千切り |
| 乾し椎茸(美都産) | 0.20 g | もどす |
| 美ら海育ちもずく | 10.00 g | |
| 木綿豆腐 | 15.00 g | 厚1/4縦1/3 |
| 中華スープ | 1.00 g | |
| うすくちしょうゆ | 2.00 g | |