

2024年 6月 3日 月曜日

1人分量	
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【さわらフライ】	
さわらフライ	1 個
キャノラ油（なたね油）	4 g
【厚揚げのそぼろ煮】	
豚ひき肉	15 g
ミニ絹厚あげ	30 g
だいこん	20 g
にんじん	10 g
玉葱	20 g
冷凍いんげん(すじなし)	3 g
料理酒	2 g
錦味特醸（本みりん）	1 g
三温糖	2 g
おろししょうが	1 g
こいくちしょうゆ	4 g
でんぶん	1 g
キャノラ油（なたね油）	2 g
【わかめのすまし汁】	
ほぐしえのきIQF	5 g
玉葱	15 g
花ざいく（カットわかめ）	0.5 g
椎茸細切スライス	1 g
こねぎ	2 g
こんぶ	1.5 g
花かつお	1.5 g
うすくちしょうゆ	2 g
シマ・マース（食塩）	0.5 g
料理酒	0.5 g

2024年 6月 4日 火曜日

1人分量	
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ピリ辛チキン】	
若鶏もも切り身	2 個
おろししょうが	0.2 g
おろしにんにく	0.1 g
トウバンジャン	0.8 g
料理酒	2 g
錦味特醸（本みりん）	1.5 g
三温糖	0.5 g
こいくちしょうゆ	3.5 g
【ツナサラダ】	
ライツツ油漬チン	8 g
玉葱	20 g
にんじん	5 g
きゅうり	10 g
キャベツ	30 g
エッグゲア(卵不使用)	10 g
シマ・マース（食塩）	0.2 g
白こしょう	0.01 g
【オニオンスープ】	
無塩せきベーコン	10 g
ソテー・ド・オignon（スライス70）	20 g
玉葱	10 g
ほぐしえのきIQF	5 g
にんじん	5 g
がらスープ（チキン）	8 g
うすくちしょうゆ	3 g
シマ・マース（食塩）	0.5 g
白こしょう	0.01 g
料理酒	1 g

2024年 6月 5日 水曜日

1人分量	
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ポークチャップ】	
豚肉スライス	60 g
玉葱	50 g
キャベツ	30 g
おろしにんにく	0.3 g
キャノラ油（なたね油）	0.5 g
トマトケチャップ	10 g
ウスターソース（レストラン用）	2 g
料理酒	2 g
シマ・マース（食塩）	0.4 g
白こしょう	0.02 g
【肉じゃがコロッケ】	
和風肉じゃがコロッケ	1 個
キャノラ油（なたね油）	5 g
【大根の味噌汁】	
だいこん	20 g
玉葱	10 g
カット油揚げ	3 g
深ねぎ	3 g
花かつお	1.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
合わせ味噌	10 g

2024年 6月 6日 木曜日

1人分量	
【ナン】	
無塩ナン（全粒粉入り）	1 個
【牛乳】	
牛乳	1 本
【キーマカレー】	
豚ひき肉	45 g
青ピーマン	10 g
ソテー・ド・オignon（スライス70）	50 g
にんじん	20 g
トマトダイス	15 g
おろしにんにく	0.2 g
おろししょうが	0.2 g
キャノラ油（なたね油）	1 g
カレー（フレク）	15 g
★ディナーカレー（フレク）	5 g
★北海道シュレッドチーズ	2 g
★スキムミルク	1 g
トマトケチャップ	3 g
カレー粉	0.4 g
コンソメゴールド	2 g
ウスターソース（レストラン用）	1 g
赤ワイン風調味料	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
黒砂糖	1 g
りんごピューレ	2 g
水	0 g
【コーンサラダ】	
ホールコーン粒（冷凍とうもろこし）	20 g
キャベツ	25 g
冷凍ブロッコリー	20 g
ロースハムタンザク	10 g
和風ドレッシング（デリシャス）	8 g

2024年 6月 7日 金曜日

1人分量	
【ごはん】	
水稻穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【いわしの梅煮】	
いわしの梅煮	1 個
【ほうれん草の海苔ごま和え】	
カットほうれん草	40 g
もやし	20 g
にんじん	10 g
ほぐし蒸し鶏	10 g
焼もみのり	0.5 g
いりごま白CF	3 g
こいくちしょうゆ	2 g
うすくちしょうゆ	1.5 g
三温糖	2 g
調合胡麻油（ごま油）	1 g
【けんちん汁】	
鶏もも（2cmダイス）	8 g
冷凍豆腐(タ イスカット)	10 g
にんじん	5 g
だいこん	10 g
千切ごぼう	5 g
深ねぎ	3 g
冷凍里芋	10 g
突きこんにゃく（業務用きんぴら）	10 g
椎茸細切スライス	0.5 g
かたくちいわし(煮干し)	1.5 g
花かつお	1.5 g
シマ・マース（食塩）	0.5 g
うすくちしょうゆ	3 g
料理酒	1 g
でんぶん	1.5 g

1人分量

1人分量

1人分量

1人分量

1人分量

代
休

[illegible][illegible][illegible][illegible]

[illegible][illegible]

【ごはん】	1人分量
水稲穀粒(精白米)	100 g
学校給食用強化米	0.3 g
【牛乳】	
牛乳	1 本
【鶏肉の唐揚げ】	
若鶏もも切り身	2 個
シ・マス(食塩)	0.2 g
白こしょう	0.02 g
こいくちしょうゆ	3 g
料理酒	2 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
でんぶん	7.5 g
キャノー油(なたね油)	4 g
【野菜サラダ】	
キャベツ	40 g
ラトツ油漬チンク	10 g
にんじん	5 g
きゅうり	15 g
ホール・カー・レ (冷凍とうもろこし)	5 g
野菜いっぱいドレッシング(香味)	8 g
【ミネストローネ】	
IQFポークウィンナー3mm斜めスライス	10 g
にんじん	5 g
ザー・ド・ネオン(スライス70)	30 g
ダイスカットポテト15mmカット	10 g
セロリ	5 g
大豆(冷凍)	5 g
おろしにんにく	0.2 g
キャノー油(なたね油)	0.5 g
トマトダイス	15 g
トマトケチャップ㊦	2 g
シ・マス(食塩)	0.5 g
白こしょう	0.02 g
白ワイン風調味料	1 g
がらすープ(チキン)	8 g

[illegible][illegible]

2024年 6月 28日 金曜日

[illegible]