

2024年 7月 8日 月曜日

1人分量

【ごはん】	
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
【ジンジャーハンバーグ】	
スクールハンバーグ	1 個
おろししょうが	0.5 g
こいくちしょうゆ	3 g
錦味特醸(本みりん)	3 g
三温糖	3 g
シマ・マス(食塩)	0.01 g
水	6 g
でんぷん	0.6 g
【ポテトサラダ】	
ダースカットポテト15mmカット	45 g
にんじん	10 g
きゅうり	10 g
ロースハムタンザク	10 g
ホローンカネ(冷凍とうもろこし)	5 g
エッグゲア(卵不使用)	10 g
シマ・マス(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・ド・オニオン(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	2.5 g
シマ・マス(食塩)	0.5 g
料理酒	0.5 g
白こしょう	0.01 g

2024年 7月 9日 火曜日

1人分量

【ごはん】	
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
【さばの生姜煮】	
さば生姜煮	1 個
【茎ワカメの金平】	
冷凍海藻細ざりきわかめ	25 g
千切ごぼう	10 g
豚肉スライス	10 g
椎茸細切スライス	0.5 g
にんじん	15 g
こいくちしょうゆ	4 g
三温糖	1.5 g
キャノーラ油(なたね油)	0.5 g
料理酒	2 g
いりごま白CF	1 g
【じゃがいもの味噌汁】	
ダースカットポテト15mmカット	25 g
ミニ絹厚あげ	10 g
カットこまつな	10 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 7月 10日 水曜日

1人分量

【ごはん】	
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
【中華丼の具】	
むきえび(パウ)	15 g
切いか	15 g
豚肉スライス	30 g
キャベツ	50 g
玉葱	30 g
もやし	30 g
にんじん	10 g
うずら卵缶	15 g
きくらげ(乾)	1 g
キャノーラ油(なたね油)	0.5 g
こいくちしょうゆ	2 g
料理酒	2 g
シマ・マス(食塩)	0.2 g
三温糖	1.5 g
白こしょう	0.02 g
調合胡麻油(ごま油)	1 g
中華スープ	2 g
でんぷん	4 g
水	0 g
【揚げぎょうざ】	
学校用ギョーザ	2 個
キャノーラ油(なたね油)	3 g

2024年 7月 11日 木曜日

1人分量

【ミルクコッペパン】	
ミルクコッペパン	1 個
【牛乳】	
牛乳	1 本
【チリコンカン】	
ミックスビーンズ	45 g
豚ひき肉	30 g
国産大豆(クラッシュタイプ)	20 g
おろしにんにく	0.1 g
キャノーラ油(なたね油)	0.5 g
ダースカットポテト15mmカット	40 g
ソテ・ド・オニオン(スライス70)	30 g
セロリ	3 g
トマトダイス	20 g
トマトケチャップ	11 g
トマトピューレ	11 g
赤ワイン風調味料	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
コンソメゴールド	1.5 g
シマ・マス(食塩)	0.3 g
白こしょう	0.02 g
三温糖	0.6 g
チリパウダー	0.05 g
チリペッパー	0.01 g
【コールスローサラダ】	
キャベツ	50 g
ロースハムタンザク	8 g
グリーンアスパラスライス(7mmスライス)	5 g
きゅうり	10 g
にんじん	5 g
ホローンカネ(冷凍とうもろこし)	5 g
ドレッシングコールスロー	8 g

2024年 7月 12日 金曜日

1人分量

【ごはん】	
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
【油淋鶏(ユリチー)】	
若鶏もも切り身	2 個
料理酒	2 g
シマ・マス(食塩)	0.2 g
白こしょう	0.01 g
でんぷん	8 g
キャノーラ油(なたね油)	4 g
おろししょうが	0.5 g
おろしにんにく	0.5 g
深ねぎ	5 g
三温糖	3 g
穀物酢	3 g
こいくちしょうゆ	3 g
調合胡麻油(ごま油)	1 g
【ナムル】	
もやし	50 g
にんじん	10 g
カットほうれん草	10 g
ドレッシング韓国ナムル	6 g
いりごま白CF	2 g
【ワンタンスープ】	
ウェーブワンタン	7 g
IQFホーカイワチ3mm斜めスライス	3 g
にんじん	5 g
きくらげ(乾)	0.5 g
にら	5 g
がらスープ(チキン)	8 g
うすくちしょうゆ	2 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
シマ・マス(食塩)	0.5 g
白こしょう	0.01 g
調合胡麻油(ごま油)	0.5 g

