

2026年 6月 5日 金曜日

献立名／食品名	内容量 g	一人分量 単位	切り方	調理方法等
【ごま入りわかめご飯】				①米をとぎ、浸漬後に炊飯する
米		68.50 g		②わかめご飯の素をのせて蒸らし、
水		0.00 g		よく混ぜ合わせて配食する
わかめご飯の素		0.00 g		
わかめご飯の素★10		13.70 g		
★白いりごま		1.96 g		
【魚の味噌マヨネーズ焼き】				①マヨネーズと味噌を混ぜる
ミナミカゴカマス 切り身	40.00	1.00 枚	1・2年	②野菜を加え混ぜる
ミナミカゴカマス 切り身	50.00	1.00 枚	3・4年	③油をひいた鉄板に魚を並べ、①を
ミナミカゴカマス 切り身	60.00	1.00 枚	5年～	のせて焼く
玉葱		7.36 g	スライス	
にんじん		1.90 g	細線切り	
ピーマン		0.83 g	細線切り	
ノンエッグマヨネーズ		7.83 g		
赤みそ		1.76 g		
米サラダ油		0.49 g		
【ズッキーニのおかか炒め】				①ごま油を熱しにんにくを加え、香
ごま油		0.49 g		りをだす。
にんにく		0.18 g	みじん切り	②野菜をさっとボイルして水気をき
もやし		19.57 g		り、①を加え炒める
ズッキーニ		6.58 g	半月	③調味し、粉かつおを振る。
とうもろこし(加祿冷凍)		9.79 g		
塩		0.20 g		
★しょうゆ		0.20 g		
粉かつお		0.29 g	から炒り	
【白玉スープ】				
米サラダ油		0.59 g		①昆布と削り節でだしを取る
鶏モモコマ		9.79 g		②油を熱し鶏肉を炒め酒をふり人参
酒		0.49 g		を炒め出し汁を入れる
にんじん		7.59 g	小いちょう	③椎茸 白菜を入れ塩 醤油を入れ
水		88.07 g	出し汁	煮立ったら白玉を入れる
★だし(かつお・昆布)		1.96 g	出し汁	④白玉が浮いてきたら中心温度を
干し椎茸(スライス)		0.49 g	戻しておく	確認する
椎茸もどし★5		0.00 g		⑤葱と小松菜を加えて温度を確認
塩		0.59 g		し仕上げる
★しょうゆ		0.98 g		※小松菜はボイルしておく
★焼きちくわ		6.85 g	半月	
はくさい		29.44 g	2cmカット	
冷凍白玉		31.31 g		
ねぎ		7.05 g	小口	
こまつな		6.65 g	1.5cmカット	