

※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)

令和5年12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

2023年12月1日 金曜日

2023年12月4日 月曜日

野菜もダジャレもたっぷり献立

2023年12月5日 火曜日

世界の味めぐり献立～コロンビア共和国

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	ミンチカツ	お豆とポテトのチーズ煮		
	かぶのコンソメスープ			
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
【ご飯】				
水稲穀粒(精白米)			75.00 g	
【揚げ物・和No23】				
【ミンチカツ(小50g・中60g)】				
小:ポーク&豚ミンチカツ50g	1.00 個	油で揚げる		
中:ポーク&豚ミンチカツ60g	1.00 個	油で揚げる		
大豆白絞油	4.00 g			
【煮物・洋No13】				
【お豆とポテトのチーズ煮】				
豚ソウインナーキス(スライス)5mm	12.00 g			
プロセスチーズ8mm	8.00 g			
スーパースイートコーン	5.00 g			
ミックスビーンズ(手亡豆・金時豆・大豆・枝豆)	10.00 g			
じゃがいも	23.00 g	サイコロ		
にんじん	5.00 g	いちょう		
玉葱	10.00 g	スライス		
SBバセリ(乾)	0.10 g			
理研コンソメS500g	0.25 g			
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g			
【汁物・洋No9】				
【かぶのコンソメスープ】				
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	10.00 g			
かぶ	20.00 g	サイコロ		
小松菜	7.00 g	1.5cm幅		
玉葱	20.00 g	スライス		
にんじん	5.00 g	いちょう		
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける		
理研コンソメS500g	1.00 g			
うすくちしょうゆ	1.00 g			
ハウスドレッシング300g	0.02 g			
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g			

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	うどん	うどん		
	めちゃんこおいしいちゃんこ鍋			
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No3】				
【ご飯】				
水稲穀粒(精白米)			75.00 g	
【丼物・カレー等】				
【うどん食べて丼の具】				
国産合挽きミンチ	45.00 g			
玉葱	15.00 g	サイコロ		
れんこん水煮(いちょう)	10.00 g			
にんじん	5.00 g	千切り		
むぎ枝豆(東洋水産)	5.00 g			
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g			
こいくちしょうゆ	2.50 g			
三温糖	1.00 g			
JFSV料理酒1.8L	1.00 g			
馬鈴薯でんぷん1kg	0.50 g			
水	1.00 g			
【あえ物】				
【うめえ梅あえ】				
カットたこ	10.00 g			
キャベツ	20.00 g	1cm幅		
だいこん	20.00 g	千切り		
湯戻し海藻サラダ	0.50 g	もどす		
かつお節・細切(ニシムラ)	1.00 g			
梅肉ペースト紀州	2.00 g			
穀物酢	1.00 g			
三温糖	0.30 g			
こいくちしょうゆ	1.50 g			
JFDいりごま(白)	1.00 g			
JFS純正ごま油	0.50 g			
【汁物】				
【めちゃんこ美味しいちゃんこ鍋】				
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g			
白菜	20.00 g	2cm幅		
にんじん	8.00 g	いちょう		
乾し椎茸(美都産)	0.30 g			
にら	5.00 g	小口切り		
煮干しだし	2.00 g			
田舎みそ(麦赤)1kg	5.00 g			
大和米味噌(白)1kg	4.00 g			

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	白身魚フライ	まめまめサラダ		
	アヒアコ			
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
【麦ご飯】				
水稲穀粒(精白米)			71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)			4.00 g	
【揚げ物・和No5】				
【白身魚フライ】				
小:ホキフライ50gジエフサ	1.00 個	油で揚げる		
中:ホキフライ60gジエフサ	1.00 個	油で揚げる		
大豆白絞油	5.00 g			
【あえ物】				
【まめまめサラダ】				
ミックスビーンズ(手亡豆・金時豆・大豆・枝豆)	8.00 g			
にんじん	5.00 g	千切り		
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅		
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅		
チキンさきみ水煮	7.00 g			
こいくちしょうゆ	0.50 g			
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g			
【汁物】				
【アヒアコ】				
豚ソウインナーキス(スライス)5mm	10.00 g			
玉葱	20.00 g	スライス		
にんじん	8.00 g	いちょう		
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける		
スーパースイートコーン	7.00 g			
マッシュポテト(乾燥)	8.00 g			
SBバセリ(乾)	0.10 g			
理研コンソメS500g	1.20 g			
食塩	0.30 g			
ハウスドレッシング300g	0.03 g			
有塩バター	0.50 g			

令和5年12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

2023年12月6日水曜日

献立	麦ご飯	
	ハンバーグのおろしソースかけ ●花野菜サラダ	
ミネストローネ		
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】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No36】		
【ハンバーグのおろしソースかけ】		
小:国産大豆の豆腐ハンバーグ 50g	1.00 個	焼く
中:国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g	1.00 個	焼く
だいこん	10.00 g	おろす
VP本みりん	3.00 g	
みとボン酢	7.00 g	
【あえ物・和No132】		
【●花野菜サラダ】		
白菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ニチレイブロッコリー(エ)	13.00 g	
カリフラワー(ニシムラ)	10.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
●いりたまご(真空)	8.00 g	
追加食材:ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン	7.00 g	
オーブと旨味マサド レシク	4.50 g	
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
鶏肉(筋肉タテ)2cmカットIQF	10.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.10 g	
JFレクショソワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
冷凍カットトマト	15.00 g	
ケール	10.00 g	1.5cm幅
国産大豆水煮	10.00 g	
理研コンソメS500g	1.00 g	
かぼちゃ 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	
グラスメイト(粉チーズ)500g	1.00 g	

2023年12月7日木曜日

益田の食育の日献立

献立	ご飯	
	いわしの梅煮	
冬野菜ののりマヨサラダ		
マーボー大根		
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)	75.00 g	
【ゆて物・和No12】		
【いわしの梅煮】		
小:いわし梅煮(真空)40g×10	1.00 個	
中:いわし梅煮(真空)50g×10	1.00 個	
【あえ物・和No122】		
【冬野菜ののりマヨサラダ】		
白菜	23.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
出雲のおいしいちくわ5mm	8.00 g	
JFDいりごま(白)	2.00 g	炒る/する
QPノンイック マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
もみのり	0.50 g	
【煮物・中No15】		
【マーボー大根】		
国産SPF豚ミンチIQF	20.00 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.80 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.25 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	7mmイチョウ
厚揚げ	20.00 g	厚1/4縦1/3
だいこん	45.00 g	サイコロ
国産乾燥きくらげスライス100g	0.30 g	
たけのこ(短冊)タイ産	15.00 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
田舎みそ(麦赤)1kg	2.80 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
三温糖	0.30 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	

2023年12月8日金曜日

保幼小中連携献立

献立	ご飯	
	さごしのゆずソースかけ ほうれん草の白和え	
おふのみそ汁		
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)	75.00 g	
【揚げ物・和No33】		
【さごしのゆずソースかけ】		
小:さごし切身50g	1.00 個	油で揚げる
中:さごし切身60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ゆず酢	0.60 g	
穀物酢	1.70 g	
三温糖	2.50 g	
SBバセリ(乾)	0.01 g	
【あえ物・和No62】		
【ほうれん草の白和え】		
ほうれん草	25.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
突きこんにゃく(はりまや)	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
こいくちしょうゆ	0.25 g	
三温糖	0.25 g	
冷凍白和えの素	18.00 g	
JFDいりごま(白)	1.00 g	炒る/する
がや練りごま550g	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.30 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No94】		
【おふのみそ汁】		
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	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
おわら麩	1.00 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	7.00 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	

2023年12月11日月曜日

献立	ご飯	
	かぼちゃコロッケ	カミカミサラダ
	益田野菜のクリームシチュー	
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)	75.00 g	
【揚げ物・洋No14】		
【かぼちゃコロッケ(小40,中60)】		
小:国産が ちひき肉75140g	1.00 個	油で揚げる
中:国産が ちひき肉75160g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No89】		
【カミカミサラダ】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	7.00 g	
ぷるぷる寒天(耐熱用)	0.30 g	もどす
ちりめん(ニシムラ)	1.00 g	炒る
JFDいりごま(白)	1.00 g	炒る/する
和風ドレッシングGK	4.50 g	
【汁物・洋No61】		
【益田野菜のクリームシチュー】		
荒挽ミニカクテルウインナー	20.00 g	
リッパサラダ油1.5kg	0.50 g	
JF料理酒1.8L	0.50 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちよう
ざといも	8.00 g	乱切り
ざといも(冷凍・乱切)ニシムラ	8.00 g	
ぶなしめじ	5.00 g	小房にわける
かぶ	15.00 g	サイコロ
ブロッコリー	5.00 g	小房にわける
ニチレイブロッコリー(エ)	10.00 g	
牛乳(料理用)	30.00 g	
ポータージュベース	10.00 g	
理研コンソメS500g	0.50 g	
有塩バター	0.20 g	
生クリーム	2.00 g	
ハウスド ラスコヨ-300g	0.02 g	

令和5年12月分詳細献立表

2023年12月12日火曜日

献立	麦ご飯	
	さけのみそマヨ焼き	洋風おから
	みぞれ汁	
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】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
【さけのみそマヨ焼き】		
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
食塩	0.10 g	
ハウスド ラスコヨ-300g	0.02 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	3.00 g	
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
JFDいりごま(白)	0.50 g	する
【炒め物・和No21】		
【洋風おから】		
国産SPF豚ミンチIQF	10.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
リッパサラダ油1.5kg	0.50 g	
小松菜	8.00 g	1cm幅
玉葱	13.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
おから(新製法)	13.00 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	
クラスメイト(粉チーズ)500g	5.00 g	
【汁物・和No57】		
【みぞれ汁】		
鶏肉(筋肉 肉)1cmカットIQF	10.00 g	
だいこん	25.00 g	おろす
にんじん	5.00 g	いちよう
白菜	10.00 g	2cm幅
ざといも(冷凍・乱切)ニシムラ	15.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.20 g	もどす
ねぎ	2.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

2023年12月13日水曜日

献立	麦ご飯	
	スタミナ納豆丼の具	切干大根のサラダ
	●中華玉子スープ	
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】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・和No43】		
【スタミナ納豆丼の具】		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	38.00 g	
おろし生しょうが1kgJFD	1.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
JFS純正ごま油	0.50 g	
川ひきわり納豆(七折)	25.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	2.30 g	
三温糖	0.60 g	
VP本みりん	1.50 g	
JFS純正ごま油	0.30 g	
テオ豆板醤1kg	0.10 g	
【あえ物・中No26】		
【切干大根のサラダ】		
切干大根(益田産)	2.00 g	茹でる
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
キャベツ	15.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ライツナ水煮フレーク	8.00 g	
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)	8.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.08 g	
【汁物】		
【●中華玉子スープ】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
スーパースイートコーン	5.00 g	
クリームコーン(冷凍)	10.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
チキンささみ水煮(さんれ)	5.00 g	
●たまご	13.00 g	
追加食材:チキンささみ水煮	8.00 g	
にら	3.00 g	小口切り
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFS純正ごま油	0.30 g	

令和5年12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

2023年12月14日木曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	揚げししゃも(小中2尾)	五目豆		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
【ご飯】				
水稲穀粒(精白米)			75.00 g	
【揚げ物・和No4】				
【揚げししゃも(2個)】				
小:子持ちシヤモL(ニシムラ)	2.00 個	油で揚げる		
中:子持ちシヤモ2L(ニシムラ)	2.00 個	油で揚げる		
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g			
大豆白絞油	1.50 g			
【煮物・和No9】				
【五目豆】				
鶏モモ(1.5cm角切)	20.00 g			
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g			
JF料理酒1.8L	0.50 g			
ごぼう	8.00 g	ささがき		
にんじん	8.00 g	いちよう		
芽ひじき1kg韓国産	0.50 g	もどす		
さつまあげ(玉ねぎ)40g	5.00 g	スライス		
JF大豆水煮(北海道)1kg	10.00 g			
VP本みりん	0.80 g			
こいくちしょうゆ	2.50 g			
三温糖	1.00 g			
【汁物・和No77】				
【キムチ汁】				
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g			
JFSV料理酒1.8L	1.00 g			
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g			
にんじん	5.00 g	いちよう		
だいこん	15.00 g	いちよう		
白菜キムチ	8.00 g			
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4		
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g			
ねぎ	2.00 g	小口切り		
田舎みそ(麦赤)1kg	7.00 g			
大和米味噌(白)1kg	2.00 g			
煮干しだし	2.00 g			

2023年12月15日金曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	すき焼き風煮	アーモンドあえ		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
【ご飯】				
水稲穀粒(精白米)			75.00 g	
【煮物】				
【すき焼き風煮】				
国産牛肉(モモスライス)	35.00 g			
ごぼう	8.00 g	ささがき		
JF料理酒1.8L	1.00 g			
こいくちしょうゆ	2.00 g			
三温糖	1.00 g			
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g			
だいこん	20.00 g	7mm巾ヨウ		
焼き豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3		
白菜	20.00 g	2cm幅		
にんじん	5.00 g	いちよう		
しゅんぎく	7.00 g	1.5cm幅		
おわら麩	1.00 g	もどす		
こいくちしょうゆ	2.00 g			
VP本みりん	1.00 g			
【あえ物・洋No12】				
【アーモンド和え】				
キャベツ	20.00 g	1cm幅		
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅		
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g			
クッキングアーモンド(細切)500g	3.00 g	炒る		
三温糖	0.30 g			
こいくちしょうゆ	2.00 g			
【汁物・和No4】				
【石狩汁】				
じゃがいも	15.00 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		
秋鮭(ツナ角切り)2cm(スリルス)	20.00 g			
ねぎ	2.00 g	小口切り		
田舎みそ(麦赤)1kg	7.00 g			
大和米味噌(白)1kg	2.00 g			
有塩バター	0.50 g			
煮干しだし	2.00 g			

2023年12月18日月曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	ホキとじゃがいものケチャップ炒め	春雨サラダ		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
【ご飯】				
水稲穀粒(精白米)			75.00 g	
【揚げ物・洋No33】				
【ホキとじゃがいものケチャップ炒め】				
ホキ角切(2cm角)	30.00 g	油で揚げる		
馬鈴薯でんぷん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ガラスソースエッセンス1.8L	4.00 g			
三温糖	0.50 g			
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g			
【あえ物】				
【春雨サラダ】				
クミンはるさめS国産1kg	4.50 g	茹でる		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g			
小松菜	8.00 g	1.5cm幅		
にんじん	5.00 g	千切り		
キャベツ	13.00 g	1cm幅		
三温糖	0.50 g			
こいくちしょうゆ	2.20 g			
穀物酢	1.40 g			
【汁物・洋No4】				
【カレースープ】				
鶏肉(筋肉ダ)2cmカットIQF	10.00 g			
にんじん	8.00 g	いちよう		
玉葱	25.00 g	スライス		
インゲン500g	5.00 g	1cm幅		
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける		
ハウス給食用カレーフレークN	10.00 g			
理研コンソメS500g	0.50 g			
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g			

令和5年12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

2023年12月19日火曜日 益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立

献立	麦ごはん	
	アジのピリ辛焼き	チーズマヨサラダ
カミカミ根菜豚汁		
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】		
【麦ご飯80g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No64】		
【あじのピリ辛焼き】		
小:アジ切身150g	1.00 個	焼く
中:アジ切身160g	1.00 個	焼く
おろし生しょうが1kgJFD	0.30 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.30 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
アオイ豆板醤1kg	0.15 g	
【あえ物・洋No62】		
【チーズマヨサラダ】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
ブレイズイカトチーズ8mm	6.00 g	
穀物酢	0.80 g	
食塩	0.20 g	
QPソニック マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
ハウスドラスコヨー300g	0.02 g	
【汁物】		
【カミカミ根菜豚汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
JFSV料理酒1.8L	0.50 g	
リカンサラダ油1.5kg	0.50 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
ごぼう	7.00 g	7mm輪切り
れんこん水煮(乱切り)	10.00 g	
さといも	5.00 g	乱切り
さといも(冷凍・乱切)ニシム	5.00 g	
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	7.00 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	

2023年12月20日水曜日

献立	わかめご飯	
	春菊のごまあえ	みかん
●おでん		
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】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
わかめごはんの素(減塩)	2.20 g	
【あえ物・和No16】		
【春菊のごまあえ】		
しゅんぎく	15.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	25.00 g	2cm幅
キャベツ	15.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
油揚げ(カット)	3.00 g	
JFDいりごま(白)	3.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.40 g	
三温糖	0.40 g	
【果物・和No4】		
【みかん】		
みかんM	1.00 個	
【煮物・和No13】		
【●おでん】		
鶏肉(むね肉)1kg	25.00 g	
リカンサラダ油1.5kg	0.50 g	
JF料理酒1.8L	0.50 g	
●うずら卵水煮200卵入り	15.00 g	
追加食材:鶏肉(むね肉)1kg	10.00 g	
だいこん	20.00 g	いちょう
さといも	10.00 g	乱切り
さといも(冷凍・乱切)ニシム	10.00 g	
にんじん	8.00 g	7mmいちょう
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g	
板こんにゃく	15.00 g	厚1/2縦1/4
あご丸(あらめ入り)6~8g	18.00 g	
角切昆布9mm×15mm	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	
VP本みりん	0.50 g	
だしパック(かつお節)	2.50 g	

2023年12月21日木曜日

お楽しみ献立

献立	ご飯	
	フライドチキン	キラキラチーズサラダ
★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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No31】		
【フライドチキン】		
小:鶏肉モモ切身IQF50g	1.00 個	油で揚げる
中:鶏肉モモ切身IQF60g	1.00 個	油で揚げる
食塩	0.20 g	
ハウスドラスコヨー300g	0.03 g	
コンソメ乳なし(理研)	0.50 g	
JFSV料理酒1.8L	2.00 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【キラキラチーズサラダ】		
ニチレイブロッコリー(エ)	20.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
星型チーズ(白)	3.00 g	
星型チーズ(赤)	3.00 g	
かつお節・細切(ニシム)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・洋No23】		
【★ABCスープ】		
特選インナーキールス(スライス)5mm	10.00 g	
マカロニ(アルファベット)500g	4.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
コンソメ乳なし(理研)	1.00 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	
【菓子・寄物・和No26】		
【いちごのケーキ】		
お米deクリスマスいちごケーキ 30g	1.00 個	

令和5年12月分詳細献立表

2023年12月22日金曜日

冬至献立

献立	ご飯	
	さばの南部焼き	ゆずサラダ
かぼちゃのみそ汁		
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)	75.00 g	
【焼物】		
【さばの南部焼き】		
小:ミナ真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	焼く
中:ミナ真鯖(浜田産)60g	1.00 個	焼く
おろし生しょうが1kgJFD	0.30 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	1.00 g	
JFDいりごま(白)	1.00 g	
がれいりごま(黒)	0.50 g	
【あえ物・洋No47】		
【ゆずサラダ】		
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	1cm幅
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
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	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
【汁物・和No37】		
【かぼちゃのみそ汁】		
にんじん	5.00 g	いちょう
れんこん水煮(いちょう)	8.00 g	
かぼちゃ	15.00 g	2cm角
玉葱	15.00 g	スライス
高野豆腐(細切)	3.00 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
田舎みそ(麦赤)1kg	7.00 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	
煮干しだし	2.00 g	

2023年12月25日月曜日

献立	ご飯	
	チキンチキンごぼう	磯香和え
だんご汁		
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)	75.00 g	
【揚げ物・和No103】		
【チキンチキンごぼう】		
鶏肉ムネ(2cm角切)	45.00 g	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
ごぼう	15.00 g	7mm輪切り
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
VP本みりん	0.50 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
おぎ枝豆(東洋水産)	6.00 g	
【あえ物・和No12】		
【磯香和え】		
ほうれん草	25.00 g	1.5cm幅
白菜	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
スクール系かまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
もみのり	0.50 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No18】		
【だんご汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
冷凍白玉(シム)	25.00 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	7.00 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	