

※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)

2023年12月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場
 ●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

2023年12月5日 火曜日

献立	マスのムニエル	
	ひじきのサラダ	里いもの豆乳シチュー
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80g	
[マスのムニエルゆず風味]		
マス切身40g	1個	小
マス切身50g	0個	中
食塩	0.3g	下味用
ハウストマトソース-300g	0.02g	下味用
米粉	2g	
調理用バター200g	1g	
サラダ油 1.5kg	1g	
ゆず果汁600mL	2.5g	下味用
ゆず(果皮、生)	1.5g	みじん切り
[ひじきのサラダ]		
芽ひじき500g(≒)	1g	
こいくちしょうゆ	0.3g	下味用
本味酢 1.8L	0.3g	下味用
小松菜	13g	2cm幅
にんじん	5g	せん切り
キャベツ	20g	せん切り
大豆水煮	6g	
三温糖	0.5g	
穀物酢	2g	
うすくちしょうゆ	2.2g	
オリーブ油1kg	0.6g	
[里芋の豆乳シチュー]		
鶏肉胸(1.5cm角)	10g	
サラダ油	0.5g	
さといも	20g	厚いちょう
玉葱	10g	角切り
にんじん	8g	コロコロ
マッシュルーム(水煮)	6g	
チンゲンツァイ	15g	1.5cm幅
調製豆乳	25g	
食塩	0.1g	
ハウストマトソース-300g	0.02g	
AFシチューフレーク	13g	

献立	ケールと大豆のサラダ	
	大根カレー	フルーツ杏仁
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80g	
[ケールと大豆のサラダ]		
大豆水煮	13g	
ケール	25g	1cm幅
キャベツ	15g	せん切り
スーパースイートコーン	6g	
和風たまねぎドレッシング	4.5g	
[大根カレー]		
国産SPF豚ミンチIQF	35g	
レタソフワイン(赤)1.8L	1g	
サラダ油 1.5kg	0.25g	
玉葱	35g	角切り
だいごん	40g	角切り
にんじん	15g	コロコロ
だいごん葉	5g	1.5cm幅
ハウス給食用か-フレクN	12g	
ジェファール-フレク	4g	
コママイトトトゲチャップ 980g	5g	
JFウスターソースエクスト1.8L	1.5g	
[フルーツ杏仁]		
豆乳ゼリー(杏仁風味)	20g	
ハウスアマリカみかん国産1.5	12g	
フルーツパック(黄桃9枚)	12g	
フルーツパック(パイナップル)	12g	
バナナ	10g	5mm幅

献立	麦ご飯	
	切干大根のごま和え	さわらの一味焼き
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[さわらの一味焼き]		
さわら 40g	1切	小
さわら 60g	0切	中
料理酒1.8L	1.5g	
冷凍おろししょうが	0.6g	
冷凍おろしにんにく	0.6g	
こいくちしょうゆ	2g	
食塩	0.1g	
本味酢 1.8L	1g	
とうがらし(粉)	0.01g	
JFS 純正ごま油	0.3g	
[切干大根のごま和え]		
切干大根(益田産)	4g	茹でる
キャベツ	25g	せん切り
にんじん	6g	せん切り
いりごま(白)1kg	1g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	2g	
[つくねのゆず塩鍋]		
根菜入りつくねミニ 8g	25g	
厚揚げ	20g	短冊切り
白菜	30g	1cm幅
えのきたけ	8g	
だいごん	20g	いちょう
水菜	5g	2cm幅
にんじん	8g	短冊切り
マロニー(5cmカット)	4g	炭しておく
ゆず(果皮、生)	3g	みじん切り
ゆず果汁600mL	2g	
食塩	0.2g	
中華スープ	1.2g	
うすくちしょうゆ	2g	

※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)

2023年12月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場
 ●卵・卵由来成分を含む

2023年12月6日 水曜日

2023年12月7日 木曜日

2023年12月8日 金曜日

世界の味めぐり (コロンビア)

献立	麦ご飯		元気ハンバーグ	
	●花野菜サラダ		かぶのみそ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[麦ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[元気ハンバーグ]				
国産合挽きミンチ	30g			
木綿豆腐	20g			
玉葱	20g	みじん切り		
芽ひじき500g(=)	0.4g	戻しておく		
パン粉 1kg	2g			
薄力粉	2g			
牛乳	2g			
食塩	0.3g			
角切チーズ8mm(=)	6g			
小判型クックバー	1枚			
[●花野菜サラダ]				
ブロッコリー	13g	小房に分け		
カリフラワー(粒外)IQF	15g			
にんじん	5g	せん切り		
キャベツ	10g	せん切り		
●いりたまご(真空)	7g			
利フと旨味調味料ドレッシング	5g			
⇒[対応食]				
白菜	15g	1.5cm幅		
にんじん	5g	千切り		
ニチレイブロッコリー(エ)	13g			
カリフラワー(ニシムラ)	10g			
ライトツナ水煮フレーク	13g			
スーパースイートコーン	7g			
利フと旨味調味料ドレッシング	4.5g			
[かぶのみそ汁]				
かぶ	25g	角切り		
ぶなしめじ	8g			
にんじん	8g	いちよう		
玉葱	15g	1cm幅		
油揚げ	3g	短冊切り		
かぶ(葉)	4g	1cm幅		
みそ	7g			
煮干しだし	2g			

献立	ご飯		あじのしょうゆ煮	
	小松菜ともやしのサラダ		キムチ肉じゃが	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[あじのしょうゆ煮]				
真あじドレッシング M	1個			
冷凍おろししょうが	0.6g	せん切り		
こいくちしょうゆ	7g			
本味酢 1.8L	5g			
料理酒1.8L	4.5g			
三温糖	2g			
水	15g			
[小松菜ともやしのサラダ]				
小松菜	25g	1.5cm幅		
ともやし	25g			
JFS 純正ごま油	1g			
食塩	0.3g			
[キムチ肉じゃが]				
豚肉(モモ肉小切)	30g			
じゃがいも	60g	角切り		
玉葱	40g	角切り		
にんじん	10g	厚いちよう		
ほくさい(キムチ漬け)1/4	11g			
糸こんにやく(白)	13g	ざく切り		
グリーンピース	6g			
サラダ油	0.5g			
三温糖	1.5g			
こいくちしょうゆ	3.5g			
料理酒1.8L	2g			
本味酢 1.8L	1g			

献立	ご飯		ホキフライ	
	ひよこ豆のスパイシーサラダ		アヒアコ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[ホキフライ]				
ホキフライ40g	1個	小		
ホキフライ50g	0個	中		
大豆白絞油	5g			
[ひよこ豆のスパイシーサラダ]				
蒸しひよこ豆(ドライパック)	6g			
キャベツ	20g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
ブロッコリー	15g	小房に分け		
ツナ水煮フレーク	6g			
カレー粉(純)200g	0.08g			
レモン(果汁、生)	0.6g			
三温糖	0.7g			
コヒ オリーブ油EXハーフ	0.5g			
うずくちしょうゆ	1g			
穀物酢	1g			
食塩	0.15g			
[アヒアコ]				
鶏肉胸(1.5cm角)	10g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
玉葱	15g	角切り		
スーパースイートコーン	6g			
じゃがいも	20g	角切り		
乾燥マッシュポテト	12g			
チンゲンツァイ	10g	1cm幅		
理研 コソメ 500g	1g			
食塩	0.5g			
ハスマンマッシュ300g	0.02g			
調理用牛乳	15g			

※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)

2023年12月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場
 ●卵・卵由来成分を含む

2023年12月11日 月曜日

献立	ご飯	
	磯香和え	肉豆腐 鮭のみそ汁
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80g	
[肉豆腐]		
国産牛肉(モモスリ伐)	26g	
サラダ油	0.5g	
木綿豆腐	40g	角切り
白ねぎ	8g	斜め小口
料理酒1.8L	1g	
三温糖	1.5g	
こいくちしょうゆ	3g	
本味酢 1.8L	1g	
食塩	0.1g	
煮干しだし	0.1g	
[磯香和え]		
小松菜	20g	2.5cm幅
細もやし	20g	
にんじん	5g	せん切り
出雲のおいしいちくわ5mm	5g	
もみのり	1g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
[鮭のみそ汁]		
じゃがいも	20g	角切り
だいこん	15g	いちよう
にんじん	8g	いちよう
サケ角切	20g	
しゅんぎく	3g	2.5cm幅
大和米味噌(白)1kg	4g	
煮干しだし	2g	

2023年12月12日 火曜日

保幼小中連携献立

献立	麦ご飯		白身魚のおろしソース	
	ほうれん草の白和え		白身魚のおろしソース	白菜と春雨のみそ汁
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[麦ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[白身魚のおろしソースかけ]				
ホキ 50g	1切	小		
ホキ 60g	0切	中		
馬鈴薯でんぷん1kg	5g			
大豆白絞油	5g			
大根おろし	10g			
三温糖	0.5g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
本味酢 1.8L	1g			
[ほうれん草の白和え]				
ほうれん草	30g	2.5cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
突きこんにゃく	10g			
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	戻しておく		
こいくちしょうゆ	1.2g			
三温糖	0.2g			
冷凍白和えの素	20g			
すりごま(白)	1g	炒り冷ます		
こいくちしょうゆ	1.5g			
三温糖	0.2g			
[春雨と白菜のみそ汁]				
カシ ばらさめS国産1kg	3g	戻しておく		
にんじん	8g	小いちよう		
えのきたけ	8g			
白菜	35g	1cm幅		
乾燥若布(ニ)	0.3g	戻しておく		
だし割り不織布入り	3g			
みそ	7g			

2023年12月13日 水曜日

献立	麦ご飯		野菜たっぷり焼きビーフン	
	大根ナムル		野菜たっぷり焼きビーフン	●中華卵スープ
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[麦ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[野菜たっぷり焼きビーフン]				
豚肉(モモ肉小切)	35g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
玉葱	12g	半月スリ伐		
にんじん	5g	短冊切り		
大もやし	10g			
ビーフン	8g	戻しておく		
チンゲンツァイ	10g	1cm幅		
しょうが	0.4g	みじん切り		
こいくちしょうゆ	1.5g			
JF カスターソース 170ml 1.8L	2g			
オイスターソース 585g	1g			
食塩	0.1g			
ハウス トラスコヨー-300g	0.02g			
[大根ナムル]				
だいこん	55g	短冊切り		
小松菜	10g	1.5cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
こいくちしょうゆ	2g			
JFS 純正ごま油	1g			
食塩	0.1g			
すりごま(白)	3g	炒り冷ます		
[●中華卵スープ]				
●たまご	20g			
玉葱	30g	半月スリ伐		
クリームコーン(冷凍)	20g			
スーパースイートコーン	5g			
にら	5g	2cm幅		
食塩	0.5g			
ハウス トラスコヨー-300g	0.02g			
中華スープ	0.5g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
馬鈴薯でんぷん1kg	2g			
⇒[対応食]				
玉葱	15g	スライス		
にんじん	5g	いちよう		
スーパースイートコーン	5g			
クリームコーン(冷凍)	10g			
木綿豆腐	15g	厚1/4縦1/3		
チキンさきみ水煮(さんれ)	13g			
にら	3g	小口切り		
中華スープ(理研)	1g			
うすくちしょうゆ	2g			
食塩	0.15g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1g			
JFS純正ごま油	0.3g			

※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)

2023年12月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場
 ●卵・卵由来成分を含む

2023年12月14日 木曜日 匹見小・中学校の生徒が考えたメニュー

2023年12月15日 金曜日

益田の食育の日献立

2023年12月18日 月曜日

献立	ご飯	
	わさわさポテトサラダ	みぞれ汁
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80g	
[さばの塩麹焼き]		
サバ切身50g	1個	小
サバ切身60g	0個	中
料理酒1.8L	0.5g	
塩麹	3.5g	
[わさわさポテトサラダ]		
カットベーコンIQF500g	6g	
じゃがいも	40g	コロコロ
玉葱	10g	スライス
にんじん	5g	小いちよう
QPエッグア(ノック マネース)	6g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
花かつお(竜・細切)200g	0.5g	
生わさび	0.5g	おろす
[みぞれ汁]		
厚揚げ	15g	短冊切り
大根おろし	25g	
にんじん	8g	いちよう
さといも	15g	角切り
ごぼう	8g	ささがき
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	戻しておく
小松菜	10g	2.5cm幅
だし削り不織布入り	3g	
うすくちしょうゆ	3g	
食塩	0.3g	
本味酢 1.8L	1g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	

献立	ご飯	
	わかめサラダ	みぞれ汁
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80g	
[焼き餃子ゆずこしょうだれ]		
スクールランチギョーザ	2個	小2個・中3個
ゆず果汁600mL	0.5g	
ゆずこしょう	0.3g	
うすくちしょうゆ	1.5g	
[わかめサラダ]		
にんじん	5g	せん切り
乾燥若布(ニ)	0.5g	戻しておく
ツナ水煮フレーク	6g	
小松菜	10g	2cm幅
キャベツ	22g	せん切り
三温糖	1g	
こいくちしょうゆ	1g	
穀物酢	2.7g	
JFS 純正ごま油	0.5g	
食塩	0.4g	
[マーボー大根]		
豚肉(ミンチ)	30g	
だいこん	40g	角切り
にんじん	10g	小いちよう
チンゲンツァイ	15g	1cm幅
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	ざく切り
にんにく	0.1g	みじん切り
玉葱	30g	荒みじん
こいくちしょうゆ	0.6g	
みそ	5g	
料理酒1.8L	1.5g	
本味酢 1.8L	1.8g	
中華スープ	0.8g	
豆板醤	0.2g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4g	
JFS 純正ごま油	1g	

献立	ご飯	
	チャプチェ	きびなごのからあげ
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80g	
[きびなごのから揚げ]		
きびなご唐揚げ(ねぎ入)	40g	
大豆白絞油	4g	
[チャプチェ]		
マロニー(5cmカット)	5g	戻しておく
豚肉(モモ肉小切)	30g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
玉葱	12g	スライス
えのきたけ	8g	
にんじん	8g	短冊切り
たけのこ水煮(短冊)	6g	
にら	5g	1.5cm幅
にんにく	2.4g	みじん切り
しょうが	0.4g	みじん切り
はくさい(キムチ漬け)1kg	8g	
三温糖	0.8g	
本味酢 1.8L	1.6g	
こいくちしょうゆ	3g	
JFS 純正ごま油	0.4g	
[わかめともやしのスープ]		
木綿豆腐	15g	角切り
細もやし	15g	
にんじん	8g	小いちよう
玉葱	15g	1cm幅
スクール系かまぼこ(ほぐし)	6g	
乾燥若布(ニ)	0.4g	戻しておく
中華スープ	1g	
うすくちしょうゆ	2.5g	
ワス マト ラスコヨ-300g	0.02g	

※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)

2023年12月分詳細献立表

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	麦ご飯		コロコロタンドリーチキン	
	白菜のゆかり和え		かみかみ根菜豚汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[麦ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[コロコロタンドリーチキン]				
鶏胸肉(2cm角)	60g			
食塩	0.25g			
ハウスマラスコジョ-300g	0.02g			
ヨーグルト(全脂無糖)	6g			
カメマイルドトマトチャップ 980g	4g			
カレー粉(純)200g	0.1g			
冷凍おろしにんにく	0.6g	おろす		
[白菜のゆかり和え]				
白菜	45g	1cm幅		
ほうれん草	20g	1.5cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
しそご飯の素(国産赤しそ)	0.7g			
ちりめん	1g	炒り冷ます		
食塩	0.05g			
[カミカミ根菜豚汁]				
豚肉(モモ肉小切)	13g			
サラダ油 1.5kg	0.6g			
にんじん	8g	小いちよう		
ぎつまいも	15g			
玉葱	15g	小いちよう		
ごぼう	8g	ささがき		
レンコン水煮(乱切)	12g			
ねぎ	2g	小口切り		
みそ	7g			

2023年12月20日 水曜日

献立	麦ご飯		つくねのゆずポン酢かけ	
	春菊のごま和え		●おでん	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[麦ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[つくねのゆずポン酢かけ]				
鶏と根菜の平つくね40	1個	小		
鶏と根菜の平つくね50	0個	中		
みどポン酢	3g			
大根おろし	3g			
[春菊のごまあえ]				
しゅんぎく	12g	2cm幅		
キャベツ	30g	せん切り		
にんじん	6g	せん切り		
油揚げ	2g	スライス		
ずりごま(白)	1.5g	炒り冷ます		
さいくちしょうゆ	2g			
三温糖	0.3g			
[●おでん]				
鶏肉(筋肉タ)2cmカットIQF	20g			
●うずら卵水煮200卵入り	16g			
だいこん	40g	厚いちよう		
にんじん	15g	厚いちよう		
荒挽ミニカブウインナー	15g			
板こんにゃく	20g	コロコロ		
ぎつまいも(玉ねぎ)40g	20g	いちよう		
角切昆布9mm×15mm	1.5g			
三温糖	1g			
さいくちしょうゆ	2g			
うずくちしょうゆ	2g			
本味酢 1.8L	0.5g			
料理酒1.8L	1g			
だし割り不織布入り	3g			
⇒[対応食]				
鶏肉(筋肉タ)2cmカットIQF	35g			
わかサラダ油1.5kg	0.5g			
JF料理酒1.8L	0.5g			
だいこん	20g	いちよう		
ぎといも	10g	乱切り		
ぎといも(冷凍・乱切)5kg	10g			
にんじん	8g	7mmいちよう		
厚揚げ(サイコロ)	15g			
板こんにゃく	15g	厚1/2縦1/4		
あご丸(あらめ入り)6~8g	18g			
角切昆布9mm×15mm	2g			
三温糖	1g			
さいくちしょうゆ	2g			
うずくちしょうゆ	2g			
VP本みりん	0.5g			
だしバッグ(かつお節)	2.5g			

2023年12月21日 木曜日

美都学校給食共同調理場
 ●卵・卵由来成分を含む

お楽しみ献立

献立	チャーハン		鶏のからあげ	
	パンサンスー		冬野菜の中華スープ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[チャーハン]				
水稲穀粒(精白米)	75g			
カットベーコンIQF500g	6g			
冷凍おろしにんにく	0.6g	みじん切り		
玉葱	15g	冷蔵庫へ		
にんじん	5g	荒みじん		
スーパースイートコーン	6g			
ねぎ	1.8g			
JFS 純正ごま油	1g			
ハウスマラスコジョ-300g	0.03g			
食塩	0.3g			
さいくちしょうゆ	3g			
オイスターソース 585g	1g			
[鶏の唐揚げ]				
鶏肉むね切身50g	1個	小		
鶏肉むね切身60g	0個	中		
冷凍おろしにんにく	0.5g			
冷凍おろししょうが	0.5g			
食塩	0.1g			
さいくちしょうゆ	2.3g			
料理酒1.8L	1g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
馬鈴薯でんぷん1kg	9g			
大豆白絞油	5g			
[パンサンスー]				
カシ ばるさめS国産1kg	5g	茹でる		
チキンハム(短冊)500g	6g			
きゅうり	5g	半月スライス		
にんじん	8g	せん切り		
キャベツ	18g	せん切り		
やさしい海の細かまぼこ黄	6g			
三温糖	0.7g			
JFS 純正ごま油	0.3g			
穀物酢	2g			
うずくちしょうゆ	0.8g			
食塩	0.2g			
[冬野菜の中華スープ]				
白菜	20g	1cm幅		
にんじん	8g	小いちよう		
だいこん	15g	コロコロ		
細もやし	15g			
ねぎ	2g	小口切り		
食塩	0.2g			
中華スープ	0.5g			
さいくちしょうゆ	2g			
ハウスマラスコジョ-300g	0.02g			
[セレクトデザート]				
ストロベリーゼリー、洋なしタルト、				

※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)

2023年12月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場
 ●卵・卵由来成分を含む

2023年12月22日 金曜日 冬至献立・保幼小中連携献立

2023年12月25日 月曜日

献立	ご飯		たらのゆずソースかけ	
	かぼちゃのサラダ		冬至汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[たらのゆずソースかけ]				
まだら 40g	1切	小		
まだら 50g	0切	中		
馬鈴薯てんぷん1kg	3g			
大豆白絞油	5g			
こいくちしょうゆ	3g			
ゆず酢	0.6g			
穀物酢	1.7g			
三温糖	2.5g			
[かぼちゃのサラダ]				
西洋かぼちゃ(冷凍)	25g	スチコン		
かぼちゃ	25g	コロコロ		
チキンハム(短冊)500g	6g			
玉葱	5g	半月スライス		
QPIック ケア(ノンegg マヨネーズ)	6g			
ハウストマトソース-300g	0.03g			
食塩	0.1g			
[冬至汁]				
にんじん	10g	小いちよう		
レンコン水煮(乱切)	15g			
ぎつまいも	20g	いちよう		
だいこん	20g	いちよう		
TM学 国内麦冷凍うどん	12g			
しゅんぎく	3g	1cm幅		
みそ	7g			
煮干しだし	2g			

献立	ご飯		高菜と肉のそぼろご飯の具	
	ブロッコリーのおかか和え		すいとん汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[高菜と肉のそぼろご飯の具]				
豪州産牛肉(ミンチ)IQF	20g			
国産SPF豚ミンチIQF	25g			
しょうが	0.5g	みじん切り		
たかな塩漬(刻み)	4g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
こいくちしょうゆ	0.6g			
三温糖	1g			
料理酒1.8L	2g			
[ブロッコリーのおかか和え]				
キャベツ	20g	せん切り		
ブロッコリー	25g	小房に分け		
にんじん	5g			
花かつお(竜・細切)200g	1g			
こいくちしょうゆ	2g			
[すいとん汁]				
白菜	18g	1cm幅		
にんじん	8g	小いちよう		
細もやし	10g			
油揚げ	3g	短冊切り		
薄方小麦粉1kg	20g			
食塩	0.1g			
水	15g			
ねぎ	2g	小口切り		
煮干しだし	2g			
みそ	7g			