※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)

2022年11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

| 2022年||月|日 火曜日 | 読書週間 絵本コラボ給食 | 2022年||月

2022年11月1日 火	麦ご飯			コフ小紀艮 「オニオンソース	
献立			ダ まいごのまめのスープ		
114/\		_	3. 2.76		
	<u> </u> 合ロタ		1.公县 光江	+π u -L	
料理名/ 	艮品名		人分量・単位	切り方	
E -1		ļ			
[牛乳]		ļ			
牛乳		ļ	本		
		ļ			
[麦ご飯 80g]					
水稲穀粒(精白米)		76 g		
おおむぎ(米粒麦)		4 g		
[ハンバーグのオニ	オンソー]				
	60 g NEW	<u> </u>		小	
ポ−ク&チキンハンバ−ク ソテ−・ド・オニオン ダイ	OU 9 INEW	 	0 個 6 g	中	
冷凍おろしにんり		 	0.5 g		
こいくちしょうり	 D	 	2 g		
本味醂 1.8L		·	2 g		
料理酒1.8L			2 g		
水			Ιg		
		ļ			
[れんこんのツナサ	ニカリ	ļ			
レンコン水煮(い	ファ」 ちょう切)	ļ	20 g		
にんじん	J & J 737			せん切り	
ライトツナ水煮り	フレーク		6 а		
キャベツ			20 g	せん切り	
ノンエック゛マヨネース゛l kg			6 g		
こいくちしょうり	D	ļ	0.5 g		
コショー(純)2()	ļ	0.02 g		
					
					
[まいごのまめのス えだまめ(冷凍) 表しひとこ戸(k		†	I2 g		
	゛ライパック)	1	6 a		
<u> </u>			25 g	半月スライス	
にんじん ニューニュ		ļ	15 g	小いちょう	
味 コンソメJ 50 コショー(純)2(ug N O G	 	1 g 0.02 g		
- コンョー(純) Z (- 米粉	<i>y</i>	 	5 g		
牛乳(料理用)			20 g		
スキムミルク		<u> </u>	1.5 g		
調理用バター200	9	†*****	Ιg		
食塩			0.lg		
		ļ			
		 			
		<u> </u>			

2022年11月2日	水曜日
------------	-----

	麦ご飯	麦ご飯		くりくりコロッケ		
献立	献立 ●親子丼の具		ごま昆布和え			
	名/食品名	-,	人分量・単位	切り方		
[牛乳]			1 -1-			
牛乳			本			
麦ご飯 80g]						
水稲穀粒(精白	米)		76 g			
おおおぎ(米料	(4 g			
くりくりコロッ	ケ]					
【くりくりコロッ やきぐりコロ・ やきぐりコロ・	ッケ40g		╽個	小		
やきぐりコロ	ッケ60g		0個	中		
大豆白絞油			4 g			
[ごま昆布和え] キャベツ			25 g	せん切り		
きゅうり			10 g	小口切り		
小松菜			15 g	2.5cm幅		
いりごま(白)	kg		2 g			
塩昆布			Ιg			
こいくちしょ			l g			
JFS 純正ご	ま油		l g			
[●親子丼の具]						
鶏肉むね(2cm	n)		35 g			
干し椎茸(美都	3産)		0.8 g	戻しておく		
にんじん			12 g	太せん切り		
玉葱 ●たまご			35 g 25 g	半月スライス 割りほぐす		
●たまご ねぎ			25 g	割りはくす 小口切り		
だし削り不織る	右入り		3 g 3 g	71 97 9		
料理洒1.8	113 / /					
料理酒I.8L 三温糖			l g 0.5 g			
ー価値 こいくちしょ サラダ油 1.5 馬鈴薯でんぷん ⇒[対応食]	うゆ		4 g			
サラダ油 l.5	ōkg		0. 5 g			
馬鈴薯でんぷん	61kg		1.6 g			
⇒[对応食] ぬぬモエ/つ	3 - ->./=		/ ₁			
鶏肉モモ(2cm <i>)</i> 乾し椎茸(美都産	与り)−ソ47 = \		47 g 0. 8 g	ま. ビオ		
にんだん.	E /		12 n	もどす いちょう		
			12 g 35 g 8 g	いちょう スライス 小口切り		
- 10000 玉葱 ねぎ			8 g	小口切り		
だしパック(かつ)お節)		0.5 g 0.5 g			
だし昆布			0. 5 g			
JFSV料理酒 I .8	SL .		l g			
三温糖 こいくちしょう!			lg			
こいくちしょう! リケンサラダ油1.5			5 g			
ガグリファ油1.5 馬鈴薯でんぷん	ny I ka		0.5 g 1.2 g			
点野者(んぷん) 食塩	ıng		0.1 g			
<u>~ ==</u>			· <u>y</u>			

2022年11月4日 金曜日 読書週間 絵本コラボ給食

2022年11月4日 3	並唯口	沉香週间	別 絵本コラ	フ小桁良	
ご飯			つきよの	トンカツ	
献立	<u>キャベツのサラダ</u>		大根のみそ汁		
114/ \			1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1, 1	- •	
料理名	3/食品名	-	人分量・単位	切り方	
[牛乳]					
牛乳			本		
1 20					
[ご飯]					
水稲穀粒(精白米	K.)		80 g		
/八十四本文/立(十月 口 /	\		00 g		
「つき上のよいかい	777				
レノこみリドノリー	<u> </u>		/田	 	
【つきよのトンカン ^゙ス 柔らかトンカツ ^゙ス 柔らかトンカツ	(40)409 (60)60~		I 個 0 個	小	
ハ A 未りか下/川	COUTOUG			T 	
大豆白絞油 トンカツソース			4 g		
トノカツソース			3 g		
[キャベツのサラタ	У]			0 - I=	
小松菜			1 <u>0</u> g	2.5cm幅	
にんじん キャベツ				せん切り	
キャベツ				せん切り	
スーパースイー	トコーン		6 g		
三温糖			0. 5 g		
穀物酢			2 g		
うすくちしょう	ゆ		2.2 g		
国産レモン果汁	100ml		0.5 g		
オリーブ油玤スト	ラハ゛ーシ゛ン		0.6 g		
[大根のみそ汁]					
だいこん			25 g	いちょう	
玉葱			15 g	半月スライス いちょう	
にんじん			8 g	いちょう	
えのきたけ			10 g		
厚揚げ ねぎ			15 g 3 g	短冊切り 小口切り	
ねぎ			3 g	小口切り	
みそ			7 g		
煮干しだし			3 g		
L					

美都学校給食共同調理場 ●卵・卵由来成分を含む

2022年11月7日 月曜日

ご飯 しいらの竜田揚げ 献立 納豆和え すいとん汁 料理名/食品名 一人分量・単位 切り方 牛乳] 牛乳 丨本 ご飯] 80 g 水稲穀粒(精白米) シイラの竜田揚げ〕 しいら切身 50g Ⅰ個 小 0個中 シイラ切身 60g **0.**3 g 冷凍おろししょうが 3.5 g 料理酒1.8L こいくちしょうゆ 4 g 本味醂 1.8L Ιg 馬鈴薯でんぷんlkg 6 g 大豆白絞油 5 g 納豆和え〕 12 g ハリ ひきわり納豆(ヒキワリ) 小松菜 20 g 2.5cm幅 キャベツ 25 g せん切り みそ Ιg こいくちしょうゆ 0.5 g 三温糖 0.2 g 梅(塩漬) 0.7 g 0.5g 炒り冷ます 花かつお(亀・細切)200g すいとん汁〕 玉葱 15 g 半月スライス 10g 小いちょう にんじん 細もやし 8 g 油揚げ 3g 短冊切り 20 g 薄力小麦粉 | k g 0. l g 食塩 15 g 水 3g 小口切り ねぎ 3 g 煮干しだし 7 g みそ

| 2022年||月8日 火曜日 | 益田・鹿足・益養 共通カミカミ献立

2022年11月0日 /	麦ご飯			,キそぼろ丼の具	
献立かみかみサラダ			さつまいものみそ汁		
料理名	/食品名	-)	人分量・単位	切り方	
[牛乳]					
牛乳			丨本		
上发 C 颐 00g] 水稲穀粒(精白米	<u></u>		76 g		
おおむぎ(米粒麦			70 g 4 g		
			' 9		
[しゃきしゃきそほ	[ろ丼の具]				
豪州産牛肉(ミン	/チ)IQF		20 g		
豚肉(ミンチ)			20 g		
サラダ油 1.5kg	9		0.5 g	+ + / +7 /	
にんじん			5 g 20 g	太せん切り 半月スライス	
玉葱 切干大根(益田産	=)		20 g 5 g	ギ月スフ1ス ざく切り	
三温糖	ミノ			3 \ 91 \	
——25 料理酒1.8L			1 g 2 g		
本味醂 1.8L			2 g		
こいくちしょう	Ф		2.5 g		
馬鈴薯でんぷん	lkg		0.5 g		
[かみかみサラダ]					
キャベツ			25 g	せん切り	
きゅうり スーパースイー	T		15 g	小口切り	
スーパースイー 30 7 30 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	トコーン		10 g		
ぷるぷる寒天(<u> 阿 </u>		0.3 g	かい 公士士	
ちりめん Dr.和風おろし			2 g 6 g	炒り冷ます	
ひて. 和風あろし			O g		
[さつまいものみそ	· 汁]				
玉葱				半月スライス	
にんじん			8 g	小いちょう	
さつまいも			30 g	いちょう	
油揚げ			3 g	短冊切り 小口切り	
ねぎ 煮干しだし			3 g	小口切り	
<u></u>			3 g 7 g		
みて			<i>1</i> g		

2022年11月9日 水曜日

2022年11月9日	小唯口				
	麦ご飯		いわしのし	ピリカラフル	
献立	献立 ●花野菜サラダ		マカロニスープ		
111/(32			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	•	
料理	名/食品名	 一ノ	人分量・単位	切り方	
[牛乳]					
牛乳			本		
[麦ご飯 80g]					
水稲穀粒(精白	米)		76 a		
ななれず(米粉)	ま)		76 g		
おおむぎ(米粒: [いわしのピリカ	≪ノ ラフルコ		4 g		
真いわし角切	/ / / / J		45 g		
冷凍おろししょ	- う <i>お</i> ゛		0.3 g	下味用	
冷凍あうじじょ 料理酒1.8L	. <i>)</i>			下味用	
馬鈴薯でんぷん	II.a		lg ♀~	下味用	
大豆白絞油	, ikg		8 g 4.5 g	下坏用	
大豆日紋油 青ピーマン			4.0 g		
月 日ローイン	- つヽ <u>(</u> (キ)		4 g		
国産カラーピー	・ィノ(<i>亦)</i> ー、/#\		6 g		
国産カラーピー	マン(更)		6 g		
冷凍おろしにん	ノにく		0.3 g		
豆板醬	<u>.</u>		0.3 g		
こいくちしょう	(P		2 g		
穀物酢			2 g		
三温糖			0.7 g		
水			3.5 g		
	1				
[●花野菜サラダ]] /====================================		20		
プチブロッコリ・	一(国産)IQF		20 g		
カリフラワー(1	ZV/r) I Q F		15 g	ı L / Lm / I	
にんじん キャベツ			0 g	せん切り	
キャヘツ	± +5\		6 g 10 g 7 g	せん切り	
●いりたまご(; ピッコロハム	具空)		/ g		
			3 g		
ノンオル青じそド ユエキュー ▲ユ	レツンング		4.5 g		
⇒[対応食]			10		
キャベツ			IO g	I.5cm幅	
にんじん	リー (エ		5 g	千切り	
ーナレイフロッコ	1ソー (ユ 71)エクロ		15 g 13 g 12 g		
カリフラワー(セレタ	/r)		lろg		
シーディッシュ(みさかな!!!風味)		ı∠g		
代替食材:コーン	/ 		5 g		
ノンオイルト゛レッシンク゛(青	「じそ)IL		5 g		
	1				
[マカロニスープ]					
鶏肉(ff肉ダイス)			12 g		
サラダ油 1.5k			0.5 g	E	
マカロニ(単管	? <i>)</i>		3 g	厚いちょう	
キャベツ			15 g	半月スライス せん切り	
にんじん			8 g	せん切り	
小松菜			8 g	半月スライス	
味 コンソメ」!	oUUg		l g		
うすくちしょう	ry)		2 g		

美都学校給食共同調理場 ●卵・卵由来成分を含む

2022年11月10日 木曜日

ご飯 豚肉のしょうが炒め 献立 春雨サラダ キムチとにらのスープ 料理名/食品名 一人分量・単位 切り方 牛乳] 牛乳 丨本 ご飯] 80 g 水稲穀粒(精白米) [ぶたにくの生姜炒め] 45 q 豚肉(モモ肉小切) 40 g 半月スライス 玉葱 8g せん切り にんじん 1.2 g 冷凍おろししょうが こいくちしょうゆ 4 g 本味醂 1.8L 1.6 g **0.**7 g 三温糖 1.3 g 料理酒1.8L サラダ油 I.5kg 0.5 g 春雨の中華あえし ケンミン はるさめS国産Ikg 5g 戻しておく チキンハム(短冊)500g 6 g きゅうり 5g 小口切り にんじん 5g せん切り キャベツ 20 g せん切り 三温糖 0.7 g JFS 純正ごま油 0.3 g 穀物酢 2 g うすくちしょうゆ Ιg 0.2 g 食塩 [キムチとにらのスープ] 白菜 20 g Icm幅 20 g 半月スライス 玉葱 || I5g || 角切り じゃがいも はくさい(キムチ漬け) 8 g 5 g にら 2.5cm幅 中華スープ 0.5 g こいくちしょうゆ 1.5 g 食塩 0.2 g

2022年11月11日 金	:曜日
---------------	-----

世界の味めぐり(ベルギー)

2022年11月11日	日 金曜日	世界の明	未めぐり(べ	(ルギー)
	コッペパン		チョコクリ	リーム
献立	ポテトコロッケ		カラフルー	ナラダ
	カルボナード			
料理	名/食品名	-	一人分量・単位	切り方
[牛乳]				
牛乳			本	
[コッペパン]				
[コッハノ]	7 0 0		┃ 個	
こっぺぱん こっぺぱん	70g 90a		0 個	中
			V 111	
[チョコクリーム				
マーシャルヒ゛ーンス゛(・	- チョコ大豆)10g		Ⅰ 個	小・中
[ポテトコロック	r]			
国産豚肉コロ 国産豚肉コロ	ッケ 40g		個	小
国産豚肉コロ	ッケ 60g		0 個	中
大豆白絞油			4 g	
[カラフルサラタ	/ (プ ロッコリー) 」		20 -	L / Ln / l
キャベツ ブロッコリー			20 g	せん切り
チキンハム(行冊) 500a		20 g 5 g	小房に分加
国産カラーピ			5 g	
花かつお(亀	・細切)200g			炒り冷ます
三温糖	ла <i>7</i> 37 2009		1.12 g	// / / \ \ /
サラダ油 1.	5kg		0.8 g	
穀物酢			2.8 g	
コショー(純)	200g		0.02 g 0.4 g	
食塩			0. 4 g	
[カルボナード]	14		~~	
牛肉(こま切り	7l)		30 g	
冷凍おろしに 玉葱	んにく		0.3 g 30 g	名扣!1
 じゃがいも			25 g	角切り いちょう
にんじん			15 g	小いちょう
マッシュルー	ム(水煮)		6 g	76 /
サラダ油 し	5ka		0.5 g	
コショー(純)	200g		0.02 g	
コショー(純)200g マイルドデミグラスソース l kg			0.02 g 12 g	
イタリア畑あらくつぶしたトマト			3 g 2 g	
セレクションワイン(赤)I.8L				
JF ウスターソース エ			4 g	
味 コンソメJ 500g カゴメ マイルドトマトケチャップ 980g			0.5 g	
			5 g	
こいくちしょ 三温糖) Y Y		1.5 g	
ニ温糖 馬鈴薯でんぷ。	4 . l ka		I g 2 g	
ビール(黒)	/U I NY		6 g	
しール(羔)			U y	

2022年11月14日 月曜日

2022年11月14日	1 月曜日				
	ご飯		あじの香味フライ		
献立	益田のきのことケール	のソテー	ポテトス-	ープ 	
.ll		1		1-11-1-	
————料理 ————————————————————————————————	名/食品名	ー /	人分量・単位	切り方	
- 牛乳			本		
>A1					
ご飯] 水稲穀粒(精白	一米)		80 g		
7、1日末文7年(7月 日			00 9		
<u></u>					
アジの香味フラ	· イ亅 =		1 /田		
アジの香味フ アジの香味フ	フ1 50g ライ 60g		I 個 0 個	小 中	
大豆白絞油			5 g		
 大田のきのこと	ナールのソテーフ				
益田のきのこと 学級用スティックヘ	トーコン 500g		12 g		
ケール まいたけ			15 g	せん切り	
まいたけ エエ ザ共/ 学者	7 五)		8 g	スライス	
干し椎茸(美都 玉葱	3圧丿		0.8 g 15 g	戻しておく 半月スライス	
にんにく			0.8 g	荒みじん	
サラダ油 1.!			l g		
三温糖 こいくちしょ	ふ か		1 g 3 g		
- CVN 50 g 料理酒I.8L)		l g		
<u> </u>					
[ポテトスープ] 玉葱			I5 g	Icm幅	
<u>エ心</u> サラダ油 l.!	ōkg		0.2 g	CITIE	
じゃがいも			25 g	角切り	
にんじん 鶏肉(モモ肉ダイン	7) cmtwkIOF		10 g 6 g	<u> </u>	
グロッコリー	() I CIII//) F I QI			小房に分加	
ブロッコリー コンソメ500 g			Ιg		
うすくちしょ	うゆ		2 g		

※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 | ~2年生: 0.8倍、小5~6年生: |.|倍、中学生: |.3倍)

2022年11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

2022年11月15日 !						
2022 11,13,12,1	麦ご飯		ごぼうサラ	ラダ		
献立	いのししカレー		西条柿			
ΠJ/\ 	V V/ U U/V		HANN			
料理名/	 食品名 		人分量・単位	切り方		
[牛乳]			,			
牛乳			本			
		-				
水稲穀粒(精白米	<u>)</u>		76 g			
おおむぎ(米粒麦)		4 g			
		+				
[いのししカレー]		***************************************				
いのしし肉			25 g			
にんにく	<u> </u>			荒みじん		
セルクションワイン(赤)1.8L		l g			
サラダ油 I.5kg 玉葱			0.2 g	/Z Lm ()		
<u> </u>		-	25 g 25 g	角切り 乱切り		
にんじん			∠5 g 15 g	乱切り		
1-N U N		-	109	百し タルフ		
トマト			10 g	角切り		
'\` ハウス 給食用ル-フレ	クN	-	12 g	<u> </u>		
シェフサ カレーフレーク		+	3 g	<u> </u>		
カコ゛メ マイルト゛トマトケチ		-	5 g			
JF ウスターソース エクセレ			1.5 g			
[ごぼうサラダ(マョ	3)]		0	(27,04		
ごぼう			8 g	ささがき		
にんじん キャベツ			ე მ ეს ~	せん切り せん切り		
チキンささみ水者	<u>z</u>			せん切り		
チキンささみ水煮 すりごま (白)	₹	-	6 g 2 a	 炒り冷ます		
すりごま(白) ノンエッグ マヨネーズ lkg		-	2 g 6 g	パソフ/マム ュ		
こいくちしょうり	р		l g			
		+				
		-				
[西条柿]						
かき M			0.25 個	4等分		
		<u></u>				
		-		 		
		-				

2022年11月16日 水曜日

2022年11月10日	•	1 , , -	1. > + 10		
	麦ご飯	カレイのからあげ			
献立	美都のゆず香和え	●かきたま汁			
料理名	/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]					
上十九 <u>]</u> 十乳		本			
1.20		I /T*			
[麦ご飯 80g]					
水稲穀粒(精白米	()	76 g			
おおむぎ(米粒麦		4 g			
[カレイのからあり	f]				
生干カレイ50 g		I 個	小		
エース 100g 生干カレイ60g 馬鈴薯でんぷん		0 個	中		
馬鈴薯でんぷん	lkg	5 g			
大豆白絞油		5 g			
	<u></u>				
[美都のゆず香和え	<u>[] </u>		1 1=		
白菜		55 g	I cm幅		
ほうれん草		IO g	I.5cm幅		
にんじん オリジま (カ)		5 g	せん切り		
すりごま(白) こいくちしょう	<u></u>	l g l.4 g	炒り冷ます		
ゆず酢	Ϋ́	1.4 g			
三温糖		0.2 g			
ー <u>ー 価</u> 値 ゆず(果皮、生)		1 g			
(学)(本及、工)		1 9			
[●かき卵汁]					
		I5 g	半月スライス		
玉葱 にんじん		8 g	小いちょう		
┃ えのきたけ		8 g			
にら ●たまご		8 g 5 g	2.5cm幅		
●たまご		15 g	割りほぐす		
木綿豆腐(真砂)	I5 g	角切り		
だし削り不織布	入り	3 g 2.5 g			
うすくちしょう	ゆ	2.5 g			
食塩		0.2 g			
馬鈴薯でんぷん	lkg	l g			
→[対応食] にんじん 玉葱 小松菜					
にんじん		8 g	いちょう		
		25 g	スライス		
小松米 IQFいちょう切り	禁 缢	13 g	I.5cm幅		
馬鈴薯でんぷん	が用 少千 く 〇	10 g			
鶏モモ肉2cmカッ	\ <u>y</u> .k	I.I g I O g			
だしパック(かつま	ご節)	1.2 g			
だし、見布	- WF /	1.2 g g			
だし昆布 うすくちしょうゆ					
こいくちしょうゆ		2 g I g			
<u>C </u>		0.15 g			
		<u> </u>			

2022年11月17日 木曜日

益田の食育の日献立

2022年11月17日		金出	の食育の日	歌 工
	ご飯		大学いも	
献立	益田牛ぎゅう丼の具		切干大根の	つさっぱりサラダ
料理 <i>4</i>	1		- -人分量・単位	切り方
11,52-1		_		73 7 73
牛乳				
- 十乳 - 牛乳			本	
1 30				
ご飯]				
水稲穀粒(精白>	米)		80 g	
<u> </u>				
[大学いも] さつまい <i>t</i>			50 g	乱切り
さつまいも 大豆白絞油			50 g 5 g	白し ソル ツ
ハゼロ水畑 三温糖			3 a	
 こいくちしょう	ゆ		3 g 1.5 g	
本 以 M Ⅰ. 8 L			Ιg	
カタギ いりごま	黒			炒る
<u></u>				
切干大根のさっし				 ++ -
切干大根(益田)	笙		3 g 5 g	茹でる せん切り
にんじん きゅうり			5 g 10 g	せん切り
キャベツ				せん切り
			20 g	- FO 9J /
チキンささみ水 Dr.和風おろし	-7117		6 g	
塩			0.02 g	
益田牛ぎゅう丼の	の具]			
上盆田午さゆり井の 牛肉(こま切れ 玉葱	.)		45 g	
玉葱			35 g	半月スライス
にんじん			10 g	大せん切り ささがき
ごぼう 糸こんにゃく(F	4)		12 g 12 g	ここかさ
えのきたけ	コノ		10 g	
ねぎ			5 g	小口切り
料理洒1.81			2 g	
こいくちしょう 三温糖	ゆ		5 g	
三温糖			2 g	
サラダ油 I.5k	(g		Ιg	
				l .

※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)

2022年11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

2022年11月18日 金曜日 島根県を味わおう ご飯 鶏肉のゆず塩焼き 献立 出雲のちくわと真砂のおから入りサラダ しじみ汁 石見の朝ヨーグルト 切り方 料理名/食品名 一人分量・単位 牛乳] 牛乳 丨本 ご飯] 80 g 水稲穀粒(精白米) [鶏肉のゆず塩焼き] I 個 鶏肉モモ切身IQF 50g 0個 鶏肉モモ切身IQF 60g 料理酒1.8L Ιg 塩糀 4 g ゆず酢 1.5 g 出雲のちくわと真砂のおから入り. ほうれん草 20 g 2.5cm幅 キャベツ 20 g せん切り にんじん 5g せん切り 乾燥若布(=) 0.3g 戻しておく 出雲のおいしいちくわ5mm 6 g おから(真砂) 3 g ノンエック゛マヨネース゛lkg 6 g こいくちしょうゆ Ιg |宍道湖のしじみ汁] 宍道湖産冷凍しじみ Πg 10g 小口切り ねぎ みそ 10 g 料理酒1.8L Ιg [石見の朝ヨーグルト] 石見の朝ヨーグルト80g 80 g

 2022年11月21日)	月曜日	アイ	ルランド	 献立
	ご飯		ホキフライ	ſ
献立 紫キャベツのサラダ			ダブリン	・コドル
料理名。	/食品名	ーノ	分量・単位	切り方
一 人 到 了				
[牛乳] 牛乳			╽本	
一升			1 本	
ご飯]				
水稲穀粒(精白米)		80 g	
ホキフライ] ++フライ[/[=]	.l.
ホキフライ50g ホキフライ60g		<u> </u>	I 個 0 個	<u>小</u>
カイノライ 60g 大豆白絞油		1	り 旭 5 g	中
八立口秋四			J 9	
紫キャベツのサラ	タ`]			
にんじん			5 g	せん切り
にんじん レッドキャベツ		†	10 q	せん切り
ナ ・ ~ 、 、 、 、		1	20 g	せん切り
キャヘソ スーパースイー ブロッコリー(※ クッキングアーモンド(細	、 コーン		6 g	
ブロッコリー(ス	>)		12 g 3 g	
クッキング。アーモント・(細	切)500g			
三温糖			0. 5 g	
穀物酢			2 g	
うすくちしょうり	D .		2,2 g	
カーブ油エキストラ	I 0 0 m I		0.5 g	
オリーブ油エキストラ	ハ゛ーシ゛ン 		0.6 g	
ダブリン・コドル	7			
チキンカクテルウ	」 インナースキン1.7	<u> </u>	20 g	
	1// /\\\	.	30 a	角切り
玉葱 じゃがいも		.	40 g	角切り
にんじん			15 q	いちょう
にんじん 白菜			15 g 20 g	Icm幅
味 コンソメJ 50	0g	 	0.5 g	144
食塩		.	0.2 g	
うすくちしょうり	D		1.5 g	
コショー(純) 2() O g	1	0.02 g	
		<u> </u>		
		1		

2022年11月22日	2022年11月22日 火曜日 保小中連携献立(煮ごみ)				
	麦ご飯		子持ちしし	しゃも	
献立	献立 煮ごみ		豆腐のみそ汁		
料理	名/食品名	-	人分量・単位	切り方	
[牛乳]			I		
牛乳			本		
 					
[麦ご飯 80g]					
水稲穀粒(精白			76 g		
おおむぎ(米粒	麦)		4 g		
[子持ちししゃも	(2尾)]				
子持シシャモし	_ (=)			小	
子持シシャモ 2	2 L (=)		0 個	中	
[にごみ]					
鶏肉(モモ肉ダイス)2cmカットIQF		18 g		
さといも			20 g	角切り	
ごぼう			10 g	ささがき	
にんじん 大豆水煮			IO g	<u> </u>	
大豆水魚 板こんにゃく			5 g 10 g	短冊切り	
だいこん			15 g	及而 切り いちょう	
インゲン500 g			3 g	v 9 & 7	
l サラダ油 l.5	kg		Ιg		
煮干しだし こいくちしょう			Ιg		
こいくちしょう	jφ		2.5 g		
三温糖			Ιg		
 [豆腐のみそ汁]					
小松菜 木綿豆腐			12 g	2.5cm幅	
木綿豆腐			20 g	角切り	
ぶなしめじ			10 g		
玉葱 みそ			20 g	スライス	
			7 g		
煮干しだし			3 g		

美都学校給食共同調理場 ●卵・卵由来成分を含む

2022年11月24日 木曜日 和食の日			保小中連携(さばのみそ煮)			
ご飯		さばのみそ煮				
献立	ほうれん草の白和	え	のっぺいタ	+		
料理名/	食品名	<u> </u>	人分量・単位	切り方		
[牛乳]		ļ	I ↓			
上 牛乳		ļ	本			
[ご飯]						
水稲穀粒(精白米)		80 g			
		.				
[鯖の味噌煮(手作	9)]					
サバ切身50g			個	小		
サバ切身60g しょうが			0個	中 せん切り		
三温糖		.	I g 2 g	せんりり		
こいくちしょうり	Þ		5 g			
みそ		<u></u>	6 g			
本味醂 1.8L		[g			
水		ļ	18 g			
		ļ				
[ほうれん草の白和	え]	ļ	20			
ほうれん草 にんじん			·····	2.5cm幅 せん切り		
変きこんにゃく		.	5 g 10 g	C 10 93 7		
干し椎茸(美都産)			戻しておく		
こいくちしょうり	Þ		l g l.2 g	下味用 下味用		
三温糖 冷凍白和えの素			0.2 g 20 g	下味用		
すりごま(白)		.	20 g g	炒り冷ます		
こいくちしょうり	Þ		1.5 g 0.2 g	// // w /		
三温糖			0.2 g			
」 「のっぺい汁〕		.				
<u> 鶏肉(モモ肉ダイス)</u>	cmカットIQF		15 g			
さといも 厚揚げ			20 g	角切り		
厚揚げ			15 g	短冊切り		
にんじん えのきたけ		.	10 g 8 a	小いちょう		
JFS 純正ごま泡	<u></u>		8 g 0.3 g			
 ねぎ		ļ	3 g 0.3 g	小口切り		
食塩	1		0.3 g			
こいくちしょうり だし削り不織布 <i>〉</i>	D	ļ	3 g 3 g			
にし削り不極や入り 馬鈴薯でんぷんlkg		.	J g			
//956/4 (/0/0//01	1.9		. 9			

2022年11月25日 金曜日

献立 さつまいもの酢の物 キムチ汁 本子 対り方 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	202241177271	で飯		24肉と大き	豆の揚げがらめ	
料理名/食品名						
[年乳] 「本 「ご飯] 水稲穀粒(精白米) 80 g [鶏肉と大豆の揚げがらめ] 3g 鶏肉肉(1.5cm角) 43 g 冷凍おろししょうが 0.2 g 料理酒1.8L 1 g こいくちしょうゆ 0.5 g 馬鈴薯でんぷん lkg 7 g 大豆(国産、ゆで) 15 g 馬鈴薯でんぷん lkg 2.5 g 三温糖 1.5 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 0.5 g 小松菜 10 g 小いちょう 小松菜 10 g 小いちょう インジョンロハム 6 g 0.2 g (塩・細切) 200g 0.5 g せん切り だかつお(亀・細切) 200g 0.5 g 1 cm幅 ビッコロハム 6 g 0.2 g 食塩 0.2 g 1 cm角 にんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 月切り ねぎ 20 g 小いちょう だいこん 20 g 小いちょう ボベ・エース・フェース・フェース・フェース・フェース・フェース・フェース・フェース・フェ	HV 77			<u> </u>		
[年乳] 「本 「ご飯] 水稲穀粒(精白米) 80 g [鶏肉と大豆の揚げがらめ] 3g 鶏肉肉(1.5cm角) 43 g 冷凍おろししょうが 0.2 g 料理酒1.8L 1 g こいくちしょうゆ 0.5 g 馬鈴薯でんぷん lkg 7 g 大豆(国産、ゆで) 15 g 馬鈴薯でんぷん lkg 2.5 g 三温糖 1.5 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 0.5 g 小松菜 10 g 小いちょう 小松菜 10 g 小いちょう インジョンロハム 6 g 0.2 g (塩・細切) 200g 0.5 g せん切り だかつお(亀・細切) 200g 0.5 g 1 cm幅 ビッコロハム 6 g 0.2 g 食塩 0.2 g 1 cm角 にんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 月切り ねぎ 20 g 小いちょう だいこん 20 g 小いちょう ボベ・エース・フェース・フェース・フェース・フェース・フェース・フェース・フェース・フェ						
中乳 1本 [ご飯] 水稲穀粒(精白米) 80 g [鶏肉と大豆の揚げがらめ] 3g 43 g 冷凍おろししょうが 0.2 g 料理酒1.8L 1 g こいくちしょうか 0.5 g 馬鈴薯でんぷん1kg 7 g 大豆白絞油 3 g 15 g 大豆白絞油 15 g 15 g 三級著でんぷん1kg 2.5 g 2.5 g こいくちしょうゆ 2.5 g 2.5 g 三温糖 1 g 小、ちょう 本味醂 1.8L 0.5 g 1.5 g 水 2 g 10 g 小、ちょう 「とつまいもの酢物] 30 g コロコロリン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン	料理名	/食品名	ーメ	分量・単位	切り方	
中乳 1本 [ご飯] 水稲穀粒(精白米) 80 g [鶏肉と大豆の揚げがらめ] 3g 43 g 冷凍おろししょうが 0.2 g 料理酒1.8L 1 g こいくちしょうか 0.5 g 馬鈴薯でんぷん1kg 7 g 大豆白絞油 3 g 15 g 大豆白絞油 15 g 15 g 三級著でんぷん1kg 2.5 g 2.5 g こいくちしょうゆ 2.5 g 2.5 g 三温糖 1 g 小、ちょう 本味醂 1.8L 0.5 g 1.5 g 水 2 g 10 g 小、ちょう 「とつまいもの酢物] 30 g コロコロリン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン・カン						
[ご飯] 水稲穀粒(精白米) 80 g [鶏肉と大豆の揚げがらめ] 鶏肉胸(1.5cm角) 冷凍おろししょうが 0.2 g 料理酒1.8L 1 g こいくちしょうゆ 0.5 g 馬鈴薯でんぷん1kg 7 g 大豆白絞油 3 g 大豆白絞油 3 g 大豆(国産、ゆで) 15 g 馬鈴薯でんぷん1kg 2.5 g こいくちしょうゆ 2.5 g 三温糖 1.8L 1 g 本味醂 1.8L 0.5 g 料理酒1.8L 1 g オャベツ 10 g 小いちょう 10 g 小いちょう 10 g せん切り 1.5 cm幅 10 g せん切り 10 g せんけり 10 g せんがり 10 g せんけり 10 g いちょう 10 g けんじん 10 g いちょう 10 g けんじん 10 g	[牛乳]					
[ご飯] 水稲穀粒(精白米) 80 g [鶏肉と大豆の揚げがらめ] 鶏肉胸(1.5cm角) 冷凍おろししょうが 0.2 g 料理酒1.8L 1 g こいくちしょうゆ 0.5 g 馬鈴薯でんぷん1kg 7 g 大豆白絞油 3 g 大豆白絞油 3 g 大豆(国産、ゆで) 15 g 馬鈴薯でんぷん1kg 2.5 g こいくちしょうゆ 2.5 g 三温糖 1.8L 1 g 本味醂 1.8L 0.5 g 料理酒1.8L 1 g オャベツ 10 g 小いちょう 10 g 小いちょう 10 g せん切り 1.5 cm幅 10 g せん切り 10 g せんけり 10 g せんがり 10 g せんけり 10 g いちょう 10 g けんじん 10 g いちょう 10 g けんじん 10 g	牛乳			╽本		
 水稲穀粒(精白米) (鶏肉と大豆の揚げがらめ) 鶏肉肉 (1.5cm角) 今凍おろししょうが り、つくちしょうゆ 長鈴薯でんぷん1kg 大豆白紋油 大豆(国産、ゆで) 馬鈴薯でんぷん1kg こいくちしょうゆ こちり こいくちしょうゆ 三塩糖 159 黒種門 1.8L 19 本味醂 1.8L 29 (さつまいもの酢物) さつまいも りんご 小松菜 キャペツ れのすり だかつお(亀・細切)200g しちり とちり ことの間 かいちょう しのり がいたのけり でもりようゆ ことのり でもりようゆ ころり でもりようゆ ころり でもりようゆ ころり にんじん にんしん にんしん						
[鶏肉と大豆の揚げがらめ] 鶏肉胸(1.5cm角) 43g 冷凍おろししょうが 0.2g	[ご飯]					
鶏肉胸(1.5cm角) 43 g 冷凍おろししょうが 0.2 g 料理酒1.8L 1 g こいくちしょうゆ 7 g 大豆白絞油 3 g 大豆(国産、ゆで) 15 g 馬鈴薯でんぷん1kg 2.5 g こいくちしょうゆ 2.5 g 三温糖 1 g 本味醂 1.8L 0.5 g 水 2 g [さつまいもの酢物] 30 g コロコロリんごのすいちょう リんご 10 g 小いちょう 小松菜 10 g はん切り キャベツ 10 g せん切り 花かつお(亀・細切) 200g 0.5 g セッコロハム 6 g 食塩 0.2 g し、切り ごちゅうしょうゆ 0.5 g こ m角 にんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 1 cm角 たんじん 20 g 小いちょう たいこん 20 g 小いちょう がこん 20 g 小いちょう がこん 20 g 小いちょう おおり 20 g 小いちょう おおり 20 g 小いちょう おっ 20 g 小いちょう おった 20 g	水稲穀粒(精白米	()		80 g		
鶏肉胸(1.5cm角) 43 g 冷凍おろししょうが 0.2 g 料理酒1.8L 1 g こいくちしょうゆ 7 g 大豆白絞油 3 g 大豆(国産、ゆで) 15 g 馬鈴薯でんぷん1kg 2.5 g こいくちしょうゆ 2.5 g 三温糖 1 g 本味醂 1.8L 0.5 g 水 2 g [さつまいもの酢物] 30 g コロコロリんごのすいちょう リんご 10 g 小いちょう 小松菜 10 g はん切り キャベツ 10 g せん切り 花かつお(亀・細切) 200g 0.5 g セッコロハム 6 g 食塩 0.2 g し、切り ごちゅうしょうゆ 0.5 g こ m角 にんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 1 cm角 たんじん 20 g 小いちょう たいこん 20 g 小いちょう がこん 20 g 小いちょう がこん 20 g 小いちょう おおり 20 g 小いちょう おおり 20 g 小いちょう おっ 20 g 小いちょう おった 20 g						
冷凍おろししょうが 0.2 g 料理酒1.8L 1 g こいくちしょうゆ 0.5 g 馬鈴薯でんぷん1kg 7 g 大豆白紋油 15 g 大豆白紅流・ゆで) 15 g 馬鈴薯でんぷん1kg 2.5 g こいくちしょうゆ 2.5 g 三温糖 1.5 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 0.5 g でつまいもの酢物] 30 g コロコロリんご りんご 10 g 小いちょう 小松菜 10 g けん切り 花かつお(亀・細切) 200g 0.5 g セッコロハム 6 g 食塩 0.2 g うすくちしょうゆ 0.5 g 三温糖 0.2 g うすくちしょうゆ 0.5 g 三温糖 0.3 g 2.5 g [キムチ汁] 20 g 小いちょう 「クス g 小いちょう フリケス・シース・シース・シース・シース・シース・シース・シース・シース・シース・シー	[鶏肉と大豆の揚げ	fがらめ] 				
料理酒I.8L 1 g こいくちしょうゆ 0.5 g 馬鈴薯でんぷんIkg 7 g 大豆白絞油 3 g 大豆(国産、ゆで) 15 g 馬鈴薯でんぷんIkg 2.5 g こいくちしょうゆ 2.5 g 三温糖 1 g 料理酒I.8L 1 g 本味醂 I.8L 0.5 g するよいもの酢物] 30 g コロコロリンのようのでは、カンションのようのでは、カンション						
こいくちしょうゆ 7g 大豆白終油 3g 大豆(国産、ゆで) 15g 馬鈴薯でんぷん1kg 2.5g こいくちしょうゆ 2.5g 三温糖 1.5g 料理酒1.8L 1g 本味醂 1.8L 0.5g 水 2g [さつまいもの酢物] 30g コロコロリムでのようのでは、いちょうないちょうないちょうないちょうないちょうないちょうないちょうないちょうな		うが				
馬鈴薯でんぷんIkg 7g 大豆白紋油 3g 大豆(国産、ゆで) 15g 馬鈴薯でんぷんIkg 2.5g こいくちしょうゆ 1.5g 三温糖 1.5g 料理酒1.8L 1g 本味醂 1.8L 0.5g 水 2g [さつまいもの酢物] 30g コロコロリンのより りんごのまいもの酢物] 10g 小いちょうのよう リルボス 10g せん切り 花かつお(亀・細切) 200g 0.5g ピッコロハム 6g 食塩 0.2g うすくちしょうゆ 0.5g 三温糖 0.3g 穀物酢 2.5g [キムチ汁] 20g 「cm角 にんじん 10g いちょう 厚揚げ 20g 角切り おぎ 7g だいこん 20g 小いちょう びっと 20g 小いちょう びっと 20g 小いちょう びっと 1g 本味醂 1.8L 1g みそ 6g	料理冶1.8L		_			
大豆(国産、ゆで) 15 g 馬鈴薯でんぷんlkg 2.5 g こいくちしょうゆ 2.5 g 三温糖 1.5 g 料理酒1.8L 0.5 g 本味醂 1.8L 0.5 g 水 2 g [さつまいもの酢物] 30 g コロコロリルでは、			_			
大豆(国産、ゆで) 15 g 馬鈴薯でんぷん1kg 2.5 g こいくちしょうゆ 2.5 g 三温糖 1.5 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 0.5 g でつまいもの酢物] 30 g コロコロリルのでは、のでは、のでは、のでは、のでは、のでは、のでは、のでは、のでは、のでは、		ıĸy				
馬鈴薯でんぷん1kg 2.5g こいくちしょうゆ 2.5g 三温糖 1.5g 料理酒1.8L 1g 本味醂 1.8L 0.5g 水 2g [さつまいもの酢物] さつまいも 10g 小いちょう 10g 小いちょう 10g 小いちょう 10g せん切り 花かつお(亀・細切)200g 0.5g ビッコロハム 6g セッコロハム 6g 0.2g うすくちしょうゆ 0.5g 2.5g 三温糖 0.3g 繋物酢 2.5g [キムチ汁] 白菜 20g 1 cm角 にんじん 厚揚げ 20g 角切り ねぎ 5g 小ロ切り 百菜キムチ 7g 小ロ切り 百菜キムチ 7g 小いちょう ブドS 純正ごま油 料理酒1.8L 1g 本味醂 1.8L 1g 4 条そ 6g 6g	人豆口紋油 よう(国会 ゆづ	<u> </u>				
こいくちしょうゆ 2.5 g 三温糖 1.5 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 0.5 g 水 2 g [さつまいもの酢物] 30 g コロコロリルのでする。 りんご 10 g 小いちょう 小松菜 10 g せん切り キャベツ 10 g せん切り 花かつお(亀・細切) 200g 0.5 g ピッコロハム 6 g 食塩 0.2 g うすくちしょうゆ 0.5 g 三温糖 0.3 g 穀物酢 2.5 g [キムチ汁] 20 g I cm角 にんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 角切り ねぎ 20 g 小いちょう だいこん 20 g 小いちょう がいこん 20 g 小いちょう がいこん 20 g サ理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 1 g みぞ 6 g			.			
三温糖 1.5 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 0.5 g 水 2 g [さつまいもの酢物] 30 g コロコロリルのよう りんご 10 g 小いちょう 小松菜 10 g せん切り 花かつお(亀・細切) 200g 0.5 g せん切り だかつお(亀・細切) 200g 0.5 g しまり ごとり 0.3 g 要 製物酢 2.5 g 1 cm角 にんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 角切り ねぎ 20 g 小いちょう 百菜キムチ 7 g 小いちょう だいこん 20 g 小いちょう 野子 純正ごま油 1 g 本味醂 1.8L 1 g 本味醂 1.8L 1 g よれ味醂 1.8L 1 g みぞ 6 g 6 g 6 g	一の収査しんいん	INY		4. J Y		
三温糖 1.5 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 0.5 g 水 2 g [さつまいもの酢物] 30 g コロコロリルのよう りんご 10 g 小いちょう 小松菜 10 g せん切り 花かつお(亀・細切) 200g 0.5 g せん切り だかつお(亀・細切) 200g 0.5 g しまり ごとり 0.3 g 要 製物酢 2.5 g 1 cm角 にんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 角切り ねぎ 20 g 小いちょう 百菜キムチ 7 g 小いちょう だいこん 20 g 小いちょう 野子 純正ごま油 1 g 本味醂 1.8L 1 g 本味醂 1.8L 1 g よれ味醂 1.8L 1 g みぞ 6 g 6 g 6 g	こいくちしょう	<u></u>		2 5 a		
料理酒I.8L 1g 本味醂 I.8L 0.5 g 水 2g 「さつまいもの酢物] 30 g コロコロリーのでする。 りんご 10 g 小いちょう 小松菜 10 g 1.5cm幅 キャベツ 10 g せん切り 花かつお(亀・細切) 200g 0.5 g ピッコロハム 6 g 0.2 g うすくちしょうゆ 0.5 g 三温糖 0.3 g 穀物酢 2.5 g 【キムチ汁】 20 g 1 cm角 にんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 外口切り 白菜キムチ 7 g 小いちょう だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 1 g 料理酒I.8L 1 g 本味醂 I.8L 1 g みぞ 6 g	ニ温糖	· ዏ		1.5 a		
本味醂 1.8L 0.5 g 水 2 g 上でつまいもの酢物] 30 g コロコロリンのよう りんご 10 g 小いちょう 小松菜 10 g L.5cm幅 キャベツ 10 g せん切り 花かつお(亀・細切) 200g 0.5 g ピッコロハム 6 g 食塩 0.2 g うすくちしょうゆ 0.5 g 三温糖 0.3 g 穀物酢 2.5 g 「キムチ汁」 20 g I cm角 にんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 角切り ねぎ 7 g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒I.8L 1 g 本味醂 I.8L 1 g みそ 6 g						
水 2g [さつまいもの酢物] 30g コロコロ 10g 小いちょう 10g 小いちょう 10g 小いちょう 10g はん切り 花がつお(亀・細切) 200g 0.5g 日ツコロハム 6g 6g 6g 6g 6g 6g 7g						
[さつまいもの酢物] 30g コロコロ りんご りんご りんご りんご りんご りの 小いちょう りんご りんご りの りいちょう りゅう りゅう りゅう りゅう しゅう せん切り でかつお (亀・細切) 200g りのです しゅう せん切り りゅう せん切り りゅう せん切り りゅう せん切り りゅう しゅう せんりり りゅう しゅう せんりり りゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう し						
さつまいも 30 g コロコロ 10 g 小いちょう りんご 10 g 小いちょう 小松菜 10 g せん切り キャベツ 10 g せん切り 花かつお(亀・細切) 200g 0.5 g ピッコロハム 6 g 食塩 0.2 g うすくちしょうゆ 0.5 g 三温糖 0.3 g 穀物酢 2.5 g 「白菜 20 g 1 cm角 にんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 角切り ねぎ 5 g 小口切り 白菜キムチ 7 g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 1 g みぞ 6 g						
小松菜 10 g 1.5cm幅 キャベツ 10 g せん切り 花かつお(亀・細切) 200g 0.5 g ピッコロハム 6 g 食塩 0.2 g うすくちしょうゆ 0.5 g 三温糖 0.3 g 穀物酢 2.5 g [キムチ汁] 20 g 1 cm角 にんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 角切り ねぎ 5 g 小口切り 白菜キムチ 7 g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 1 g みそ 6 g	[さつまいもの酢物	7]				
小松菜 10 g 1.5cm幅 キャベツ 10 g せん切り 花かつお(亀・細切) 200g 0.5 g ピッコロハム 6 g 食塩 0.2 g うすくちしょうゆ 0.5 g 三温糖 0.3 g 穀物酢 2.5 g [キムチ汁] 20 g 1 cm角 にんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 角切り ねぎ 5 g 小口切り 白菜キムチ 7 g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 1 g みそ 6 g	さつまいも			30 g		
キャベツ 10 g せん切り 花かつお(亀・細切) 200g 0.5 g ピッコロハム 6 g 食塩 0.2 g うすくちしょうゆ 0.5 g 三温糖 0.3 g 穀物酢 2.5 g [キムチ汁] 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 月切り ねぎ 5 g 小口切り 白菜キムチ 7 g 小口切り だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 小いちょう 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 1 g みそ 6 g	りんご			10 g	小いちょう	
花かつお(亀・細切) 200g 0.5 g ピッコロハム 6 g 食塩 0.2 g うすくちしょうゆ 0.5 g 三温糖 0.3 g 穀物酢 2.5 g [キムチ汁] 20 g I cm角 にんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 角切り ねぎ 5 g 小口切り 白菜キムチ 7 g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 1 g みそ 6 g	小松菜			10 g	I.5cm幅	
ピッコロハム 6 g 食塩 0.2 g うすくちしょうゆ 0.5 g 三温糖 0.3 g 穀物酢 2.5 g [キムチ汁] 20 g 1 cm角 にんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 角切り ねぎ 5 g 小口切り 白菜キムチ 7 g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 1 g みそ 6 g	キャベツ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		10 g	せん切り	
食塩 0.2 g うすくちしょうゆ 0.5 g 三温糖 0.3 g 穀物酢 2.5 g [キムチ汁] 20 g 1 cm角 にんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 角切り ねぎ 5 g 小口切り 白菜キムチ 7 g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 1 g みそ 6 g	花かつお(亀・)	細切)200g				
穀物酢 2.5 g [キムチ汁] 20 g l cm角 らんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 角切り ねぎ 5 g 小口切り 白菜キムチ 7 g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 1 g みそ 6 g	ビッコロハム		ļ	6 g		
穀物酢 2.5 g [キムチ汁] 20 g l cm角 らんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 角切り ねぎ 5 g 小口切り 白菜キムチ 7 g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 1 g みそ 6 g	10世 10t 10		4	U.Zg		
穀物酢 2.5 g [キムチ汁] 20 g l cm角 らんじん 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 角切り ねぎ 5 g 小口切り 白菜キムチ 7 g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L 1 g 本味醂 1.8L 1 g みそ 6 g	フォくろしよつ 三組城	λħ		υ . b g		
[キムチ汁] 20 g I cm角 白菜 10 g いちょう 厚揚げ 20 g 角切り ねぎ 5 g 小口切り 白菜キムチ 7 g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒I.8L 1 g 本味醂 I.8L 1 g みそ 6 g	二			υ. ο g 2 5 ~		
日采キムチ 7g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L l g 本味醂 1.8L l g みそ 6 g	未又1少日上			4. 5 9		
日采キムチ 7g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L l g 本味醂 1.8L l g みそ 6 g	「キムチ汁」		<u> </u>			
日采キムチ 7g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L l g 本味醂 1.8L l g みそ 6 g	白菜		<u> </u>	20 a	I cm角	
日采キムチ 7g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L l g 本味醂 1.8L l g みそ 6 g	<u> </u>		1	-0 g	いちょう	
日采キムチ 7g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L l g 本味醂 1.8L l g みそ 6 g	厚揚げ		-	20 g	角切り	
日采キムチ 7g だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L l g 本味醂 1.8L l g みそ 6 g	ねぎ		+	5 g	小口切り	
だいこん 20 g 小いちょう JFS 純正ごま油 0.2 g 料理酒1.8L l g 本味醂 1.8L l g みそ 6 g	▮ 日采キムチ		1	7 g		
料理酒1.8L I g 本味醂 1.8L I g みそ 6 g	だいこん		-	20 а	小いちょう	
料理酒1.8L I g 本味醂 1.8L I g みそ 6 g	JFS 純正ごま	油	1	0. 2 g		
本味醂 1.8L l g l G g l G g l G g l	料理酒1.8L					
みそ 6 g 煮干しだし 3 g	本味醂 1.8L			Ιg		
煮干しだし 3 g 3 g 3 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g	みそ					
	煮干しだし			3 g		

2022年11月28日 日曜日

2022年11月28日	3 月曜日				
ご飯		さわらの一味焼き			
献立	献立 磯香和え		みそ汁		
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方		
牛乳		本			
水稲穀粒(精白	5米)	80 g	<u> </u>		
75710788712 (719)	J 7/5/				
「さねこの _n+ル	4 之				
[さわらの一味り さわら 5.0	光 さ 」 	切	小		
さわら 50 さわら 60 料理酒1.8L	g	0切	中		
料理酒1.8L		I.5 g			
冷凍おろしし	ようが	0.3 g			
冷凍おろしに	んにく	0.3 g			
こいくちしょ 食塩	7 YJ	2 g 0. l g			
		0.8 g			
三温糖		0. 5 g			
とうがらし(料		0.01 g			
JFS 純正ご	`ま油	0.3 g			
[磯香和え]					
ほうれん草		20 g 20 g	2.5cm幅		
細もやし		20 g			
にんじん	1) + / to E	5 g	せん切り		
出雲のおいし	いらくわが	5 g	<u> </u>		
もみのり こいくちしょ	うゆ	l g l.5 g			
「信担」ぶのっつ、	L 7				
[厚揚げのみそう	TJ	25 g	半月スライス		
玉葱 にんじん えのきたけ		8 g	小いちょう		
えのきたけ		10 a	2等分		
▋ 厚揚げ		20 g	短冊切り		
ねぎ		3 g	小口切り		
みそ 煮干しだし		7 g 3 g			
温日 しだし		3 y			

2022年11月29日 火曜日

022- 11/J2/H	ノ 、 。			
	麦ご飯		みそラー	メン
献立	鶏のから揚げ		小松菜の-	ナムル
	/			1011 +
料理名/	/ 食品名 		人分量・単位	切り方
L 171 7				
-乳] -乳			I +	
牛乳			本	
ラーメン]				
, 学給ラーメン([司 走 小 丰)		120 g	
JRS 純正ごま	(中 1)(本)(1)(本)		2 g	
JF3 RELEC ま	一		Z 9	
鳥の唐揚げ]				
鶏肉モモ切身IQ	NF 50g		I 個	小
鶏肉モモ切身IQ	≬F 60a		0 個	中
冷凍おろしにん	にく	<u> </u>	0.5 g	••••••
冷凍おろししょ	うが		0.5 g	
食塩			0. I a	
_{区温} こいくちしょう	<i>w</i>		2.5 g	
ことくうしょ <i>)</i> 料理酒I.8L	· 7'		1 g	
<u> </u>	·H		0.5 g	
JF3 ・純正こま 馬鈴薯でんぷん	/四 			
	ıky		9 g	
大豆白絞油			5 g	
yそラーメンの <i>;</i>	フ — つ°ヿ			
国産SPF豚モモン	_		15 g	
国座SPF豚モモン にんにく	ヘ ノ 1 ヘ 1 以 F			7. 1× / +71.1
1-101-5 1 1 2 1 8			0.5 g	みじん切り
しょうが サラダ油 1.5k			0.5 g	みじん切り
サラダ油 1.5k	(g		(), 4 a	
太もやし			15 g	
にんじん			10 g	太せん切り
ねぎ			3 g	小口切り
玉葱			20 g	半月スライス
スーパースイー	トコーン		5 g	
中華スープ			0.3 g	
こいくちしょう	ゆ		Ιg	
みそ	,		7 g	
フショー(純) 2	$\cap \cap \circ$		0.02 g	
一 ノ コ (がモノ 乙	<u> </u>		∪. ∪∠ 9	
小松菜のナムル]				
小松菜			25 g	2.5cm幅
チキンハム(短	冊)500g		12 a	
切干大根(益田)		 	2.5 g	戻しておく
にんじん			5 g	せん切り
こいくちしょう	w)		1.6 g	
JFS 純正ごま	·冲		0.8 g	
	/山			
食塩			0. l g	

2022年11月30日 水曜日

2022年11月30日	•					
	カレーピラフ		●ベーコンチーズオムレツ			
献立 スイートポテトサラダ		かぶと白菜のスープ				
		у 3.С П 3				
料冊夕	/食品名	一人分量・単位	切り方			
1721	7 2 111 11	八万里 中位	91 / 73			
[牛乳]						
牛乳		本				
1 30						
	4-1-17 X - 17					
[カレーピラフ(軟	–					
水稲穀粒(精白米		7 0 g				
ドライミックス	(カレー)	7 g				
[●ベーコンチーズオム	L, W]					
■ 70" 1" = 1"	レ /]	1 /m	.1.			
●スク゛ル へ゛-コンチ·	-X 14レ76U	Ⅰ 個	小			
⇒[対応食]						
小:枝豆と豆腐の	メンチカツ40g	┃個	油で揚げる			
中:枝豆と豆腐の	メンチカツ60a	Ⅰ個	油で揚げる			
大豆白絞油	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		лд (1%) v / 8			
八豆口拟油		4 g				
[スイートポテトサ	ナラダ]					
さつまいも		40 g	コロコロ			
きゅうり		8 g	コロコロ			
りんご		I0 g	スライス			
ピッコロハム		6 g				
	~	10 g				
ノンエック゛マヨネース゛ l k	9	1 U g				
穀物酢		Ιg				
[かぶと白菜のス-	- プヿ					
鶏肉(モモ肉ダイス)	LcmカットTOF	12 a				
白菜	1 0111/4 / 1 1 201	12 g 20 g	I.5cm幅			
ロ木		20 g	1.JUIII作用 1、ナーニ			
トんしん		8 g 15 g	いりよう			
にんじん 玉葱 かぶ		I5 g	いちょう 半月スライス 角切り			
かぶ		20 g	角切り			
し かいい 朱ノ		3 g	Icm幅			
味 コンソメJ 5	θθα	Ιg				
味 コンソメJ 5 うすくちしょう	<u> 3</u>	2 g				
ファイラじょう	000					
コショー(純) 2 サラダ油 1.5k	U U Y	0.02 g				
サフタ油 I.5k	g	0. 5 g				