※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 I ~ 2 年生: O. 8 倍、小 5 ~ 6 年生: I. I 倍、中学生: I. 3 倍)

# 2022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

# 2022年12月1日 木曜日

|                 | ご飯                            | さごしのい          | ゆずみそ焼き                                |
|-----------------|-------------------------------|----------------|---------------------------------------|
| 献立              | 切干大根のごま酢和                     | え豆腐のする         | <u>まし汁</u>                            |
|                 | みかん                           |                |                                       |
| 料理名/            | 食品名                           | 一人分量・単位        | 切り方                                   |
| 41/エイロ /        | K nn 47                       | <i>ハル</i> ェ テレ | 73 / /3                               |
| [牛乳]            |                               |                |                                       |
| 上午孔」<br>一年乳     |                               | 本              |                                       |
| 一九              |                               | 一个             |                                       |
|                 |                               |                |                                       |
| [ご飯]            |                               |                |                                       |
| 水稲穀粒(精白米        | (-)                           | 80 g           |                                       |
|                 |                               |                |                                       |
|                 |                               |                |                                       |
| [さごしの柚子みそ       | ·焼き]                          |                |                                       |
| さごし切身50 g       |                               | ╽個             | 小                                     |
| さごし切身60g        |                               | 0個             | 中                                     |
| 料理酒1.8L         |                               | 2 g            |                                       |
| 食塩              |                               | 0.12 g         |                                       |
| 大和米味噌(白)        | k g                           | 4 g            |                                       |
| こいくちしょう!        | P                             | l g            |                                       |
| 本味醂 1.8L<br>ゆず酢 |                               | l g<br>2 g     |                                       |
| <b>アカタ 日F</b>   |                               | <b>∠</b> y     |                                       |
|                 |                               |                |                                       |
| -<br>[切干大根のごま酢  | E 未口 え 】                      |                |                                       |
| 切干大根(益田産        | - 12 / 2 ]                    | 4 g            | 戻しておく                                 |
| ほうれん草           |                               | 25 g           | 2.5cm幅                                |
| チキンささみ水         | 煮                             | 6 g            |                                       |
| ┃ すりごま(白)       |                               | 3 q            | 炒り冷ます                                 |
| 穀物酢             |                               | 2 g            |                                       |
| こいくちしょうり        | <b>ወ</b>                      | 2 g            |                                       |
| 三温糖             |                               | 0.8 g          |                                       |
|                 |                               |                |                                       |
|                 |                               |                |                                       |
| [豆腐のすまし汁]       |                               | <u>ک</u> ۲۸ -  | T 計号                                  |
| 玉葱 にんじん         |                               | 20 g<br>10 g   | Icm幅<br>小いちょう                         |
| えのきたけ           |                               | 10 g           | 3等分                                   |
| うす切かまぼこ(        | (首心)                          | 8 g            | とすり                                   |
| 木綿豆腐            | ( <del>A</del> <del>L</del> ) | 15 g           | 角切り                                   |
| ねぎ              |                               | 15 g<br>3 g    | 角切り<br>小口切り                           |
| うすくちしょうり        | Ф                             | 2.5 g          | 7 — ,,                                |
| 食塩              |                               | 2.5 g<br>0.4 g |                                       |
| 花かつお(亀バー        | ラ)500g                        | Ιg             |                                       |
| だし昆布            |                               | <b>0.</b> 3 g  |                                       |
|                 |                               |                |                                       |
|                 |                               |                |                                       |
| [みかん(1/2個)]     |                               |                | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , |
| みかん M           |                               | 0.5 個          | 2等分                                   |
|                 |                               |                |                                       |
|                 |                               |                |                                       |

### 2022年12日2日 全曜日

### 日本全国味めぐり(北海道)

| 2022年12月2日 金曜   | 2022年12月2日 金曜日 日本全国味めぐり(北海道) |              |               |  |
|-----------------|------------------------------|--------------|---------------|--|
|                 | ご飯                           | 豚丼の具         |               |  |
| 献立              | ブロッコリーのアーモンド和                | 1え 石狩汁       |               |  |
|                 |                              |              |               |  |
| 料理名/            | ′食品名                         | 一人分量・単位      | 切り方           |  |
|                 |                              |              |               |  |
| 牛乳              |                              | 本            |               |  |
|                 |                              |              |               |  |
| ご飯」             |                              |              |               |  |
| 水稲穀粒(精白米)       |                              | 80 g         |               |  |
|                 |                              |              |               |  |
| [豚丼の具]          |                              |              |               |  |
|                 |                              | 50 g         |               |  |
| 白わぎ             |                              | <b>7</b> g   | 斜め小口          |  |
| こいくちしょうゆ<br>三温糖 |                              | 3 g          |               |  |
|                 |                              | l g<br>I a   |               |  |
| サラダ油 I.5kg      |                              | 0.5 g        |               |  |
|                 |                              |              |               |  |
| [アーモンド和え]       |                              |              |               |  |
| キャベツ            |                              | <b>30</b> g  | せん切り          |  |
| ブロッコリー          |                              |              | 小房に分加         |  |
| にんじん<br>        | ス)500g                       | 5 g          | せん切り<br>炒り冷ます |  |
| こいくちしょうゆ        | ~/300g                       | 3 g<br>2.5 g | 777744        |  |
|                 |                              |              |               |  |
|                 |                              |              |               |  |
| じゃがいも           |                              | 25 g         | 角切り           |  |
| だいこん<br>にんじん    |                              | 20 g         | ハちょう<br>いちょう  |  |
| にんじん            |                              | I0 g         | いちょう          |  |
| サケ角切<br>しゅんぎく   |                              | 20 g<br>3 g  | 2.5cm幅        |  |
| 大和米味噌(白) k      | q                            | 6 g          | Z. JUIIT由     |  |
| 調理用バター200 g     |                              | 0.2 g        |               |  |
| 煮干しだし           |                              | 3 g          |               |  |
|                 |                              |              |               |  |
|                 |                              |              |               |  |
|                 |                              |              |               |  |
|                 |                              |              |               |  |
|                 |                              |              |               |  |
|                 |                              |              |               |  |
|                 |                              |              |               |  |
|                 |                              |              |               |  |
|                 |                              |              |               |  |

### 2022年12日5日 日曜日

|               | 菜飯                | <br>つくねのい             | ゆずポン酢が          |
|---------------|-------------------|-----------------------|-----------------|
| 献立            | おかか和え             | さといもの                 | のみそ汁            |
| <br>料理        |                   | <br> <br> <br> 人分量・単位 | 切り方             |
| 4 位门          |                   | <br>                  |                 |
| 牛乳]<br>牛乳     |                   | <br>I *               |                 |
| 十九            |                   | <br>  本               |                 |
| 菜飯(大根)]       |                   | <br>                  |                 |
| 水稲穀粒(精白       | 1米)               | 80 g                  |                 |
| だいこん葉         |                   | 10 g                  | 荒みじん            |
| こいくちしょ        | うゆ                | <br>Ιq                |                 |
| 食塩            |                   | <br>0.2 g             |                 |
| すりごま(白        | )                 | <br>2 g               |                 |
| JFS 純正ご       | ま油                | <br><b>0.</b> 3 g     |                 |
| つくねのゆずか       | だン西乍かいけ 1         |                       |                 |
| 鶏と根菜の平        | つくね40             | <br>Ⅰ 個               | 小               |
| 鶏と根菜の平        | つくね50             | <br>0個                | 中               |
| みとポン酢         | - \ 1000          | <br>3 g               | !               |
|               |                   | <br>                  |                 |
| おかか和え]        |                   |                       |                 |
| キャベツ          |                   | 25 g                  | せん切り            |
| きゅうり          |                   | 5 g                   | 小口切り            |
| 小松菜<br>花かつお(亀 |                   | 20 g                  | I.5cm幅          |
| 花かつお(亀        | ・細切)200g          | <br><b>U.</b> 6 g     | I.5cm幅<br>炒り冷ます |
| こいくちしょ        | うゆ                | <br>1.6 g             |                 |
| 里いものみそえ       | +1                |                       |                 |
| <b>木綿</b> 豆腐  |                   | <br>15 g              | 角切り             |
| さといす          |                   | <br>25 g              | 角切り             |
| 大幅            |                   | <br>20 a              | llcm幅           |
| にんじん          |                   | <br>10 a              | いちょう            |
| 生しいたけ(原       | 5大栽培 生)           | <br>8 a               | スライス            |
| しゅんぎく         | J. 1 - 120 - D. 1 | <br>3 a               | 2.5cm幅          |
| 煮干しだし         |                   | <br>3 g               | 2. 00m/H        |
| みそ            |                   | <br>7 g               |                 |
|               |                   | <br>                  |                 |
|               |                   |                       | I               |

※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

## 2022年12月6日 火曜日

| 2022年12月0日 入                     | 麦ご飯                  |                 | しいらの              | オニオン焼き        |  |
|----------------------------------|----------------------|-----------------|-------------------|---------------|--|
| 献立                               |                      | ひじきと大豆の炒り煮 みぞれ汁 |                   |               |  |
| 114/ (                           |                      |                 | 7 7 1 3 7 1       |               |  |
| 料理タ /                            | 合口夕                  |                 | 人分量・単位            | 切りち           |  |
| 料理名/                             | 艮而石                  |                 | 人分重・単位            | 切り方           |  |
| <b></b>                          |                      |                 |                   |               |  |
| [牛乳]                             |                      |                 |                   |               |  |
| 牛乳                               |                      |                 | 本                 |               |  |
|                                  |                      |                 |                   |               |  |
| [麦ご飯 80g]                        |                      |                 |                   |               |  |
| 水稲穀粒(精白米                         | :)                   |                 | 76 g              |               |  |
| おおむぎ(米粒麦                         |                      |                 | 4 g               |               |  |
|                                  |                      |                 |                   |               |  |
|                                  | ,                    |                 |                   |               |  |
| [しいらのオニオン                        | 焼き」                  |                 | 1 1               |               |  |
| しいら切身 50                         | 9                    |                 | 個                 | 小             |  |
| シイラ切身 60                         | 9                    |                 | 0 個<br>0.2 g      | 中<br>下味用      |  |
| 食塩<br>コショー(純) 2 (                |                      |                 | 0.2 g             | 下味用<br>下味用    |  |
| ロショー(ポピノン)<br>QPエック゛ケア(ノンエック゛    | フヨネース゛)              |                 | 8 g               | 广外川           |  |
| パセリ                              | 11                   |                 | 0.5 g             |               |  |
| 玉葱                               |                      |                 | 10 g              | 半月スライス        |  |
| にんにく                             |                      |                 | 0.7 g             |               |  |
| しょうが                             |                      |                 | Ιg                |               |  |
| 小判型クックパ-                         | _                    |                 | Ιg                |               |  |
|                                  |                      |                 |                   |               |  |
|                                  | . / 1 = <del> </del> |                 |                   |               |  |
| [ひじきと大豆の炒                        |                      |                 | I                 | フニノフ          |  |
| さつまあげ(玉a<br>芽ひじき500 <sub>9</sub> | a (-)                |                 | 10 g<br>2 g       | スライス<br>戻しておく |  |
| 大豆水煮                             | 9 (-)                |                 | 15 g              | 次しておく         |  |
| にんじん                             |                      |                 | 10 g              | せん切り          |  |
| にんじん<br>ごぼう                      |                      |                 | 8 g               | ささがき          |  |
| サラダ油 1.5kg                       | j                    |                 | 0.5 g             |               |  |
| グリンピース                           |                      |                 | <b>6</b> g        |               |  |
| こいくちしょうり                         | Ф                    |                 | <b>0.</b> 5 g     |               |  |
| 本味醂 1.8L                         |                      |                 | 0.3 g             |               |  |
| 「7. ごわ 江 1                       |                      |                 |                   |               |  |
| [みぞれ汁]<br>厚揚げ                    |                      |                 | 20 g              | 短冊切り          |  |
|                                  |                      |                 | 20 g<br>25 g      | VA III 27 J   |  |
| にんじん                             |                      |                 | 10 g              | いちょう          |  |
| にんじん<br>さといも                     |                      |                 | 20 g              | 角切り           |  |
| だいこん                             |                      |                 | 10 g              | いちょう          |  |
| 乾燥椎茸(美都産                         | :)                   |                 |                   | 戻しておく         |  |
| ねぎ                               |                      |                 | 1 g<br>3 g<br>3 g | 小口切り          |  |
| だし削り不織布。                         |                      |                 | 3 g               |               |  |
| うすくちしょうり                         | P                    |                 | 3 g               |               |  |
| 食塩                               |                      |                 | 0.3 g             |               |  |
| 本味醂 1.8L<br>馬鈴薯でんぷん              |                      |                 | l g               |               |  |
|                                  | ny                   |                 | Ιg                |               |  |

### 2022年12月7日 水曜日

|                                | 麦ご飯         | ●炒り豆腐                     |   |  |
|--------------------------------|-------------|---------------------------|---|--|
| 献立                             | 春菊のごま和え     | ふのみそ汁                     |   |  |
|                                |             |                           |   |  |
| 料理分                            | 名/食品名       | <br>人分量・単位                | 切り方   |  |
| -                              |             | ·// 도 구 I                 | 73 7 73   |  |
| [牛乳]<br>牛乳                     |             | <br>                      |   |  |
|                                |             | <br>l 本                   |   |  |
| [麦ご飯 80g]                      | 17.7        | <br>7/                    |   |  |
| 水稲穀粒(精白>                       | <i>∖</i>    | <br>76 g                  |   |  |
| おおむぎ(米粒麦                       | 友)          | <b>4</b> g                |   |  |
| [●炒り豆腐]<br>焼き豆腐                |             | <br>55 g                  |   |  |
| - 焼さ豆腐<br>- 鶏肉(モモ肉ダイス)         | LambulIOC   | <br>22 g                  |   |  |
| 病例(tt例2 1A)                    | ICMNNLIML   | <br>15 9                  | 行用扣U  |  |
| にんじん                           |             | <br>15 g                  | 短冊切り  |  |
| 玉葱<br>グリンピース                   |             | <br>15 g<br>15 g<br>15 g  | 半月スライス<br>スチコン                                  |  |
| カリンピース<br>乾燥椎茸(美都産             | 도 `         | <br><b>0</b> g            | スチコン<br>戻しておく                                   |  |
| ・ 乾燥椎耳(美郁原<br>●たまご             | 生丿          | <br>1.2 g<br>15 g         | 戻してわく   |  |
| ●たまご<br>こいくちしょう                | <u>.</u>    | <br>15 g                  | 割りほぐす   |  |
| ニニング<br>三温糖                    | <b>ν</b> λ  | <br>3.2 g                 |   |  |
| 二温糖<br>食塩                      |             | <br>0.8 g                 |   |  |
|                                | <u>```</u>  | <br>0.2 g<br>1.6 g        |   |  |
| JFS 純正ごま                       | <u> </u>    | <br>1.0 g                 |   |  |
| →[対応食]<br>しぼり豆腐                |             | <br><b>50</b> g           | ノギナ   |  |
| しはり丘陽                          | <del></del> | <br>50 g                  | くずす   |  |
| 鶏肉(モモ肉ダイス) l c                 | CM7/7/1QF   | <br>26 g<br><b>0.</b> 5 g |   |  |
| 昭和サラダ油                         |             | <br>U.5 g                 | T 1711  |  |
| にんじん<br>玉葱                     |             | <br>10 g                  | 千切り   |  |
| ±窓<br>ノンゲン500-                 |             | <br>IO g                  | スライス  |  |
| インゲン500g<br>乾し椎茸(美都産)          |             | <br>5 g                   | 2 c m幅  |  |
| 虹し惟耳(夫郁座 <i>)</i><br>こいくちしょうゆ  |             | <br>0.4 g                 |   |  |
| こいくらしょうゆ<br>三温糖                |             | <br>3 g<br><b>0.</b> 8 g  |   |  |
| 二価楣<br>食塩                      |             | <br>0.0 g                 |   |  |
| <sup>艮伍</sup><br>JFSV料理酒 I .8L |             | <br>0.2 g<br>0.7 g        |   |  |
| JFS純正ごま油                       | •           | <br>0.7 g                 |   |  |
| JF5純正こま油<br>[春菊のごまあえ]          |             | 0.5 g                     |   |  |
| しゅんぎく                          |             | <br>6 g                   | 2.5cm幅  |  |
| キャベツ                           |             | <br>40 g                  | せん切り  |  |
| やさしい海の細                        | かまぼっ昔       | <br>                      | _ /U 7J /                                       |  |
| すりごま (白)                       | · • • • •   | <br>6 g<br>1.5 g          | 炒り冷ます   |  |
| すりごま(白)<br>こいくちしょう             | <b>Ф</b>    | <br>2 g                   | // // 🐧 🧵                                       |  |
| 三温糖                            |             | <br>0.3 g                 |   |  |
| <br>[ふのみそ汁]                    |             | <br><b></b> 3             |   |  |
| じゃがいも                          |             | <br>20 g                  | 角切り   |  |
| 玉葱                             |             | <br>15 g                  | <u>/ 1 / 7 / 7 / 7 / 7 / 7 / 7 / 7 / 7 / 7 </u> |  |
| おわら麩                           |             | <br>1.8 g                 |   |  |
| 油揚げ                            |             | <br>3 a                   | 短冊切り  |  |
| にんじん                           |             | <br>8 g                   | 小いちょう   |  |
| えのきたけ                          |             | <br>8 g                   |   |  |
| ねぎ                             |             | <br>3 g                   | 小口切り  |  |
| 煮干しだし                          |             | <br>3 g                   | 7 — 73 /  |  |
| <b> </b>                       |             |                           |   |  |

2022年12月8日 木曜日 益田・鹿足・益養共通カミカミ献立

| 献立                      | <u> </u>                                |                | 1            |        |
|-------------------------|---|----------------|--------------|--------|
|                         | 白菜と水菜の塩昆布和                              | ロえ             | 鶏肉と根         | 菜のみそ汁  |
| ļ                       |   | _              |              |        |
| <br>料理名                 |   | <u></u>        | L<br>人分量・単位  | 切り方    |
| , , , , , ,             | , ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, | +              |              | ,,,,,  |
| _牛乳]                    |   |                |              |        |
| <u> </u>                |   | · ·····        | 本            |        |
|                         |   | <u> </u>       |              |        |
|                         |   |                |              |        |
| ご飯]                     |   |                |              |        |
| 水稲穀粒(精白米                | ₹)                                      |                | 80 g         |        |
|                         |   |                |              |        |
| 鯖の竜田揚げ」                 |   |                |              |        |
| サバ切身50g                 |   |                | 一個           | 小工     |
| サバ切身 6 0 g              | <i>3</i> ★%                             |                | 0個           | 一      |
| 〜<br>冷凍おろししょ<br>料理酒1.8L | ·) の`                                   |                | 0.6 g<br>3 g |        |
| こいくちしょう                 | <u></u>                                 | - <b> </b>     | 4 g          |        |
| 本味醂 I.8L                | 7                                       | · <del> </del> | l g          |        |
| 馬鈴薯でんぷん                 | lkg                                     | ·              | 6 g          |        |
| 大豆白絞油                   |   |                | 5 g          |        |
|                         |   |                |              |        |
| 白菜と水菜の塩目                | ま 和 シリ                                  |                |              |        |
| - 白菜と小来の塩 i<br>- 白菜     |   |                | 60 g         | Icm幅   |
|                         |   | - <b></b>      | 3 g          | 2.5cm幅 |
| 塩ふき昆布(き                 | ざみ)                                     | ··             | Ιg           |        |
| 食塩                      |   |                | 0.2 g        |        |
|                         |   |                |              |        |
| 鶏肉と根菜のみそ                | - 汗 1                                   | <b></b>        |              |        |
| 鶏肉(モモ肉ダイス)              | 2cmカットIQF                               |                | 18 g         |        |
| にんじん                    |   | · ·····        | 10 g         | 小いちょう  |
| にんじん<br>だいこん<br>レンコン水煮( |   | 1              | I5 g         | いちょう   |
| レンコン水煮(                 | 乱切)                                     |                | 12 g         |        |
| ごぼう                     |   |                | I0 g         | 斜め小口   |
| ねぎ                      |   |                | 3 g          | 小口切り   |
| みて                      |   |                | '/ g         |        |
|                         |   | <b></b>        |              |        |
|                         |   |                |              |        |
|                         |   | ··             |              |        |
|                         |   |                |              |        |
|                         |   |                |              |        |
|                         |   |                |              |        |
|                         |   |                |              |        |
|                         |   | <b></b>        |              |        |
|                         |   | - <b> </b>     |              |        |
|                         |   |                |              |        |

※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

#### 2022年12月9日 金曜日

|                              | ご飯                 |            | タン           | ドリ‐        | ーチキン             |
|------------------------------|--------------------|------------|--------------|------------|------------------|
| 献立                           | ゆずドレッシングサラ         | ダ          | かぶ           | のコ         | ンソメスープ           |
|                              |                    |            |              |            |                  |
| 料理名/                         | 食品名                | <b>—</b> / | く分量          | ・単位        | 切り方              |
| 71/21/1/                     | K BB 'B            |            | ·// <u>-</u> | ,          | 73 7 73          |
| 「 <b>子</b> 幻 「               |                    |            |              |            |                  |
| [牛乳]<br>牛乳                   |                    |            |              | +          |                  |
| 一十七                          |                    |            |              | 本          |                  |
|                              |                    |            |              |            |                  |
| [ご飯]                         |                    |            |              |            |                  |
| 水稲穀粒(精白米                     | :)                 |            | 80           | ) g        |                  |
| 3-11/1/2 (11) [17]           | - /                |            |              | 3          |                  |
|                              |                    |            |              |            |                  |
| [タンドリーチキン                    |                    |            |              |            |                  |
| 鶏肉モモ切身IQF                    | 50g                |            |              | 個          | 小                |
| 鶏肉モモ切身IQF                    | 60g                | •••••      |              | ) 個        | 中                |
| 食塩                           |                    |            | 0.25         |            |                  |
| コショー(純) 2                    | 0 0 g              |            | 0.02         |            |                  |
| ヨーグルト(全脂                     | 無糖)                |            | 6            | g          |                  |
| カコ゛メ マイルト゛トマトケョ              | -หงว <i>ั</i> 980g |            | 0. I         | ŀg         |                  |
| カレー粉(純) 2                    | 0                  |            | 0. I         | g          |                  |
| 冷凍おろしにんし                     | /C <               |            | 0.5          | g          |                  |
|                              |                    |            |              |            |                  |
| 「みずじしぃゞヽ                     | <u> </u>           |            |              |            |                  |
| [ゆずドレッシンク                    |                    |            |              | ~          |                  |
| 芽ひじき500<br>こいくちしょうい          |                    |            | ו ח          | g<br>} g   | 下味用              |
| - CVN 50 g J V<br>- 本味醂 1.8L | Ψ                  |            |              | ) g        | 下味用              |
| ブロッコリー                       |                    |            |              | , g<br>g   | 小房に分加            |
| にんじん                         |                    |            |              | ) g        | せん切り             |
| キャベツ                         |                    |            | 20           | ) g        | せん切り             |
| 大豆水煮                         |                    |            | 5            | ) g        |                  |
| ちりめん                         |                    |            | 2            | g<br>2 g   | 炒り冷ます            |
| ちりめん<br>三温糖                  |                    |            | 0.5          | g          |                  |
| 穀物酢                          |                    |            | 2            | 2 g        |                  |
| うすくちしょうい                     | Ф                  |            | 2.2          | 2 q        |                  |
| ゆず巣汁 <sub>600ml</sub>        |                    |            | 0.5          | g          |                  |
| オリーブ油エキストラ                   | <b>ラバ−ジン</b>       |            | 0.6          | g          |                  |
|                              |                    |            |              |            |                  |
| T/. 38 ~ / _                 |                    |            |              |            |                  |
| [かぶのコンソメス                    |                    |            |              | > .        |                  |
| カットベーコン]<br>かぶ               | lur 5 U U g        |            |              | g<br>V ~   | 名扣!              |
|                              |                    |            |              | ) g<br>) g | 角切り              |
|                              |                    |            |              | ) g<br>) g | I.5cm幅<br>半月スライス |
| にんじん                         |                    |            |              | ) g<br>}   | 小いちょう            |
| じゃがいも                        |                    |            |              | ) g        | 角切り              |
| 味 コンソメ」50                    | )()a               |            |              | g          | /J 7J /          |
| うすくちしょう!                     |                    |            | <u>!</u><br> | 9<br>g     |                  |
| コショー(純)2                     |                    |            | 0.02         |            |                  |
| サラダ油 1.5kg                   |                    |            | 0.02         |            |                  |
| / / / /Щ 1.5К                | י                  |            | <b>0.</b> 0  | , j        |                  |

#### 2022年12月12日 月曜日

|  | ご飯             |          | 海藻サラク               | 9"             |  |
|--|----------------|----------|---------------------|----------------|--|
| 献立                                     | 大根カレー          |          | ゆずっこゼリー             |                |  |
|  |                |          |                     |                |  |
| 料理名/                                   | 食品名            | 一人       | 分量・単位               | 切り方            |  |
|  |                |          |                     |                |  |
| [牛乳]                                   |                |          |                     |                |  |
| 牛乳                                     |                |          | 本                   |                |  |
|  |                |          |                     |                |  |
| [ご飯]                                   |                | <b></b>  |                     |                |  |
| 水稲穀粒(精白米)                              |                |          | 80 g                |                |  |
|  |                |          |                     |                |  |
| .m.i.h.i.a.i.a.i.i.                    |                |          |                     |                |  |
| [海藻サラダ(水菜)]                            | 0.0            | ļ        | 1 0                 |                |  |
| 海藻サラダGSI(<br>キャベツ                      | U U g          | <b> </b> | 1.8 g<br>25 g       | 戻しておく          |  |
| 水菜                                     |                | ļ        | 25 g<br>6 g         | せん切り<br>2.5cm幅 |  |
|  |                |          | 7 g                 | せん切り           |  |
| <b>食</b> 塩                             |                | <b> </b> | 0. l g              |                |  |
| 三温糖<br>穀物酢                             |                |          | 0.7 g               |                |  |
| 穀物酢                                    |                |          | 2.5 g<br>1.5 g      |                |  |
| こいくちしょうゆ                               |                |          | 1.5 g               |                |  |
| JFS 純正ごま油                              |                |          | 0.5 g               |                |  |
|  |                |          |                     |                |  |
| [大根カレー]                                |                |          |                     |                |  |
| [大根カレー]<br>豚肉(ミンチ)                     |                |          | 35 g                |                |  |
| セレクションワイン(赤)」                          | .8L            |          | Ιg                  |                |  |
| I サラタ油 1.5kg                           |                |          | 0.25 g<br>35 g      |                |  |
| 玉葱<br>だいこん                             |                |          |                     | 角切り            |  |
| /こく こん<br>                             |                |          | 40 g<br>15 g        | 角切り            |  |
| たいこん葉                                  |                |          | 5 g                 | コロコロ<br>1.5cm幅 |  |
| ハウス 給食用ルーフレーク                          | <sup>7</sup> N | ļ        | 12 g                | . • ООПП       |  |
| ハウス 給食用カレーフレーク<br>ジェフサ カレーフレーク         |                | <u> </u> | 4 g                 |                |  |
| カコ゜メ マイルト゜トマトケチャッ<br>JF ウスターソース エクセレント | <b>7</b> 。     |          | 5 g<br>1.5 g        |                |  |
| JF ウスターソース エクセレント                      | 1.8L           |          | 1.5 g               |                |  |
|  |                | ļ        |                     |                |  |
| [ゆずっこゼリー]<br>クールゼリーの素。<br>ゆず酢<br>水     |                | <b></b>  |                     |                |  |
| クールゼリーの素                               | 600g           | ļ        | 12 g                |                |  |
| ゆず酢                                    |                | İ        | 12 g<br>3 g<br>57 g |                |  |
| 水                                      |                |          | 57 g                |                |  |
| ナタデココ                                  |                | ļ        | 7 g                 |                |  |
|  |                |          |                     |                |  |
|  |                |          |                     |                |  |
|  |                | <b> </b> |                     |                |  |
|  |                | ļ        |                     |                |  |
|  |                |          |                     |                |  |

煮干しだし

とうがらし(乾)

#### 2022年12月13日 火曜日 保小中連携献立 麦ご飯 あじの梅煮 献立 ほうれん草の白和え 豚汁 料理名/食品名 切り方 一人分量・単位 牛乳 牛乳 | 本 麦ご飯 80g] 76 g 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 4 g 「鯵の梅煮」 | 個 小・中 真あじドレス M 梅(塩漬) 3 g 7 g こいくちしょうゆ 本味醂 1.8L 5 g 料理酒1.8L 2 g 三温糖 2 g 15 g 水 [ほうれん草の白和え] 30 g 2.5cm幅 ほうれん草 にんじん 5g せん切り 突きこんにゃく 10 g 乾燥椎茸(美都産) Ig 戻しておく こいくちしょうゆ 1.2g 下味用 三温糖 0.2g 下味用 冷凍白和えの素 20 g Ig 炒り冷ます すりごま(白) こいくちしょうゆ 1.5 g 三温糖 **0.**2 g [豚汁] 豚肉(モモ肉小切) 0.2g みじん切り しょうが 20 g いちょう だいこん 10g いちょう にんじん 8g ささがき ごぼう 白菜 20 g I.5cm幅 油揚げ 3g 短冊切り 3g 小口切り ねぎ みそ 7 g

3 g

0.01 g

# 2022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

# 2022年12月14日 水曜日 匹見小・中学生の考えた料理 2022年12月15日 木曜日

| 献立   |                        | 麦ご飯               | 子持ちし         | しゃも   |
|--|------------------------|-------------------|--------------|---|
| 上半乳  | 献立                     | 春雨わさび             | おでん          |   |
| 上半乳  |                        |                   |              |   |
| 牛乳   | 料理名/                   | 食品名               | 一人分量・単位      | 切り方   |
| 牛乳   | [牛乳]                   |                   | 1            |   |
| 水稲穀粒(精白米) 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(こ) 2 個 小 子持シシャモし(こ) 0 個 中 [はるさめわさび] から はるさめら [  |                        |                   | 本            |   |
| おおむぎ(米粒麦) 4g   子持ちししゃも(2尾)   子持シシャモし(こ) 2 個 小 子持シシャモし(こ) 0 個 中   はるさめわざび] がジ はるさめS国産   kg 5 g 戻しておく チャンハム (短冊) 500g 6 g きゅうり 5 g せん切り   にんじん 5 g せん切り   生ん切り   生んじん 5 g せん切り   生ん切り   生んじん 5 g せん切り   生ん切り   生わさび 0.8 g おろす   の   1 g  |                        |                   |              |   |
| [子持ちししゃも(2尾)] 子持シシャモし(こ) 子持シシャモと(こ) (はるさめわさび] かシ はるさめS国産 lkg 5g 戻しておく チキンハム (短冊) 500g 6g 5e 0 り 5g ぜん切り にんじん 5g ぜん切り 生わさび 0.8g おろす のPエッグ ゲブ(ハエッグ マヨネーズ ) 6g 数物酢 1.5g でんじん 1g 0.1g 0.1g 0.1g 0.1g 0.1g 0.1g 0.1g 0  |                        |                   |              |   |
| 子持シシャモ (-2)  | おおむぎ(米粒麦               | · )               | 4 g          |   |
| 子持シシャモ2L(二) [はるさめわさび] かい はるさめ8国産1kg 5g 戻しておく チキンハム (短冊) 500g 6g きゅうり 5g せん切り にんじん 5g せん切り にんじん 5g せん切り キャベツ 15g せん切り 生わさび 0.8 g おろす QPエッグ 17(/)エッグ マスネーズ) 6g 繋物酢 1.5 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g   | L子持ちししゃも(2             | ' <b>毛)」</b><br>' | )<br>2 /四    | .1.   |
| (はるさめわさび   |                        |                   |              | -   |
| がシ はるさめS国産 Ikg 5 g 戻しておく チキンハム (短冊) 500g 6 g きゅうり 5 g ぜん切り 5 g ぜん切り 1.んじん 5 g ぜん切り 2.8 g おろす (PI y y が 77 (ノ) Iy y 73ネーズ ) 6 g 穀物酢 1.5 g うすくちしょうゆ 1 g 食塩 0.1 g [●おでん] 3 kg (モモ肉ダ イス) 2 cmカット IQF 20 g 厚いちょう にんじん 15 g 厚いちょう だいこん 40 g 厚いちょう だいこん 40 g 厚いちょう だいこん 15 g 厚いちょう だんじん 15 g 厚いちょう 15 g 校主 しょうゆ 2 g 戻しておく 三温糖 1 g 2 g テント はしまり 不総布入り 3 g → I g 方がら削り不総布入り 3 g → I g 方がらしょうゆ 2 g がらしょうゆ 2 g がらしょうゆ 2 g がらといも (冷凍・乱切) ジムラ にんじん 8 g いちょう 10 g 記切り でんじん 8 g いちょう 10 g 記切り でんじん 8 g いちょう 10 g 記切り にんじん 8 g いちょう 10 g 記切り 15 g あご丸(魚のすり身団子)あらめ入 2 g 京 サイコロ 板こんにゃく 15 g あご丸(魚のすり身団子)あらめ入 2 g 野煤むすびめ(結び昆布) 2 g 野菜なすびめ(結び昆布) 2 g I g T y y y y y y y y y y y y y y y y y y  |                        | L (-/             | U III        | Т   |
| チキンハム (短冊) 500g 6 g きゅうり 5 g せん切り 5 g せん切り 15 g せん切り 15 g せん切り 2 g 反 15 g せん切り 2 g が 15 g が 15 g せん切り 2 g が 15 g が       |                        | 国産 l kg           | 5 g          | 戻しておく   |
| にんじん 5g せん切り せん切り 生わさび 0.8 g おろす (QPエッグ が (/) バッグ マヨネーズ) 6 g 教物酢 1.5 g 1 g 1 g 6 塩 0.1 g 1 g 6 位 (元 にんじん) 第内(元 でん) 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1   | チキンハム(短り               |                   | 6 g          |   |
| にんじん 5g せん切り せん切り 生わさび 0.8 g おろす (QPエッグ が (/) バッグ マヨネーズ) 6 g 教物酢 1.5 g 1 g 1 g 6 塩 0.1 g 1 g 6 位 (元 にんじん) 第内(元 でん) 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1 g 1   | きゅうり                   |                   | 5 g          |   |
| 生わさび   |                        |                   | 1 5 q        |   |
| QPIvグ ケア(ノンエック゚ マヨネーズ) 6 g  穀物酢 1.5 g うすくちしょうゆ   g 食塩 0.1 g  ● おでん   類肉(モモ肉ダ イス)2cmカット1QF 20 g  ● うずら卵水煮200卵入り 16 g だいこん 40 g 厚いちょう にんじん 15 g 厚いちょう にんじん 15 g 厚いちょう 流挽ミニカクテルウインナー 15 g  板こんにゃく 20 g 厚スライス 20 g 短冊切り 20 g 短冊切り 2 g 反しておく 三温糖 1 g こいくちしょうゆ 2 g テしておく 2 g テレておく 2 g テレておく 1 g   |                        |                   |              | 4   |
| 穀物酢 1.5g   |                        |                   |              | おうす   |
| うすくちしょうゆ   |                        | マコイー人 丿           |              |   |
| 食塩  【●おでん】  鶏肉(モモ肉ダイス)2cmカットIQF  のうずら卵水煮200卵入り にんじん にんじん にんじん にんじん だいまあげ(玉ねぎ)40g を映出すびめ こ温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ でし削り不織布入り 対域の(モモ肉ダイス)2cmカットIQF  別方がすうが油1.5kg フF料理酒1.8L だいこん さといも でといも(冷凍・乱切)ニシムラ にんじん  厚揚げ にんじん のまり身団子)あらめ入 で表別 を関いておく のまりり回子)あらめ入 のまりりすびめ(結び昆布) こいくちしょうゆ ことのも(たく) までは、またのでは、またのでは、またのでは、またうでは、またのでは、        |                        | <u></u>           |              |   |
| [●おでん]  鶏肉(キキト肉タ イス)2cmカット1QF  ●うずら卵水煮200卵入り  だいこん  にんじん  荒挽ミニカクテルウインナー  板こんにゃく さつまあげ(玉ねぎ)40g 乾燥むすびめ 2g 戻しておく 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ ショ がかサラダ油1.5kg フトサ理酒1.8L だいこん さといも にんじん 第g (いちょう) にんじん フリケッサラダ油1.5kg フ・ちょう にんじん フ・カンスー にんじん ことは、エート にんしん ことは、エ      |                        | <i>F</i>          |              |   |
| 鶏肉(tt肉g 1人)2cmカット1QF 20 g  |                        |                   |              |   |
| だいこん 40g 厚いちょう 15g 厚いちょう 荒挽ミニかがルウインナー 15g 仮こんにゃく 20g 厚スライス 20g 短冊切り 乾燥むすびめ 2g 戻しておく 三温糖 1g 2g クすくちしょうゆ 2g 不味醂 1.8L 0.5g 料理酒1.8L 1g 2g グラ でし削り不織布入り 3g グラ でし削り不織布入り 3g グラ でし削り不織布入り 3g グラ でし削り不織の 2g グラ でしゅう でしゅう でしゅう でしゅう でしゅう でしゅう でしゅう でしゅう   | 鶏肉(モモ肉ダイス)2            |                   |              |   |
| にんじん   15g   厚いちょう   荒挽ミニかがいウインナー   15g  | B                      | 200卵入り            |              |   |
| <ul> <li>荒挽ミニカクテルウィンナー はこんにゃく 20g 厚スライス 20g 原用切り 整燥むすびめ 2g 戻しておく 三温糖 1g 2g スライス 2g スライス 2g スターカイス 30g スターカイス 2g スターカイス 30g スターカイス</li></ul> |                        |                   |              |   |
| 板こんにゃく 20g 厚スライス さつまあげ (玉ねぎ) 40g 20g 短冊切り 乾燥むすびめ 2g 戻しておく 三温糖 1g 2g スライス 2g 本味醂 1.8L 0.5g 4Ψ理酒1.8L 1g 2g 3g 7 3g 5 3g 5 3g 5 3g 5 3g 5 3g 5 3g   | <b>.</b>               | ·                 |              | 厚いちょう   |
| ***  |                        | 1 ンナー             | 5            |   |
| <ul> <li>乾燥むすびめ 2g 戻しておく 三温糖 1g</li> <li>こいくちしょうゆ 2g</li> <li>うすくちしょうゆ 2g</li> <li>本味醂 1.8L 0.5g</li> <li>料理酒1.8L 1g</li> <li>だし削り不織布入り 3g</li> <li>戸対応食]</li> <li>鶏肉(モモ肉タ イス)2cmカットIQF 34 g</li> <li>リケンサラダ油1.5kg 0.5 g</li> <li>JF料理酒1.8L 0.5 g</li> <li>だいこん 30 g いちょう</li> <li>さといも 10 g 乱切り</li> <li>さといも 10 g 乱切り</li> <li>さといも(冷凍・乱切)=シムラ 10 g</li> <li>にんじん 8 g いちょう</li> <li>厚揚げ 15 g サイコロ板こんにゃく 15 g</li> <li>あご丸(魚のすり身団子)あらめ入 20 g</li> <li>乾燥むすびめ(結び昆布) 2 g</li> <li>三温糖 1 g</li> <li>こいくちしょうゆ 2 g</li> <li>うすくちしょうゆ 2 g</li> <li>JFSV本味醂 0.5 g</li> <li>花かつお(亀バラ) 500g</li> </ul>   |                        | りぎ) 40 a          |              |   |
| 三温糖  | 乾燥むすびめ                 | a 3 / 40 g        | 20 g         | 屋しておく   |
| <ul> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>本味醂 1.8L</li> <li>料理酒1.8L</li> <li>だし削り不織布入り</li> <li>うすぐちしょうゆ</li> <li>うずた食]</li> <li>鶏肉(モモ肉ダイス)2cmカットIQF</li> <li>鶏肉(モモ肉ダイス)2cmカットIQF</li> <li>鶏肉(まま肉ダイス)2cmカットIQF</li> <li>鶏肉(まま肉ダイス)2cmカットIQF</li> <li>34 g</li> <li>リケンサラグ油1.5kg</li> <li>0.5 g</li> <li>プリケンサラグ油1.8L</li> <li>の5 g</li> <li>お切り</li> <li>さといも</li> <li>さといも</li> <li>さといも(冷凍・乱切)=シムラ</li> <li>にんじん</li> <li>裏g いちょう</li> <li>厚揚げ</li> <li>し g</li> <li>あご丸(魚のすり身団子)あらめ入</li> <li>20 g</li> <li>乾燥むすびめ(結び昆布)</li> <li>三温糖</li> <li>し g</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>2 g</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>2 g</li> <li>フチSV本味醂</li> <li>び・5 g</li> <li>花かつお(亀バラ) 500g</li> </ul>  |                        |                   | I g          | <u>// U ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (</u> |
| うすくちしょうゆ   | こいくちしょうり               | <del>Д</del>      | 2 g          |   |
| 料理酒1.8L   g   7   7   7   7   7   7   7   7   7  | うすくちしょうり               |                   | 2 g          |   |
| <ul> <li>だし削り不織布入り</li> <li>う[対応食]</li> <li>鶏肉(モモ肉ダイス)2cmカットIQF</li> <li>鶏肉(モモ肉ダイス)2cmカットIQF</li> <li>鶏肉(モモ肉ダイス)2cmカットIQF</li> <li>34 g</li> <li>リケンサラダ油I.5kg</li> <li>0.5 g</li> <li>だいこん</li> <li>さいこん</li> <li>さといも</li> <li>さといも</li> <li>さといも(冷凍・乱切)=シムラ</li> <li>にんじん</li> <li>8 g</li> <li>いちょう</li> <li>厚揚げ</li> <li>しり g</li> <li>にんじん</li> <li>8 g</li> <li>いちょう</li> <li>厚揚げ</li> <li>しち g</li> <li>あご丸(魚のすり身団子)あらめ入り</li> <li>2 g</li> <li>三温糖</li> <li>し g</li> <li>こいくちしょうゆ</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>うすくちしょうゆ</li> <li>2 g</li> <li>JFSV本味醂</li> <li>ひ.5 g</li> <li>花かつお(亀バラ) 500g</li> </ul>  |                        |                   | 0.5 g        |   |
| → [対応食]<br>鶏肉(モモ肉ダイス)2cmカットIQF 34 g<br>リケンサラダ油1.5kg 0.5 g<br>JF料理酒1.8L 0.5 g<br>だいこん 30 g いちょう<br>さといも 10 g 乱切り<br>さといも(冷凍・乱切)=シムラ 10 g<br>にんじん 8 g いちょう<br>厚揚げ 15 g サイコロ<br>板こんにゃく 15 g<br>あご丸(魚のすり身団子)あらめ入り 20 g<br>乾燥むすびめ(結び昆布) 2 g<br>三温糖 1 g<br>こいくちしょうゆ 2 g<br>うすくちしょうゆ 2 g<br>JFSV本味醂 0.5 g<br>花かつお(亀バラ) 500g 0.5 g   |                        |                   |              |   |
| 鶏肉(モモ肉ダイス)2cmカットIQF34 gリケンサラダ油 I .5 kg0.5 gJF料理酒 I .8 L0.5 gだいこん30 gいちょうさといも10 g乱切りさといも(冷凍・乱切)=シムラ10 gにんじん8 gいちょう厚揚げ15 gサイコロ板こんにゃく15 gサイコロあご丸(魚のすり身団子)あらめ入り20 g乾燥むすびめ(結び昆布)2 g三温糖1 gこいくちしょうゆ2 gうすくちしょうゆ2 gJFSV本味醂0.5 g花かつお(亀バラ) 500g0.5 g  |                        | へり                | 3 g          |   |
| JF料理酒1.8L     0.5 g       だいこん     30 g いちょう       さといも     10 g 乱切り       さといも(冷凍・乱切)=シムラ     10 g       にんじん     8 g いちょう       厚揚げ     15 g       板こんにゃく     15 g       あご丸(魚のすり身団子)あらめ入り     20 g       乾燥むすびめ(結び昆布)     2 g       三温糖     1 g       こいくちしょうゆ     2 g       うすくちしょうゆ     2 g       JFSV本味醂     0.5 g       花かつお(亀バラ) 500g     0.5 g  | マ   刈心艮  <br>  2   刈心艮 | mhyllQF           | 34 ~         |   |
| JF料理酒1.8L       0.5 g         だいこん       30 g       いちょう         さといも(冷凍・乱切)=シムラ       10 g         にんじん       8 g       いちょう         厚揚げ       15 g       サイコロ         板こんにゃく       15 g         あご丸(魚のすり身団子)あらめ入り       20 g         乾燥むすびめ(結び昆布)       2 g         三温糖       1 g         こいくちしょうゆ       2 g         うすくちしょうゆ       2 g         JFSV本味醂       0.5 g         花かつお(亀バラ) 500g       0.5 g   | リケンサラダ油1.5kg           |                   | 0.5 q        |   |
| だいこん 30 g いちょう 10 g 乱切り 2といも 10 g 乱切り 10 g にんじん 8 g いちょう 月揚げ 15 g サイコロ板こんにゃく 15 g サイコロ板こんにゃく 15 g サイコロ板こんにゃく 20 g 乾燥むすびめ(結び昆布) 2 g 三温糖 1 g こいくちしょうゆ 2 g フすくちしょうゆ 2 g フサくちしょうゆ 2 g ブラくちしょうゆ 2 g ブラくちしょうゆ 2 g ズかつお(亀バラ)500g 0.5 g  |                        | ,                 | 0.5 g        |   |
| さといも(冷凍・乱切)=シムラ     10 g       にんじん     8 g     いちょう       厚揚げ     15 g     サイコロ       板こんにゃく     15 g       あご丸(魚のすり身団子)あらめ入り     20 g       乾燥むすびめ(結び昆布)     2 g       三温糖     1 g       こいくちしょうゆ     2 g       うすくちしょうゆ     2 g       JFSV本味醂     0.5 g       花かつお(亀バラ) 500g     0.5 g  | だいこん                   |                   | 30 g         |   |
| にんじん8 gいちょう厚揚げ15 gサイコロ板こんにゃく15 gあご丸(魚のすり身団子)あらめ入り20 g乾燥むすびめ(結び昆布)2 g三温糖1 gこいくちしょうゆ2 gうすくちしょうゆ2 gJFSV本味醂0.5 g花かつお(亀バラ) 500g0.5 g  | _                      |                   | IO g         | 乱切り   |
| 厚揚げ15 gサイコロ板こんにゃく15 gあご丸(魚のすり身団子)あらめ入り20 g乾燥むすびめ(結び昆布)2 g三温糖1 gこいくちしょうゆ2 gうすくちしょうゆ2 gJFSV本味醂0.5 g花かつお(亀バラ) 500g0.5 g   |                        | 」切)ニシムラ           |              |   |
| 板こんにゃく 15 g あご丸(魚のすり身団子)あらめ入り 20 g 乾燥むすびめ(結び昆布) 2 g 三温糖 1 g こいくちしょうゆ 2 g うすくちしょうゆ 2 g JFSV本味醂 0.5 g 花かつお(亀バラ)500g 0.5 g  |                        |                   |              |   |
| あご丸(魚のすり身団子)あらめ入り20 g乾燥むすびめ(結び昆布)2 g三温糖I gこいくちしょうゆ2 gうすくちしょうゆ2 gJFSV本味醂0.5 g花かつお(亀バラ) 500g0.5 g  |                        |                   | 15 g<br>     | サイコロ  |
| 乾燥むすびめ(結び昆布)2 g三温糖I gこいくちしょうゆ2 gうすくちしょうゆ2 gJFSV本味醂0.5 g花かつお(亀バラ) 500g0.5 g   |                        | /団子)あらめ♪          | 1 20 a       |   |
| 三温糖I gこいくちしょうゆ2 gうすくちしょうゆ2 gJFSV本味醂0.5 g花かつお(亀バラ) 500g0.5 g  |                        |                   |              |   |
| こいくちしょうゆ2 gうすくちしょうゆ2 gJFSV本味醂0.5 g花かつお(亀バラ)500g0.5 g   |                        |                   |              |   |
| うすくちしょうゆ 2 g<br>JFSV本味醂 0.5 g<br>花かつお(亀バラ)500g 0.5 g   |                        |                   |              |   |
| 花かつお(亀バラ)500g 0.5 g  | うすくちしょうゆ               |                   | 2 g          |   |
|  |                        |                   |              |   |
| たし昆布 U.5 g   |                        | 500g              |              |   |
|  | たし昆布                   |                   | <b>0.5</b> g |   |

|   | ご飯  | レバニラ               | 炒め              |
|---|---|--------------------|-----------------|
| 献立  | 切干大根のナムル  | キムチの               | スープ             |
|   |   |                    |                 |
| *打扭                                       |   | 一人分量・単位            | 切り方             |
| イイン主 /<br>                                | 4/ R四石<br>————————————————————————————————————          | 八万里 平位             | 91 7 73         |
| 牛乳」                                       |   |                    |                 |
| 一年3.<br>4.1                               |   |                    |                 |
| 十七  |   | 本                  |                 |
|   |   |                    |                 |
| ご飯 1                                      |   |                    |                 |
| ご飯]<br>水稲穀粒(精白)                           | <del>************************************</del>         | 80 g               |                 |
|   |   |                    |                 |
|   |   |                    |                 |
| レバニラ炒め〕                                   | Sept. Let. 7 T  |                    |                 |
| カットレバーミ 高野豆腐(細切                           | 二澱粉付  | 20 g<br>5 g<br>3 g | <br>            |
| 局野豆腐(細切                                   | J )   | 5 g                | 戻しておく           |
| 馬鈴薯でんぷん                                   | . l kg  |                    |                 |
| 大豆白絞油<br>にら                               |   | 5 g<br>10 g        | 2.5cm幅          |
| 太もやし                                      |   | 20 g               | Z. OCIII作由      |
| 玉葱  |   | 10 g               | 半月切り            |
|   | · 油   | 0.5 g              | T 73 7          |
| オイスターソー                                   | - ス 585g  | 2.5 g              |                 |
| JFS 純正ごま<br>オイスターソー<br>こいくちしょう<br>木味醂 I 8 | Φ   | 0.6 g              |                 |
| 7+17NDM 1.0L                              |   | l g                |                 |
| コショー(純) 2                                 | 00g   | 0.02 g             |                 |
| 食塩  |   | <b>0.</b> l g      |                 |
|   |   |                    |                 |
| 切て土田の土!                                   |   |                    |                 |
| 切干大根のナム。<br>切干大根(益田)                      | ル」<br><del>                                      </del> | // ~               | ラーフセノ           |
| 小松菜                                       | <u>(生 /</u>   | 4 g<br>20 g        | 戻しておく<br>2.5cm幅 |
| にんじん                                      |   | 5 g                | せん切り            |
| にんじん<br>きゅうり                              |   | 5 g                | せん切り            |
| チキンハム (短<br>いりごま(白) II                    | 至冊) 500g  | 5 g                |                 |
| いりごま(白)ル                                  | кg  |                    |                 |
| JFS 純正ごま                                  | 油   | 0.5 g              |                 |
| 食塩  |   | <b>0.</b> 4 g      |                 |
|   |   |                    |                 |
|   |   |                    |                 |
| キムチのスープ                                   |   | 12 -               |                 |
| 豚肉(モモ肉小<br>JFS 純正ごま                       |   | 12 g<br>0.5 g      |                 |
| りまり<br>日菜                                 | · /山  | 20 g               |                 |
| 玉葱  |   | 15 g               | Icm幅            |
| にんじん                                      |   | 10 g               | いちょう            |
| はくさい(キム-                                  | チ漬け)  | 8 g                |                 |
| ねぎ  |   | 3 g                | 2.5cm幅          |
| 中華スープ                                     |   | <b>0.</b> 5 g      |                 |
| こいくちしょう                                   | ゆ   | 1.5 g              |                 |
| 食塩  |   | <b>0.</b> 2 g      |                 |
|   |   |                    |                 |
|   |   |                    |                 |
|   |   |                    |                 |
|   |   |                    |                 |
|   |   |                    |                 |

#### 2022年12月16日 金曜日

|                                   | ご飯                                     |            | 蒸し鶏の白いきくらげソース                |                |  |
|-----------------------------------|--|------------|------------------------------|----------------|--|
| 献立                                | 大根の中華サラダ                               |            | 根菜汁                          |                |  |
|                                   | りんご                                    |            |                              |                |  |
| 料理》                               |  | <b>一</b> / | -<br>人分量・単位                  | 切り方            |  |
|                                   |  |            |                              | ,,,,,          |  |
| [牛乳]                              |  |            |                              |                |  |
| 上,30 <u>3</u><br>牛乳               |  |            | 本                            |                |  |
|                                   |  |            |                              |                |  |
| [ご飯]                              |  |            |                              |                |  |
| 水稲穀粒(精白                           | 米)                                     |            | 80 g                         |                |  |
| [蒸し鶏の白いき                          | ノ と (ギソニフ)                             |            |                              |                |  |
| 鶏肉モモ切身]                           | OF 50a                                 |            | <br>I 個                      |                |  |
| 鶏肉モモ切身」                           | QF 60a                                 |            | 0個                           | 中              |  |
| 食塩                                |  |            | 0.15 g                       | '              |  |
| 料理酒1.8L                           |  |            | Ιg                           |                |  |
|                                   |  |            |                              |                |  |
| すりごま(白)                           | )<br>                                  |            | 2.5 g                        |                |  |
| あらげきくらり                           | ナ(乾 <i>)</i>                           |            | 0.9 g                        |                |  |
| みそ<br>三温糖                         |  |            | 3 g                          |                |  |
|                                   |  |            | 1 g<br>3 g                   |                |  |
| 水                                 |  |            | 4 g                          |                |  |
|                                   |  |            |                              |                |  |
| [大根の中華サラ                          | タ゚゚゚゚                                  |            |                              |                |  |
| だいこん                              |  |            | 20 g                         |                |  |
| やさしい海の紅                           | 細かまぼこ黄                                 |            | 7 g                          | 厚いちょう          |  |
| 小松菜                               |  |            | 20 g                         | 短冊切り           |  |
| にんじん<br>キャベツ                      |  |            | 8 g<br>15 g                  | せん切り<br>2.5cm幅 |  |
| 三温糖                               |  |            | 0.8 g                        | 2. JCIII   H   |  |
| 三温糖<br>こいくちしょ <sup>・</sup><br>穀物酢 | Э́Ф                                    |            | 0.8 g<br>2.5 g<br>2.16 g     |                |  |
| 穀物酢                               |  |            | 2.16 g                       |                |  |
| JFS 純正ご                           | ま油                                     |            | <b>0.</b> 4 g                |                |  |
| [# <u>#</u> \L]                   |  |            |                              |                |  |
| [根菜汁]<br>                         |  |            | 8 a                          | 小いちょう          |  |
| にんじん<br>ごぼう<br>さといも<br>大豆水煮       |  |            | 8 g<br>10 a                  | (1, 4, 5) まり   |  |
| さといも                              |  |            | 18 g                         |                |  |
| 大豆水煮                              |  |            | 10 g                         |                |  |
| 油揚げ                               |  |            | 10 g<br>18 g<br>10 g<br>3 g  | 短冊切り           |  |
| ねぎ<br>生しいたけ(原                     | ······································ |            | 3 g<br>8 g                   | 小口切り           |  |
| 生しいたけ(原                           | 木栽培、生)                                 |            | <u>გ</u> მ                   |                |  |
| こんにゃく(精<br>食塩<br>こいくちしょ           | <b> </b>                               |            | 5 g<br>0.3 g<br>3 g<br>1.3 g |                |  |
| - 区価<br>こいくちしょ                    | う <i>ゆ</i>                             |            | 3 a                          |                |  |
| 馬鈴薯でんぷん<br>だし削り不織す                | í Íkg                                  |            | 1.3 g                        |                |  |
| だし削り不織る                           | <b>有入り</b>                             |            | 3 g                          |                |  |
|                                   |  |            |                              |                |  |
| [りんご(1/8個)]                       |  |            |                              |                |  |
| りんご 363                           | <u>t</u>                               |            | 0.12個                        |                |  |
|                                   |  |            |                              |                |  |
|                                   |  |            |                              |                |  |
|                                   |  |            |                              |                |  |
|                                   |  |            |                              |                |  |
|                                   |  | -          |                              | 1              |  |

# 2022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

## 2022年12月19日 月曜日 益田の食育の日献立 2022年12月20日 火曜日

| 1022 <del>年</del> 12月19日 月<br>1- |                      |   | ロの良月の         | 込みハンバーク                |
|----------------------------------|----------------------|---|---------------|------------------------|
|                                  |                      |   |               |                        |
| 献立                               | 大豆のサラダ               |   | 益田の野菜の        | nクリームシチュ-              |
|                                  |                      |   |               |                        |
| 料理名/食                            | 品名                   | — | 人分量・単位        | 切り方                    |
|                                  |                      |   |               |                        |
| 牛乳】                              |                      |   |               |                        |
| 牛乳                               |                      |   | 丨本            |                        |
|                                  |                      |   |               |                        |
|                                  |                      |   |               |                        |
| ご飯]                              |                      |   |               |                        |
| 水稲穀粒(精白米)                        |                      |   | 80 g          |                        |
|                                  |                      |   |               |                        |
| トマト煮込みハンバ                        | ヾーグヿ                 |   |               |                        |
| ホ°−2&チキンハンバ−2゙                   | 40 a NFW             |   | Ⅰ 個           | <u>小</u>               |
| ホ° −ク&チキンハンバ −グ                  | 60 a NEW             |   | 0 個           | 中                      |
| マイルト゛テ゛ミク゛ラスソース                  |                      |   | 12 g          | '                      |
| トマト                              |                      |   | 8 g           |                        |
| カコ゛メ マイルト゛トマトケチャ                 | ップ <sup>°</sup> 980g |   | 10 g          |                        |
| セレクションワイン(赤)                     | 1.8L                 |   | Ιg            |                        |
| 三温糖                              |                      |   | ļд            |                        |
| JF ウスターソース エクセレン                 | ⊦1.8L                |   | Ιg            |                        |
|                                  |                      |   |               |                        |
| ,                                |                      |   |               |                        |
| 大豆のサラダ]                          |                      |   | 10 -          |                        |
| 大豆(国産、ゆで)<br>キャベツ                |                      |   | 10 g<br>25 g  | せん切り                   |
| にんじん                             |                      |   | 25 g<br>5 g   | せん切り                   |
| ほうれん草                            |                      |   | 10 g          | 2.5cm幅                 |
| 花かつお(亀・細                         | tл) 200a             |   | 0.2 g         | Z. JCIIITE             |
| 三温糖                              | 777 2009             |   | 0.2 g         |                        |
| 穀物酢                              |                      |   | 2 g           |                        |
| コショー(純)20                        | 0 g                  |   | 0.02 g        |                        |
| 食塩                               |                      |   | <b>0.</b> 3 g |                        |
| サラダ油 I.5kg                       |                      |   | 0.6 g         |                        |
|                                  |                      |   |               |                        |
| 益田野菜のクリーム                        | ムシチュ]                |   |               |                        |
| 鶏肉胸(1.5cm角)                      |                      |   | 15 g          |                        |
| サラダ油                             |                      |   | 0.5 g         | <b>名扣</b> []           |
| かぶ                               |                      |   |               | 角切り<br>小いちょう           |
| にんじん 白芸                          |                      |   | 15 g<br>20 g  | <u>小いらよう</u><br>2.5cm幅 |
| 白菜<br>ブロッコリー                     |                      |   | 20 g<br>15 g  | 2.50m  歯<br>小房に分加      |
| ・<br>味 コンソメJ 500                 | a                    |   |               | 11/12 12 11 1N         |
| ス コンノス 300<br>コショー(純) 2 O        | <u>э</u><br>О а      |   | 0.02 g        |                        |
| 米粉                               |                      |   | 5 g           |                        |
| 牛乳(料理用)                          |                      |   | 20 g          |                        |
| スキムミルク                           |                      |   | I.5 g         |                        |
| 調理用バター200 9                      |                      |   | Ιg            |                        |
| 食塩                               |                      |   | 0.4 g         |                        |
| 水                                |                      |   | 120 g         |                        |
|                                  |                      |   |               |                        |
|                                  |                      |   |               |                        |
|                                  |                      | T |               | l                      |

|                      | 麦ご飯            |            | いか大根         |        |
|----------------------|----------------|------------|--------------|--------|
| 献立                   | 小松菜とチー         | - ズののりじゃこ和 | え白菜と鶏        | だんごのみそ |
|                      |                |            |              |        |
| <br>料理名              | 3/食品名          | -          | -<br>-人分量・単位 | 切り方    |
| =                    |                |            |              |        |
| 牛乳]                  |                |            |              |        |
| <b>牛乳</b>            |                |            | Ⅰ本           |        |
|                      |                |            |              |        |
| 麦ご飯 80g]             |                |            |              |        |
| 及こ版 80g」<br>水稲穀粒(精白オ | <del>(</del> ) |            | 76 a         |        |
| おおむぎ(米粒麦             |                |            | 76 g<br>4 g  |        |
|                      |                |            |              |        |
| <i>1</i> . 1 10 12 1 |                |            |              |        |
| いか大根煮]<br>ムラサキイカ(角   | 自t刃)2 cm       |            | 30 g         |        |
| だいこん                 | 3 73 / C UII   |            | 70 g         | 角切り    |
| 1.7 6.15.6.          |                |            | 76 g         | いちょう   |
| 板こんにゃく               |                |            | 20 g         | 厚スライス  |
| インゲン500 a            |                |            | 6 q          |        |
| 厚揚げ                  |                |            | 6 g<br>15 g  | 厚スライス  |
| 角切昆布9mm×I            | 5mm            |            | 0.8 g        |        |
| こいくちしょう              | ゆ              |            | 4.5 g        |        |
| 三温糖                  |                |            | Ιg           |        |
| 本味醂 1.8L             |                |            | 0.5 g        |        |
| 煮干しだし                |                |            | l g          |        |
|                      |                |            |              |        |
| 小松菜とチーズのσ            | りりじゃこ〕         |            |              |        |
| 小松菜                  |                |            | 25 g         | 2.5cm幅 |
| キャベツ                 |                |            | 20 g         | せん切り   |
| にんじん                 |                |            | 5 g          | せん切り   |
| 角切チーズ8m              | m              |            | 5 g          |        |
| もみのり                 |                |            | 0.3 g        |        |
| ちりめん                 | ····           |            | 3 g          |        |
| こいくちしょう              | <i>v</i> p     |            | l g          |        |
|                      |                |            |              |        |
| 白菜と鶏団子のみ             | メそ汁]           |            |              |        |
| 白菜                   |                |            | 30 g         | I.5cm幅 |
| 鶏つくね                 |                |            | 18 g         |        |
| にんじん                 |                |            |              | いちょう   |
| えのきたけ                |                |            | 8 g          |        |
| ねぎ                   |                |            | 5 g<br>7 g   | 小口切り   |
| みそ<br>煮干しだし          |                |            | 7 g<br>2 g   |        |
| <b>ホ</b> 干したし        |                |            | ∠ g          |        |
|                      |                |            |              |        |
|                      |                |            |              |        |
|                      |                |            |              |        |
|                      |                |            |              |        |
|                      |                |            |              |        |
|                      |                |            |              |        |
|                      |                |            |              |        |

### 2022年12月21日 水曜日

| 2022-12/12/14             | 麦ご飯             |             | シューマー                               | <br>1       |  |
|---------------------------|-----------------|-------------|-------------------------------------|-------------|--|
| 献立 ●バンサンスー                |                 |             | <br>麻婆豆腐                            |             |  |
| 田八立 サングニー                 |                 |             | //// 女                              |             |  |
|                           |                 | ı           |                                     |             |  |
| 料理名                       | /食品名            | <b> </b> 一ノ | 人分量・単位                              | 切り方         |  |
| [牛乳]                      |                 |             |                                     |             |  |
| 牛乳.                       |                 |             | l 本                                 |             |  |
| [ご飯]                      |                 |             |                                     |             |  |
| 水稲穀粒(精白>                  | K)              |             | 80 g                                |             |  |
| 「シューマイ(2こ                 |                 |             |                                     | •••••       |  |
| スクールランチシューマイ(写            | 4卵鶏抜き)          |             | 2 個                                 | 小           |  |
| SLジャンボシューマイ(              | 乳卵鶏抜き           |             | 0 個                                 | 中           |  |
| [●バンサンスー]                 |                 |             |                                     |             |  |
| ケンミン はるさめS                | 国産lkg           |             | 5 g<br>6 g<br>8 g                   | 茹でる         |  |
| チキンハム(短                   | .冊)500g         |             | <b>6</b> g                          |             |  |
| きゅうり                      |                 |             | 8 g                                 | せん切り        |  |
| にんじん                      |                 |             | 5 g<br>20 g                         | せん切り        |  |
| キャベツ                      | ·····           |             | 20 g                                | せん切り        |  |
| ●錦糸卵(真空                   | ) 500g          |             | 6 g                                 |             |  |
| 三温糖                       |                 |             | 0.7 a                               |             |  |
| JFS 純正ごま                  | 油               |             | 0.3 g<br>2 g                        |             |  |
| 穀物酢                       | ψ               |             | 2 g                                 |             |  |
| _ うすくろしよう<br>  本ち         | <u>ν</u> λ      |             | Ιg                                  |             |  |
| 食塩                        |                 |             | 0.2 g                               |             |  |
| → [対応食]<br>ケンミンはるさめS国     | 辛!しゃ            |             | <b>E</b>                            | 茹でる         |  |
| り/ミノはるさめ5国/シーディッシュ(おさかな   | 生 I KY<br>2八届吐) |             | 5 g<br>II g                         | <b>対</b>    |  |
| 小松菜                       | <b>ムハム(黒い木)</b> |             | II g<br>8 g                         | I.5cm幅      |  |
| にんじん                      |                 |             | 5 g                                 | 千切り         |  |
| キャベツ                      |                 |             | 15 a                                | I cm幅       |  |
| スーパースイート                  | コーン             |             | 7 a                                 | . OIIITH    |  |
| 二溴糖                       |                 |             | 0.8 a                               |             |  |
| <u>一温福</u><br>こいくちしょうゆ    | )               |             | 3 a                                 |             |  |
| 穀物酢                       |                 |             | 7 g<br>0.8 g<br>3 g<br>2 g<br>0.8 g |             |  |
| か たいりごま(白)                | lkg             |             | <b>0.8</b> g                        | •••••       |  |
| JFS純正ごま油                  | <del></del>     |             | <b>0.4</b> g                        | •••••       |  |
| [麻婆豆腐]                    |                 |             |                                     |             |  |
| [麻婆豆腐]<br>豚肉(ミンチ)<br>しょうが |                 |             | 25 g                                |             |  |
| しょうが                      |                 |             | 0.5 g                               | みじん切り       |  |
| にんにく                      |                 |             | <b>0.</b> 5 g                       | みじん切り       |  |
| 料理酒1.8L                   |                 |             | Ιa                                  |             |  |
| サラダ油 1.5k                 | g               |             | 0.25 g                              |             |  |
| 玉葱                        |                 |             | 30 g                                | 荒みじん        |  |
| にんじん                      | <u> </u>        |             | 15 g<br>1.2 g                       | 荒みじん        |  |
| 乾燥椎茸(美都)                  | <b>王</b> ノ      |             | I.∠g                                | 荒みじん        |  |
| 木綿豆腐<br>ねぎ                |                 |             | 85 g                                | 角切り<br>小口切り |  |
| <b>ねさ</b><br>7. ス         |                 |             | 5 g<br>4 g                          | シロシン        |  |
| みそ<br>豆板醤                 |                 |             | 4 g<br>0.5 g                        |             |  |
| - 立似酉<br>っいくたしょう          | <u></u>         |             | 2.7 g                               |             |  |
| こいくちしょう 三温糖               | · 🏏             |             | 0.3 g                               |             |  |
| ー 一 単 スープ                 |                 |             | 0.3 g                               |             |  |
| ー キーク<br>本味醂 1.8L         |                 |             |                                     |             |  |
| 馬鈴薯でんぷん                   |                 |             | 1 g<br>2 g                          |             |  |
| JFS 純正ごま                  | <br>油           |             | 0.5 g                               |             |  |
| 5.5 Num C &               | <del></del>     |             | 3                                   |             |  |

※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12月分詳細献立表

2022年12月22日 木曜日 **冬至献立・保小中連携献立** 2022年12月23日 金曜日

| 献立   ご飯   | 2022年12月22日                             | 木曜日 冬至        | 献立・保           | 小中連携献立   |  |  |
|---|---|---------------|----------------|----------|--|--|
| 献立  |   | ご飯            | たらのゆずソースかけ     |          |  |  |
| 料理名/食品名   | 献立                                      |               | 煮 冬至汁          |          |  |  |
| [牛乳]       「本         上交ののずソースかけ]       まだら 50g       「切 小 事業だら 60g       0切 中 事業だら 60g       0切 中 事業だら 60g       0切 中 事業がら 5g       3g       大豆白絵油       5g       5g       1.7g       2.5g       1.7g       2.7g       1.7g       2.7g | 114/ \                                  |               | \              |          |  |  |
| [年乳]       「本         上本       「本         [ご飯]       水稲穀粒(精白米)       80 g         上たらのゆずソースかけ]       まだら 50 g       「切 小         まだら 60 g       0切 中       3 g         大豆白絵油       5 g       3 g         こいくちしょうゆ       3 g       0.6 g         穀物酢       1.7 g       2.5 g         三温糖       2.5 g       角切り         第内(ムネ肉ミンチ)IQF500       20 g       1.5 g         こいくちしょうゆ       3 g       1.5 g         こいくちしょうゆ       3 g       1 g         ボーレだし       「g       小いちょう         レンコン水煮(乱切)       15 g         だいこん       10 g       小いちょう         エンコン水煮(乱切)       15 g         だいこん       20 g       1.5 cm幅         がちょう       12 g       12 g         しゅんぎく       3 g       2.5 cm幅         みそ       7 g  |   |               |                |          |  |  |
| 牛乳         本         [ご飯]       水稲穀粒(精白米)       80 g         水稲穀粒(精白米)       80 g         まだら 5 0 g       1 切 小         まだら 5 0 g       0 切 中         馬鈴薯でんぷんIkg       3 g         大豆白絞油       5 g         こいくちしょうゆ       3 g         連盟糖       2.5 g         三温糖       2.5 g         こいくちしょうゆ       3 g         煮干しだし       1 g         サラダ油 1.5kg       1 g         [冬至汁]       1 g         にんじん       10 g         レンコン水煮(乱切)       15 g         ごいこん       10 g         がちょう       20 g         だいこん       20 g         TM学 国内麦冷凍うどん       12 g         しゅんぎく       3 g         みそ       7 g  | 料理名/                                    | 食品名           | 一人分量・単         | 竺 切り方    |  |  |
| 牛乳         本         [ご飯]       水稲穀粒(精白米)       80 g         水稲穀粒(精白米)       80 g         まだら 5 0 g       1 切 小         まだら 5 0 g       0 切 中         馬鈴薯でんぷんIkg       3 g         大豆白絞油       5 g         こいくちしょうゆ       3 g         連盟糖       2.5 g         三温糖       2.5 g         こいくちしょうゆ       3 g         煮干しだし       1 g         サラダ油 1.5kg       1 g         [冬至汁]       1 g         にんじん       10 g         レンコン水煮(乱切)       15 g         ごいこん       10 g         がちょう       20 g         だいこん       20 g         TM学 国内麦冷凍うどん       12 g         しゅんぎく       3 g         みそ       7 g  |   |               |                |          |  |  |
| 牛乳         本         [ご飯]       水稲穀粒(精白米)       80 g         [たらのゆずソースかけ]         切 小         まだら 50 g         り か 中         馬鈴薯でんぷん1kg       3 g         大豆白紋油       5 g         こいくちしょうゆ       3 g         ゆず酢       0.6 g         穀物酢       1.7 g         三温糖       2.5 g         こいくちしょうゆ       3 g         鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500       20 g         三温糖       1.5 g         こいくちしょうゆ       3 g         煮干しだし       1 g         サラダ油 1.5kg       1 g         [冬至汁]       1 cんじん         レンコン水煮(乱切)       15 g         方菜       20 g       1.5 cm幅         だいこん       12 g         しゅんぎく       3 g       2.5 cm幅         みそ       7 g   | [4到]                                    |               |                |          |  |  |
| [ご飯] 水稲穀粒(精白米) 80 g  「たらのゆずソースかけ」 まだら 50 g 「切 小 まだら 50 g の切 中 まだら 60 g の切 中 馬鈴薯でんぷん lkg 3 g 大豆白絞油 5 g こいくちしょうゆ 3 g 表が酢 1.7 g 三温糖 2.5 g  「高瓜のそぼろ煮」 55 g 角切り 鶏肉(ムネ肉ミンチ) IQF500 20 g 三温糖 1.5 g こいくちしょうゆ 3 g 煮干しだし 「g サラダ油 1.5 kg 「g 「g 小いちょう しかってんしん しつコン水煮 (乱切) 15 g 白菜 20 g 「.5 cm幅 20 g いちょう TM学 国内麦冷凍うどん 12 g しゅんぎく 3 g 2.5 cm幅 みそ 7 g   |   |               | I z            | k        |  |  |
| 水稲穀粒(精白米)     80 g       【たらのゆずソースかけ】     まだら 5 0 g     1 切 小       まだら 6 0 g     0 切 中       馬鈴薯でんぷん1kg     3 g       大豆白校油     5 g       こいくちしょうゆ     3 g       砂ず酢     0.6 g       穀物酢     1.7 g       三温糖     2.5 g       こいくちしょうゆ     3 g       煮干しだし     1 g       サラダ油 1.5kg     1 g       「となどんしん     10 g     小いちょう       レンコン水煮(乱切)     15 g       たいこん     20 g     いちょう       TM学 国内麦冷凍うどん     12 g       しゅんぎく     3 g     2.5 cm幅       みそ     7 g  | 1 30                                    |               |                | T -      |  |  |
| 水稲穀粒(精白米)     80 g       【たらのゆずソースかけ】     まだら 5 0 g     1 切 小       まだら 6 0 g     0 切 中       馬鈴薯でんぷん1kg     3 g       大豆白絞油     5 g       こいくちしょうゆ     3 g       ゆず酢     0.6 g       穀物酢     1.7 g       三温糖     2.5 g       こいくちしょうゆ     3 g       煮干しだし     1 g       サラダ油 1.5kg     1 g       レンコン水煮(乱切)     15 g       たいこん     10 g     小いちょう       レンコン水煮(乱切)     15 g       たいこん     20 g     いちょう       TM学 国内麦冷凍うどん     12 g       しゅんぎく     3 g     2.5 cm幅       みそ     7 g   |   |               |                |          |  |  |
| 水稲穀粒(精白米)     80 g       【たらのゆずソースかけ】     まだら 5 0 g     1 切 小       まだら 6 0 g     0 切 中       馬鈴薯でんぷん1kg     3 g       大豆白絞油     5 g       こいくちしょうゆ     3 g       ゆず酢     0.6 g       穀物酢     1.7 g       三温糖     2.5 g       こいくちしょうゆ     3 g       煮干しだし     1 g       サラダ油 1.5kg     1 g       レンコン水煮(乱切)     15 g       たいこん     10 g     小いちょう       レンコン水煮(乱切)     15 g       たいこん     20 g     いちょう       TM学 国内麦冷凍うどん     12 g       しゅんぎく     3 g     2.5 cm幅       みそ     7 g   | 「~・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・  |               |                |          |  |  |
| 【たらのゆずソースかけ】       まだら 5 0 g       」 切 小         まだら 6 0 g       0 切 中         馬鈴薯でんぷん1kg       3 g         大豆白校油       5 g         こいくちしょうゆ       3 g         ゆず酢       0.6 g         穀物酢       1.7 g         三温糖       2.5 g         こいくちしょうゆ       3 g         煮干しだし       1 g         サラダ油 1.5kg       1 g         「となど)       1 g         レンコン水煮(乱切)       15 g         たいこん       20 g       1.5 cm幅         だいこん       20 g       いちょう         TM学 国内麦冷凍うどん       12 g         しゅんぎく       3 g       2.5 cm幅         みそ       7 g  |   | - 7           | 80 0           |          |  |  |
| まだら 6 0 g 0 切 中 馬鈴薯でんぷん l kg 3 g 7 5 g 2 c v くちしょうゆ 3 g 7 c v くちしょうゆ 1 g c v ケラダ油 1.5 kg 1 g 1 g 1 c んじん 10 g 小いちょう レンコン水煮 (乱切) 1 5 g 2 c v くちしょう  | /八八日本文/立(十月 口 /小                        | ` /           | 00 9           |          |  |  |
| まだら 6 0 g 0 切 中 馬鈴薯でんぷん l kg 3 g 7 5 g 2 c v くちしょうゆ 3 g 7 c v くちしょうゆ 1 g c v ケラダ油 1.5 kg 1 g 1 g 1 c んじん 10 g 小いちょう レンコン水煮 (乱切) 1 5 g 2 c v くちしょう  |   |               |                |          |  |  |
| まだら 6 0 g 0 切 中 馬鈴薯でんぷん l kg 3 g 7 5 g 2 c v くちしょうゆ 3 g 7 c v くちしょうゆ 1 g c v ケラダ油 1.5 kg 1 g 1 g 1 c んじん 10 g 小いちょう レンコン水煮 (乱切) 1 5 g 2 c v くちしょう  | 「たとのゆずソーフ                               | カハナゴ          |                |          |  |  |
| 馬鈴薯でんぷん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         【南瓜のそぼろ煮】       55g       角切り         鶏肉(ムネ肉ミンチ)10F500       20g       1.5g         こいくちしょうゆ       3g       1.5g         こいくちしょうゆ       1g       1g         サラダ油 1.5kg       1g         [冬至汁]       10g       小いちょう         にんじん       10g       小いちょう         レンコン水煮(乱切)       15g         白菜       20g       1.5cm幅         たいこん       20g       いちょう         TM学       国内麦冷凍うどん       12g         しゅんぎく       3g       2.5cm幅         みそ       7g  | まだと 50a                                 |               | I +            | 71 //\   |  |  |
| 馬鈴薯でんぷん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       「腐瓜のそぼろ煮」     55g     角切り       鶏肉(ムネ肉ミンチ)10F500     20g     1.5g       こいくちしょうゆ     3g     煮干しだし     1g       サラダ油 1.5kg     1g       「冬至汁」     1g       にんじん     10g     小いちょう       レンコン水煮(乱切)     15g       白菜     20g     1.5cm幅       だいこん     20g     いちょう       TM学 国内麦冷凍うどん     12g       しゅんぎく     3g     2.5cm幅       みそ     7g  | またら 50g<br>  まだと 60c                    |               |                |          |  |  |
| 大豆白絞油       5 g         こいくちしょうゆ       3 g         ゆず酢       0.6 g         穀物酢       1.7 g         三温糖       2.5 g         「商瓜のそぼろ煮」       20 g         第内(ムネ肉ミンチ)IQF500       20 g         三温糖       1.5 g         こいくちしょうゆ       3 g         煮干しだし       1 g         サラダ油 1.5kg       1 g         [冬至汁]       10 g         にんじん       10 g         レンコン水煮(乱切)       15 g         白菜       20 g         だいこん       20 g         下のこん       12 g         しゅんぎく       3 g         みそ       7 g   | よんり 009<br>  E 公菓ブノ %!                  | l ka          |                |          |  |  |
| こいくちしょうゆ       3 g         ゆず酢       0.6 g         穀物酢       1.7 g         三温糖       2.5 g         「南瓜のそぼろ煮」       55 g       角切り         鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500       20 g         三温糖       1.5 g         こいくちしょうゆ       3 g         煮干しだし       1 g         サラダ油 1.5kg       1 g         [冬至汁]       10 g         にんじん       10 g         レンコン水煮(乱切)       15 g         百菜       20 g       いちょう         だいこん       20 g       いちょう         TM学 国内麦冷凍うどん       12 g         しゅんぎく       3 g       2.5cm幅         みそ       7 g  | 一の収査(んいん)                               | ıng           | ى<br>م         |          |  |  |
| ゆず酢       0.6 g         穀物酢       1.7 g         三温糖       2.5 g         かぼちゃ       55 g 角切り         鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500       20 g         三温糖       1.5 g         こいくちしょうゆ       3 g         煮干しだし       1 g         サラダ油 1.5kg       1 g         [冬至汁]       にんじん       10 g 小いちょう         レンコン水煮(乱切)       15 g         白菜       20 g 1.5cm幅         だいこん       20 g いちょう         TM学 国内麦冷凍うどん       12 g         しゅんぎく       3 g 2.5cm幅         みそ       7 g   |   |               | ى<br>- د       |          |  |  |
| 穀物酢       1.7g         三温糖       2.5g         かぼちゃ       55g       角切り         鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500       20g         三温糖       1.5g         こいくちしょうゆ       3g         煮干しだし       1g         サラダ油 1.5kg       1g         [冬至汁]       10g         にんじん       10g         レンコン水煮(乱切)       15g         白菜       20g         だいこん       20g         TM学 国内麦冷凍うどん       12g         しゅんぎく       3g         みそ       7g   |   | Ψ             |                |          |  |  |
| 三温糖       2.5 g         「南瓜のそぼろ煮」       55 g 角切り         鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500       20 g         三温糖       1.5 g         こいくちしょうゆ       3 g         煮干しだし       1 g         サラダ油 1.5kg       1 g         [冬至汁]       にんじん       10 g 小いちょう         レンコン水煮(乱切)       15 g         白菜       20 g 1.5cm幅         だいこん       20 g いちょう         TM学 国内麦冷凍うどん       12 g         しゅんぎく       3 g 2.5cm幅         みそ       7 g  |   |               |                |          |  |  |
| [南瓜のそぼろ煮]       55 g 角切り         鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500       20 g         三温糖       1.5 g         こいくちしょうゆ       3 g         煮干しだし       1 g         サラダ油 1.5kg       1 g         [冬至汁]       10 g 小いちょう         にんじん       10 g 小いちょう         レンコン水煮(乱切)       15 g         白菜       20 g いちょう         だいこん       20 g いちょう         TM学 国内麦冷凍うどん       12 g         しゅんぎく       3 g 2.5cm幅         みそ       7 g   | 秋初日F<br>一、海城                            |               |                |          |  |  |
| かぼちゃ     55 g 角切り       鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500     20 g       三温糖     1.5 g       こいくちしょうゆ     3 g       煮干しだし     1 g       サラダ油 1.5kg     1 g       [冬至汁]     10 g 小いちょう       レンコン水煮(乱切)     15 g       白菜     20 g 小ちょう       だいこん     20 g いちょう       TM学 国内麦冷凍うどん     12 g       しゅんぎく     3 g 2.5cm幅       みそ     7 g  | 二温梧                                     |               | Z <b>.</b> 3 g | <u> </u> |  |  |
| かぼちゃ     55 g 角切り       鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500     20 g       三温糖     1.5 g       こいくちしょうゆ     3 g       煮干しだし     1 g       サラダ油 1.5kg     1 g       [冬至汁]     10 g 小いちょう       レンコン水煮(乱切)     15 g       白菜     20 g 小ちょう       だいこん     20 g いちょう       TM学 国内麦冷凍うどん     12 g       しゅんぎく     3 g 2.5cm幅       みそ     7 g  |   |               |                |          |  |  |
| かぼちゃ     55 g 角切り       鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500     20 g       三温糖     1.5 g       こいくちしょうゆ     3 g       煮干しだし     1 g       サラダ油 1.5kg     1 g       [冬至汁]     10 g 小いちょう       レンコン水煮(乱切)     15 g       白菜     20 g 小ちょう       だいこん     20 g いちょう       TM学 国内麦冷凍うどん     12 g       しゅんぎく     3 g 2.5cm幅       みそ     7 g  | 「七ぱってばて老」                               |               |                |          |  |  |
| 鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500       20g         三温糖       1.5g         こいくちしょうゆ       3g         煮干しだし       1g         サラダ油 1.5kg       1g         [冬至汁]       10g 小いちょう         にんじん       15g         白菜       20g 1.5cm幅         だいこん       20g いちょう         TM学 国内麦冷凍うどん       12g         しゅんぎく       3g 2.5cm幅         みそ       7g  |   |               |                | <u> </u> |  |  |
| 三温糖       1.5 g         こいくちしょうゆ       3 g         煮干しだし       1 g         サラダ油 1.5kg       1 g         [冬至汁]       10 g       小いちょう         にんじん       15 g         白菜       20 g       1.5cm幅         だいこん       20 g       いちょう         TM学       国内麦冷凍うどん       12 g         しゅんぎく       3 g       2.5cm幅         みそ       7 g  |   |               |                |          |  |  |
| こいくちしょうゆ       3g         煮干しだし       1g         サラダ油 I.5kg       1g         [冬至汁]       10g       小いちょう         にんじん       15g         レンコン水煮(乱切)       15g         白菜       20g       1.5cm幅         だいこん       20g       いちょう         TM学       国内麦冷凍うどん       12g         しゅんぎく       3g       2.5cm幅         みそ       7g   |   | ゲ)1QF500      |                |          |  |  |
| 煮干しだし       g       サラダ油   1.5kg       g       [冬至汁]       10 g     小いちょう       にんじん       10 g     小いちょう       レンコン水煮(乱切)       15 g       白菜       20 g       1.5cm幅       だいこん       20 g       いちょう       TM学     国内麦冷凍うどん       12 g       しゅんぎく       3 g       2.5cm幅       みそ       7 g   | 二温精                                     |               |                |          |  |  |
| [冬至汁]       10g 小いちょう         にんじん       10g 小いちょう         レンコン水煮(乱切)       15g         白菜       20g 1.5cm幅         だいこん       20g いちょう         TM学 国内麦冷凍うどん       12g         しゅんぎく       3g 2.5cm幅         みそ       7g  | こいくろしょつ!                                | Þ             |                |          |  |  |
| [冬至汁]       10g 小いちょう         にんじん       10g 小いちょう         レンコン水煮(乱切)       15g         白菜       20g 1.5cm幅         だいこん       20g いちょう         TM学 国内麦冷凍うどん       12g         しゅんぎく       3g 2.5cm幅         みそ       7g  | 1 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 1 |               |                |          |  |  |
| にんじん     10 g     小いちょう       レンコン水煮(乱切)     15 g       白菜     20 g     1.5cm幅       だいこん     20 g     いちょう       TM学 国内麦冷凍うどん     12 g       しゅんぎく     3 g     2.5cm幅       みそ     7 g   | サフタ油 I.5kg                              | ]             | I g            |          |  |  |
| にんじん10 g小いちょうレンコン水煮(乱切)15 g白菜20 g1.5cm幅だいこん20 gいちょうTM学 国内麦冷凍うどん12 gしゅんぎく3 g2.5cm幅みそ7 g  |   |               |                |          |  |  |
| にんじん     10 g     小いちょう       レンコン水煮(乱切)     15 g       白菜     20 g     1.5cm幅       だいこん     20 g     いちょう       TM学 国内麦冷凍うどん     12 g       しゅんぎく     3 g     2.5cm幅       みそ     7 g   | TE 15                                   |               |                |          |  |  |
| レンコン水煮(乱切)15 g白菜20 g1.5cm幅だいこん20 gいちょうTM学 国内麦冷凍うどん12 gしゅんぎく3 g2.5cm幅みそ7 g   |   |               |                |          |  |  |
| 白菜20 g1.5cm幅だいこん20 gいちょうTM学 国内麦冷凍うどん12 gしゅんぎく3 g2.5cm幅みそ7 g   | にんじん                                    |               |                |          |  |  |
| だいこん 20 g いちょう TM学 国内麦冷凍うどん I2 g しゅんぎく 3 g 2.5cm幅 みそ 7 g  | レンコン水煮(行                                | 红切)           | 15 g           |          |  |  |
| TM学       国内麦冷凍うどん       12 g         しゅんぎく       3 g       2.5cm幅         みそ       7 g   | 日采                                      |               | 20 g           | I.5cm幅   |  |  |
| しゅんぎく     3 g     2.5cm幅       みそ     7 g   |   | . <del></del> |                |          |  |  |
| みそ 7 g  |   | 果つどん          | 12 g           |          |  |  |
|   | しゅんぎく                                   |               | <u>3</u> g     | 2.5cm幅   |  |  |
| 煮干しだし 3 g   |   |               |                |          |  |  |
|   | 煮干しだし                                   |               | 3 g            |          |  |  |
|   |   |               |                |          |  |  |
|   |   |               |                |          |  |  |
|   |   |               |                |          |  |  |
|   |   |               |                |          |  |  |
|   |   |               |                |          |  |  |
|   |   |               |                |          |  |  |
|   |   |               |                |          |  |  |
|   |   |               |                |          |  |  |
|   |   |               |                |          |  |  |
|   |   |               |                |          |  |  |

| 2022年12月23日 金               | 曜日         | おれ                 | たのしみ献         | <del>(</del> 立 |
|-----------------------------|------------|--------------------|---------------|----------------|
| コッペパン                       |            | 塩フライドチキン           |               |                |
| 献立                          | りっちゃんの元気サラ | Jっちゃんの元気サラダ ABCスーフ |               | ٥              |
|                             | セレクトデザート   |                    |               |                |
| 料理名/                        | 食品名        | ーノ                 | 分量・単位         | 切り方            |
| -p                          |            |                    |               |                |
| [牛乳]                        |            |                    |               |                |
| 牛乳                          |            |                    | 本             |                |
| [コッペパン]                     |            |                    |               |                |
| こっぺぱん 70                    | a          |                    | Ⅰ 個           | 小              |
| こっぺぱん 90                    | g          |                    | 0 個           | 中              |
|                             | <u></u>    |                    |               |                |
| [塩フライドチキン]                  |            |                    |               |                |
| 鶏肉むね切身50g                   |            |                    | ╽個            | 小              |
| 鶏肉むね切身60g                   |            | ļ                  | 0個            | 中              |
| 食塩                          |            |                    | 0.35 g        |                |
| 黒こしょう                       |            | ļ                  | 0.03 g<br>2 g |                |
| クッキングワイン(赤)1.8l<br>冷凍おろしにんに |            |                    | 2 g<br>0.6 g  |                |
| レモン(果汁、生)                   | `          |                    | 0.0 g         |                |
| 馬鈴薯でんぷんlkg                  |            |                    |               |                |
| 大豆白絞油                       | ·          |                    | 7 g<br>5 g    |                |
|                             |            |                    |               |                |
| [りっちゃんの元気サ                  | - ラダ]      |                    |               |                |
| キャベツ                        |            |                    | 12 g          | せん切り           |
| きゅうり                        |            |                    | 12 g          | 小口切り           |
| チキンハム(短冊)                   |            |                    | 5 g           |                |
| スーパースイート<br>にんじん            | ユーン        |                    | 5 g<br>4 g    | せん切り           |
| らくらく昆布                      |            |                    | 0.3 g         | C 10 93 1      |
| 花かつお(亀・細・                   | 刀)200g     |                    | 0.2 g         |                |
| 三温糖                         |            |                    | 0.2 g         |                |
| 穀物酢                         |            |                    | 2 g           |                |
| コショー(純) 2 0<br>食塩           | 0 g        |                    | 0.02 g        |                |
| 食塩                          |            |                    | <b>0.</b> 3 g |                |
| サラダ油 1.5kg                  |            |                    | 0.6 g         |                |
| <br>  MRCフープ/石装57           |            |                    |               |                |
| [ABCスープ(白菜)]<br>カットベーコンIQF  | 5 0 0 a    |                    | 6 д           |                |
| サラダ油 1.5kg                  |            |                    | 0.2 g         |                |
| 玉 茐                         |            |                    |               | 角切り            |
| エル<br>にんじん<br>マカロニ(アルファベッ   |            |                    | 10 g          | 小いちょう          |
| マカロニ(アルファベッ                 | ·)500g     |                    | 10 g<br>4.5 g |                |
|                             |            |                    | 20 g          | Icm幅           |
|                             |            |                    | 8 g           | 2.5cm幅         |
| 味 コンソメJ 500g<br>うすくちしょうゆ    | ]          |                    | 1 g<br>2 g    |                |
| うすくらしょうゆ<br>  食塩            |            |                    | 2 g<br>0.2 g  |                |
| 尺/皿                         |            |                    | U. Z Y        |                |
| [セレクトデザート]                  |            |                    |               |                |
| セレクトデザート                    |            |                    | 個             |                |