

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
 (小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

2022年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

| 献立 | ご飯 | | さごしのゆずみそ焼き | |
|---------------|------------|--------|------------|--|
| | 切干大根のごま酢和え | みかん | 豆腐のすまし汁 | |
| 料理名/食品名 | 一人分量・単位 | 切り方 | | |
| [牛乳] | | | | |
| 牛乳 | 1本 | | | |
| [ご飯] | | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 80g | | | |
| [さごしのゆずみそ焼き] | | | | |
| さごし切身50g | 1個 | 小 | | |
| さごし切身60g | 0個 | 中 | | |
| 料理酒1.8L | 2g | | | |
| 食塩 | 0.12g | | | |
| 大和米味噌(白)1kg | 4g | | | |
| こいくちしょうゆ | 1g | | | |
| 本味酢 1.8L | 1g | | | |
| ゆず酢 | 2g | | | |
| [切干大根のごま酢和え] | | | | |
| 切干大根(益田産) | 4g | 戻しておく | | |
| ほうれん草 | 25g | 2.5cm幅 | | |
| チキンささみ水煮 | 6g | | | |
| すりごま(白) | 3g | 炒り冷ます | | |
| 穀物酢 | 2g | | | |
| こいくちしょうゆ | 2g | | | |
| 三温糖 | 0.8g | | | |
| [豆腐のすまし汁] | | | | |
| 玉葱 | 20g | 1cm幅 | | |
| にんじん | 10g | 小いちょう | | |
| えのきたけ | 10g | 2等分 | | |
| うす切かまぼこ(真空) | 8g | | | |
| 木綿豆腐 | 15g | 角切り | | |
| ねぎ | 3g | 小口切り | | |
| うすくちしょうゆ | 2.5g | | | |
| 食塩 | 0.4g | | | |
| 花かつお(亀バラ)500g | 1g | | | |
| だし昆布 | 0.3g | | | |
| [みかん(1/2個)] | | | | |
| みかん M | 0.5個 | 2等分 | | |

2022年12月2日 金曜日

日本全国味めぐり(北海道)

| 献立 | ご飯 | | 豚井の具 | |
|--------------------|----------------|--------|------|--|
| | ブロッコリーのアーモンド和え | | 石狩汁 | |
| 料理名/食品名 | 一人分量・単位 | 切り方 | | |
| [牛乳] | | | | |
| 牛乳 | 1本 | | | |
| [ご飯] | | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 80g | | | |
| [豚井の具] | | | | |
| 豚肉もも(小切れ) | 50g | | | |
| 白ねぎ | 7g | 斜め小口 | | |
| こいくちしょうゆ | 3g | | | |
| 三温糖 | 1g | | | |
| 料理酒1.8L | 1g | | | |
| サラダ油 1.5kg | 0.5g | | | |
| [アーモンド和え] | | | | |
| キャベツ | 30g | せん切り | | |
| ブロッコリー | 15g | 小房に分け | | |
| にんじん | 5g | せん切り | | |
| クッキングアモンド(ダイス)500g | 3g | 炒り冷ます | | |
| こいくちしょうゆ | 2.5g | | | |
| [石狩汁] | | | | |
| じゃがいも | 25g | 角切り | | |
| だいこん | 20g | いちょう | | |
| にんじん | 10g | いちょう | | |
| サケ角切 | 20g | | | |
| しゅんぎく | 3g | 2.5cm幅 | | |
| 大和米味噌(白)1kg | 6g | | | |
| 調理用バター200g | 0.2g | | | |
| 煮干しだし | 3g | | | |

2022年12月5日 月曜日

| 献立 | 菜飯 | | つくねのゆずポン酢がけ | |
|----------------|---------|--------|-------------|--|
| | おかか和え | | さといものみそ汁 | |
| 料理名/食品名 | 一人分量・単位 | 切り方 | | |
| [牛乳] | | | | |
| 牛乳 | 1本 | | | |
| [菜飯(大根)] | | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 80g | | | |
| だいこん葉 | 10g | 荒みじん | | |
| こいくちしょうゆ | 1g | | | |
| 食塩 | 0.2g | | | |
| すりごま(白) | 2g | | | |
| JFS 純正ごま油 | 0.3g | | | |
| [つくねのゆずポン酢がけ] | | | | |
| 鶏と根菜の平つくね40 | 1個 | 小 | | |
| 鶏と根菜の平つくね50 | 0個 | 中 | | |
| みとポン酢 | 3g | | | |
| [おかか和え] | | | | |
| キャベツ | 25g | せん切り | | |
| きゅうり | 5g | 小口切り | | |
| 小松菜 | 20g | 1.5cm幅 | | |
| 花かつお(亀・細切)200g | 0.6g | 炒り冷ます | | |
| こいくちしょうゆ | 1.6g | | | |
| [里いものみそ汁] | | | | |
| 木綿豆腐 | 15g | 角切り | | |
| さといも | 25g | 角切り | | |
| 玉葱 | 20g | 1cm幅 | | |
| にんじん | 10g | いちょう | | |
| 生しいたけ(原木栽培、生) | 8g | スライス | | |
| しゅんぎく | 3g | 2.5cm幅 | | |
| 煮干しだし | 3g | | | |
| みそ | 7g | | | |

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
 (小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

2022年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

| 献立 | 麦ご飯 | | しいらのオニオン焼き | |
|-----------------------|------------|---------|------------|--|
| | ひじきと大豆の炒り煮 | | みぞれ汁 | |
| 料理名/食品名 | | 一人分量・単位 | 切り方 | |
| [牛乳] | | | | |
| 牛乳 | | 1本 | | |
| [麦ご飯 80g] | | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | | 76g | | |
| おおむぎ(米粒麦) | | 4g | | |
| [しいらのオニオン焼き] | | | | |
| しいら切身 50g | | 1個 | 小 | |
| シイラ切身 60g | | 0個 | 中 | |
| 食塩 | | 0.2g | 下味用 | |
| コンヨー(純)200g | | 0.02g | 下味用 | |
| QPIック ケア(ノンイック マヨネーズ) | | 8g | | |
| パセリ | | 0.5g | | |
| 玉葱 | | 10g | 半月スライス | |
| にんにく | | 0.7g | | |
| しょうが | | 1g | | |
| 小判型クックパー | | 1g | | |
| [ひじきと大豆の炒り煮] | | | | |
| さつまあげ(玉ねぎ)40g | | 10g | スライス | |
| 芽ひじき500g(ニ) | | 2g | 戻しておく | |
| 大豆水煮 | | 15g | | |
| にんじん | | 10g | せん切り | |
| ごぼう | | 8g | ささがき | |
| サラダ油 1.5kg | | 0.5g | | |
| グリーンピース | | 6g | | |
| こいくちしょうゆ | | 0.5g | | |
| 本味酢 1.8L | | 0.3g | | |
| [みぞれ汁] | | | | |
| 厚揚げ | | 20g | 短冊切り | |
| 大根おろし | | 25g | | |
| にんじん | | 10g | いちよう | |
| さといも | | 20g | 角切り | |
| だいこん | | 10g | いちよう | |
| 乾燥椎茸(美都産) | | 1g | 戻しておく | |
| ねぎ | | 3g | 小口切り | |
| だし削り不織布入り | | 3g | | |
| うすくちしょうゆ | | 3g | | |
| 食塩 | | 0.3g | | |
| 本味酢 1.8L | | 1g | | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | | 1g | | |

2022年12月7日 水曜日

| 献立 | 麦ご飯 | | ●炒り豆腐 | |
|-------------------|---------|---------|--------|--|
| | 春菊のごま和え | | ふのみそ汁 | |
| 料理名/食品名 | | 一人分量・単位 | 切り方 | |
| [牛乳] | | | | |
| 牛乳 | | 1本 | | |
| [麦ご飯 80g] | | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | | 76g | | |
| おおむぎ(米粒麦) | | 4g | | |
| [●炒り豆腐] | | | | |
| 焼き豆腐 | | 55g | | |
| 鶏肉(モロ肉タ)1cmカットIQF | | 15g | | |
| にんじん | | 15g | 短冊切り | |
| 玉葱 | | 15g | 半月スライス | |
| グリーンピース | | 6g | スチコン | |
| 乾燥椎茸(美都産) | | 1.2g | 戻しておく | |
| ●たまご | | 15g | 割りほぐす | |
| こいくちしょうゆ | | 3.2g | | |
| 三温糖 | | 0.8g | | |
| 食塩 | | 0.2g | | |
| JFS 純正ごま油 | | 1.6g | | |
| →[対応食] | | | | |
| しほり豆腐 | | 50g | くずす | |
| 鶏肉(モロ肉タ)1cmカットIQF | | 26g | | |
| 昭和サラダ油 | | 0.5g | | |
| にんじん | | 10g | 千切り | |
| 玉葱 | | 10g | スライス | |
| インゲン500g | | 5g | 2cm幅 | |
| 乾し椎茸(美都産) | | 0.4g | | |
| こいくちしょうゆ | | 3g | | |
| 三温糖 | | 0.8g | | |
| 食塩 | | 0.2g | | |
| JFSV料理酒1.8L | | 0.7g | | |
| JFS純正ごま油 | | 0.5g | | |
| [春菊のごま和え] | | | | |
| しゅんぎく | | 6g | 2.5cm幅 | |
| キャベツ | | 40g | せん切り | |
| やさしい海の細かまぼこ黄 | | 6g | | |
| すりごま(白) | | 1.5g | 炒り冷ます | |
| こいくちしょうゆ | | 2g | | |
| 三温糖 | | 0.3g | | |
| [ふのみそ汁] | | | | |
| じゃがいも | | 20g | 角切り | |
| 玉葱 | | 15g | 半月スライス | |
| おわら麩 | | 1.8g | | |
| 油揚げ | | 3g | 短冊切り | |
| にんじん | | 8g | 小いちよう | |
| えのきたけ | | 8g | | |
| ねぎ | | 3g | 小口切り | |
| 煮干しだし | | 3g | | |
| みそ | | 7g | | |

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 | ご飯 | | さばの竜田揚げ | |
|-------------------|-------------|---------|-----------|--|
| | 白菜と水菜の塩昆布和え | | 鶏肉と根菜のみそ汁 | |
| 料理名/食品名 | | 一人分量・単位 | 切り方 | |
| [牛乳] | | | | |
| 牛乳 | | 1本 | | |
| [ご飯] | | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | | 80g | | |
| [鯖の竜田揚げ] | | | | |
| サバ切身50g | | 1個 | 小 | |
| サバ切身60g | | 0個 | 中 | |
| 冷凍おろししょうが | | 0.6g | | |
| 料理酒1.8L | | 3g | | |
| こいくちしょうゆ | | 4g | | |
| 本味酢 1.8L | | 1g | | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | | 6g | | |
| 大豆白絞油 | | 5g | | |
| [白菜と水菜の塩昆布和え] | | | | |
| 白菜 | | 60g | 1cm幅 | |
| 水菜 | | 3g | 2.5cm幅 | |
| 塩ふき昆布(きざみ) | | 1g | | |
| 食塩 | | 0.2g | | |
| [鶏肉と根菜のみそ汁] | | | | |
| 鶏肉(モロ肉タ)2cmカットIQF | | 18g | | |
| にんじん | | 10g | 小いちよう | |
| だいこん | | 15g | いちよう | |
| レンコン水煮(乱切) | | 12g | | |
| ごぼう | | 10g | 斜め小口 | |
| ねぎ | | 3g | 小口切り | |
| みそ | | 7g | | |

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
 (小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

2022年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

2022年12月12日 月曜日

2022年12月13日 火曜日

保小中連携献立

| 献立 | ご飯 | | タンドリーチキン | |
|----------------------|-------------|------------|----------|--|
| | 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 | 一人分量・単位 | 切り方 | | |
| [牛乳] | | | | |
| 牛乳 | 1本 | | | |
| [ご飯] | | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 80g | | | |
| [タンドリーチキン] | | | | |
| 鶏肉モモ切身IQF 50g | 1個 | 小 | | |
| 鶏肉モモ切身IQF 60g | 0個 | 中 | | |
| 食塩 | 0.25g | | | |
| コショウ(純)200g | 0.02g | | | |
| ヨーグルト(全脂無糖) | 6g | | | |
| かめマイルト トマトケチャップ 980g | 4g | | | |
| カレー粉(純)200g | 0.1g | | | |
| 冷凍おろしにんにく | 0.5g | | | |
| [ゆずドレッシングサラダ] | | | | |
| 芽ひじき500g | 1g | | | |
| こいくちしょうゆ | 0.3g | 下味用 | | |
| 本味酢 1.8L | 0.3g | 下味用 | | |
| ブロッコリー | 8g | 小房に分け | | |
| にんじん | 5g | せん切り | | |
| キャベツ | 20g | せん切り | | |
| 大豆水煮 | 5g | | | |
| ちりめん | 2g | 炒り冷ます | | |
| 三温糖 | 0.5g | | | |
| 穀物酢 | 2g | | | |
| うすくちしょうゆ | 2.2g | | | |
| ゆず果汁 600mL | 0.5g | | | |
| オリーブ油エキストラバージン | 0.6g | | | |
| [かぶのコンソメスープ] | | | | |
| カットベーコンIQF500g | 8g | | | |
| かぶ | 20g | 角切り | | |
| かぶ(葉) | 5g | 1.5cm幅 | | |
| 玉葱 | 15g | 半月スライス | | |
| にんじん | 8g | 小いちよう | | |
| じゃがいも | 18g | 角切り | | |
| 味 コンソメJ 500g | 1g | | | |
| うすくちしょうゆ | 1g | | | |
| コショウ(純)200g | 0.02g | | | |
| サラダ油 1.5kg | 0.5g | | | |

| 献立 | ご飯 | | 海藻サラダ | |
|-----------------------|---------|---------|-------|--|
| | 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 | 1本 | | | |
| [ご飯] | | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 80g | | | |
| [海藻サラダ(水菜)] | | | | |
| 海藻サラダGS100g | 1.8g | 戻しておく | | |
| キャベツ | 25g | せん切り | | |
| 水菜 | 6g | 2.5cm幅 | | |
| にんじん | 7g | せん切り | | |
| 食塩 | 0.1g | | | |
| 三温糖 | 0.7g | | | |
| 穀物酢 | 2.5g | | | |
| こいくちしょうゆ | 1.5g | | | |
| JFS 純正ごま油 | 0.5g | | | |
| [大根カレー] | | | | |
| 豚肉(ミンチ) | 35g | | | |
| セクショワイン(赤)1.8L | 1g | | | |
| サラダ油 1.5kg | 0.25g | | | |
| 玉葱 | 35g | 角切り | | |
| だいこん | 40g | 角切り | | |
| にんじん | 15g | コロコロ | | |
| だいこん葉 | 5g | 1.5cm幅 | | |
| ハウス給食用カレーフレークN | 12g | | | |
| シェサカレーフレーク | 4g | | | |
| かめマイルト トマトケチャップ | 5g | | | |
| JF ウスターソース エクセレント1.8L | 1.5g | | | |
| [ゆずっこゼリー] | | | | |
| クールゼリーの素600g | 12g | | | |
| ゆず酢 | 3g | | | |
| 水 | 57g | | | |
| ナタデココ | 7g | | | |

| 献立 | 麦ご飯 | | あじの梅煮 | |
|-------------|-----------|--------|-------|--|
| | ほうれん草の白和え | 豚汁 | | |
| 料理名/食品名 | 一人分量・単位 | 切り方 | | |
| [牛乳] | | | | |
| 牛乳 | 1本 | | | |
| [麦ご飯 80g] | | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 76g | | | |
| おおむぎ(米粒麦) | 4g | | | |
| [鱈の梅煮] | | | | |
| 真あじドレス M | 1個 | 小・中 | | |
| 梅(塩漬) | 3g | | | |
| こいくちしょうゆ | 7g | | | |
| 本味酢 1.8L | 5g | | | |
| 料理酒1.8L | 2g | | | |
| 三温糖 | 2g | | | |
| 水 | 15g | | | |
| [ほうれん草の白和え] | | | | |
| ほうれん草 | 30g | 2.5cm幅 | | |
| にんじん | 5g | せん切り | | |
| 突きこんにゃく | 10g | | | |
| 乾燥椎茸(美都産) | 1g | 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 | 20g | | | |
| すりごま(白) | 1g | 炒り冷ます | | |
| こいくちしょうゆ | 1.5g | | | |
| 三温糖 | 0.2g | | | |
| [豚汁] | | | | |
| 豚肉(モモ肉小切) | 15g | | | |
| しょうが | 0.2g | みじん切り | | |
| だいこん | 20g | いちよう | | |
| にんじん | 10g | いちよう | | |
| ごぼう | 8g | さがぎ | | |
| 白菜 | 20g | 1.5cm幅 | | |
| 油揚げ | 3g | 短冊切り | | |
| ねぎ | 3g | 小口切り | | |
| みそ | 7g | | | |
| 煮干しだし | 3g | | | |
| とうがらし(乾) | 0.01g | | | |

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
 (小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

2022年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

2022年12月16日 金曜日

| 献立 | 麦ご飯 | 子持ちししゃも | |
|-----------------------|---------|---------|--|
| | 春雨わさび | おでん | |
| 料理名/食品名 | 一人分量・単位 | 切り方 | |
| [牛乳] | | | |
| 牛乳 | 1本 | | |
| [麦ご飯 80g] | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 76g | | |
| おおむぎ(米粒麦) | 4g | | |
| [子持ちししゃも(2尾)] | | | |
| 子持シシャモL(ニ) | 2個 | 小 | |
| 子持シシャモ2L(ニ) | 0個 | 中 | |
| [はるさめわさび] | | | |
| ケツミ はるさめS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 | |
| キャベツ | 15g | せん切り | |
| 生わさび | 0.8g | おろす | |
| QPEック ケア(ノンエッグ マヨネーズ) | 6g | | |
| 穀物酢 | 1.5g | | |
| うすくちしょうゆ | 1g | | |
| 食塩 | 0.1g | | |
| [●おでん] | | | |
| 鶏肉(鶏肉ﾀｲ)2cmｶｯﾄIQF | 20g | | |
| ●うずら卵水煮200卵入り | 16g | | |
| だいこん | 40g | 厚いちょう | |
| にんじん | 15g | 厚いちょう | |
| 荒挽ミニカテルウインナー | 15g | | |
| 板こんにやく | 20g | 厚スライス | |
| ぎつまあげ(玉ねぎ)40g | 20g | 短冊切り | |
| 乾燥おすびめ | 2g | 戻しておく | |
| 三温糖 | 1g | | |
| こいくちしょうゆ | 2g | | |
| うすくちしょうゆ | 2g | | |
| 本味酢 1.8L | 0.5g | | |
| 料理酒 1.8L | 1g | | |
| だし削り不織布入り | 3g | | |
| →[対応食] | | | |
| 鶏肉(鶏肉ﾀｲ)2cmｶｯﾄIQF | 34g | | |
| リカサラダ油 1.5kg | 0.5g | | |
| JF料理酒 1.8L | 0.5g | | |
| だいこん | 30g | いちょう | |
| さといも | 10g | 乱切り | |
| さといも(冷凍・乱切)-ｼﾙｸ | 10g | | |
| にんじん | 8g | いちょう | |
| 厚揚げ | 15g | サイコロ | |
| 板こんにやく | 15g | | |
| あご丸(魚のすり身団子)あらめ入り | 20g | | |
| 乾燥おすびめ(結び昆布) | 2g | | |
| 三温糖 | 1g | | |
| こいくちしょうゆ | 2g | | |
| うすくちしょうゆ | 2g | | |
| JFSV本味酢 | 0.5g | | |
| 花かつお(亀バラ)500g | 0.5g | | |
| だし昆布 | 0.5g | | |

| 献立 | ご飯 | レバニラ炒め | |
|---------------|----------|---------|--|
| | 切干大根のナムル | キムチのスープ | |
| 料理名/食品名 | 一人分量・単位 | 切り方 | |
| [牛乳] | | | |
| 牛乳 | 1本 | | |
| [ご飯] | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 80g | | |
| [レバニラ炒め] | | | |
| カットレバーミニ澱粉付 | 20g | | |
| 高野豆腐(細切) | 5g | 戻しておく | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 3g | | |
| 大豆白絞油 | 5g | | |
| にら | 10g | 2.5cm幅 | |
| 太もやし | 20g | | |
| 玉葱 | 10g | 半月切り | |
| JFS 純正ごま油 | 0.5g | | |
| オイスターソース 585g | 2.5g | | |
| こいくちしょうゆ | 0.6g | | |
| 本味酢 1.8L | 1g | | |
| コショウ(純)200g | 0.02g | | |
| 食塩 | 0.1g | | |
| [切干大根のナムル] | | | |
| 切干大根(益田産) | 4g | 戻しておく | |
| 小松菜 | 20g | 2.5cm幅 | |
| にんじん | 5g | せん切り | |
| きゅうり | 5g | せん切り | |
| チキンハム(短冊)500g | 5g | | |
| いりごま(白)1kg | 1g | | |
| JFS 純正ごま油 | 0.5g | | |
| 食塩 | 0.4g | | |
| [キムチのスープ] | | | |
| 豚肉(モモ肉小切) | 12g | | |
| JFS 純正ごま油 | 0.5g | | |
| 白菜 | 20g | | |
| 玉葱 | 15g | 1cm幅 | |
| にんじん | 10g | いちょう | |
| はくさい(キムチ漬け) | 8g | | |
| ねぎ | 3g | 2.5cm幅 | |
| 中華スープ | 0.5g | | |
| こいくちしょうゆ | 1.5g | | |
| 食塩 | 0.2g | | |

| 献立 | ご飯 | 蒸し鶏の白いきくらげソース | |
|-----------------|----------|---------------|--|
| | 大根の中華サラダ | 根菜汁 | |
| 料理名/食品名 | 一人分量・単位 | 切り方 | |
| [牛乳] | | | |
| 牛乳 | 1本 | | |
| [ご飯] | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 80g | | |
| [蒸し鶏の白いきくらげソース] | | | |
| 鶏肉モモ切身IQF 50g | 1個 | 小 | |
| 鶏肉モモ切身IQF 60g | 0個 | 中 | |
| 食塩 | 0.15g | | |
| 料理酒 1.8L | 1g | | |
| すりごま(白) | 2.5g | | |
| あらげきくらげ(乾) | 0.9g | | |
| みそ | 3g | | |
| 三温糖 | 1g | | |
| 本味酢 1.8L | 3g | | |
| 水 | 4g | | |
| [大根の中華サラダ] | | | |
| だいこん | 20g | | |
| やさしい海の細かまぼこ黄 | 7g | 厚いちょう | |
| 小松菜 | 20g | 短冊切り | |
| にんじん | 8g | せん切り | |
| キャベツ | 15g | 2.5cm幅 | |
| 三温糖 | 0.8g | | |
| こいくちしょうゆ | 2.5g | | |
| 穀物酢 | 2.16g | | |
| JFS 純正ごま油 | 0.4g | | |
| [根菜汁] | | | |
| にんじん | 8g | 小いちょう | |
| ごぼう | 10g | | |
| さといも | 18g | | |
| 大豆水煮 | 10g | | |
| 油揚げ | 3g | 短冊切り | |
| ねぎ | 3g | 小口切り | |
| 生しいたけ(原木栽培、生) | 8g | | |
| こんにやく(精粉) | 5g | | |
| 食塩 | 0.3g | | |
| こいくちしょうゆ | 3g | | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 1.3g | | |
| だし削り不織布入り | 3g | | |
| [りんご(1/8個)] | | | |
| りんご 36玉 | 0.12個 | | |

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
 (小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

2022年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

| 献立 | ご飯 | | トマト煮込みハンバーグ | |
|---------------------|---------|--------|----------------|--|
| | 大豆のサラダ | | 益田の野菜のクリームシチュー | |
| 料理名/食品名 | 一人分量・単位 | 切り方 | | |
| [牛乳] | | | | |
| 牛乳 | 1本 | | | |
| [ご飯] | | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 80g | | | |
| [トマト煮込みハンバーグ] | | | | |
| ポーク&チキンバーグ 40g NEW | 1個 | 小 | | |
| ポーク&チキンバーグ 60g NEW | 0個 | 中 | | |
| マイルドデミグラスソース 1kg | 12g | | | |
| トマト | 8g | | | |
| かまぼこ トマトケチャップ 980g | 10g | | | |
| レダクションワイン(赤)1.8L | 1g | | | |
| 三温糖 | 1g | | | |
| JF ウスターソース エクセル1.8L | 1g | | | |
| [大豆のサラダ] | | | | |
| 大豆(国産、ゆて) | 10g | | | |
| キャベツ | 25g | せん切り | | |
| にんじん | 5g | せん切り | | |
| ほうれん草 | 10g | 2.5cm幅 | | |
| 花かつお(亀・細切) 200g | 0.2g | | | |
| 三温糖 | 0.2g | | | |
| 穀物酢 | 2g | | | |
| コショウ(純) 200g | 0.02g | | | |
| 食塩 | 0.3g | | | |
| サラダ油 1.5kg | 0.6g | | | |
| [益田野菜のクリームシチュー] | | | | |
| 鶏肉胸(1.5cm角) | 15g | | | |
| サラダ油 | 0.5g | | | |
| かぶ | 20g | 角切り | | |
| にんじん | 15g | 小いちょう | | |
| 白菜 | 20g | 2.5cm幅 | | |
| ブロッコリー | 15g | 小房に分ル | | |
| 味 コンソメJ 500g | 1g | | | |
| コショウ(純) 200g | 0.02g | | | |
| 米粉 | 5g | | | |
| 牛乳(料理用) | 20g | | | |
| スキムミルク | 1.5g | | | |
| 調理用バター 200g | 1g | | | |
| 食塩 | 0.4g | | | |
| 水 | 120g | | | |

2022年12月20日 火曜日

| 献立 | 麦ご飯 | | いか大根煮 | |
|-----------------|-----------------|--------|-------------|--|
| | 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汁 | |
| 料理名/食品名 | 一人分量・単位 | 切り方 | | |
| [牛乳] | | | | |
| 牛乳 | 1本 | | | |
| [麦ご飯 80g] | | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 76g | | | |
| おおむぎ(米粒麦) | 4g | | | |
| [いか大根煮] | | | | |
| ムラサキイカ(角切) 2cm | 30g | | | |
| だいこん | 70g | 角切り | | |
| にんじん | 15g | いちょう | | |
| 板こんにゃく | 20g | 厚スライス | | |
| インゲン500g | 6g | | | |
| 厚揚げ | 15g | 厚スライス | | |
| 角切昆布9mm×15mm | 0.8g | | | |
| こいくちしょうゆ | 4.5g | | | |
| 三温糖 | 1g | | | |
| 本味酢 1.8L | 0.5g | | | |
| 煮干しだし | 1g | | | |
| [小松菜とチーズののりじゃこ] | | | | |
| 小松菜 | 25g | 2.5cm幅 | | |
| キャベツ | 20g | せん切り | | |
| にんじん | 5g | せん切り | | |
| 角切チーズ 8mm | 5g | | | |
| もみのり | 0.3g | | | |
| ちりめん | 3g | | | |
| こいくちしょうゆ | 1g | | | |
| [白菜と鶏団子のみそ汁] | | | | |
| 白菜 | 30g | 1.5cm幅 | | |
| 鶏つくね | 18g | | | |
| にんじん | 10g | いちょう | | |
| えのきたけ | 8g | | | |
| ねぎ | 5g | 小口切り | | |
| みそ | 7g | | | |
| 煮干しだし | 2g | | | |

2022年12月21日 水曜日

| 献立 | 麦ご飯 | | シューマイ | |
|---------------------|---------|--------|-------|--|
| | ●パンサンスー | | 麻婆豆腐 | |
| 料理名/食品名 | 一人分量・単位 | 切り方 | | |
| [牛乳] | | | | |
| 牛乳 | 1本 | | | |
| [ご飯] | | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 80g | | | |
| [シューマイ(2こ)] | | | | |
| スクールランチシューマイ(乳卵鶏抜き) | 2個 | 小 | | |
| SLジャンボシューマイ(乳卵鶏抜き) | 0個 | 中 | | |
| [●パンサンスー] | | | | |
| ケミン はるさめS国産1kg | 5g | 茹でる | | |
| チキンハム(短冊) 500g | 6g | | | |
| きゅうり | 8g | せん切り | | |
| にんじん | 5g | せん切り | | |
| キャベツ | 20g | せん切り | | |
| ●錦糸卵(真空) 500g | 6g | | | |
| 三温糖 | 0.7g | | | |
| JFS 純正ごま油 | 0.3g | | | |
| 穀物酢 | 2g | | | |
| うすくちしょうゆ | 1g | | | |
| 食塩 | 0.2g | | | |
| → [対応食] | | | | |
| ケミン はるさめS国産1kg | 5g | 茹でる | | |
| シーツ(おさかな風味) | 11g | | | |
| 小松菜 | 8g | 1.5cm幅 | | |
| にんじん | 5g | せん切り | | |
| キャベツ | 15g | 1cm幅 | | |
| スーパースイートコーン | 7g | | | |
| 三温糖 | 0.8g | | | |
| こいくちしょうゆ | 3g | | | |
| 穀物酢 | 2g | | | |
| がやいりごま(白) 1kg | 0.8g | | | |
| JFS純正ごま油 | 0.4g | | | |
| [麻婆豆腐] | | | | |
| 豚肉(ミンチ) | 25g | | | |
| しょうが | 0.5g | みじん切り | | |
| にんにく | 0.5g | みじん切り | | |
| 料理酒1.8L | 1g | | | |
| サラダ油 1.5kg | 0.25g | | | |
| 玉葱 | 30g | 荒みじん | | |
| にんじん | 15g | 荒みじん | | |
| 乾燥椎茸(美都産) | 1.2g | 荒みじん | | |
| 木綿豆腐 | 85g | 角切り | | |
| ねぎ | 5g | 小口切り | | |
| みそ | 4g | | | |
| 豆板醤 | 0.5g | | | |
| こいくちしょうゆ | 2.7g | | | |
| 三温糖 | 0.3g | | | |
| 中華スープ | 0.7g | | | |
| 本味酢 1.8L | 1g | | | |
| 馬鈴薯でんぷん 1kg | 2g | | | |
| JFS 純正ごま油 | 0.5g | | | |

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
 (小1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

2022年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

| 献立 | たらのゆずソースかけ | |
|------------------|------------|-----------|
| | ご飯 | かぼちゃのそぼろ煮 |
| 料理名/食品名 | | |
| | 一人分量・単位 | 切り方 |
| [牛乳] | | |
| 牛乳 | 1本 | |
| [ご飯] | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 80g | |
| [たらのゆずソースかけ] | | |
| まだら 50g | 1切 | 小 |
| まだら 60g | 0切 | 中 |
| 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] | | |
| 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] | | |
| 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 | |
| 煮干しだし | 3g | |

2022年12月23日 金曜日 おたのしみ献立

| 献立 | 塩フライドチキン | |
|-------------------|----------|--------|
| | コッペパン | ABCスープ |
| 料理名/食品名 | | |
| | 一人分量・単位 | 切り方 |
| [牛乳] | | |
| 牛乳 | 1本 | |
| [コッペパン] | | |
| こっぺぱん 70g | 1個 | 小 |
| こっぺぱん 90g | 0個 | 中 |
| [塩フライドチキン] | | |
| 鶏肉むね切身50g | 1個 | 小 |
| 鶏肉むね切身60g | 0個 | 中 |
| 食塩 | 0.35g | |
| 黒こしょう | 0.03g | |
| クッキンワイン(赤)1.8L | 2g | |
| 冷凍おろしにんにく | 0.6g | |
| レモン(果汁、生) | 0.3g | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 7g | |
| 大豆白絞油 | 5g | |
| [りっちゃんの元気サラダ] | | |
| キャベツ | 12g | せん切り |
| きゅうり | 12g | 小口切り |
| チキンハム(短冊)500g | 5g | |
| スーパースイートコーン | 5g | |
| にんじん | 4g | せん切り |
| らくらく昆布 | 0.3g | |
| 花かつお(電・細切)200g | 0.2g | |
| 三温糖 | 0.2g | |
| 穀物酢 | 2g | |
| コシヨー(純)200g | 0.02g | |
| 食塩 | 0.3g | |
| サラダ油 1.5kg | 0.6g | |
| [ABCスープ(白菜)] | | |
| カットベーコンIQF500g | 6g | |
| サラダ油 1.5kg | 0.2g | |
| 玉葱 | 15g | 角切り |
| にんじん | 10g | 小いちょう |
| マカロニ(アルファベット)500g | 4.5g | |
| 白菜 | 20g | 1cm幅 |
| 小松菜 | 8g | 2.5cm幅 |
| 味 コンソメJ 500g | 1g | |
| うすくちしょうゆ | 2g | |
| 食塩 | 0.2g | |
| [セレクトデザート] | | |
| セレクトデザート | 1個 | |