

平成30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

2018年12月3日 月曜日

献立	ごはん	
	いわしのトマトソース	ポテトリヨネーズ
チンゲンサイのスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No28】		
[いわしのトマトソース]		
イワシ角切り	40.00 g	
大豆白絞油	2.00 g	
加メマイルドトマトチップ 980g	8.00 g	
玉葱	4.00 g	荒みじん
にんにく	0.20 g	みじん切り
カットトマト	5.00 g	
三温糖	0.30 g	
ハウストマトソース	0.04 g	
食塩	0.10 g	
【炒め物・洋No26】		
[ポテトリヨネーズ]		
カットベーコンIQF	8.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
じゃがいも	40.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	短冊切り
昭和 サラダ油	1.00 g	
クラスメイト	2.00 g	
食塩	0.30 g	
コンヨー(純)	0.02 g	
【汁物・洋No76】		
[チンゲンサイのスープ]		
チンゲンツァイ	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
白菜	20.00 g	2.5cm幅
干し椎茸(美都産)	0.20 g	戻しておく
コンソメ	0.50 g	
食塩	0.30 g	
コンヨー(純)	0.02 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	

2018年12月4日 火曜日

献立	セルフおにぎり	
	鶏ささみのクラッカー焼き	アーモンド和え
かぶのみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No5】		
[セルフおにぎり]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
おむすびころんちよのり	3.00 g	
【焼物・和No53】		
[鶏ささみのクラッカー焼き]		
鶏肉(ササミ)IQF	50.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
カンパネッタマヨネーズタイプ 1kg	5.00 g	
三温糖	1.00 g	
学校給食用クラッカー	5.00 g	
【あえ物・和No101】		
[アーモンド和え]		
キャベツ	30.00 g	
ほうれん草	15.00 g	
だいこん	10.00 g	
アーモンド(スライス)	3.00 g	
つきこんにやく	8.00 g	
食塩	0.20 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・和No8】		
[かぶのみそ汁]		
かぶ	20.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
油揚げ	3.00 g	いちよう
乾燥ワカメ(華) 500g	0.40 g	斜め小口
木綿豆腐	20.00 g	いちよう
かぶ(葉)	5.00 g	割りほぐす
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2018年12月5日 水曜日

献立	麦ごはん	
	白身魚の甘酢あん	大根のツナ和え
●ニラたまみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おむすび(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・和No40】		
[白身魚の甘酢あん]		
ホキ角切(2cm角)	50.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	7.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	30.00 g	乱切り
にんじん	10.00 g	乱切り
ねぎ	3.00 g	小口切り
三温糖	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
穀物酢	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.30 g	
水	15.00 g	
【あえ物】		
[大根のツナ和え]		
だいこん	30.00 g	いちよう
だいこん葉	15.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
国産カラーピーマン(ミックス)	6.00 g	
ライトツナ水煮ブレーク	5.00 g	
花かつお(糸けずり)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No65】		
【●ニラたまみそ汁】		
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
もやし	8.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	5.00 g	
●たまご	20.00 g	
にら	8.00 g	2cm幅
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成30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

2018年12月6日 木曜日

献立	ごはん		切り方
	パオシュウ	チャプチェ	
料理名/食品名		一人分量 単位	
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳	1.00	本	
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米)	80.00	g	
【蒸し物・和No14】			
[包焼(ハ・ホ・ウ)]			
小) 包焼(ハ・ホ・ウ)トレー入	2.00	個	
中) 包焼(ハ・ホ・ウ)トレー入	3.00	個	
【炒め物・和No30】			
[チャプチェ]			
マロニー(5cmカット)	5.00	g	戻しておく
豚肉(モモ肉小切)	15.00	g	
昭和 サラダ油	0.50	g	
玉葱	12.00	g	スライス
エリンギ	10.00	g	スライス
にんじん	8.00	g	せん切り
たけのこ水煮短冊	8.00	g	
青ピーマン	5.00	g	せん切り
にんにく	2.40	g	おろす
しょうが	0.40	g	おろす
はくさい(キムチ漬け)	10.00	g	
三温糖	0.80	g	
JFD 料理酒	0.80	g	
JF 本味酢	1.60	g	
こいくちしょうゆ	1.60	g	
JFS 純正ごま油	0.40	g	
【汁物・和No69】			
[わかめスープ]			
もやし	10.00	g	
にんじん	7.00	g	いちょう
玉葱	15.00	g	スライス
カール糸かまぼこ(ほぐし)	10.00	g	
乾燥ワカメ(華) 500g	0.50	g	
中華スープ	1.00	g	
うすくちしょうゆ	2.00	g	
【果物・和No4】			
[みかん]			
みかん M	1.00	個	

2018年12月7日 金曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	ぶりの照り焼き	冬野菜の甘酢和え		
料理名/食品名		一人分量 単位		
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳	1.00	本		
【米飯・和No4】				
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80.00	g		
【焼物】				
[ぶりの照り焼き]				
小) ブリ切身40g	1.00	個		
中) ブリ切身50g	1.00	個		
JFD 料理酒	1.00	g		
JF 本味酢	1.50	g		
こいくちしょうゆ	3.00	g		
【あえ物・和No131】				
[冬野菜の甘酢和え]				
キャベツ	20.00	g	せん切り	
だいこん	20.00	g	せん切り	
ほうれん草	10.00	g	2.5cm幅	
にんじん	8.00	g	せん切り	
ちりめん	3.00	g		
乾燥ワカメ(華)	0.40	g		
食塩	0.30	g		
穀物酢	1.50	g		
三温糖	1.00	g		
【汁物・和No17】				
[けんちん汁]				
さといも	20.00	g	乱切り	
にんじん	8.00	g	いちょう	
ごぼう	8.00	g	斜め小口	
白菜	10.00	g	2.5cm幅	
木綿豆腐	20.00	g	コロコロ	
干し椎茸(美都産)	1.00	g	戻しておく	
油揚げ	3.00	g	短冊	
ねぎ	5.00	g	小口切り	
煮干しだし	2.00	g		
だし昆布	0.80	g		
うすくちしょうゆ	3.00	g		
馬鈴薯でんぷん	1.20	g		
JF 本味酢	1.00	g		
JFS 純正ごま油	0.50	g		
昭和 サラダ油	0.50	g		

2018年 12月10日 月曜日 益田の食育の日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	あじの香味フライ	昆布サラダ		
料理名/食品名		一人分量 単位		
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳	1.00	本		
【米飯・和No4】				
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80.00	g		
【揚げ物・和No1】				
[アジの香味フライ]				
小) アジの香味フライ 50g	1.00	個		
中) アジの香味フライ 60g	1.00	個		
大豆白絞油	5.00	g		
【あえ物・和No26】				
[昆布サラダ]				
キャベツ	20.00	g	せん切り	
小松菜	15.00	g	2.5cm幅	
にんじん	5.00	g	せん切り	
スーパースイートコーン	8.00	g		
すき昆布	0.30	g		
ライトツナ水煮ブレイク	5.00	g		
穀物酢	2.00	g		
三温糖	0.50	g		
こいくちしょうゆ	2.40	g		
【汁物・洋No11】				
[クリームシチュー]				
鶏モモ(1.5cm角切)	25.00	g		
昭和 サラダ油	0.50	g		
玉葱	25.00	g	くし型切り	
じゃがいも	20.00	g	乱切り	
にんじん	10.00	g	乱切り	
ぶなしめじ	8.00	g		
ブロッコリー	15.00	g		
牛乳(料理用)	30.00	g		
ポタージュベース	12.00	g		
味・コンソメJ	0.50	g		
有塩バター	0.30	g		
生クリーム	2.00	g		
コショウ(純)	0.02	g		

平成30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

2018年12月11日 火曜日 骨太献立

献立	ごはん	
	ひじきのゆずドレッシングサラダ	ヨーグルト
お豆腐キーマカレー		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【丼物・カレー等・和No22】		
[お豆腐キーマカレー]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
鶏肉むねミンチ	30.00 g	
木綿豆腐	30.00 g	
玉葱	35.00 g	荒みじん
にんじん	15.00 g	荒みじん
大豆水煮 JFS	10.00 g	
ミックスビーンズ	10.00 g	
ハウス給食用カレー粉GN	9.00 g	
ジェフカレー粉	1.00 g	
カレー粉(純)	0.01 g	
カオマイドトマトチップ	2.50 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
食塩	0.50 g	
水	60.00 g	
【あえ物・洋No64】		
[ひじきのゆずドレッシング]		
芽ひじき	2.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
スカル糸かまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
角切チーズ8mm	5.00 g	
クッキングアモンド(ダイス)	3.00 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
ゆず酢	0.60 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	1.50 g	
【その他・洋No5】		
[ヨーグルト]		
ソール元気ヨーグルト	70.00 g	

2018年12月12日 水曜日

献立	麦ごはん	
	酢豚	●もやしナムル
ホタテスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・中No1】		
[酢豚]		
豚モモ(2cm角)	40.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)	0.03 g	
馬鈴薯でんぶん	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	35.00 g	厚スライス
にんじん	15.00 g	乱切り
レンコン水煮(乱切)	10.00 g	
青ピーマン	10.00 g	短冊切り
三温糖	2.00 g	
カオマイドトマトチップ	4.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	4.00 g	
馬鈴薯でんぶん	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
【あえ物・中No24】		
【●もやしナムル】		
もやし	20.00 g	
チキンささみ水煮	5.00 g	
もどろんです100g	0.80 g	戻しておく
錦糸卵(真空)	9.00 g	
ほうれん草	15.00 g	2.5cm幅
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.20 g	
【汁物】		
[ホタテのスープ]		
にんじん	8.00 g	小いちょう
ほたて貝柱水煮フレーク	5.00 g	
ベビーほたて貝 M	10.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
チンゲンツァイ	12.00 g	2.5cm幅
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	

2018年 12月13日 木曜日

献立	ごはん	
	さばのみそ煮	小松菜のごま和え
はんぺんのすまし汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No78】		
[鯖の味噌煮]		
小) サバ切身50g	1.00 個	
中) サバ切身60g	1.00 個	
しょうが	1.00 g	せん切り
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
みそ	6.00 g	
JF 本味酢	1.00 g	
水	18.00 g	
馬鈴薯でんぶん	1.00 g	
【あえ物・和No47】		
[小松菜のごま和え]		
キャベツ	10.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	4.00 g	せん切り
切干大根(益田産)	2.00 g	
かやいりごま(白)	2.40 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
【汁物】		
[はんぺんのすまし汁]		
はんぺんおわん種	10.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.15 g	
煮干しだし	1.60 g	
だし昆布	0.80 g	
JFD 料理酒	1.00 g	

平成30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

2018年 12月14日 金曜日 保小中連携献立

献立	ごはん	
	チキンチキンごぼう	ほうれん草の白和え
さつまいものみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No7】		
[チキンチキンごぼう]		
鶏肉胸(ごま切れ)	55.00 g	
食塩	0.20 g	
コンヨー(純)	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん	4.00 g	
ごぼう	20.00 g	乱切り
米粉	5.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
JF 本味酢	0.50 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物・和No62】		
[ほうれん草の白和え]		
ほうれん草	22.00 g	2.5cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
板こんにゃく	11.00 g	短冊切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
冷凍白和えの素	18.00 g	
かやいりごま(白)	0.90 g	
かや練りごま	0.24 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.55 g	
【汁物・和No5】		
[さつまいものみそ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
さつまいも	30.00 g	いちよう
油揚げ	3.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

2018年 12月17日 月曜日

献立	ごはん	
	豚肉のしょうが焼き	塩昆布和え
なめこ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No17】		
[豚肉の生姜焼き]		
豚モモ(スライス)	45.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	短冊切り
ターナー 国産生おろし生姜	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JF 本味酢	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JFD 料理酒	1.30 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
【あえ物・和No55】		
[塩昆布和え]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
だいこん	15.00 g	せん切り
スーパーズイートコーン	5.00 g	
塩ふき昆布(きざみ)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・和No9】		
[なめこ汁]		
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ	10.00 g	
乾燥ワカメ(華)	0.30 g	
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

2018年 12月 18日 火曜日

献立	ごはん	
	厚揚げの中華煮	だいこんサラダ
ぎょうざスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No66】		
[あつあけの中華に]		
豚モモ(ごま切れ)	20.00 g	
厚揚げ	20.00 g	縦2本1cm
にんじん	8.00 g	短冊切り
キャベツ	20.00 g	角切り
玉葱	25.00 g	厚スライス
ねぎ	8.00 g	小口切り
しょうが	0.30 g	みじん切り
にんにく	0.30 g	みじん切り
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	2.00 g	
JF 本味酢	2.00 g	
食塩	0.30 g	
合成清酒	1.00 g	
中華だし	0.50 g	
かたくり粉	2.00 g	
【あえ物・和No162】		
[だいこんサラダ]		
だいこん	35.00 g	いちよう
サリナス	20.00 g	
にんじん	6.00 g	せん切り
ロースハム	10.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.70 g	
穀物酢	2.70 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物・中No1】		
[ぎょうざスープ]		
ブチスープ餃子	27.00 g	
カットわかめ	0.50 g	
玉葱	20.00 g	スライス
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
JFS 純正ごま油	1.00 g	
中華だし	2.00 g	
うすくちしょうゆ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.20 g	
食塩	0.20 g	
水	120.00 g	

平成30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

2018年12月19日 水曜日

献立	ごはん	
	子持ちししゃも	キャベツのゴママヨ和え
●おでん		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No27】		
[子持ちししゃも(2尾)]		
小) 子持シシャモM	2.00 個	
中) 子持シシャモM	3.00 個	
【あえ物・和No5】		
[切干大根のゴママヨ和え]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	4.00 g	せん切り
切干大根(益田産)	3.00 g	
がやいりごま(白)	1.00 g	
ケノエッグマヨネーズかけ	7.00 g	
食塩	0.08 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【煮物・和No13】		
●おでん		
鶏モモ(1.5cm角切)	20.00 g	
●うずら卵水煮国産	20.00 g	
だいこん	35.00 g	厚いちょう
さといも	25.00 g	乱切り
にんじん	10.00 g	いちょう
厚揚げ	10.00 g	短冊
板こんにやく	20.00 g	横1本4等分
さつまあえ(玉ねぎポール)	20.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
JFS 本味酢	1.00 g	
JF 料理酒	1.00 g	
花かつお(鰯バラ)	2.00 g	
だし昆布	2.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	

2018年12月20日 木曜日 クリスマス献立

献立	コーンピラフ	
	フライドチキン	花野菜サラダ
かぶのコンソメスープ		
クリスマスデザート		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯・洋No12】		
[コーンピラフ]		
水稲穀粒(精白米)	70.00 g	
味 コンソメJ	0.20 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
カットペーコンIQF	5.00 g	
玉葱	20.00 g	荒みじん
にんじん	5.00 g	荒みじん
グリーンピース	5.00 g	
国産マッシュルーム(アイス)	10.00 g	
調理用バター	1.00 g	
コシヨー(純)	0.02 g	
【揚げ物・洋No23】		
[フライドチキン]		
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	50.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)	0.02 g	
クッキング油(赤)	2.00 g	
にんにく	0.60 g	
味 コンソメ	0.20 g	
馬鈴薯でんぷん	7.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[花野菜サラダ]		
アチロココリー(国産)IQF	20.00 g	
カリフラワー(セレクト)IQF	15.00 g	
国産カラーピーマン(赤)	10.00 g	
クイートレッシング(青じそ)	5.00 g	
【汁物・洋No9】		
[かぶのコンソメスープ]		
無添加ポークリントナイス	10.00 g	
かぶ	20.00 g	いちょう
かぶ(葉)	5.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
エリンギ	10.00 g	短冊切り
SB パセリ(乾)	0.10 g	
味 コンソメJ	1.00 g	
食塩	0.30 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
コシヨー(純)	0.02 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
【その他・洋No8】		
[クリスマスセレクトデザート]		
ホワイトロールケーキ	1.00 個	
チョコケーキ	1.00 個	
いちごプリン	1.00 個	

2018年12月21日 金曜日 冬至献立

献立	ごはん	
	鮭のゆずみそ焼き	磯香和え
冬至うどん		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	60.00 g	
【麺】		
[冬至うどん]		
うどん(ゆで)	60.00 g	
かぼちゃ	20.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちょう
だいこん	8.00 g	いちょう
ぶなしめじ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
鶏モモ(1.5cm角切)	10.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
板こんにやく	8.00 g	短冊切り
油揚げ	2.00 g	短冊切り
こいくちしょうゆ	7.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFS 本味酢	2.00 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
【焼物・和No54】		
[鮭のゆずみそ焼き]		
小) サケ切身40g	1.00 個	
中) サケ切身50g	1.00 個	
JFD 料理酒	1.00 g	
ゆず(果皮生)	2.00 g	
みそ	3.00 g	
JFS 本味酢(使わない)	1.00 g	
【あえ物・和No12】		
[磯香和え(益)]		
ほうれん草	20.00 g	2.5cm幅
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ	7.00 g	
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	

平成30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

2018年12月25日 火曜日

献立	一人分量 単位	切り方
チキンライス デミグラスハンバーグ あっさり野菜スープ		スパゲッティサラダ
料理名/食品名		
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【チキンライス】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ドライミックス(チキン)	3.00 g	
【焼物・洋No2】		
【デミグラスハンバーグ】		
焼・煮込ハンバーグ60g	60.00 g	
マイルドマヨネーズ	15.00 g	
ぶなしめじ	5.00 g	
エリンギ	5.00 g	
かごまマイルドトマトチップ	5.00 g	
JF セレクションワイン(赤)	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF リンガーズ エクセレント	1.00 g	
【あえ物・洋No19】		
【スパゲッティサラダ】		
ハロハロパティハレハーフ	5.00 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
ほうれん草	10.00 g	2.5cm幅
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
カンパネッタ	10.00 g	
コシヨー(純)	0.02 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・洋No27】		
【あっさり野菜スープ】		
鶏肉モモ(こま切れ)	10.00 g	
昭和サラダ油	0.50 g	
だいこん	20.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いりよう
だいこん葉	4.00 g	
味コンソメJ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	