

令和元年 12月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2019年 12月 2日 月曜日

献立	ごはん	
	えびグラタン	カミカミサラダ
ミートボールと白菜のスープ		
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	
【焼物・洋No34】		
[えびグラタン]		
むきえびL L (80/120)	21.00 g	
むきえだまめ500g	7.00 g	
国産カラーピーマン(赤)	5.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
鶏肉(鶏肉がイ)1cmカットIQF	10.00 g	
マカロニ(単管)	3.00 g	茹でる
有塩バター450g	2.00 g	
米粉	3.00 g	
牛乳	30.00 g	
味 コソメJ 500g	0.30 g	
ミックスチーズ	9.00 g	
食塩	0.10 g	
コンヨー(純)200g	0.04 g	
舟形おかずカップ特大	1.00 枚	
【あえ物・和No110】		
[カミカミサラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
スーパーズイートコーン	10.00 g	
もどるんです100g	0.30 g	戻しておく
梅(塩漬)	1.80 g	みじん切り
花かつお(亀・細切)200g	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
三温糖	0.30 g	
穀物酢	2.00 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
【汁物・洋No1】		
[ミートボールと白菜のスープ]		
ホク&特ソミートボールSS	15.00 g	
大豆(水煮)	10.00 g	
白菜	25.00 g	さいの目
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	25.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
味 コソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2019年 12月 3日 火曜日

献立	麦ごはん	
	鶏肉と大根の照り煮	ポテトサラダ
ごまみそ汁		
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	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【煮物・和No32】		
[鶏肉と大根の照り煮]		
鶏肉(鶏肉がイ)2cmカットIQF	40.00 g	
しょうが	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.20 g	
だいこん	55.00 g	拍子切り
にんじん	10.00 g	拍子切り
干し椎茸(美都産)	0.80 g	戻しておく
本味酢 1.8L	0.80 g	
オイスターソース 585g	1.60 g	
豆板醤	0.08 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	0.80 g	
【あえ物・和No167】		
[ポテトサラダ]		
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
じゃがいも	20.00 g	コロコロ
ブロッコリー	7.00 g	小房に分ル
にんじん	5.00 g	せん切り
玉葱	10.00 g	半月スライス
ケンエッグマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
穀物酢	1.00 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.08 g	
【汁物・和No197】		
[ごまみそ汁]		
細もやし	15.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
かぼちゃ	25.00 g	厚いちよう
小松菜	6.00 g	2.5cm幅
豆板醤	0.20 g	
すりごま(白)	2.00 g	
みそ	8.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 12月 4日 水曜日

保小中連携献立

献立	麦ごはん	
	サバのおろしソース	キャベツの中華サラダ
●スーミータン		
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	
【揚げ物・和No147】		
[サバのおろしソース]		
(小)サバ切身50g	1.00 個	
(中)サバ切身60g	1.00 個	
料理酒1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
薄力小麦粉1kg	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
大根おろし	10.00 g	
三温糖	0.50 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.60 g	
【あえ物・中No23】		
[キャベツの中華サラダ]		
セロリ	5.00 g	スライス
キャベツ	30.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	戻しておく
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.20 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
【汁物】		
【●スーミータン】		
スイートコーン缶詰(クリーム)	15.00 g	
●たまご	16.00 g	割りほぐす
玉葱	20.00 g	スライス
豚肉(モモ肉小切)	10.00 g	
ほうれん草	10.00 g	2.5cm幅
中華スープ	1.00 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
食塩	0.08 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

令和元年 12月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2019年 12月 5日 木曜日

献立	ごはん	
	鶏肉のさっぱり煮	いかともやしのごま酢あえ
さつま団子汁		
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	
【焼物・和No1】		
[鶏肉のさっぱり煮]		
鶏肉モモ切身1QF 60g	1.00 個	
にんにく	2.00 g	
料理酒1.8L	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
本味酢 1.8L	3.00 g	
三温糖	0.20 g	
穀物酢	3.00 g	
水	15.00 g	
【あえ物・和No20】		
[いかともやしのごま酢あえ]		
国産本馬鈴薯イカ短冊1×4cm	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
太もやし	25.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
ちりめん(瀬戸内海)	1.50 g	
いりごま(白)1kg	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.40 g	
穀物酢	1.10 g	
三温糖	0.20 g	
【汁物・和No162】		
[さつま団子汁]		
さつまいも	20.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
スキムミルク	4.00 g	
薄力小麦粉1kg	3.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
ねぎ	7.00 g	小口切り
ふなしめじ	13.00 g	
油揚げ	2.00 g	短冊切り
なると3mmスライス	5.00 g	
みそ	8.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 12月 6日 金曜日

献立	ご飯	
	海藻サラダ	ゆずっこゼリー
ポーク&ビーンズカレー		
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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・和No57】		
[海藻サラダ(冬)]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
白菜	20.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
海藻サラダGS500g	1.20 g	戻しておく
ソイドレッシング(青じそ)1L	6.00 g	
【丼物・カレー等・和No2】		
[ポーク&ビーンズカレー]		
豚肉(モモ肉角切り)	20.00 g	
大豆(水煮)	15.00 g	
じゃがいも	30.00 g	乱切り
玉葱	40.00 g	角切り
にんじん	15.00 g	乱切り
ハス 給食用カレールーN	12.00 g	
ジェノパ カレールー	4.00 g	
ココメイト トマトチップ 3kg	5.00 g	
JF クスターズ エクセレント1.8L	1.50 g	
【菓子・寄物・和No2】		
[ゆずっこゼリー]		
クールゼリーの素600g	12.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
水	57.00 g	
ナタデココ	7.00 g	

2019年 12月 9日 月曜日

献立	ごはん	
	ほうれん草のごま和え	ちりめんアーモンド
キムチ鍋		
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	
【あえ物・和No18】		
[ほうれん草のごま和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
ほうれん草	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	6.00 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ	5.00 g	斜め小口
いりごま(白)1kg	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【煮物・中No8】		
[キムチ鍋]		
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
しょうが	0.50 g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
白菜	30.00 g	さいの目大
細もやし	10.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
だいこん	25.00 g	短冊切り
焼き豆腐	30.00 g	スライス
にら	6.00 g	2.5cm幅
はくさい(キムチ漬け)	8.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
みそ	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
【焼物・和No48】		
[ちりめんアーモンド]		
かえりちりめん	7.00 g	スチコン
クッキアーモンド(細切)500g	5.00 g	スチコン
こいくちしょうゆ	0.90 g	
三温糖	2.70 g	
料理酒1.8L	1.80 g	
水	0.50 g	

令和元年 12月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2019年 12月 10日 火曜日 益田麗足養護学校共通献立・益田食育の日

献立	麦ごはん	
	ポークケチャップ	ブロッコリーのアーモンドサラダ
野菜スープ		
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]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[ポークケチャップ]		
豚肉(モモ肉小切)	45.00 g	
しょうが	1.00 g	みじん切り
食塩	0.10 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
玉葱	12.00 g	くし形切り
ぶなしめじ	8.00 g	小房に分ケル
大豆(水煮)	5.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	5.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
レガッションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
【あえ物】		
[ブロッコリーのアーモンドサラダ]		
ブロッコリー	12.00 g	スライス
クッキングアモンド(細切)500g	2.50 g	
角切チーズ8mm	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
オリーブ油エクストラバージン	0.50 g	
ゆず酢	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
【汁物・洋No20】		
[野菜スープ]		
じゃがいも	25.00 g	角切り
白菜	20.00 g	さいの目
えのきたけ	5.00 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
だいこん	20.00 g	いちよう
味 コンソメJ 500g	1.20 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
食塩	0.30 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	

2019年 12月 11日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●おでん	白菜の甘酢和え
みかん		
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	
【煮物・和No13】		
●おでん		
鶏肉(モモ肉)2cmカットIQF	20.00 g	
●たまご	50.00 g	
だいこん	40.00 g	厚いちよう
にんじん	15.00 g	厚いちよう
荒挽きミニカクテルウインナー	15.00 g	
板こんにゃく	20.00 g	厚スライス
さつまあげ	20.00 g	
乾燥むすびめ	2.00 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	2.00 g	
本味酢 1.8L	0.50 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
しまねのだし粉200g×5	1.00 g	
【あえ物・和No27】		
[白菜の甘酢和え]		
白菜	70.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	1.40 g	
穀物酢	1.10 g	
三温糖	0.20 g	
【果物・和No4】		
[みかん]		
みかん S	1.00 個	

2019年 12月 12日 木曜日

献立	ごはん	
	チキン南蛮	ひじきサラダ
みぞれ汁		
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No73】		
[チキン南蛮]		
(小)鶏若鶏肉胸(皮付き)	60.00 g	
(中)鶏若鶏肉胸(皮付き)	75.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
穀物酢	3.60 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
三温糖	1.20 g	
L&Mタルタルハーブ8g	1.00 個	
【あえ物・和No183】		
[ひじきサラダ]		
キャベツ	35.00 g	せん切り
角切チーズ8mm	5.00 g	
大豆 ゆで	8.00 g	
にんじん	7.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
芽ひじき1kg	1.50 g	茹でる
花かつお(龍・細切)200g	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
三温糖	0.30 g	
穀物酢	2.00 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・和No95】		
[みぞれ汁]		
豚肉(モモ肉小切)	10.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	サイコロ
大根おろし	10.00 g	
だいこん	10.00 g	いちよう
にんじん	7.00 g	いちよう
白菜	10.00 g	さいの目
干しいたけ	1.00 g	戻す
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

令和元年 12月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2019年 12月 13日 金曜日

献立	りんご蒸しパン	
献立	ツナ和え	
献立	鮭のクリームスパゲティ	
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	
【蒸し物】		
[りんご蒸しパン]		
プレミックス粉(ホットケーキ用)	27.00 g	
牛乳(料理用)	16.00 g	
サラダ油 1.5kg	2.00 g	
ｸﾞﾗｽﾞﾙｱｯﾌﾟﾙ(ﾘﾝｺﾞｸﾗｽﾞﾙ)	5.00 g	
【あえ物・和No177】		
[ツナ和え]		
ほうれん草	20.00 g	2.5cm幅
キャベツ	25.00 g	せん切り
ﾊﾞｰｼﾞﾝ油無添加ﾌﾙｰｸ	10.00 g	
国産レモン果汁 100ml	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【麺・洋No9】		
[鮭のクリームスパゲティ]		
ﾊﾞｰｽﾊﾟゲﾃﾞｲﾊﾞﾘｰﾊｰﾊﾞ1.6mm	40.00 g	
焼き紅鮭ほぐし身	15.00 g	
カットベーコンIQF 500g	13.00 g	
しそフレック	2.00 g	
白菜	20.00 g	せん切り
ぶなしめじ	15.00 g	小房に分ケル
にんじん	10.00 g	せん切り
玉葱	30.00 g	半月ｽﾀｲｽ
にんにく	0.25 g	みじん切り
味ｺﾝｽﾞﾒﾞ 500g	1.00 g	
ｸﾗｽﾏｲﾄ 500g	1.50 g	
ｺﾝﾖｰ(純) 200g	0.02 g	
米粉	2.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
スキムミルク	0.75 g	
調理用バター200g	1.00 g	
食塩	0.10 g	

2019年 12月 16日 月曜日

献立	なめし	
献立	かみなり豆腐	
献立	かぶと小松菜の甘酢和え	
献立	だいごんのみそ汁	
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	
【変わり飯・洋No3】		
[なめし]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(押麦)	4.00 g	
菜めしｸﾞﾗｽﾞﾙｱｯﾌﾟﾙ無添加	0.80 g	
【炒め物・和No29】		
[雷豆腐]		
焼き豆腐	60.00 g	スライス
鶏肉(ﾏｰﾝｸﾞｲ)1cmｸｯﾄIQF	15.00 g	
にんじん	15.00 g	短冊切り
玉葱	15.00 g	半月ｽﾀｲｽ
ねぎ	15.00 g	小口切り
干し椎茸(美都産)	1.30 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.80 g	
食塩	0.20 g	
JFS 純正ごま油	1.50 g	
【あえ物・和No1】		
[かぶと小松菜の甘酢和え]		
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
かぶ	30.00 g	短冊切り
出雲のおいしいちくわ	7.00 g	斜め小口
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.20 g	
【汁物】		
[大根のみそ汁]		
だいごん	20.00 g	短冊切り
にんじん	8.00 g	短冊切り
油揚げ	3.00 g	短冊切り
だいごん葉	5.00 g	2.5cm幅
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.00 g	

2019年 12月 17日 火曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯	
献立	白身魚の幽淋ソースかけ	
献立	ほうれん草の白和え	
献立	けんちん汁	
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	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No56】		
[白身魚の幽淋ソースかけ]		
(小)まだら切身 40g	1.00 個	
(中)まだら切身 50g	1.00 個	
料理酒1.8L	2.00 g	
食塩	0.20 g	
ｺﾝﾖｰ(純) 200g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	2.40 g	
本味酢 1.8L	2.00 g	
穀物酢	1.80 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.20 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No62】		
[ほうれん草の白和え]		
ほうれん草	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
板こんにゃく	10.00 g	細い短冊
ぶなしめじ	5.00 g	小房に分ケル
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	
いりごま(白)1kg	0.90 g	
すりごま(白)	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.55 g	
【汁物・和No17】		
[けんちん汁]		
さといも	20.00 g	乱切り
鶏肉(ﾏｰﾝｸﾞｲ)1cmｸｯﾄIQF	10.00 g	
にんじん	8.00 g	短冊切り
ごぼう	8.00 g	斜め小口
だいごん	10.00 g	短冊切り
木綿豆腐	20.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
油揚げ	3.00 g	短冊切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.20 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

令和元年 12月 詳細献立表

美都調理場

●卵・卵由来成分を含む

2019年 12月 18日 水曜日

献立	麦ごはん	
	焼きぎょうざ	切干大根のチーズ和え
春雨と肉団子のスープ		
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・中No6】		
[焼き餃子]		
(小)スクールランチギョーザ	3.00 個	
(中)SLジャンボギョーザ28g	2.00 個	
穀物酢	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	0.15 g	
【あえ物・和No152】		
[切干大根のチーズあえ]		
切干大根(益田産)	8.00 g	茹でる
芽ひじき500g	3.00 g	
水	40.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
スケル糸かまぼこ(ほぐし)	5.00 g	茹でる
にんじん	5.00 g	せん切り
クラスメイト500g	0.50 g	
クッキングアモト(ダイス)500g	2.50 g	
穀物酢	2.00 g	
ケンノエックマヨネーズタイプ1kg	5.00 g	
【汁物・中No31】		
[春雨と肉団子のスープ]		
鶏肉むねミンチ	20.00 g	
しょうが	0.80 g	おろす
ねぎ	4.00 g	小口切り
食塩	0.10 g	
スキムミルク	1.00 g	
薄力小麦粉1kg	3.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	さいの目
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
大豆(水煮)	10.00 g	
にんじん	7.00 g	短冊切り
カン ほんさめS国産1kg	3.00 g	
中華スープ	0.70 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2019年 12月 19日 木曜日

献立	ご飯	
	さばのピリ辛煮	なつとうあえ
ゆばのすまし汁		
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No15】		
[さばのピリ辛煮]		
(小)サバ切身50g	1.00 個	
(中)サバ切身60g	1.00 個	
しょうが	2.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	3.70 g	
本味酢 1.8L	2.50 g	
料理酒1.8L	3.00 g	
三温糖	1.30 g	
豆板醤	0.15 g	
水	15.00 g	
【あえ物・和No7】		
[納豆和え(ほうれん草)]		
川ひきわり納豆(特例)	10.00 g	
ほうれん草	20.00 g	2.5cm幅
キャベツ	30.00 g	せん切り
にんじん	10.00 g	せん切り
もみり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No50】		
[ゆばのすまし汁]		
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
だいこん	20.00 g	いちよう
カットゆば	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.15 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2019年 12月 20日 金曜日

冬至献立

献立	ご飯	
	豚肉の竜田揚げ	かぼちゃのそぼろ煮
石狩汁		
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No20】		
[豚肉の竜田揚げ]		
(小)かぼ産豚ロース(ジャコ)無40	1.00 個	油で揚げる
(中)かぼ産豚ロース(ジャコ)無60	1.00 個	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
料理酒1.8L	1.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
米粉	1.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
【煮物・和No81】		
[南瓜のそぼろ煮]		
かぼちゃ	60.00 g	
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	10.00 g	
三温糖	1.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物・和No4】		
[石狩汁]		
じゃがいも	25.00 g	厚いちよう
だいこん	20.00 g	厚いちよう
にんじん	10.00 g	厚いちよう
サケ角切	20.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
板こんにやく	10.00 g	手でちぎる
ねぎ	5.00 g	小口切り
みぞ	8.00 g	
調理用バター200g	1.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和元年 12月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2019年 12月 23日 月曜日

献立	ご飯	
	海鮮酢の物	ヨーグルト
	益田野菜たっぷりすき焼き	
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	
【あえ物・和No192】		
[海鮮酢の物]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
細もやし	20.00 g	
国産本ワケイカ短冊1×4cm	8.00 g	茹でる
むきえびL(100/200)	8.00 g	茹でる
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
食塩	0.20 g	
【煮物・和No36】		
[益田野菜たっぷりすきやき]		
牛肉(ごま切れ)	30.00 g	
ごぼう	10.00 g	斜め小口
料理酒1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.40 g	
三温糖	1.25 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
だいこん	35.00 g	厚いちょう
焼き豆腐	30.00 g	
白菜	50.00 g	さいの目大
にんじん	10.00 g	厚いちょう
マロニー(5cmカット)	3.00 g	
しゅんぎく	8.00 g	2.5cm幅
ねぎ	5.00 g	2.5cm幅
干し椎茸(美都産)	1.50 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	3.40 g	
三温糖	1.25 g	
【その他・洋No5】		
[ヨーグルト]		
ソール元気ヨーグルト	1.00 個	

2019年 12月 24日 火曜日

お楽しみ献立

献立	麦ごはん	
	若鶏のハーブ焼き	もみの木サラダ
	さつまいものシチュー	
	お楽しみデザート	
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	
【米飯・和No3】		
[麦ごはん 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・洋No35】		
[若鶏のハーブ焼き]		
(小)鶏肉モモ切身1QF 60g	1.00 個	
(中)鶏肉モモ切身1QF 80g	0.00 個	
食塩	0.25 g	
バジル	0.10 g	
冷凍おろしにんにく	0.10 g	
料理酒1.8L	0.10 g	
オリーブオイル(ノン)	1.50 g	
コショウ(純)200g	0.01 g	
【あえ物・洋No44】		
[もみの木サラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
プチブロッコリー(セカ)	20.00 g	
ピッコロハム	5.00 g	
星型チーズ(白)	5.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
にんじん	7.00 g	コロコロ
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
三温糖	0.30 g	
穀物酢	2.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物】		
[さつまいものシチュー]		
ホー&チンミートボールSS	20.00 g	
さつまいも	20.00 g	厚いちょう
玉葱	30.00 g	くし形切り
にんじん	10.00 g	乱切り
ぶなしめじ	8.00 g	小房に分け
グリーンピース	5.00 g	
ずりりん百花	10.00 g	
味「コンソメ」500g	1.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
米粉	5.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
スキムミルク	1.50 g	
調理用バター200g	1.00 g	
食塩	0.10 g	
水	120.00 g	
【菓子・寄物】		
[お楽しみデザート]		
お楽しみデザート	1.00 個	

2019年 12月 25日 水曜日

献立	麦ごはん	
	揚げぶり大根煮	小松菜のごま和え
	具だくさん生姜汁	
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】		
[麦ごはん 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【煮物・和No1】		
[揚げぶり大根煮]		
ブリ角切(スギンレス)	35.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
本味酢 1.8L	0.80 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
だいこん	40.00 g	角切り
本味酢 1.8L	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.60 g	
だし昆布	1.00 g	
【あえ物・和No47】		
[小松菜のごま和え]		
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
細もやし	30.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
出雲のいいちくわ	10.00 g	半月切り
いりごま(白)1kg	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No15】		
[具だくさんしょうが汁]		
豚肉(モモ肉小切)	10.00 g	
厚揚げ	20.00 g	コロコロ
板こんにゃく	15.00 g	コロコロ
にんじん	15.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	半月対分
ねぎ	5.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.20 g	
しょうが	1.20 g	おろす
煮干しだし	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.40 g	