

## 令和2年11月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場  
●卵・卵由来成分を含む

※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)

2020年 11月 2日 月曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	さばのみそ煮	ほうれん草のごま和え
かぶのスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【煮物・和No101】</b>		
[さばのみそ煮]		
(小) 真鯖切身(浜田産) 50g	1.00 個	
(中) 真鯖切身(浜田産) 60g	1.00 個	
みそ	5.50 g	
三温糖	5.00 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
料理酒1.8L	4.00 g	
しょうが	2.00 g	
<b>【あえ物・和No18】</b>		
[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	8.00 g	せん切り
スーパースライスかまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
いりごま(白)1kg	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
<b>【汁物・洋No9】</b>		
[かぶのスープ]		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
かぶ	20.00 g	サイコロ
かぶ(葉)	5.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
エリンギ	10.00 g	スライス
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2020年 11月 4日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●厚焼きたまごの和風あんかけ	もやしと小松菜の甘酢あえ
だんご汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No3】</b>		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
<b>【蒸し物・和No12】</b>		
[●厚焼きたまごの和風あんかけ]		
(小・中) ●厚焼卵 62.5g	1.00 個	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.20 g	
本味酢 1.8L	1.50 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
食塩	0.10 g	
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ける
えのきたけ	10.00 g	
冷凍おろししょうが	0.50 g	
水	15.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
<b>【あえ物】</b>		
[もやしと小松菜の甘酢あえ]		
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
キャベツ	15.00 g	せん切り
太もやし	20.00 g	
出雲の美味しいちくわ	7.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.20 g	
<b>【汁物・和No18】</b>		
[だんご汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちよう
厚揚げ	15.00 g	厚短冊
白玉もち7g	25.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

2020年 11月 5日 木曜日

益田の食育の日

献立	ごはん	
	しゅうまい(小2個、中3個)	切干大根の中華炒め
五目野菜スープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【蒸し物・和No1】</b>		
[シューマイ(小2コ、中3コ)]		
(小) スクールランチシューマイ	2.00 個	
(中) スクールランチシューマイ	3.00 個	
<b>【炒め物・中No5】</b>		
[切干大根の中華炒め]		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.60 g	
切干大根(益田産)	6.00 g	戻しておく
にんじん	6.00 g	せん切り
中華スープ	0.50 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
JFS 純正ごま油	0.30 g	
<b>【汁物・洋No19】</b>		
[五目野菜スープ]		
鶏肉(モモ肉ダマ)2cmカットIQF	10.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	12.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	小いちよう
細もやし	10.00 g	
たけのこ水煮(千切)	8.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	1.5cm幅
中華スープ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

## 令和2年11月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2020年 11月 6日 金曜日

献立	ごはん	
	アジの香味フライ	ひじきの和風サラダ
じゃがいものみそ汁		
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]		
水稻穀粒(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No21】		
[ひじき和風サラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
にんじん	10.00 g	せん切り
芽ひじき 1kg	1.20 g	戻しておく
海からサラダシュレッド500g	5.00 g	
花かつお(亀・細切) 200g	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	1.40 g	
穀物酢	1.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
【汁物・和No7】		
[じゃがいものみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	角切り
玉葱	15.00 g	角切り
えのきたけ	10.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 11月 9日 月曜日

献立	ごはん	
	さつまいもと鶏肉のうま煮	昆布サラダ
春雨のすまし汁		
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No56】		
[さつまいもと鶏肉の旨煮]		
鶏肉モモ(2cm角切)	30.00 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	
さつまいも	32.00 g	角切り
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	24.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	乱切り
インゲンホール(北海道)	7.00 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
かまマイルトトマトチップ 980g	8.00 g	
三温糖	1.60 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	12.00 g	4cm幅
スーパースイートコーン	8.00 g	
すき昆布 約100g	0.50 g	戻しておく
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
ルオイトレッシング(青じそ) 1L	5.00 g	
【汁物・和No27】		
[春雨のすまし汁]		
ケシ はるさめS国産1kg	4.00 g	
にんじん	5.00 g	小いちよう
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ける
玉葱	20.00 g	スライス
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	
だし昆布	1.00 g	
花かつお(亀バラ) 200g	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	

2020年 11月 10日 火曜日

益田・鹿足・益田養護学校連携献立

献立	麦ごはん	
	揚げ鯖のゆずポン酢かけ	切干大根のアーモンド和え
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	
【揚げ物】		
[揚げサバのゆずポン酢かけ]		
(小) 真鯖切身(浜田産) 50g	1.00 個	
(中) 真鯖切身(浜田産) 60g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
大根おろし	11.00 g	
本味酢 1.8L	2.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
穀物酢	3.00 g	
ゆず酢	1.00 g	
【あえ物】		
[切干大根のアーモンド和え]		
切干大根(益田産)	3.50 g	戻しておく
キャベツ	15.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
クッキングアーモンド(細切) 500g	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.25 g	
【汁物・和No5】		
[さつまいものみそ汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちよう
さつまいも	20.00 g	小いちよう
油揚げ	3.00 g	短冊切り
干し椎茸(美都産)	0.80 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

### 令和2年11月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2020年 11月 11日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●炒り豆腐	わかめの酢の物
	具だくさんしょうが汁	
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	
【炒め物・和No36】		
[●炒り豆腐]		
焼き豆腐	55.00 g	1cm幅
鶏肉(モモ肉ダマ)1cmカットIQF	15.00 g	
にんじん	15.00 g	短冊切り
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
干し椎茸(美都産)	1.20 g	戻しておく
●たまご	15.00 g	割りほぐす
こいくちしょうゆ	3.20 g	
三温糖	0.80 g	
食塩	0.20 g	
JFS 純正ごま油	1.60 g	
【あえ物・和No33】		
[わかめの酢の物]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
ちりめん	2.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.20 g	
食塩	0.05 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	
板こんにゃく	10.00 g	手でちぎる
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
だいこん	15.00 g	いちょう
こいくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.20 g	
しょうが	1.20 g	
煮干しだし	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.40 g	

2020年 11月 12日 木曜日

献立	ごはん	
	さんまのみぞれ煮	ゆかりあえ
	厚揚げのみそ汁	
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	
【煮物・和No40】		
[さんまのみぞれ煮]		
(小・中)さんま筒切約50g	1.00 個	
こいくちしょうゆ	7.00 g	
本味酢 1.8L	5.00 g	
料理酒1.8L	4.50 g	
三温糖	2.00 g	
冷凍おろししょうが	0.50 g	
大根おろし	15.00 g	
【あえ物・和No54】		
[ゆかりあえ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
むきえだまめ500g	7.00 g	
細もやし	20.00 g	
スーパースイートコーン	7.00 g	
混ぜ込みみそご飯	0.25 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No1】		
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	25.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	小いちょう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	20.00 g	厚短冊
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

オリンピック・パラリンピック

応援献立

(カナダ)

2020年 11月 13日 金曜日

献立	ごはん	
	豚肉のメープルマスタード焼き	海藻サラダ
	サーモンチャウダー	メープルマフィン
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物】		
[豚肉のメープルマスタード焼き]		
(小)カナダ豚ロース(ジャガード)処理40	1.00 個	
(中)カナダ豚ロース(ジャガード)処理60	1.00 個	
玉葱	5.00 g	おろす
メープルシロップ	3.00 g	
テオフレッシュマイルドマスタード300g	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
料理酒1.8L	2.00 g	
サラダ油	0.20 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
だいこん	25.00 g	せん切り
キャベツ	12.00 g	せん切り
きゅうり	10.00 g	半月スライス
にんじん	7.00 g	せん切り
ちりめん	2.00 g	
海藻サラダGS100g	0.50 g	戻しておく
ソノイルドレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【汁物・洋No86】		
[サーモンチャウダー]		
秋鮭角切り	30.00 g	
玉葱	25.00 g	角切り
じゃがいも	20.00 g	角切り
プチブロッコリー(セレクト)	15.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
パセリ	0.50 g	みじん切り
米粉	3.00 g	
牛乳	20.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 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	
サラダ油	0.20 g	
[メープルマフィン]		
メープルマフィン	1.00 個	

令和2年11月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2020年 11月 17日 火曜日

献立	わさびごはん チキンチキンごぼう 具だくさん汁		
	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	
	【変わり飯・和No72】		
	[わさびごはん]		
	わさび漬	5.00 g	
	水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
	【揚げ物・和No7】		
	[チキンチキンごぼう]		
	鶏若鶏肉胸(皮付き)	55.00 g	
	馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
	ごぼう	20.00 g	斜め小口
	米粉	5.00 g	
	大豆白絞油	5.00 g	
	料理酒1.8L	1.00 g	
	本味酢 1.8L	0.50 g	
	三温糖	2.00 g	
	こいくちしょうゆ	3.00 g	
	【あえ物・和No23】		
	[切干大根のツナ和え]		
	切干大根(益田産)	3.50 g	戻しておく
	キャベツ	20.00 g	せん切り
	にんじん	7.00 g	せん切り
	ほうれん草	10.00 g	2.5cm幅
	ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
	すりごま(白)	0.50 g	
	三温糖	0.42 g	
	穀物酢	2.00 g	
	こいくちしょうゆ	1.68 g	
	【汁物】		
	[具だくさん汁]		
	厚揚げ	13.00 g	厚短冊
	さといも	15.00 g	
	だいこん	10.00 g	いちょう
	白菜	15.00 g	2.5cm幅
	にんじん	5.00 g	いちょう
	板こんにやく	10.00 g	
	干し椎茸(美都産)	0.40 g	戻しておく
	おなしめじ	8.00 g	小房に分ける
	ねぎ	3.00 g	小口切り
	食塩	0.15 g	
	うすくちしょうゆ	0.50 g	
	こいくちしょうゆ	1.50 g	
	馬鈴薯でんぷん1kg	1.30 g	
	だし昆布	0.80 g	
	煮干しだし	1.60 g	

2020年 11月 16日 月曜日

献立	ごはん さごしの柚庵焼き キャベツと小松菜のごま和え キムチ汁		
	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No16】		
	[さごしの柚庵焼き]		
	(小) さごし切身50g	1.00 個	
	(中) さごし切身60g	1.00 個	
	料理酒1.8L	3.50 g	
	こいくちしょうゆ	4.00 g	
	本味酢 1.8L	1.00 g	
	ゆず酢	3.00 g	
	【あえ物】		
	[キャベツと小松菜のごま和]		
	キャベツ	30.00 g	せん切り
	小松菜	12.00 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	5.00 g	
	いりごま(白)1kg	3.00 g	
	三温糖	0.40 g	
	こいくちしょうゆ	2.50 g	
	【汁物】		
	[キムチ汁]		
	豚モモ(こま切れ)	25.00 g	
	料理酒1.8L	1.00 g	
	サラダ油 1.5kg	0.50 g	
	はくさい(キムチ漬)	5.00 g	
	にんじん	5.00 g	小いちょう
	ごぼう	10.00 g	斜め切り
	白菜	20.00 g	2.5cm幅
	板こんにやく	10.00 g	そぎ切り
	木綿豆腐	15.00 g	
	油揚げ	3.00 g	短冊切り
	ねぎ	3.00 g	小口切り
	煮干しだし	3.00 g	
	みそ	7.00 g	

2020年 11月 18日 水曜日

献立	麦ごはん アジの香草パン粉焼き ●たまごスープ		
	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	
	【焼物・洋No2】		
	[アジの香草パン粉焼き]		
	(小・中) アジ切身(スキンレス)50g	1.00 個	
	にんにく	0.30 g	みじん切り
	食塩	0.20 g	
	コショウ(純)200g	0.03 g	
	パン粉 1kg	2.00 g	
	クラスメイト500g	2.00 g	
	パセリ	0.50 g	みじん切り
	バジル	0.10 g	
	【あえ物・洋No6】		
	[スイートポテトサラダ]		
	さつまいも	30.00 g	コロコロ
	キャベツ	15.00 g	せん切り
	りんご	12.00 g	スライス
	ピッコロハム	8.00 g	
	コショウ(純)200g	0.02 g	
	ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
	食塩	0.10 g	
	穀物酢	1.00 g	
	【汁物・中No6】		
	[●たまごスープ(5月)]		
	●たまご	20.00 g	割りほぐす
	玉葱	20.00 g	角切り
	にんじん	5.00 g	小いちょう
	たけのこ水煮(千切)	8.00 g	
	干し椎茸(美都産)	0.50 g	戻しておく
	キヌサヤ500g	7.00 g	
	味 コンソメJ 500g	1.00 g	
	うすくちしょうゆ	2.00 g	
	食塩	0.10 g	

令和2年11月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

和食の日献立

2020年 11月 19日 木曜日

献立	ごはん	
	大根のゆずサラダ	西条柿
いのししカレー		
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・洋No25】		
[大根のゆずサラダ]		
だいこん	30.00 g	いちょう
だいこん葉	15.00 g	小口切り
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	6.00 g	せん切り
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
ゆず酢	1.00 g	
三温糖	1.40 g	
穀物酢	2.50 g	
コショウ(純) 200 g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【果物・和No36】		
[西条柿]		
かき M	50.00 g	1/4に切る
【丼物・カレー等・和No21】		
[いのししカレー]		
いのしし肉	25.00 g	
にんにく	0.50 g	荒みじん
レモンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	25.00 g	角切り
じゃがいも	25.00 g	乱切り
にんじん	10.00 g	乱切り
トマト	15.00 g	角切り
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェフサ カレーフレーク	4.00 g	
カゴメ マイルド トマトケチャップ 980g	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	

2020年 11月 20日 金曜日

献立	あなごごはん	
	平つくね	白菜とじゃこの酢の物
豆腐のみそ汁		
おやき		
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	
【変わり飯・和No107】		
[穴子ごはん]		
水稻穀粒(精白米)	70.00 g	
きざみあなご(国内産)	15.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
本味酢 1.8L	2.00 g	
【焼物・和No19】		
[平つくね]		
(小) 鶏と根菜の平つくね40	1.00 個	
(中) 鶏と根菜の平つくね50	1.00 個	
【あえ物・和No63】		
[白菜とじゃこの酢の物]		
白菜	30.00 g	2.5cm幅
だいこん	25.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
ちりめん	3.00 g	
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物・和No42】		
[豆腐のみそ汁]		
木綿豆腐	20.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.50 g	戻しておく
にんじん	5.00 g	いちょう
かぶ	20.00 g	コロコロ
かぶ(葉)	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	
【菓子・寄物・和No11】		
[おやき]		
おやき	1.00 個	

2020年 11月 24日 火曜日

献立	麦ごはん	
	さわらのゆずみそ焼き	おかか和え
きのこのすまし汁		
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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[さわらの柚子みそ焼き]		
(小) さごし切身50g	1.00 個	
(中) さごし切身60g	1.00 個	
料理酒1.8L	2.00 g	
食塩	0.12 g	
大和米味噌(白)1kg	3.00 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
本味酢 1.8L	0.80 g	
ゆず酢	2.00 g	
【あえ物・和No53】		
[おかか和え]		
太もやし	10.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	4cm幅
スーパースイートコーン	7.00 g	
出雲のおいしいちくわ5mm	7.00 g	
花かつお(亀・細切) 200g	1.10 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No22】		
[きのこのすまし汁]		
木綿豆腐	20.00 g	
油揚げ	2.00 g	短冊切り
えのきたけ	8.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ける
にんじん	8.00 g	いちょう
ねぎ	3.00 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	2.00 g	
食塩	0.15 g	

令和2年11月分詳細献立表

2020年 11月 25日 水曜日

2020年 11月 26日 木曜日

2020年 11月 27日 金曜日

保小中連携献立

献立	麦ごはん	
	キャベツのごまマヨ和え	さつまいもの甘酢がらめ
●親子丼の具		
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	
【あえ物・和No3】		
[キャベツのごまマヨ和え]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	4cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	8.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
すりごま(白)	1.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【煮物・和No77】		
[さつまいもの甘酢がらめ]		
さつまいも	30.00 g	短冊切り
大豆白絞油	4.00 g	
穀物酢	0.80 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
三温糖	2.50 g	
【丼物・カレー等・和No7】		
[●親子丼の具]		
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	35.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.80 g	戻しておく
にんじん	12.00 g	せん切り
玉葱	35.00 g	スライス
●たまご	25.00 g	割りほぐす
ねぎ	3.00 g	小口切り
花かつお(亀バラ)500g	5.00 g	
だし昆布	0.50 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.60 g	

献立	ごはん	
	マカロニグラタン	レモンドレッシングサラダ
白菜とベーコンのスープ		
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No33】		
[マカロニグラタン]		
じゃがいも	20.00 g	厚スライス
インゲン500g	5.00 g	2.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
鶏モモ(1.5cm角切)	20.00 g	
マカロニ(単管)	3.00 g	茹でる
有塩バター450g	2.00 g	
米粉	5.00 g	
牛乳	28.00 g	
味コンソメJ 500g	0.30 g	
ミックスチーズ	9.00 g	
食塩	0.10 g	
コショウ(純)200g	0.04 g	
舟形アルミカップ	1.00 個	
【あえ物・洋No42】		
[レモンドレッシングサラダ]		
小松菜	12.00 g	4cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
キャベツ	25.00 g	せん切り
クッキングアモンド(細切)500g	5.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
国産レモン果汁100ml	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
【汁物・洋No55】		
[白菜とベーコンのスープ]		
白菜	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
サラダ油	0.80 g	
干し椎茸(美都産)	0.50 g	
かぶ	15.00 g	コロコロ
味コンソメJ 500g	1.00 g	
食塩	0.16 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	

献立	ごはん	
	カレーの姿揚げ	きんぴらごぼう
鶏つくね汁		
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No17】		
[カレーの姿揚げ]		
(小・中)生干カレー50g	1.00 個	
馬鈴しょ澱粉1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【炒め物・和No15】		
[きんぴらごぼう]		
ごぼう	25.00 g	ささがき
いりごま(白)1kg	1.00 g	
にんじん	15.00 g	細い短冊
板こんにゃく	15.00 g	細い短冊
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物・和No16】		
[鶏つくね汁]		
鶏つくね	35.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.15 g	

### 令和2年11月分詳細献立表

2020年 11月 30日 月曜日

献立	ごはん	
	手作りハンバーグ	大豆サラダ
根菜ときのこのスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【焼物・和No17】</b>		
[手作りハンバーグ]		
合挽きミンチ	30.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	
玉葱	20.00 g	みじん切り
芽ひじき 500 g	0.40 g	戻しておく
パン粉 1 kg	2.00 g	
薄力小麦粉 1 k g	2.00 g	
牛乳	3.00 g	
食塩	0.30 g	
角切チーズ 8 mm	5.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 個	
<b>【あえ物・和No10】</b>		
[大豆サラダ]		
大豆水煮	15.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
ほうれん草	12.00 g	4cm幅
花かつお(缶・細切) 200g	1.00 g	
ケン ノエッグ マヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
<b>【汁物】</b>		
[根菜ときのこのスープ]		
鶏肉モモ(こま切れ)	15.00 g	
だいこん	15.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
みそ	4.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コショウ(純) 200 g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	