

※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)

令和2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

保小中連携献立

2020年 12月1日 火曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	揚げししゃも	ほうれん草の白和え
具だくさんみそ汁		
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]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物】		
[揚げシシャモ]		
(小・中)子持シシャモL	2.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.60 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No62】		
[ほうれん草の白和え]		
ほうれん草	18.00 g	4cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
突きこんにやく	11.00 g	
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	
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	0.20 g	
【汁物】		
[具だくさんみそ汁]		
豚肉(モモ肉小切)	15.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
だいこん	10.00 g	いちょう
にんじん	8.00 g	小いちょう
さといも	15.00 g	
白菜	15.00 g	2.5cm幅
油揚げ	3.00 g	短冊切り
だいこん葉	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

2020年 12月2日 水曜日

献立	麦ご飯	
	中華サラダ	フルーツ杏仁
●八宝菜		
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	
【あえ物・中No3】		
[中華サラダ]		
にんじん	5.00 g	せん切り
キャベツ	20.00 g	せん切り
じゃがいも	30.00 g	スライス
乾燥ワカメ(華) 500g	0.40 g	
ポークハム(短冊) 500g	7.00 g	
いりごま(白)	0.50 g	
三温糖	0.20 g	
ゴマ油(調合) 1.65kg	0.80 g	
穀物酢	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.40 g	
伯方の塩	0.20 g	
【その他・和No9】		
[フルーツ杏仁]		
豆乳ゼリー(杏仁風味)	20.00 g	
みかん缶詰1号缶	15.00 g	
フルーツパック(黄桃がイ)	13.00 g	
フルーツパック(パイナップル)	13.00 g	
バナナ	10.00 g	スライス
【煮物・中No7】		
[●八宝菜]		
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
しょうが	0.50 g	あられ切り
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	20.00 g	くし切り
にんじん	10.00 g	いちょう
ヤングコーン缶詰 斜めカット	10.00 g	
白菜	15.00 g	2.5cm幅
むきえびLL(80/120)	12.00 g	
●うずら卵 天狗 1.62k	15.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	2.5cm幅
こいくちしょうゆ	3.00 g	
コンヨー(純) 200g	0.02 g	
オイスターソース 585g	0.60 g	
中華スープ	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.80 g	

2020年12月3日 木曜日

献立	ご飯	
	さごしのおろしソースかけ	茎わかめのきんぴら
だんご汁		
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】		
[さわらのおろしソースかけ]		
(小・中) さごし切身50g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
冷凍おろししょうが	1.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
本味酢 1.8L	4.00 g	
料理酒1.8L	4.50 g	
三温糖	2.00 g	
ゆず酢	1.00 g	
水	10.00 g	
大根おろし	15.00 g	
【炒め物・和No32】		
[茎わかめの金平]		
島根県産茎わかめ(細切)	25.00 g	
にんじん	15.00 g	細い短冊
突きこんにやく	10.00 g	
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	
オイスターソース 585g	0.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
いりごま(白)1kg	0.50 g	
【汁物・和No18】		
[だんご汁]		
玉葱	15.00 g	角切り
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	小いちょう
細もやし	8.00 g	
油揚げ	3.00 g	短冊切り
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 12月4日 金曜日

オリンピック・パラリンピック応援献立(ロシア)

献立	ご飯	
	アジの香草パン粉焼き	マカロニサラダ
ボルシチ		
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・洋No2】		
[アジの香草パン粉焼き]		
(小・中)アジ切身 50g	1.00 個	焼く
にんにく	0.30 g	みじん切り
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.03 g	
パン粉 1kg	2.00 g	
クラスメイト	1.00 g	
パセリ	0.50 g	みじん切り
バジル(粉)	0.30 g	
【あえ物】		
[マカロニサラダ]		
マカロニ(単管)	6.00 g	茹でる
にんじん	5.00 g	せん切り
キャベツ	20.00 g	せん切り
ニッスイ海からサラダシレット	7.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
穀物酢	1.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【煮物】		
[ボルシチ]		
豪州産牛肉(モスライ)IQF	35.00 g	
冷凍おろしにんにく	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
乾燥ピーツ	0.70 g	戻しておく
キャベツ	15.00 g	せん切り
じゃがいも	15.00 g	乱切り
玉葱	20.00 g	くし切り
にんじん	10.00 g	いちょう
冷凍国産トマトカット	15.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
味コンソメJ 500g	1.00 g	
生クリーム	1.00 g	

令和2年12月分詳細献立表

2020年 12月7日 月曜日

献立	ご飯	
	じゃがいものそぼろ煮	かぶと小松菜の甘酢和え
玉葱と豆腐のみそ汁		
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	
【煮物・和No8】		
[じゃがいものそぼろ煮]		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	20.00 g	
じゃがいも	60.00 g	角切り
にんじん	20.00 g	角切り
グリーンピース	5.00 g	
しょうが	2.00 g	荒みじん
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・和No1】		
[かぶと小松菜の甘酢和え]		
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
かぶ	30.00 g	いちょう
出雲のおいしいちくわ	7.00 g	
ちりめん	1.50 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No20】		
[玉葱と豆腐のみそ汁]		
玉葱	20.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	小いちょう
えのきたけ	10.00 g	
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
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 12月8日 火曜日

献立	麦ご飯	
	ホキの甘酢あんかけ	キャベツのごま和え
かぶのすまし汁		
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	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No32】		
[白身魚の甘酢あん]		
(小)(中)ホキ 60g	1.00 切	
馬鈴薯でんぷん1kg	7.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	30.00 g	角切り
にんじん	10.00 g	角切り
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・和No46】		
[キャベツのごまあえ]		
ブロッコリー	15.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
チキンささみ水煮	8.00 g	
いりごま(白)1kg	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
三温糖	0.40 g	
【汁物】		
[かぶのすまし汁]		
かぶ	25.00 g	いちょう
エリンギ	10.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
厚揚げ	15.00 g	短冊切り
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
うすくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.10 g	
花かつお(亀バラ)500g	1.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

令和2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

2020年 12月9日 水曜日

匹見中の生徒が考えたメニュー

献立	麦ご飯	
	牛肉とエリンギのオイスター炒めわさび添え	塩昆布和え
	●かきたま汁	
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	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・和No14】		
[牛肉とエリンギのオイスター炒め]		
豪州産牛肉(モモスライス) I Q F	40.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
玉葱	20.00 g	スライス
にら	3.00 g	4cm幅
白菜	15.00 g	4cm幅
ぶなしめじ	8.00 g	小房に分ける
エリンギ	8.00 g	スライス
JFS 純正ごま油	1.00 g	
オイスターソース 585g	2.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
三温糖	2.00 g	
コチジャン(大豆含む)	3.00 g	
にんにく	0.20 g	みじん切り
料理酒1.8L	2.00 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
煮干し昆布だし	15.00 g	
生わさび	0.50 g	
【あえ物・和No55】		
[塩昆布和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	4cm幅
塩ふき昆布(きざみ)	1.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No13】		
[●かき卵汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	小いちょう
えのきたけ	8.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	6.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
●たまご	15.00 g	割りほぐす
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩	0.20 g	

2020年 12月10日 木曜日

益田・鹿足・益田養護学校連携献立

献立	ご飯	
	鮭のごまマヨネーズ焼き	和風サラダ
	のっぺい汁	
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No49】		
[鮭ごまマヨネーズ焼]		
(小)秋鮭 ピンク 40g	1.00 個	
(中)秋鮭 ピンク 50g	1.00 個	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
すりごま(白)	1.00 g	
玉葱	12.00 g	半月スライス
無調整豆乳 不二	3.00 g	
クラスメイト500g	1.00 g	
ケンノエッグマヨネーズタイプ1kg	5.00 g	
卵を使わないマヨネーズ	3.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
みそ	1.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【あえ物】		
[和風サラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	4cm幅
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	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
穀物酢	1.00 g	
サラダ油	1.00 g	
【汁物・和No113】		
[のっぺい汁]		
鶏肉(モモ肉ダス)1cmカットIQF	10.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	
さといも	20.00 g	
だいこん	10.00 g	いちょう
板こんにやく	10.00 g	そぎ切り
にんじん	5.00 g	いちょう
干し椎茸(美都産)	0.40 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
しまねのだし粉200g×5	3.00 g	

2020年 12月11日 金曜日

献立	ご飯	
	どんちっちあじの塩焼き	さつまいものみそ汁
	納豆和え	
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No34】		
[鱈塩焼き]		
真あじ(丸)	1.00 個	
【あえ物・和No7】		
[納豆和え(ほうれん草)]		
川ひきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g	
ほうれん草	13.00 g	2.5cm幅
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No5】		
[さつまいものみそ汁]		
さつまいも	25.00 g	いちょう
だいこん	12.00 g	小いちょう
ごぼう	8.00 g	斜め切り
にんじん	8.00 g	小いちょう
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

2020年 12月14日 月曜日

献立	ご飯	
	豚キムチ	キャベツの中華サラダ
ビーフンスープ		
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・中No4】		
[豚キムチ]		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
しょうが	0.20 g	あられ切り
サラダ油 1.5kg	0.40 g	
にんじん	10.00 g	せん切り
玉葱	20.00 g	スライス
はくさい(キムチ漬け)	10.00 g	
太もやし	25.00 g	
エバ 焼肉の丸(醤油味)5kg	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
にら	3.00 g	2.5cm幅
【あえ物】		
[キャベツの中華サラダ]		
スーパースイートコーン	10.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
穀物酢	2.70 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.40 g	
【汁物・中No34】		
[ビーフンスープ]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	せん切り
干し椎茸(美都産)	0.50 g	戻しておく
ピーマン(15cmカット)	4.00 g	
小松菜	6.00 g	2.5cm幅
中華スープ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	

2020年 12月15日 火曜日

献立	麦ご飯	
	さごしのムニエル	ミルクおから
ポトフ		
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】		
[さごしのムニエル]		
(小)(中)さごし切身50g	1.00 個	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
米粉	2.00 g	
調理用バター200g	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【炒め物・和No5】		
[ミルクおから]		
鶏肉モモ(こま切れ)	15.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ごぼう	15.00 g	斜め切り
にんじん	6.00 g	せん切り
板こんにゃく	10.00 g	そぎ切り
さつまあげ(玉ねぎ)50g	8.00 g	
おから(新製法)	15.00 g	
牛乳(料理用)	5.00 g	
ねぎ	3.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
三温糖	0.60 g	
JFS 本味酢	1.00 g	
【汁物・洋No73】		
[ポトフ]		
チキンカクテルウイナースティック	20.00 g	
玉葱	35.00 g	くし形切り
じゃがいも	40.00 g	乱切り
にんじん	20.00 g	いちょう
ぶなしめじ	15.00 g	小房に分ける
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2020年 12月16日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●五目玉子焼き	ゆずサラダ
元気汁		
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	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No10】		
[●五目卵焼き]		
●たまご	50.00 g	割りほぐす
食塩	0.20 g	
三温糖	2.00 g	
鶏肉むねミンチ	10.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
にんじん	5.00 g	荒みじん
干し椎茸(美都産)	1.00 g	荒みじん
ねぎ	3.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	0.30 g	
【あえ物】		
[ゆずサラダ]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
クッキングアモド(スライス)	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	1.50 g	
ゆず(果汁、生)	0.75 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
玉葱	3.00 g	みじん切り
【汁物】		
[元気汁]		
じゃがいも	30.00 g	いちょう
だいこん	10.00 g	小いちょう
白菜	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	15.00 g	小いちょう
秋鮭角切	10.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	
ぶなしめじ	7.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
みそ	7.00 g	
バター	0.20 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和2年12月分詳細献立表

●卵・卵由来成分を含む
美都学校給食共同調理場
冬至献立

2020年 12月17日 木曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	さばのピリ辛煮	大根の甘酢和え		
	白菜と油揚げのみそ汁			
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]				
水稻穀粒(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	0.25 g			
水	15.00 g			
【あえ物】				
[大根の甘酢和え]				
キャベツ	25.00 g	せん切り		
だいこん	20.00 g	いちよう		
ほうれん草	10.00 g	4cm幅		
にんじん	8.00 g	せん切り		
ちりめん	1.50 g			
乾燥若布(さんれい)	0.30 g			
こいくちしょうゆ	3.00 g			
穀物酢	2.70 g			
三温糖	0.50 g			
【汁物】				
[白菜と油揚げのみそ汁]				
白菜	15.00 g	2.5cm幅		
玉葱	15.00 g	スライス		
にんじん	8.00 g	小いちよう		
えのきたけ	10.00 g			
油揚げ	3.00 g	厚短冊		
ねぎ	3.00 g	小口切り		
みそ	7.00 g			
煮干しだし	3.00 g			

2020年 12月18日 金曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	かぼちゃコロッケ	フレンチサラダ		
	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	
【米飯・和No4】				
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)			80.00 g	
【揚げ物・洋No14】				
[かぼちゃコロッケ]				
(小)(中)国産かぼちゃひき肉740g	1.00 個	油で揚げる		
大豆白絞油	4.00 g			
【あえ物・洋No39】				
[フレンチサラダ]				
キャベツ	25.00 g	せん切り		
小松菜	15.00 g	4cm幅		
チキンハム(短冊)500g	7.00 g			
スーパースイートコーン	7.00 g			
三温糖	0.40 g			
穀物酢	2.50 g			
コシヨー(純)200g	0.02 g			
食塩	0.40 g			
サラダ油 1.5kg	0.60 g			
【丼物・カレー等・和No22】				
[お豆腐キーマカレー]				
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	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	10.00 g			
ミックスビーンズ	10.00 g			
ハウス給食用カレーフレークN	9.00 g			
ジェフサカレーフレーク	1.00 g			
カレー粉(純)200g	0.01 g			
かごめマイルトトマトチップ 980g	2.50 g			
料理酒1.8L	1.00 g			
サラダ油 1.5kg	0.50 g			
食塩	0.50 g			
水	60.00 g			

2020年 12月21日 月曜日

献立	菜飯		一人分量 単位	切り方
	鮭の塩焼き	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	
【変わり飯・和No3】				
[菜飯]				
水稻穀粒(精白米)			65.00 g	
菜めし(グルタミン酸ソーダ無添加)			0.80 g	
【焼物】				
[鮭の塩焼き]				
(小)(中)秋鮭 ピンク 50g			1.00 個	
【あえ物・和No12】				
[磯香和え(益)]				
小松菜	10.00 g	4cm幅		
キャベツ	20.00 g	せん切り		
レンコン水煮(いちよう切)	10.00 g			
にんじん	7.00 g	せん切り		
出雲のちくわ5mm×1/2カット	7.00 g			
もみのり	0.80 g			
三温糖	0.40 g			
こいくちしょうゆ	2.40 g			
【麺・和No3】				
[冬至うどん]				
冷凍うどん200g			70.00 g	
かぼちゃ			20.00 g	角切り
にんじん			7.00 g	いちよう
だいこん			8.00 g	いちよう
ぶなしめじ			8.00 g	小房に分ける
ねぎ			3.00 g	小口切り
鶏肉(モロ肉タイプ)1cmカットIQF			10.00 g	
サラダ油 1.5kg			0.50 g	
板こんにやく			8.00 g	
油揚げ			2.00 g	短冊切り
こいくちしょうゆ			7.00 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	
本味酢 1.8L			2.00 g	
煮干しだし			2.00 g	
だし昆布			1.00 g	

●卵・卵由来成分を含む
美都学校給食共同調理場

2020年 12月22日 火曜日

献立	麦ご飯	
	ハンバーグのゆずソースかけ	スパゲティサラダ
献立		
白菜スープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 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】		
[ハンバーグのゆずソースかけ]		
(小) ポーク&チキンハンバーグ 40g	1.00 個	
(中) ポーク&チキンハンバーグ 60g	1.00 個	
A こいくちしょうゆ	2.80 g	
ゆず(果汁、生)	0.60 g	
A 穀物酢	1.70 g	
三温糖	2.50 g	
【あえ物・洋No19】		
[スパゲティサラダ]		
A ロースパゲティバリエーション71.6mm	5.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	7.00 g	
プチプロッコリー(国産)IQF	15.00 g	
A ポークハム(短冊) 500g	8.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
A コシヨー(純) 200g	0.02 g	
【汁物・洋No71】		
[白菜スープ]		
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
白菜	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	7.00 g	いちょう
ねぎ	3.00 g	小口切り
A 味 コンソメJ 500g	1.00 g	
A こいくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.20 g	

令和2年12月分詳細献立表

2020年 12月23日 水曜日

献立	麦ご飯	
	ゆかりあえ	みかん
献立		
●おでん		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 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No56】		
[ゆかりあえ(冬)大根キャ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
白菜	20.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	10.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	
A 混ぜ込みしそご飯	0.70 g	
【果物・和No4】		
[みかん]		
みかん M	1.00 個	
【煮物・和No13】		
[●おでん]		
A 鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	20.00 g	
A ●たまご	50.00 g	
だいこん	40.00 g	厚いちょう
にんじん	15.00 g	厚いちょう
A 荒挽ミニカテルウインナー	15.00 g	
板こんにやく	20.00 g	
A さつまあげ(玉ねぎ) 40g	20.00 g	4等分
A 乾燥むすびめ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
A こいくちしょうゆ	2.00 g	
A 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	
A しまねのだしっ粉200g×5	1.00 g	

2020年 12月24日 水曜日

お楽しみ献立

献立	カレーピラフ	
	鶏のハーブ焼き	もみの木サラダ
献立		
かぶのクリームシチュー		
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	
【変わり飯・和No41】		
[カレーピラフ]		
水稲穀粒(精白米)	70.00 g	
ドライミックス(カレー)	2.50 g	
【焼物・洋No35】		
[鶏のハーブ焼き]		
鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 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	
オリーブ油エキストラバージン	1.50 g	
コシヨー(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
プチプロッコリー(セクト)	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
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.50 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【汁物・洋No22】		
[かぶのクリームシチュー]		
荒挽ミニカテルウインナー	20.00 g	
かぶ	40.00 g	コロコロ
かぶ(葉)	3.00 g	小口切り
にんじん	15.00 g	コロコロ
玉葱	30.00 g	角切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コシヨー(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	
【その他・洋No8】		
[お楽しみデザート]		
お米deガトーショコラ	1.00 個	
カンパの三色ゼリー	1.00 個	
川-ソイム-ケーキ	1.00 個	

令和2年12月分詳細献立表

●卵・卵由来成分を含む
美都学校給食共同調理場

2020年 12月25日 金曜日

献立	ご飯	
	白ハタから揚げごまだれかけ	白菜とじゃこの酢の物
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No159】		
[白ハタ唐揚げごまだれかけ]		
白ハタ唐揚げ	45.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
水	3.00 g	
いりごま(白)1kg	0.50 g	
【あえ物・和No63】		
[白菜とじゃこの酢の物]		
白菜	30.00 g	せん切り
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	
ちりめん	1.50 g	
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No1】		
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	15.00 g	短冊切り
ねぎ	3.00 g	小口切り
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	