

※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3年1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

2021年1月8日 金曜日

保小中連携献立・お正月献立

献立	ご飯	
	さわらの西京焼き	大根ゆずなます
七草汁		
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)	80.00g	
【焼物】		
[さわらの西京焼き]		
(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	2.00g	
食塩	0.12g	
大和米味噌(白) 1kg	4.00g	
こいくちしょうゆ	1.00g	
本味酢 1.8L	1.00g	
【あえ物・和No2】		
[大根ゆずなます]		
だいこん	50.00g	せん切り
にんじん	10.00g	せん切り
ちりめん	2.00g	炒る
三温糖	0.50g	
食塩	0.52g	
穀物酢	2.60g	
ゆず酢	1.30g	
【汁物】		
[七草汁]		
甘鯛ボール約8g	30.00g	
かぶ	20.00g	いちょう
だいこん	10.00g	いちょう
せり	5.00g	2.5cm幅
かぶ(葉)	3.00g	小口切り
にんじん	8.00g	いちょう
うすくちしょうゆ	2.00g	
こいくちしょうゆ	1.00g	
煮干しだし	2.00g	
だし昆布	1.00g	
食塩	0.15g	

2021年1月12日 火曜日

献立	麦ご飯	
	鮭のムニエル	切干大根のツナマヨ和え
ミネストローネ		
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)	76.00g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00g	
【焼物・和No18】		
[鮭のムニエル]		
(小) 秋鮭 ピンク 40g	1.00個	
(中) 秋鮭 ピンク 50g	1.00個	
食塩	0.20g	
コシヨー(純) 200g	0.02g	
米粉	2.00g	
サラダ油 1.5kg	1.30g	
調理用バター200g	2.60g	
【あえ物・洋No35】		
[切干大根のツナマヨあえ]		
切干大根(益田産)	3.00g	戻しておく
ほうれん草	12.00g	4cm幅
キャベツ	18.00g	せん切り
にんじん	5.00g	せん切り
ハコ シチキオイル無添加Lフレク	8.00g	
ケン ノエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00g	
こいくちしょうゆ	1.00g	
いりごま(白) 1kg	0.50g	
食塩	0.08g	
【汁物・洋No3】		
[ミネストローネ]		
豚肉(モモ肉小切)	17.00g	
にんにく	0.50g	みじん切り
セクションワイン(赤) 1.8L	1.00g	
サラダ油 1.5kg	0.50g	
玉葱	15.00g	コロコロ
にんじん	8.00g	コロコロ
カメ マイト トマトケチャップ 2.5kg	20.00g	
キャベツ	15.00g	さいの目
じゃがいも	20.00g	コロコロ
味 コンソメJ 500g	1.00g	
カメ マイト トマトケチャップ 980g	10.00g	
トマトピューレ(食塩無添加) 1kg	10.00g	
三温糖	0.20g	
クラスメイト 500g	1.00g	

2021年1月13日 水曜日

献立	麦ごはん	
	えびと高野豆腐のチリソース炒め	小松菜の変わり和え
●かき玉汁		
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)	76.00g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00g	
【炒め物】		
[えびと高野豆腐のチリソー]		
むきえびL(100/200)	30.00g	
料理酒1.8L	1.00g	
高野豆腐(サイコロ)	6.00g	
馬鈴しょ澱粉	5.00g	
食塩	0.45g	
大豆白絞油	2.00g	
玉葱	15.00g	角切り
冷凍おろし生姜	0.50g	
冷凍おろしにんにく	0.50g	
カメ マイト トマトケチャップ 980g	12.00g	
三温糖	2.10g	
料理酒1.8L	1.20g	
みそ	1.00g	
豆板醤	0.20g	
【あえ物】		
[小松菜の変わり和え]		
キャベツ	20.00g	せん切り
小松菜	12.00g	4cm幅
にんじん	5.00g	せん切り
かぶ	20.00g	せん切り
角切チーズ 8mm	7.00g	
ちりめん	2.00g	
いりごま(白) 1kg	3.00g	
三温糖	0.20g	
こいくちしょうゆ	2.30g	
【汁物】		
[●かき玉汁]		
玉葱	15.00g	スライス
だいこん	15.00g	小いちょう
にんじん	8.00g	小いちょう
かぶ(葉)	3.00g	小口切り
乾燥わかめ	0.30g	戻しておく
●たまご	15.00g	
煮干しだし	2.00g	
だし昆布	1.00g	
うすくちしょうゆ	2.00g	
食塩	0.20g	

令和3年1月分詳細献立表

2021年1月14日 木曜日

献立	ご飯	
	さごしの柚庵焼き	昆布の煮物
かぶと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]		
水稲穀粒(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	
【煮物・和No91】		
[昆布の煮物]		
豚肉(モモ肉小切)	5.00 g	
らくらく昆布	2.40 g	
さつまあげ(玉ねぎ) 40g	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	せん切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
料理酒1.8L	0.40 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.70 g	
水	28.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物】		
[かぶとじゃがいものみそ汁]		
かぶ	12.00 g	角切り
じゃがいも	20.00 g	角切り
玉葱	10.00 g	角切り
えのきたけ	8.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2021年1月15日 金曜日

益田の食育の日

献立	ご飯	
	こんにゃくサラダ	フルーツポンチ
麻婆大根		
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	
【あえ物・和No68】		
[こんにゃくサラダ]		
小松菜	12.00 g	4cm幅
太もやし	15.00 g	
にんじん	7.00 g	せん切り
乾燥わかめ(華) 500g	0.30 g	戻しておく
突きこんにゃく	10.00 g	
魚そうめん500g	8.00 g	
三温糖	0.25 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.07 g	
【その他・和No5】		
[フルーツポンチ]		
冷凍メルト白玉	20.00 g	
ハワイアマツカみかん国産1.5	20.00 g	
フルーツパック(黄桃ダイス)	12.00 g	
フルーツパック(パインピット)	12.00 g	
りんご	15.00 g	スライス
サイダー	10.00 g	
【煮物】		
[マーボー大根]		
豚肉(ミンチ)	30.00 g	
だいこん	40.00 g	角切り
にんじん	10.00 g	いちよう
ねぎ	3.00 g	小口切り
干し椎茸(美都産)	0.50 g	戻しておく
テオ おろしにんにく国産	0.10 g	みじん切り
玉葱	30.00 g	角切り
こいくちしょうゆ	0.60 g	
みそ	5.00 g	
合成清酒	1.50 g	
本味酢 1.8L	1.80 g	
中華だし	0.80 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

昔懐かしい鯨料理の献立

2021年1月18日 月曜日

献立	ご飯	
	鯨の竜田揚げ	れんこん入り納豆サラダ
わかめのみそ汁		
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】		
[鯨の竜田揚げ]		
鯨竜田揚	43.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
[れんこん入り納豆サラダ]		
レンコン水煮(いちよう切)	12.00 g	
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
川 ひきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g	
ほうれん草	12.00 g	4cm幅
キャベツ	10.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
みそ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
ケンノンeggマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
【汁物】		
[わかめのみそ汁]		
玉葱	15.00 g	角切り
かぶ	25.00 g	いちよう
エリンギ	10.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
油揚げ	3.00 g	短冊切り
乾燥若布(さんれい)	0.40 g	戻しておく
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和3年1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

2021年 1月 19日 火曜日

美都の食材たっぷり献立

献立	麦ご飯	
	美都の幸井の具	白菜のゆず酢和え
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	
【変わり飯・和No23】		
[美都の幸井]		
【牛肉のしぐれ煮】		
いのしし肉	35.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.20 g	戻しておく
水	15.00 g	
ゆず酢	2.00 g	
レクシオンワイン(赤)1.8L	6.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	6.00 g	
【ほうれん草のナムル】		
ほうれん草	30.00 g	4cm幅
にんじん	10.00 g	せん切り
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
やさしい海の細かまぼこ黄	10.00 g	
焼きざみのり100g	0.30 g	
【あえ物】		
[白菜のゆず酢あえ]		
白菜	40.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	4cm幅
ゆず酢	1.00 g	
塩ふき昆布(きざみ)	1.00 g	
【汁物・和No42】		
[豆腐のみそ汁]		
かぶ	15.00 g	いちよう
にんじん	10.00 g	いちよう
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
さつまいも	20.00 g	角切り
みそ	7.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	

2021年 1月 20日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●トマトオムレツ	ブロッコリーのレモンサラダ
クラムチャウダー		
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	
【蒸し物・和No3】		
[●オムレツ]		
(小・中) トマトオムレツ60g	1.00 個	
【あえ物・和No159】		
[ブロッコリーのレモンサラダ]		
プチブロッコリー(セト)	15.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
キャベツ	20.00 g	せん切り
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
おから(新製法)	5.00 g	
芽ひじき1kg	0.30 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.20 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	0.60 g	
【汁物・洋No7】		
[クラムチャウダー]		
ベビーほたて貝 M	10.00 g	
カットベーコン 500g	5.00 g	
スーパースイートコーン	10.00 g	
じゃがいも	30.00 g	角切り
にんじん	7.00 g	角切り
玉葱	15.00 g	角切り
調理用バター200g	1.00 g	
有塩バター 450g	3.00 g	
薄力小麦粉1kg	4.00 g	
牛乳	50.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
小松菜	12.00 g	
コシヨー	0.02 g	

2021年 1月 21日 木曜日

献立	ご飯	
	筑前煮	豆乳入りみそ汁
ひじきのサラダ		
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No12】		
[筑前煮]		
大豆水煮	10.00 g	
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	25.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.20 g	
ごぼう	12.00 g	角切り
にんじん	12.00 g	角切り
板こんにゃく	8.00 g	手でちぎる
レンコン水煮(乱切)	20.00 g	
さつまあげ(玉ねぎ)40g	10.00 g	スライス
インゲン500g	10.00 g	2.5cm幅
サラダ油	1.00 g	
三温糖	1.20 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
本味酢 1.8L	0.60 g	
水	36.00 g	
【あえ物】		
[ひじきのサラダ]		
芽ひじき500g	2.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
スクール系かまぼこ(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)500g	3.00 g	
和風たまねぎドレッシング	6.00 g	
【汁物・和No90】		
[豆乳入りみそ汁]		
かぼちゃ	20.00 g	角切り
木綿豆腐	20.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
ぶなしめじ	8.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	
無調製豆乳	20.00 g	

令和3年1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

2021年1月22日 金曜日

都茂小の児童が考えた献立

献立	ご飯	
	豚キムチ	海藻サラダ
ごぼう汁		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	0.50 g	あられ切り
サラダ油 1.5kg	0.25 g	
にんじん	10.00 g	せん切り
はくさい(キムチ漬け)	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
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・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	10.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
ちりめん	2.00 g	
海藻サラダGS500g	0.80 g	戻しておく
ノオイルドレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【汁物・和No55】		
[ごぼう汁]		
鶏肉モモ(こま切れ)	10.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ごぼう	8.00 g	斜め切り
にんじん	12.00 g	いちょう
厚揚げ	20.00 g	短冊切り
えのきたけ	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
みそ	7.00 g	
煮干しだし	2.80 g	
【果物・和No4】		
[みかん]		
みかん M	1.00 個	

2021年1月25日 月曜日

給食の始まり献立

献立	ゆかりごはん	
	鮭の塩焼き	即席漬け
いももち汁		味付けのり
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No120】		
[ゆかりごはん]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
混ぜ込みしそごはん	1.25 g	
[味付けのり]		
味付け海苔	1.00 個	
【焼物】		
[鮭の塩焼き]		
(小) 秋鮭 ピンク 40g	1.00 個	
(中) 秋鮭 ピンク 50g	1.00 個	
【あえ物・和No40】		
[即席漬け]		
キャベツ	35.00 g	せん切り
にんじん	10.00 g	せん切り
国産原料福神漬	10.00 g	
【汁物・和No87】		
[いももち汁]		
ひとくちいももち(グリーン)	24.00 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
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
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.20 g	
花かつお(亀・細切)200g	3.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	

2021年1月26日 火曜日

昔懐かしい揚げパン献立

献立	揚げパン	
	平つくね	チーズとわかめのサラダ
マカロニスープ		
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	
【普通パン・和No7】		
[あげぱん]		
島根コッペパン	1.00 g	
きな粉(大豆)	5.00 g	
上白糖	8.00 g	
食塩	0.10 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【焼物・和No19】		
[平つくね]		
(小) キャベツ入り平つくねバラ 40	1.00 個	
(中) キャベツ入り平つくねバラ 50	1.00 個	
【あえ物】		
[チーズとわかめのサラダ]		
乾燥若布(さんれい)	0.40 g	
ほうれん草	15.00 g	4cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
角切チーズ8mm	12.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
ノオイルドレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【汁物・洋No10】		
[マカロニスープ]		
鶏肉(モモ肉タイプ)1cmカットIQF	15.00 g	
マカロニ(貝)	4.00 g	
キャベツ	15.00 g	せん切り
ねぎ	3.00 g	小口切り
にんじん	8.00 g	せん切り
玉葱	15.00 g	スライス
味 コンソメ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	

令和3年1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

保小中連携献立
郷土料理献立

2021年1月27日 水曜日

献立	麦ご飯	
	さばの照り焼き	●三色和え
うずめめしの具		
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	
【焼物・和No37】		
[さば照り焼き]		
(小) サバ切身40g	1.00 個	
(中) サバ切身50g	1.00 個	
料理酒1.8L	1.00 g	
本味酢 1.8L	1.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物・和No13】		
[●三色和え]		
ほうれん草	15.00 g	4cm幅
キャベツ	25.00 g	せん切り
錦糸卵(真空)500g	5.00 g	
油揚げ	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
三温糖	0.20 g	
【変わり飯・和No9】		
[うずめめしの具(かまぼこ)]		
鶏肉(モロ肉)1cmカットIQF	16.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
国産冷凍なめこ	5.00 g	
ごぼう	15.00 g	あられ切り
にんじん	15.00 g	あられ切り
干し椎茸(美都産)	1.20 g	あられ切り
さといも	20.00 g	あられ切り
料理酒1.8L	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.20 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
食塩	0.30 g	
だし昆布	1.00 g	
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
生わさび	0.50 g	おろす
焼きざみのり100g	0.50 g	

2021年1月28日 木曜日

益田・鹿足・益田養護学校連携献立

献立	ご飯	
	鯖のねぎソースかけ	昆布サラダ
厚揚げの中華スープ		
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】		
[鯖のねぎソースかけ]		
(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	
ねぎ	3.00 g	小口切り
にんにく	0.20 g	みじん切り
しょうが	0.30 g	みじん切り
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.30 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
馬鈴薯でんぷん	0.50 g	
水	10.00 g	
【あえ物・和No26】		
[昆布サラダ]		
らくらく昆布	2.50 g	
こいくちしょうゆ	0.30 g	
本味酢 1.8L	0.30 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
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	
食塩	0.20 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	3.00 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
三温糖	3.00 g	
いりごま(白)1kg	3.00 g	
【汁物】		
[厚揚げの中華スープ]		
厚揚げ	15.00 g	短冊切り
白菜	25.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	いちよう
ぶなしめじ	10.00 g	
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
にら	3.00 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	0.30 g	
コショウ	0.02 g	

オリンピック・パラリンピック
応援献立(スリランカ)

2021年1月29日 金曜日

献立	バット	
	海の幸マリネ	ぼんかん
ククルマス		
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】		
[バット]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物】		
[海の幸マリネ]		
国産本まがきイカ短冊1×4cm	15.00 g	
むきえびLL(80/120)	10.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
小松菜	10.00 g	4cm幅
海藻サラダGS100g	0.50 g	
三温糖	1.80 g	
穀物酢	3.50 g	
コショウ	0.02 g	
サラダ油	1.00 g	
食塩	0.60 g	
【果物・和No11】		
[ぼんかん(1/4)]		
ぼんかん L	0.25 個	1/4に切る
【丼物・カレー等・和No4】		
[ククルマス]		
鶏肉モモ(2cm角切)	25.00 g	
セレクトワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油	0.50 g	
エリンギ	10.00 g	
じゃがいも	30.00 g	角切り
玉葱	40.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちよう
ハウス給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェフカレーフレーク	4.00 g	
カメマイルトトマトチップ980kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
ココナッツミルク	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	