

※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)

## 2021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

2021年12月1日 水曜日

2021年12月2日 木曜日

2021年12月3日 金曜日

献立	麦ご飯		鶏肉のネギソースかけ	
	切干大根のナムル		●キムチと卵のスープ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[鶏肉のねぎソースかけ]				
鶏肉モモ切身IQF 50g	1個			
鶏肉モモ切身IQF 60g	0個			
食塩	0.1g	下味用		
コショウ(純)200g	0.02g	下味用		
こいくちしょうゆ	2g			
三温糖	1.2g			
冷凍おろしにんにく	0.3g			
穀物酢	2.4g			
ねぎ	4g	小口切り		
水	8g			
[切干大根のナムル]				
切干大根(益田産)	4g			
細もやし	20g			
きゅうり	5g	せん切り		
チキンハム(短冊)500g	5g			
いりごま(白)1kg	1g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
食塩	0.4g			
[●キムチと卵のスープ]				
●たまご	20g			
玉葱	25g	1cm幅		
にんじん	10g	いちょう		
白菜キムチ	8g			
にら	5g	2.5cm幅		
中華スープ	0.5g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
食塩	0.2g			

献立	ご飯		いわしのアングレース	
	カラフルサラダ		ABCスープ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[いわしのアングレース]				
真いわし角切	40g			
冷凍おろししょうが	0.6g	下味用		
こいくちしょうゆ	0.5g	下味用		
料理酒1.8L	1.5g	下味用		
馬鈴薯てんぷん1kg	8g			
大豆白絞油	4g			
ウスターソース1.8L	1.5g			
三温糖	0.5g			
水	5g			
パン粉(乾燥)	3g			
[カラフルサラダ]				
キャベツ	20g	せん切り		
ブロッコリー	20g	小房に分け		
チキンハム(短冊)500g	5g			
国産カラーピーマン(ミックス)	5g			
花かつお(亀・細切)200g	0.2g	炒り冷ます		
三温糖	1.12g			
サラダ油 1.5kg	0.8g			
穀物酢	2.8g			
コショウ(純)200g	0.02g			
食塩	0.2g			
[ABCスープ]				
鶏肉(モロ肉ダ)1cmカットIQF	10g			
サラダ油 1.5kg	0.2g			
玉葱	15g	角切り		
にんじん	10g	小いちょう		
マカロニ(アルファベット)1kg	4.5g			
白菜	20g	1cm幅		
小松菜	8g	2.5cm幅		
味 コンソメJ 500g	1g			
うすくちしょうゆ	2g			
食塩	0.2g			

献立	ご飯		高菜と肉のそばろご飯の具	
	津田かぶのゆず酢和え		里芋のみそ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[津田かぶのゆず酢和え]				
津田かぶ	40g	いちょう		
にんじん	5g	せん切り		
きゅうり	5g	小口切り		
らくらく昆布	0.3g	戻しておく		
ゆず酢	0.3g			
三温糖	1.3g			
穀物酢	2.5g			
食塩	0.2g			
うすくちしょうゆ	0.5g			
[高菜と肉のそばろご飯の具]				
豪州産牛肉(ミンチ)IQF	20g			
豚肉(ミンチ)	25g			
しょうが	0.3g	みじん切り		
刻み高菜(給食用)	10g			
サラダ油 1.5kg	0.4g			
こいくちしょうゆ	0.6g			
三温糖	1g			
料理酒1.8L	2g			
[里芋のみそ汁]				
木綿豆腐	15g	角切り		
さといも	25g	角切り		
玉葱	20g	1cm幅		
にんじん	10g	いちょう		
干し椎茸(美都産)	0.5g			
しゅんぎく	3g	2.5cm幅		
煮干しだし	3g			
みそ	7g			

※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)

## 2021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

2021年12月6日 月曜日

2021年12月7日 火曜日

2021年12月8日 水曜日

献立	ご飯		豚キムチ	
	大学いも		わかめのスープ	
料理名/食品名	一人分量・単位		切り方	
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[豚キムチ]				
国産SPF豚モモスライスIQF	40g			
しょうが	0.5g	みじん切り		
サラダ油 1.5kg	0.25g			
にんじん	10g	せん切り		
はくさい(キムチ漬)	10g			
キャベツ	20g	1cm幅		
太もやし	25g			
ⅡA 焼肉の丸(醤油味)5kg	5g			
こいくちしょうゆ	0.5g			
にら	3g	2.5cm幅		
[大学いも]				
さつまいも	60g	乱切り		
大豆白絞油	6g			
三温糖	3g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
本味酛 1.8L	1g			
かき いりごま黒	0.5g	炒る		
[わかめスープ(大根)]				
だいこん	20g	短冊切り		
にんじん	10g	小いちょう		
たけのこ水煮(千切)	15g			
玉葱	20g	1cm幅		
乾燥若布(さんれい)	0.5g			
食塩	0.2g			
中華スープ	0.5g			
こいくちしょうゆ	2g			
コショウ(純)200g	0.02g			

献立	菜飯		あじの梅煮	
	白菜と水菜の塩昆布和え		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本			
[菜飯(かぶ)]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
かぶ(葉)	10g	荒みじん		
こいくちしょうゆ	0.5g			
食塩	0.1g			
JFS 純正ごま油	0.3g			
[鱈の梅煮]				
真あじドレス L	1個			
梅(塩漬)	3g			
こいくちしょうゆ	7g			
本味酛 1.8L	5g			
料理酒 1.8L	2g			
三温糖	2g			
水	15g			
[白菜と水菜の塩昆布和え]				
白菜	55g	1cm幅		
水菜	5g	2.5cm幅		
塩ふき昆布(きざみ)	1g			
食塩	0.2g			
[かぶのみそ汁]				
鶏肉(モロ肉ダ)1cmカットIQF	10g			
かぶ	25g	いちょう		
にんじん	10g	いちょう		
油揚げ	3g	短冊切り		
しゅんぎく	3g	2.5cm幅		
みそ	7g			
煮干しだし	3g			

献立	麦ご飯		●五目卵焼き	
	小松菜のごまマヨ和え		春雨のすまし汁	
料理名/食品名	一人分量・単位		切り方	
[牛乳]				
牛乳	1本			
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[●五目卵焼き]				
●たまご	40g	割りほぐす		
しぼり豆腐	15g			
にんじん	10g	荒みじん		
干し椎茸(美都産)	1g	荒みじん		
ねぎ	5g	小口切り		
サラダ油 1.5kg	1g			
三温糖	1g			
食塩	0.2g			
こいくちしょうゆ	1g			
[小松菜のごまマヨ和え]				
小松菜	15g	2.5cm幅		
キャベツ	25g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
チキンささみ水煮	6g			
いりごま(白)1kg	0.67g	炒り冷ます		
ⅡAegg マヨネーズ 1kg	6g			
こいくちしょうゆ	1g			
[春雨のすまし汁]				
ケシ はるさめS国産1kg	6g	戻しておく		
にんじん	10g	小いちょう		
ぶなしめじ	10g	小房に分け		
玉葱	20g	1cm幅		
乾燥若布(さんれい)	0.3g	戻しておく		
だし削り不織布入り	3g			
うすくちしょうゆ	2g			
食塩	0.2g			

※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)

## 2021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

2021年12月9日 木曜日

2021年12月10日 金曜日

2021年12月13日 月曜日

献立	コッペパン	かぼちゃグラタン
	ブロッコリーのサラダ	オニオンスープ
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[コッペパン]		
こっぺぱん 70g	1個	
こっぺぱん 90g	0個	
[かぼちゃグラタン]		
かぼちゃ	20g	コロコロ
玉葱	20g	スライス
カットベーコンIQF500g	8g	
マカロニ(単管)	3g	茹でる
有塩バター450g	2g	
米粉	3g	
牛乳	35g	
味 コンソメJ 500g	0.3g	
ミックスチーズ	9g	
食塩	0.1g	
コショウ(純)200g	0.04g	
舟形アルミカップ	1	
[ブロッコリーのサラダ]		
クッキングアモンド(細切)500g	5g	炒り冷ます
キャベツ	25g	せん切り
ブロッコリー	15g	小房に分け
にんじん	5g	せん切り
国産レモン果汁100ml	0.6g	
穀物酢	1g	
うすくちしょうゆ	1g	
三温糖	0.7g	
コナ オリーブ油EXバージン	0.4g	
食塩	0.1g	
[オニオンスープ]		
玉葱	35g	スライス
サラダ油 1.5kg	0.5g	
にんじん	10g	小いちょう
エリンギ	8g	せん切り
鶏肉(モロ肉ダ)1cmカットIQF	15g	
小松菜	5g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1g	
うすくちしょうゆ	2g	

献立	ご飯	揚げぶり大根
	ゆかり和え	根菜汁
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[揚げぶり大根]		
ブリ角切(スキンレス)	35g	
こいくちしょうゆ	2g	下味
料理酒1.8L	1g	下味
本味酢 1.8L	0.8g	下味
馬鈴薯てんぷん1kg	5g	
大豆白絞油	3g	
だいこん	40g	角切り
本味酢 1.8L	2g	
こいくちしょうゆ	2g	
料理酒1.8L	1g	
三温糖	0.6g	
煮干しだし	0.01g	汁からとる
[ゆかり和え]		
白菜	55g	1cm幅
かぶ(葉)	10g	1cm幅
にんじん	5g	せん切り
混ぜ込みしそご飯	0.7g	
食塩	0.07g	
[根菜汁]		
にんじん	10g	小いちょう
玉葱	25g	小いちょう
ごぼう	10g	ささがき
れんこん	12g	いちょう
油揚げ	3g	短冊切り
ねぎ	3g	小口切り
みそ	7g	
煮干しだし	3g	

献立	ご飯	チキンカレー
	福神漬け和え	みかん
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[チキンカレー]		
鶏肉(モロ肉ダ)2cmカットIQF	35g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
エリンギ	10g	コロコロ
じゃがいも	30g	角切り
玉葱	40g	角切り
にんじん	15g	乱切り
ハウス給食用カレー粉N	12g	
ソエサカレー粉	4g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	5g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.5g	
[福神漬け和え]		
キャベツ	25g	せん切り
ほうれん草	20g	2.5cm幅
にんじん	5g	せん切り
国産原料福神漬	5g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
[みかん]		
みかん M	1個	

※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)

## 2021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

2021年12月14日 火曜日

世界の味めぐり(ベトナム)

2021年12月15日 水曜日

2021年12月16日 木曜日

献立	麦ご飯		春巻き	
	えびのサラダ		フォーのスープ	
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方	
[牛乳]				
牛乳		1本		
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)		76g		
おおむぎ(米粒麦)		4g		
[春巻き]				
ヤ 安心素材春巻50		1個		
大豆白絞油		5g		
[えびのサラダ]				
むきえびLL(80/120)		15g		
ベトナム産きくらげスライス		0.5g	戻しておく	
細もやし		20g	せん切り	
きゅうり		5g	せん切り	
食塩		0.2g		
三温糖		1g		
穀物酢		3g		
こいくちしょうゆ		1.5g		
JFS 純正ごま油		0.5g		
[フォーのスープ]				
クイッティオ		6g	戻しておく	
鶏肉(モロ肉ダ)1cmカットIQF		15g		
玉葱		20g	1cm幅	
にんじん		10g	せん切り	
干し椎茸(美都産)		0.8g	戻しておく	
にら		5g	1cm幅	
中華スープ		0.8g		
こいくちしょうゆ		1.5g		
食塩		0.2g		
コシヨー(純)200g		0.02g		

献立	麦ご飯		さごしのにんじんソース焼き	
	白菜のじゃこ和え		●おでん	
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方	
[牛乳]				
牛乳		1本		
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)		76g		
おおむぎ(米粒麦)		4g		
[さごしの人参ソース焼き]				
さごし切身50g		1個		
さごし切身60g		0個		
食塩		0.2g		
コシヨー(純)200g		0.02g		
シロハースト(人参)500g		12g		
本味酢 1.8L		0.4g		
ソニック マヨネーズ 1kg		8g		
舟形アルミカップ		1g		
[白菜のじゃこ和え]				
白菜		65g	1cm幅	
にんじん		5g	せん切り	
ちりめん(瀬戸内海)		2g	炒り冷ます	
水菜		5g	2.5cm幅	
こいくちしょうゆ		1.4g		
ゆず酢		1.5g		
三温糖		0.2g		
[●おでん]				
鶏肉(モロ肉ダ)2cmカットIQF		15g		
だいこん		30g	厚いちょう	
にんじん		18g	厚いちょう	
さといも		20g	角切り	
れんこん		18g	乱切り	
板こんにゃく		15g		
●うずら卵水煮国産		20g		
乾燥おすびめ		1.2g		
三温糖		0.5g		
こいくちしょうゆ		4g		
食塩		0.1g		
料理酒1.8L		1g		
だし削り不織布入り		2.5g		

献立	ご飯		揚げ出し豆腐のきのこあんかけ	
	鶏肉と冬野菜のゆずみそ煮		みぞれ汁	
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方	
[牛乳]				
牛乳		1本		
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)		80g		
[揚げ豆腐のきのこあんかけ]				
国産揚げ豆腐 60g		1個		
国産揚げ豆腐 40g		0個		
大豆白絞油		6g		
なめこ水煮 1kg		5g		
えのきたけ		10g		
玉葱		7g	スライス	
冷凍おろししょうが		0.2g		
こいくちしょうゆ		2.3g		
三温糖		0.4g		
料理酒1.8L		0.5g		
馬鈴薯でんぷん1kg		0.3g		
水		12g		
[鶏肉と冬野菜のゆずみそ煮]				
鶏肉(モロ肉ダ)1cmカットIQF		15g		
しょうが		1g	みじん切り	
料理酒1.8L		1g		
サラダ油 1.5kg		0.5g		
かぶ		30g	角切り	
白菜		25g	1cm角	
板こんにゃく		10g	厚スライス	
ねぎ		3g	小口切り	
ゆず酢		2g		
みそ		4g		
うすくちしょうゆ		0.5g		
三温糖		0.8g		
だし削り不織布入り		1g	汁からとる	
水		4g		
[みぞれ汁(つくね)]				
根菜入りつくね 10g		20g		
大根おろし		25g		
にんじん		10g	いちょう	
さといも		15g	角切り	
ササガキゴボウIQF		10g		
干し椎茸(美都産)		1g	戻しておく	
しゅんぎく		3g	2.5cm幅	
だし削り不織布入り		3g		
うすくちしょうゆ		3g		
食塩		0.3g		
本味酢 1.8L		1g		
馬鈴薯でんぷん1kg		1g		

※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)

## 2021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

2021年12月17日 金曜日 益田・鹿足・益養 連携献立

2021年12月20日 月曜日 匹見小・中の児童生徒が考えたメニュー・益田の食育の日

2021年12月21日 火曜日

献立	ご飯		さばのムニエルゆず風味	
	アーモンド和え		白菜ときのこのスープ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[さばのムニエルゆず風味]				
サバ切身50g	1個			
サバ切身60g	0個			
食塩	0.2g	下味用		
コショウ(純)200g	0.02g	下味用		
米粉	2g			
調理用バター200g	1g			
コラビ オリーブ油EXバージン	1g			
ゆず酢	2.5g	下味用		
ゆず(果皮、生)	0.05g	みじん切り		
[アーモンド和え(共通)]				
芽ひじき500g	1g	戻しておく		
スクール系かまぼこ(ほぐし)	8g			
キャベツ	15g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
ほうれん草	15g	2.5cm幅		
クッキングアモンド(ダイス)500g	4g	炒り冷ます		
こいくちしょうゆ	1.5g			
三温糖	0.1g			
[白菜ときのこのスープ]				
チキンささみ水煮	8g			
にんじん	8g	せん切り		
白菜	25g	1cm幅		
エリンギ	10g	せん切り		
えのきたけ	10g	2等分		
ねぎ	5g	小口切り		
味コンソメJ 500g	1g			
食塩	0.2g			
うすくちしょうゆ	1g			
コショウ(純)200g	0.02g			

献立	ご飯		あじの香味フライ	
	わさびドレッシングサラダ		クリームシチュー	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[アジの香味フライ]				
アジの香味フライ 50g	1個			
アジの香味フライ 60g	0個			
大豆白絞油	5g			
[わさびドレッシングサラダ]				
キャベツ	40g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
水菜	3g	2.5cm幅		
もみのり	0.5g			
生わさび	1g	おろす		
めんつゆ(三倍濃厚)	3g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
[クリームシチュー]				
鶏肉胸(1.5cm角)	15g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
だいこん	20g	角切り		
にんじん	15g	コロコロ		
白菜	20g	1cm幅		
ブロッコリー	15g	小房に分け		
かぼちゃ	15g	角切り		
味コンソメJ 500g	1g			
コショウ(純)200g	0.02g			
米粉	5g			
牛乳(料理用)	20g			
スキムミルク	1.5g			
調理用バター200g	1g			
食塩	0.1g			

献立	麦ご飯		豚肉のスタミナ炒め	
	切干大根のごま酢和え		豆腐のすまし汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[豚肉のスタミナ炒め]				
豚肉(モモ肉小切)	40g			
玉葱	25g	スライス		
にんじん	10g	短冊切り		
にら	5g	2.5cm幅		
こいくちしょうゆ	3g			
本味酢 1.8L	4g			
にんにく	0.5g	みじん切り		
しょうが	0.5g	みじん切り		
サラダ油 1.5kg	0.5g			
[切干大根のごま酢和え]				
切干大根(益田産)	3g	戻しておく		
小松菜	25g	2.5cm幅		
チキンささみ水煮	12g			
すりごま(白)	3g	炒り冷ます		
穀物酢	2g			
こいくちしょうゆ	2g			
三温糖	0.8g			
[豆腐のすまし汁]				
玉葱	20g	1cm幅		
にんじん	10g	小いちよう		
えのきたけ	10g	2等分		
うす切かまぼこ(真空)	8g			
木綿豆腐	15g	コロコロ		
ねぎ	3g	小口切り		
うすくちしょうゆ	2.5g			
食塩	0.3g			
だし削り不織布入り	3g			

※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)

## 2021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

2021年12月22日 水曜日 冬至献立・保小中連携献立(ゆずソースかけ)

2021年12月23日 木曜日

お楽しみ献立

2021年12月24日 金曜日

保小中連携献立(白和え)

献立	麦ご飯		たらのゆずソースかけ	
	●千草和え		冬至汁	
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方	
[牛乳]				
牛乳		1本		
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)		76g		
おおむぎ(米粒麦)		4g		
[たらのゆずソースかけ]				
まだら 50g		1切		
まだら 60g		0切		
馬鈴薯てんぷん1kg		3g		
大豆白絞油		5g		
こいくちしょうゆ		3g		
ゆず酢		0.6g		
穀物酢		1.7g		
三温糖		2.5g		
[●千草和え]				
ほうれん草		20g	2.5cm幅	
にんじん		5g	せん切り	
キャベツ		20g	せん切り	
いりたまご(真空)		10g		
花かつお(亀・細切)200g		1g		
こいくちしょうゆ		1.5g		
[冬至汁]				
にんじん		10g	小いちよう	
れんこん		15g	いちよう	
かぼちゃ		20g	角切り	
だいこん		20g	いちよう	
TM学 国内麦冷凍うどん		12g		
しゅんぎく		3g	2.5cm幅	
みそ		7g		
煮干しだし		3g		

献立	ご飯		サイコロポークステーキ	
	花野菜のきらきらサラダ		ポトフ	
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方	
[牛乳]				
牛乳		1本		
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)		80g		
[サイコロポークステーキ]				
豚肩ロース2cm角		60g		
コシヨー(純)200g		0.02g	下味用	
セレクトデザート		2g	下味用	
冷凍おろしにんにく		0.2g	下味用	
こいくちしょうゆ		2g		
カメマイルトトマトチップ 980g		8g		
三温糖		1g		
セレクトデザート		2g		
馬鈴薯てんぷん1kg		0.01g		
水		5g		
[花野菜のきらきらサラダ]				
ブロッコリー		20g	小房に分け	
カリフラワー(他外)IQF		15g		
パプリカ		3g	スライス	
キャベツ		15g	せん切り	
星型チーズ(白)		2g		
三温糖		0.4g		
穀物酢		1.5g		
うすくちしょうゆ		1.5g		
国産レモン果汁100ml		0.5g		
オリーブ油(エクストラバージン)		0.5g		
[ポトフ]				
チキンカクテルウイナー(スライス)		20g		
玉葱		35g	くし形切り	
じゃがいも		30g	角切り	
にんじん		20g	乱切り	
ぶなしめじ		15g	小房に分け	
味コンソメJ 500g		0.5g		
食塩		0.2g		
コシヨー(純)200g		0.02g		
[●セレクトデザート]				
いちごゼリー、焼きプリンタルト、ガトーショコラ				

献立	ご飯		つくねのお好み焼き	
	ほうれん草の白和え		豚汁	
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方	
[牛乳]				
牛乳		1本		
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)		80g		
[つくねのお好み焼き]				
キャベツ入り平つくねバラ 40		1個		
キャベツ入り平つくねバラ 50		0個		
JF ウスターソース エクセント1.8L		3g		
カメマイルトトマトチップ 980g		3g		
こいくちしょうゆ		1g		
本味酢 1.8L		1g		
花かつお(亀・細切)200g		0.5g		
あおのり		0.3g		
[ほうれん草の白和え]				
ほうれん草		30g	2.5cm幅	
にんじん		5g	せん切り	
突きこんにやく		10g		
干し椎茸(美都産)		1g	戻しておく	
こいくちしょうゆ		1.2g	下味用	
三温糖		0.2g	下味用	
冷凍白和えの素		20g		
すりごま(白)		1g	炒り冷ます	
こいくちしょうゆ		1.5g		
三温糖		0.2g		
[豚汁]				
豚肉(モモ肉小切)		15g		
しょうが		0.2g	みじん切り	
だいこん		20g	いちよう	
にんじん		10g	いちよう	
ごぼう		8g	さががき	
白菜		20g	1cm幅	
油揚げ		3g	短冊切り	
ねぎ		3g	小口切り	
みそ		7g		
煮干しだし		3g		
とうがらし(乾)		0.01g		