

※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)

2024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

2024年1月9日 火曜日

お正月献立・保幼小中連携献立

献立	麦ご飯	
	紅白ゆずなます	松風焼き
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	
[松風焼き]		
鶏肉むねミンチ	45g	
玉葱	10g	みじん切り
しょうが	0.5g	みじん切り
ねぎ	2g	小口切り
馬鈴薯でんぷん1kg	3g	
みそ	4g	
本味酛 1.8L	1.5g	
料理酒1.8L	1g	
いりごま(白)1kg	1.5g	
[紅白ゆずなます]		
だいこん	50g	短冊切り
にんじん	10g	せん切り
三温糖	1.3g	
うすくちしょうゆ	0.5g	
食塩	0.2g	
穀物酢	2.5g	
ゆず果汁600mL	0.6g	
[具だくさん雑煮]		
白玉もち7g	15g	
白玉もち(赤)	10g	
白菜	15g	1cm幅
にんじん	10g	小いちよう
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	
鶏肉胸(1.5cm角)	10g	
かまぼこ 3mmスライス	6g	
みつば(葉、生)	3g	ざく切り
だし昆布	1g	
花かつお(亀バラ) 200g	1.5g	
うすくちしょうゆ	2g	
こいくちしょうゆ	2g	
料理酒1.8L	2g	
食塩	0.2g	

2024年1月10日 水曜日

七草献立

献立	麦ご飯	
	ごぼうサラダ	ぶりの西京焼き
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	
[ぶりの西京焼き]		
ぶり 40g	1切	小
ぶり 60g	0切	中
料理酒1.8L	2g	
大和米味噌(白)1kg	5g	
こいくちしょうゆ	1g	
本味酛 1.8L	1g	
[ごぼうサラダ(マヨ)]		
ごぼう	20g	
こいくちしょうゆ	0.5g	下味用
本味酛 1.8L	0.5g	下味用
にんじん	5g	せん切り
キャベツ	15g	せん切り
チキンささみ水煮	6g	
すりごま(白)	2g	炒り冷ます
QPIック グア(ノンイック マヨネーズ)	6g	
こいくちしょうゆ	1g	
[●七草入りかき玉汁]		
水稻穀粒(精白米)	5g	
だいこん	15g	短冊切り
にんじん	8g	小いちよう
かぶ	15g	厚いちよう
かぶ(葉)	3g	1.5cm幅
せり	3g	ざく切り
●たまご	20g	割りほぐす
だし削り不織布入り	3g	
だし昆布	1g	
うすくちしょうゆ	2g	
食塩	0.2g	
→[対応食]		
IQFいちよう切り蒲鉾500g	7g	
玉葱	20g	サイコロ
にんじん	8g	いちよう
かぶ	15g	サイコロ
大根葉1cmカット IQF	3g	
せり	2g	2cm幅
水稻穀粒(精白米)	2g	
JFD 冷凍とうふ(サイコロ)ニムラ	27g	
だしパック(かつお節)	2g	
うすくちしょうゆ	2g	
こいくちしょうゆ	1g	
食塩	0.2g	

2024年1月11日 木曜日

献立	ご飯	
	ビーフストロガノフ	海そうと水菜のサラダ
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	
[海藻と水菜のサラダ]		
海藻サラダGS100g	1.3g	
キャベツ	30g	せん切り
水菜	7g	2.5cm幅
にんじん	6g	せん切り
チキンささみ水煮	6g	
Dr.和風おろし	6g	
[ビーフストロガノフ]		
国産牛肉(モモスライ)	40g	
サラダ油 1.5kg	0.8g	
玉葱	45g	5mm幅
にんじん	12g	短冊切り
食塩	0.3g	
ハウス トマトソース300g	0.03g	
ビーフシチュー(粉末)	6.5g	
カメマイルト トマトケチャップ 980g	3g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2g	
レクシオンワイン(赤)1.8L	2g	
生クリーム	4g	
調理用牛乳	30g	
薄力粉	1g	
[ぼんかん(1/2コ)]		
ぼんかん L	0.5個	2等分

※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)

2024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

2024年1月12日 金曜日

2024年1月15日 月曜日

保幼小中連携献立

2024年1月16日 火曜日

献立	ご飯		豚キムチ	
	里いものからあげ		豆腐のみそ汁	
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			
[豚キムチ]				
豚肉(モモ肉小切)	40g			
冷凍おろししょうが	0.6g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
にんじん	8g	せん切り		
はくさい(キムチ漬け)リハ	9g			
キャベツ	15g	1.5cm幅		
細もやし	30g			
Ⅱ 焼肉の外(醤油)1.6kg	5g			
こいくちしょうゆ	0.5g			
ねぎ	3g	小口切り		
[里芋のからあげ]				
さといも	60g	厚いちょう		
冷凍おろしにんにく	0.6g			
冷凍おろししょうが	0.6g			
こいくちしょうゆ	3g			
馬鈴薯でんぷん1kg	9g			
大豆白絞油	5g			
[豆腐のみそ汁]				
にんじん	10g	小いちょう		
玉葱	15g	5mm幅		
えのきたけ	10g			
木綿豆腐	20g	角切り		
乾燥若布(ニ)	0.3g	戻しておく		
煮干しだし	3g			
みそ	7g			

献立	ご飯		たらのおろしソースかけ	
	白菜のおかか和え		鶏肉と野菜のみそ汁	
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			
[たらのおろしソースかけ]				
まだら 50g	1切	小		
まだら 60g	0切	中		
料理酒 1.8L	1g	下味用		
馬鈴薯でんぷん1kg	8g			
大豆白絞油	4g			
大根おろし	20g	たれ用		
うすくちしょうゆ	2.5g	たれ用		
本味酢 1.8L	1.5g	たれ用		
三温糖	1g	たれ用		
水	5g	たれ用		
[白菜のおかか和え]				
白菜	45g	1.5cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
ほうれん草	15g	1.5cm幅		
花かつお(亀・細切) 200g	0.6g	炒り冷ます		
こいくちしょうゆ	2.5g			
[鶏肉と野菜のみそ汁]				
鶏肉(モモ肉) 1kg	13g			
キャベツ	15g	1cm幅		
にんじん	10g	いちょう		
えのきたけ	8g			
厚揚げ	15g	短冊切り		
しゅんぎく	3g	1.5cm幅		
みそ	7g			
だし割り不織布入り	3g			

献立	麦ご飯		カレイのからあげ	
	ほうれん草のごま和え		五目スープ	
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			
[カレイのからあげ]				
生干カレイ 50g	1個	小		
生干カレイ 60g	0個	中		
馬鈴薯でんぷん1kg	5g			
大豆白絞油	5g			
[ほうれん草のごま和え]				
ほうれん草	30g	2cm幅		
細もやし	20g			
にんじん	5g	せん切り		
すりごま(白)	2g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
[五目スープ]				
豚肉(モモ肉小切)	13g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
玉葱	20g	角切り		
ベトナム産きくらげスライス	0.5g			
たけのこ水煮(短冊)	6g			
木綿豆腐	15g	角切り		
小松菜	8g	1.5cm幅		
食塩	0.3g			
中華スープ	0.5g			
こいくちしょうゆ	2g			
ハウスマトラコシヨ-300g	0.02g			
馬鈴薯でんぷん1kg	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)

2024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

2024年1月17日 水曜日

益田の食育の日献立

2024年1月18日 木曜日

2024年1月19日 金曜日

献立	麦ご飯	
	●ケールと卵のソテー	デミハンバーグ益田野菜添え 白菜のスープ
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	
[デミハンバーグ 益田野菜添え]		
ホーク&フィンハンバーグ 60g NEW	1個	小
ホーク&フィンハンバーグ 80g NEW	0個	中
ブロッコリー	9g	小房に分け
にんじん	8g	厚いちょう
かぶ	10g	コロコロ
マルト デミグラスソース 1kg	5g	
カメ マルトトマトチャップ 980g	3g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	0.8g	
三温糖	0.3g	
セクションワイン(赤)1.8L	0.5g	
水	2g	
[●ケールと卵のソテー]		
無添加ポークウインナースライス	6g	
ケール	12g	1.5cm幅
キャベツ	15g	1cm幅
にんじん	8g	細い短冊
玉葱	10g	5mm幅
●いりたまご(真空)	6g	
コヒ オリーブ油EXハーフ	0.7g	
食塩	0.2g	
ハウス マドラスソース-300g	0.02g	
こいくちしょうゆ	1g	
→[対応食]		
ライトツナ水煮フレーク	12g	
ケール	15g	1cm幅
キャベツ	15g	1.5cm幅
にんじん	8g	千切り
玉葱	10g	スライス
スーパースイートコーン	5g	
JFDA EXヴァージンオリーブオイル	1g	
食塩	0.2g	
ハウス マドラスソース-300g	0.02g	
こいくちしょうゆ	0.7g	
[白菜のスープ]		
鶏肉(モモ肉ダマ)1cmカットIQF	12g	
白菜	25g	1cm幅
ぶなしめじ	10g	
スーパースイートコーン	6g	
理研 コンソメ 500g	1g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
うすくちしょうゆ	2g	
ハウス マドラスソース-300g	0.02g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	

献立	ご飯	
	梅昆布和え	鶏肉のカレー炒め ふのみそ汁
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	
[鶏肉のカレー炒め]		
鶏肉(モモ肉ダマ)2cmカットIQF	45g	
冷凍おろしにんにく	0.6g	みじん切り
料理酒1.8L	1g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
ほうれん草	12g	1.5cm幅
玉葱	30g	5mm幅
ぶなしめじ	10g	
三温糖	0.5g	
こいくちしょうゆ	2.8g	
料理酒1.8L	2g	
カレー粉(純)200g	0.5g	
中華スープ	0.5g	
[梅昆布和え]		
キャベツ	35g	せん切り
小松菜	10g	1.5cm幅
にんじん	5g	せん切り
塩昆布	0.5g	
梅(塩漬)	1.5g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
[ふのみそ汁]		
だいこん	25g	角切り
玉葱	15g	半月スライス
おわら麩	1.5g	戻しておく
油揚げ	3g	短冊切り
にんじん	8g	小いちょう
えのきたけ	8g	
ねぎ	2g	小口切り
煮干しだし	2g	
みそ	7g	

献立	菜飯	
	きなこビーンズ	焼きぎょうざゆず風味 タイピーエン
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[菜飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
菜めしグルタミン酸ソーダ 無添加	1.5g	
[焼き餃子ゆず風味(小2,中3)]		
スクールランチギョーザ	2個	小・中
ゆず果汁600mL	1.5g	たれ用
こいくちしょうゆ	1.5g	たれ用
[きなこビーンズ]		
蒸し大豆500g	35g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5g	
大豆白絞油	3.5g	
三温糖	1.5g	
こいくちしょうゆ	0.8g	
きな粉(大豆)	3g	
[タイピーエン]		
豚肉(モモ肉小切)	10g	
料理酒1.8L	0.5g	下味用
サラダ油 1.5kg	0.2g	
おきえびL(100/200)	7g	
かまぼこいちょう(二)	6g	
にんじん	5g	小いちょう
玉葱	10g	スライス
キャベツ	10g	1.5cm幅
たけのこ水煮(短冊)	12g	短冊切り
キヌサヤ500g	3g	
ケシ はるさめS国産1kg	4g	戻しておく
ベトナム産きくらげスライス	0.3g	戻しておく
白湯スープ(400g)	2.5g	
うすくちしょうゆ	2g	
食塩	0.1g	
ハウス マドラスソース-300g	0.02g	
中華スープ	0.5g	

※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)

2024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

2024年1月22日 月曜日

2024年1月23日 火曜日

2024年1月24日 水曜日

給食の歴史献立

献立	こっぺぱん		いちご&マーガリン	
	かぼちゃコロッケ		じゃがいもとチーズのソテー	
	キャベツとブロッコリーのスープ			
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方	
[牛乳]				
牛乳		1本		
[コッペパン]				
こっぺぱん 70g		1個	小	
こっぺぱん 90g		0個	中	
[いちご&マーガリン]				
いちご&マーガリン 11g		1個	小・中	
[かぼちゃコロッケ(小40,中60)]				
ヤ3 国産赤 じゃがいも肉77140g		1個	小	
ヤ3 国産赤 じゃがいも肉77160g		0個	中	
大豆白絞油		4g		
[じゃがいもとチーズのソテー]				
じゃがいも		35g	短冊切り	
チキンハム(短冊) 500g		12g		
玉葱		25g	5mm幅	
角切チーズ 8mm(ニ)		6g		
サラダ油 1.5kg		0.5g		
食塩		0.1g		
ハウス マトラスコヨー300g		0.02g		
理研 コンソメ 500g		0.3g		
[キャベツとブロッコリーのスープ]				
鶏肉(モモ肉小切) 2cmカットIQF		15g		
ブロッコリー		18g	小房に分ケル	
キャベツ		15g	1cm幅	
かぶ		10g	角切り	
にんじん		8g	短冊切り	
理研 コンソメ 500g		1g		
うすくちしょうゆ		2.5g		
ハウス マトラスコヨー300g		0.02g		
サラダ油 1.5kg		0.5g		

献立	麦ご飯		雷豆腐	
	白菜とわかめのツナ和え		ごまキムチ汁	
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		
[雷豆腐]				
焼き豆腐		50g	角切り	
鶏肉(モモ肉小切) 1cmカットIQF		15g		
にんじん		15g	小いちよう	
玉葱		20g	スライス	
白ねぎ		8g	小口切り	
乾燥椎茸(美都産)		1.2g	戻しておく	
こいくちしょうゆ		3.2g		
三温糖		0.8g		
食塩		0.2g		
JFS 純正ごま油		1.6g		
[白菜とわかめのツナ和え]				
白菜		50g	5mm幅	
きゅうり		5g	小口切り	
乾燥若布(ニ)		0.3g	戻しておく	
ツナ水煮フレーク		6g		
穀物酢		2g		
こいくちしょうゆ		2g		
三温糖		1g		
食塩		0.1g		
[ごまキムチ汁]				
豚肉(モモ肉小切)		12g		
しょうが		0.3g	みじん切り	
だいこん		25g	いちよう	
にんじん		8g	いちよう	
油揚げ		5g	短冊切り	
細もやし		20g	角切り	
ねぎ		2g	小口切り	
はくさい(キムチ漬け)リハ		8g		
すりごま(白)		1.5g		
JFS 純正ごま油		0.2g		
料理酒 1.8L		1g		
本味酢 1.8L		1g		
みそ		6g		
煮干しだし		2g		

献立	スパゲティ		鯨の竜田揚げ	
	●パンサンスー		ミートソース	
	給食週間ゼリー			
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方	
[牛乳]				
牛乳		1本		
[スパゲティ]				
ハウス マトラスコヨー300g		45g		
食塩		0.1g		
[ミートソース]				
豚肉(ミンチ)		20g		
国産牛肉モモミンチIQF		15g		
にんにく		0.5g	みじん切り	
玉葱		50g	荒みじん	
にんじん		20g	荒みじん	
サラダ油 1.5kg		1g		
食塩		0.2g		
ハウス マトラスコヨー300g		0.04g		
カメマイルト トマトチップ 980g		13g		
イタリア畑あらくつぶしたトマト		2g		
マイルト デミク ラソース 1kg		6g		
ハヤシルウ(粉末)		6g		
レクシオンワイン(赤) 1.8L		1.5g		
薄力粉		2g		
[鯨の竜田揚げ]				
鯨竜田揚		45g		
大豆白絞油		5g		
[●パンサンスー]				
ケミン はるさめS国産1kg		5g	茹でる	
チキンハム(短冊) 500g		6g		
きゅうり		10g	せん切り	
にんじん		5g	せん切り	
キャベツ		20g	せん切り	
●錦糸卵(真空) 500g		6g		
三温糖		0.7g		
JFS 純正ごま油		0.5g		
穀物酢		2g		
うすくちしょうゆ		1g		
食塩		0.2g		
→[対応食]				
ケミン はるさめS国産1kg		5g	茹でる	
ライトツナ水煮フレーク		12g		
小松菜		10g	1.5cm幅	
にんじん		6g	千切り	
キャベツ		18g	1cm幅	
スーパースイートコーン		7g		
三温糖		0.6g		
こいくちしょうゆ		3g		
穀物酢		1.8g		
がやいりごま(白) 1kg		0.96g	炒る/する	
JFS 純正ごま油		0.6g		
[給食週間ゼリー]				
給食週間用 フルーツゼリー		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)

2024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

2024年1月25日 木曜日 日本全国味めぐり (青森県)

2024年1月26日 金曜日 ひきみと献立

2024年1月29日 月曜日 郷土料理献立

献立	ご飯		切り方
	煮あえっこ	焼きさばのんにくだれ	
	りんご	たらのじゃっぱ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位		
[牛乳]			
牛乳	1本		
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)	80g		
[焼きさばのんにくだれ]			
ミト真鯖切身(浜田産) 50g	1個	小	
ミト真鯖(浜田産) 60g	0個	中	
料理酒1.8L	1g	下味用	
こいくちしょうゆ	2.5g	たれ用	
本味酢 1.8L	2g	たれ用	
三温糖	1g	たれ用	
にんにく	1g	たれ用	
ねぎ	1g	たれ用	
すりごま(白)	0.8g	たれ用	
JFS 純正ごま油	0.3g	たれ用	
水	8g	たれ用	
[煮あえっこ]			
国産山菜ミックス水煮	12g		
にんじん	10g	せん切り	
切干大根(益田産)	3g	戻しておく	
しぼり豆腐	22g		
サラダ油 1.5kg	0.5g		
こいくちしょうゆ	3g		
本味酢 1.8L	1g		
料理酒1.8L	1g		
[たらのじゃっぱ汁]			
白菜	20g	1cm幅	
だいこん	20g	いちよう	
にんじん	8g	いちよう	
タラ角切	20g		
乾燥若布(ニ)	0.3g	小口切り	
大和米味噌(白)1kg	6g		
みそ	2g		
煮干しだし	2g		
[りんご(1/8個)]			
りんご 36玉	0.12個	8つ割	

献立	ご飯		ポークステーキゆずおろし和え	
	匹見の白いきくらげサラダ	美都の冬野菜みそ汁		
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			
[ポークステーキゆずおろし和え]				
豚肉(モモ肉角切り)	60g	小・中		
料理酒1.8L	1.5g	下味		
食塩	0.2g			
ハウストマトソース-300g	0.04g			
大根おろし	13g			
みとボン酢	4g			
[匹見の白いきくらげサラダ]				
小松菜	10g	1.5cm幅		
にんじん	6g	せん切り		
キャベツ	20g	せん切り		
大豆(国産、ゆで)	5g			
チキンハム(短冊) 500g	6g			
あらげきくらげ(乾)	0.5g	戻しておく		
三温糖	0.5g			
穀物酢	2g			
うすくちしょうゆ	2g			
[美都の冬野菜みそ汁]				
白菜	20g	1cm幅		
だいこん	20g	いちよう		
しゅんぎく	4g	1.5cm幅		
にんじん	8g	小いちよう		
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	戻しておく		
こんにやく(精粉)	10g	短冊切り		
油揚げ	2g	短冊切り		
煮干しだし	2g			
みそ	7g			

献立	ご飯		子持ちししゃも(2尾)	
	和風ポテトサラダ	うずめ飯の具		
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			
[子持ちししゃも(2尾)]				
子持ちシシャモ2L	2個	小		
子持ちししゃも 3L	0個	中		
[和風ポテトサラダ]				
ピッコロハム	6g			
じゃがいも	38g	コロコロ		
ブロッコリー(冷)	7g			
にんじん	5g	せん切り		
玉葱	8g	半月スライス		
QPエッグケア(ノンエッグマヨネーズ)	8g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
花かつお(亀・細切) 200g	0.5g	炒り冷ます		
黒こしょう	0.05g			
[うずめめしの具(量配缶)]				
鶏肉胸(1.5cm角)	20g			
ごぼう	10g	ささがき		
にんじん	10g	細い短冊		
乾燥椎茸(美都産)	1g	戻しておく		
さといも	25g	乱切り		
なめこ水煮 1kg	6g			
料理酒1.8L	1g			
うすくちしょうゆ	1g			
こいくちしょうゆ	3g			
本味酢 1.8L	1g			
食塩	0.3g			
だし削り不織布入り	3g			
馬鈴薯でんぷん1kg	0.35g			
生わさび	0.5g	おろす		
焼きさみのり(岡山県産)	0.6g			

※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)

2024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

2024年1月30日 火曜日 益田・鹿足・益養共通カミカミ献立

2024年1月31日 水曜日 受験生応援献立

献立	麦ご飯	
	たくあん和え	いか大根煮
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]		
水稲穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[いか大根煮]		
いか 短冊	33g	
だいこん	35g	厚いちょう
にんじん	10g	短冊切り
厚揚げ	15g	短冊切り
板こんにゃく	18g	厚スライス
インゲン500g	6g	
角切昆布9mm×15mm	0.8g	
こいくちしょうゆ	3g	
三温糖	1g	
本味酢 1.8L	0.5g	
煮干しだし	0.1g	
[たくあん和え]		
キャベツ	35g	せん切り
きゅうり	10g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
つぼ漬け	5g	
こいくちしょうゆ	0.8g	
塩昆布	0.6g	
花かつお(亀・細切) 200g	0.6g	
すりごま(白)	1g	
JFS 純正ごま油	0.5g	
[鶏つくね汁]		
鶏つくね Fe・C	25g	
玉葱	15g	スライス
にんじん	10g	いちょう
えのきたけ	10g	
ねぎ	2g	小口切り
煮干しだし	2g	
みそ	6.8g	

献立	麦ご飯		とんかつ	
	納豆サラダ		●カツ丼の具	
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]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[とんかつ]				
ﾊｽ 柔らかﾄﾝｶｯ(40)40g	1個	小		
ﾊｽ 柔らかﾄﾝｶｯ(60)60g	0個	中		
大豆白絞油	4g			
[納豆サラダ]				
チキンハム(短冊) 500g	6.4g			
ひきわり納豆(冷) 300g	8g			
ほうれん草	16g	1.5cm幅		
キャベツ	20g	せん切り		
にんじん	8g	せん切り		
こいくちしょうゆ	0.8g			
QPIックﾞｸﾞｱ(ﾉﾝｲｯｸﾞ ｽﾓｰｽﾞ)	6g			
[●カツ丼の具]				
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	戻しておく		
にんじん	12g	小いちょう		
玉葱	40g	5mm幅		
●たまご	25g	割りほぐす		
ねぎ	5g	小口切り		
だし割り不織布入り	3g			
料理酒1.8L	1g			
三温糖	1g			
こいくちしょうゆ	5g			
馬鈴薯てんぷん1kg	1.2g			
食塩	0.1g			
→[対応食]				
乾し椎茸(美都産)	0.8g	もどす		
にんじん	12g	いちょう		
玉葱	35g	スライス		
木綿豆腐	10g			
ねぎ	8g	小口切り		
だしパック(かつお節)	0.5g			
だし昆布	0.5g			
JFSA V料理酒1.8L	1g			
三温糖	1g			
こいくちしょうゆ	5g			
ﾘﾝ ｻﾗﾀﾞ油 1.5kg	0.5g			
馬鈴薯てんぷん1kg	1.2g			
食塩	0.1g			