

※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)

2023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

2023年11月1日 水曜日

献立	麦ご飯		あじの香味フライ		
	アーモンド和え		●ふわふわスープ		
アールスメロン					
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			
[アジの香味フライ]					
アジの香味フライ 50g		1個	小		
アジの香味フライ 60g		0個	中		
大豆白絞油		5g			
[アーモンド和え]					
キャベツ		20g	せん切り		
ほうれん草		23g	2.5cm幅		
にんじん		5g	せん切り		
クッキングアモンド(細切)500g		3g	炒り冷ます		
こいくちしょうゆ		2.5g			
[●ふわふわスープ]					
えのきたけ		8g			
玉葱		10g	半月スライス		
にんじん		8g	短冊切り		
じゃがいも		18g	角切り		
チンゲンツァイ		13g	1.5cm幅		
●たまご		13g	割りほぐす		
クラスメイト500g		2g			
パン粉 1kg		2g			
理研 コンソメ 500g		1g			
うすくちしょうゆ		2g			
ハウス マスコンショ-300g		0.02g			
⇒[対応食]					
無添加ポークウインナー50g		15g			
玉葱		20g	スライス		
にんじん		8g	いちよう		
小松菜		10g	1.5cm幅		
クラスメイト500g(粉チーズ)		2g			
乾燥パン粉フレックス		2g			
コンソメ乳なし(理研)		1g			
うすくちしょうゆ		2g			
ハウス マスコンショ-300g		0.02g			
[アールスメロン 1/16コ]					
アールスメロン 4L		0.07個			

2023年11月2日 木曜日

絵本給食【14ひきのかぼちゃ】

献立	ご飯		さわらのカレー焼き		
	わかめと切干大根のサラダ		14ひきのかぼちゃスープ		
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方		
[牛乳]					
牛乳		1本			
[ご飯]					
水稲穀粒(精白米)		80g			
[さわらのカレー風味焼き]					
さわら 40g		1切	小		
さわら 50g		0切	中		
料理酒 1.8L		1.5g			
冷凍おろししょうが		0.6g			
冷凍おろしにんにく		0.6g			
こいくちしょうゆ		2g			
食塩		0.1g			
カレー粉(純)200g		0.1g			
[わかめと切干大根のサラダ]					
乾燥若布(ニ)		0.6g	戻しておく		
切干大根(益田産)		2.5g	戻しておく		
キャベツ		25g	せん切り		
にんじん		6g	せん切り		
ノオロ青じそドレッシング		5g			
[14ひきのかぼちゃスープ]					
カットベーコンIQF500g		6g			
ミロペースト(かぼちゃ)2kg		13g			
かぼちゃ		20g	角切り		
玉葱		20g	角切り		
にんじん		10g	コロコロ		
パセリ		1g	みじん切り		
牛乳(料理用)		30g			
ポタージュベース		12g			
サラダ油 1.5kg		0.5g			
ハウス マスコンショ-300g		0.02g			
食塩		0.1g			

2023年11月6日 月曜日

絵本給食【オオカミと石のスープ】

献立	ご飯		マスの香草パン粉焼き		
	スイートポテトサラダ		オオカミの石のスープ		
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方		
[牛乳]					
牛乳		1本			
[ご飯]					
水稲穀粒(精白米)		80g			
[マスの香草パン粉焼き]					
マス切身50g		1個			
冷凍おろしにんにく		0.2g			
SB パセリ(乾)		0.07g			
ナツメグ(粉)		0.03g			
食塩		0.2g			
ハウス マスコンショ-300g		0.02g			
セリジョンワイン(赤)1.8L		2g			
パン粉 1kg		1g			
[スイートポテトサラダ]					
ぎつまいも		45g	コロコロ		
きゅうり		5g	コロコロ		
りんご		6g	スライス		
ピッコロハム		6g			
QPickアップ(ノック マヨネーズ)		10g			
穀物酢		1g			
[オオカミの石のスープ]					
セロリー		3g			
とうがん		10g			
ねぎ		3g			
かぶ		15g			
キャベツ		15g			
板こんにゃく		10g			
理研 コンソメ 500g		1g			
うすくちしょうゆ		2g			
コンショ- (純)200g		0.02g			
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)

2023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

2023年11月7日 火曜日 益田・鹿足・益養共通カミ献立

2023年11月8日 水曜日

2023年11月9日 木曜日

献立	麦ご飯		鶏肉と大豆の揚げ煮	
	寒天サラダ		なめこ汁	
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]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[鶏肉と大豆の揚げ煮]				
鶏肉胸(2cm角)	40g			
馬鈴薯てんぷん1kg	5g			
蒸し大豆500g	13g			
馬鈴薯てんぷん1kg	2g			
大豆白絞油	5.5g			
こいくちしょうゆ	2.5g			
料理酒1.8L	1g			
三温糖	1.5g			
本味酢 1.8L	1g			
水	1g			
[寒天サラダ]				
チキンハム(短冊)500g	6.5g			
にんじん	5g	せん切り		
キャベツ	27g	せん切り		
きゅうり	5g	小口切り		
ぷるぷる寒天(耐熱用)	0.6g	戻しておく		
ナオール青じそドレッシング	5g			
[なめこ汁]				
にんじん	8g	いちよう		
厚揚げ	15g	短冊切り		
玉葱	20g	1cm幅		
なめこ水煮 1kg	13g			
ねぎ	2g	小口切り		
煮干しだし	2g			
みそ	7g			

献立	麦ご飯		里芋のそぼろ煮	
	●甘酢和え		つみれ汁	
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]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[里芋のそぼろ煮]				
鶏肉むねミンチ	25g			
さといも	75g	乱切り		
グリーンピース	5g			
しょうが	2g	みじん切り		
三温糖	1g			
こいくちしょうゆ	3g			
本味酢 1.8L	1g			
馬鈴薯てんぷん1kg	1g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
[●甘酢和え]				
きゅうり	10g	小口切り		
小松菜	25g	1.5cm幅		
●錦糸卵(真空)500g	9g			
乾燥若布(ニ)	0.3g	戻しておく		
にんじん	5g	せん切り		
花かつお(亀・細切)200g	0.5g			
こいくちしょうゆ	2.1g			
穀物酢	1.8g			
三温糖	0.45g			
⇒[対応食]				
キャベツ	20g	1cm幅		
小松菜	15g	1.5cm幅		
にんじん	5g	千切り		
コーン	7g			
チキンささみ水煮(さんれ)	11g			
穀物酢	2.7g			
三温糖	1g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
[つみれ汁(みそ)]				
玉葱	20g	スライス		
にんじん	10g	いちよう		
あじだんご	20g			
ごぼう	7g	ささがき		
ねぎ	2g	小口切り		
煮干しだし	2g			
みそ	7g			

献立	ご飯		さごしの紅葉焼き	
	小松菜とチーズののりじゃこ和え		けんちん汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[さごしのもみじ焼き]				
さごし切身50g	1個	小		
さごし切身60g	0個	中		
食塩	0.2g	下味用		
ハウストマトソース300g	0.02g	下味用		
ミロハースト(人参)500g	15g			
本味酢 1.8L	0.4g			
QPEックアア(ノンegg マヨネーズ)	8g			
[小松菜とチーズののりじゃこ]				
小松菜	25g	1.5cm幅		
キャベツ	20g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
角切チーズ8mm(ニ)	6g			
もみのり	0.3g			
ちりめん	3g			
こいくちしょうゆ	1g			
[けんちん汁]				
さといも	20g	厚半月		
にんじん	8g	いちよう		
だいこん	20g	短冊切り		
木綿豆腐	18g	角切り		
乾燥椎茸(美都産)	1g	戻しておく		
ねぎ	2g	小口切り		
だし削り不織布入り	3g			
こいくちしょうゆ	2g			
食塩	0.4g			
料理酒1.8L	2g			
JFS 純正ごま油	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)

2023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

2023年11月10日 金曜日 絵本給食【チキン・サンデー】

2023年11月13日 月曜日

2023年11月14日 火曜日

献立	コッペパン	フライドチキン
	キャベツのベーコン煮	豆のシチュー
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[コッペパン]		
こっぺぱん 70g	1個	小
こっぺぱん 90g	0個	中
[フライドチキン]		
鶏肉むね切身50g	1個	小
鶏肉むね切身60g	0個	中
料理酒1.8L	1g	下味用
冷凍おろしにんにく	0.6g	下味用
食塩	0.3g	下味用
理研 コンソメ 500g	0.5g	下味用
黒こしょう	0.04g	下味用
馬鈴薯でんぷん1kg	5g	
大豆白絞油	5g	
[キャベツのベーコン煮]		
学級用スティックベーコン 500g	12g	
キャベツ	30g	1cm幅
玉葱	15g	5mm幅
スーパースイートコーン	6g	
にんにく	0.8g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.5g	
食塩	0.2g	
ハウス マスコンヨ-300g	0.02g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
水	2g	
[豆のシチュー]		
豚モモ(小切れ)	9g	
レガソソワイン(赤)1.8L	1g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
玉葱	25g	角切り
じゃがいも	25g	角切り
にんじん	7g	コロコロ
大豆水煮	12g	
蒸しひよこ豆(ドライパック)	6g	
カゴメ マルトトマトケチャップ 980g	10g	
トマトピューレ(食塩無添加3k)	6g	
理研 コンソメ 500g	1g	
三温糖	1g	
食塩	0.2g	

献立	ご飯	ニラチヂミ
	大豆のサラダ	ワンタンスープ
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[ニラチヂミ]		
豚肉(モモ肉小切)	25g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
にら	10g	2cm幅
玉葱	10g	半月スライス
食塩	0.1g	
中華スープ	0.5g	
馬鈴薯でんぷん1kg	10g	
米粉	15g	
水	5g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
穀物酢	1g	
JFS 純正ごま油	0.5g	
[大豆のサラダ]		
大豆(国産、ゆで)	10g	
キャベツ	25g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
ほうれん草	10g	1.5cm幅
花かつお(籠・細切) 200g	0.2g	炒り冷ます
三温糖	0.2g	
穀物酢	2g	
ハウス マスコンヨ-300g	0.02g	
食塩	0.3g	
サラダ油 1.5kg	0.6g	
[ワンタンスープ]		
白菜	15g	1cm幅
にんじん	8g	短冊切り
乾燥椎茸(美都産)	0.3g	戻しておく
味なめらかワサビ(約63)	20g	
チンゲンツァイ	13g	1.5cm幅
中華スープ	0.9g	
こいくちしょうゆ	2.5g	
ハウス マスコンヨ-300g	0.02g	

献立	麦ご飯	美都の幸井の具(しぐれ)
	美都の幸井の具(ナムル)	かぶと白菜のスープ
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	
[美都の幸井の具(しぐれ)]		
いのしし肉	35g	
乾燥椎茸(美都産)	1.2g	戻しておく
水	15g	
ゆず果汁600mL	2g	
レガソソワイン(赤)1.8L	6g	
三温糖	1g	
こいくちしょうゆ	6g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
[美都の幸井の具(ナムル)]		
小松菜	30g	1.5cm幅
にんじん	10g	せん切り
やさしい海の細かまぼこ黄	6g	
三温糖	0.5g	
こいくちしょうゆ	1g	
いりごま(白)1kg	1g	
JFS 純正ごま油	0.5g	
焼きさみのり(岡山県産)	0.3g	
[かぶと白菜のスープ]		
鶏肉(モモ肉スライス)1cmカットIQF	6g	
白菜	20g	1.5cm幅
生しいたけ(原木栽培、生)	5g	スライス
玉葱	15g	角切り
かぶ	20g	角切り
パセリ	1g	みじん切り
理研 コンソメ 500g	1g	
うすくちしょうゆ	2g	
ハウス マスコンヨ-300g	0.02g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
[西条柿]		
かき M	50g	4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)

2023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

2023年11月15日 水曜日

益田の食育の日献立

2023年11月16日 木曜日

2023年11月17日 金曜日

保幼小中連携献立(さばのみそ煮)

献立	麦ご飯		カレイのからあげ	
	益田のきのことケールのソテー		●かきたま汁	
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]				
水稲穀粒(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			
[益田のきのことケールのソテー]				
カットベーコンIQF500g	10g			
ケール	18g	せん切り		
まいたけ	8g	スライス		
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	せん切り		
玉葱	20g			
にんにく	1g	荒みじん		
サラダ油 1.5kg	1g			
三温糖	1g			
こいくちしょうゆ	3g			
料理酒1.8L	1g			
[●かき卵汁]				
玉葱	20g	半月スライス		
にんじん	10g	小いちょう		
木綿豆腐	15g			
にら	3g	小口切り		
●たまご	15g	割りほぐす		
だし削り不織布入り	3g			
うすくちしょうゆ	2.5g			
食塩	0.2g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1g			
⇒[対応食]				
にんじん	8g	いちょう		
玉葱	20g	スライス		
かまぼこ 3mmスライス	7g			
小松菜	10g	1.5cm幅		
馬鈴薯でんぷん1kg	1.1g			
木綿豆腐	27g			
だしパック(かつお節)	1.2g			
うすくちしょうゆ	2g			
こいくちしょうゆ	1g			
食塩	0.15g			

献立	ご飯		豚肉の竜田揚げ	
	ほうれん草のゆずおひたし		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]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[豚肉の竜田揚げ]				
豚肉(モモ肉角切り)	50g			
冷凍おろししょうが	0.3g			
料理酒1.8L	3.5g			
こいくちしょうゆ	4g			
本味酢 1.8L	1g			
米粉	5g			
大豆白絞油	5g			
[ほうれん草のゆずおひたし]				
キャベツ	20g	せん切り		
ほうれん草	25g	2.5cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
ゆず(果皮、生)	1g	みじん切り		
ゆず果汁600mL	0.3g			
花かつお(竜・細切)200g	0.6g			
三温糖	0.3g			
こいくちしょうゆ	2g			
[さつまいものみそ汁]				
さつまいも	25g	厚スライス		
白菜	15g	半月スライス		
にんじん	8g	細い短冊		
だいこん	10g			
乾燥椎茸(美都産)	0.6g			
にら	3g	小口切り		
煮干しだし	2g			
みそ	7g			

献立	ご飯		さばのみそ煮	
	ミルクおから		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			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[鯖の味噌煮(手作り)]				
サバ切身50g	1個	小・中		
しょうが	0.8g	せん切り		
三温糖	2g			
こいくちしょうゆ	4.5g			
みそ	5.5g			
本味酢 1.8L	1g			
水	18g			
[ミルクおから]				
鶏肉むね(こま切れ)	20g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
ごぼう	10g	ざざがき		
にんじん	6g	小いちょう		
きんぴらこんにやく(こ)	6g			
ぎつまあげ(玉ねぎ)40g	8g	短冊切り		
おから	15g			
牛乳(料理用)	5g			
ねぎ	2g	小口切り		
こいくちしょうゆ	4g			
三温糖	0.6g			
本味酢 1.8L	1g			
[春雨のすまし汁]				
カツシ ほんさめS国産1kg	3.5g	戻しておく		
にんじん	10g	小いちょう		
しゅんぎく	3g	1cm幅		
玉葱	15g	1cm幅		
白菜	15g	1cm幅		
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)

2023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

2023年11月20日 月曜日 保幼小中連携献立(煮ごみ)

2023年11月21日 火曜日 日本全国味めぐり(愛知県)

2023年11月22日 水曜日

献立	ご飯		ぶりの塩麴焼き	
	煮ごみ		大根おろしのとろみ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[ぶりの塩麴焼き]				
ぶり 40g	1切	小		
ぶり 50g	0切	中		
料理酒1.8L	1g			
塩麴	4g			
[にごみ]				
さつまいも(玉ねぎ) 40g	10g	短冊切り		
さといも	25g	角切り		
ごぼう	10g	斜め小口		
にんじん	15g	乱切り		
大豆水煮	5g			
板こんにゃく	10g	コロコロ		
だいこん	20g	1cm幅		
インゲン500g	3g	2cm幅		
サラダ油 1.5kg	1g			
煮干しだし	0.01g			
こいくちしょうゆ	2.5g			
三温糖	1g			
[大根おろしのとろみ汁]				
じゃがいも	20g	角切り		
にんじん	10g	小いちょう		
白菜	20g	1cm幅		
油揚げ	3g	短冊切り		
ねぎ	2g	小口切り		
大根おろし	10g			
みそ	7g			
煮干しだし	3g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1g			

献立	麦ご飯		みそカツ	
	キャベツとブロッコリーのサラダ		きしめん汁	
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]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[味噌カツ]				
パン 柔らかトシカツ(40)40g	1個	小		
パン 柔らかトシカツ(60)60g	0個	中		
大豆白絞油	4g			
みそ	3g			
料理酒1.8L	1g			
本味酢 1.8L	1g			
三温糖	1.5g			
水	1g			
[キャベツとブロッコリーのサラダ]				
キャベツ	35g	せん切り		
ブロッコリー	13g	小房に分け		
Dr.和風おろし	6g			
[きしめん汁]				
玉葱	15g	半月スライス		
にんじん	10g	小いちょう		
油揚げ	3g	短冊切り		
きしめん(冷)	20g			
乾燥若布(ニ)	0.3g	戻しておく		
かまぼこいちょう(ニ)	6g			
ねぎ	3g	小口切り		
だし削り不織布入り	3g			
食塩	0.3g			
こいくちしょうゆ	3g			
料理酒1.8L	1.2g			
とうがらし(粉)	0.01g			

献立	麦ご飯		●ツナマヨオムレツ	
	キーマカレーの具		冬野菜のコンソメスープ	
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]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[●ツナマヨオムレツ]				
●ツナマヨオムレツ50g	1個	小		
●ツナマヨオムレツ60g	0個	中		
⇒[対応食]				
小：鮭フライ40g	1個	油で揚げる		
中：鮭フライ50g	1個	油で揚げる		
大豆白絞油	4g			
[キーマカレーの具]				
豚肉(ミンチ)	25g			
冷凍おろしにんにく	0.5g	みじん切り		
冷凍おろししょうが	0.5g	みじん切り		
サラダ油 1.5kg	0.5g			
ルクソフワイン(赤)1.8L	1g			
蒸し挽き割り大豆	20g			
ほうれん草	10g			
玉葱	25g	荒みじん		
にんじん	10g	荒みじん		
カメマイルドトマトケチャップ 980g	1.5g			
JF ウスターソース エクセル1.8L	1g			
カレー粉(純)200g	1g			
こいくちしょうゆ	2g			
食塩	0.3g			
[冬野菜のコンソメスープ]				
カットベーコンIQF500g	6g			
チンゲンツァイ	10g	1cm幅		
だいこん	20g	角切り		
にんじん	8g	短冊切り		
ブロッコリー	15g	小房に分け		
理研 コンソメ 500g	1g			
うすくちしょうゆ	2.5g			
ハウス マスターソース-300g	0.02g			
サラダ油 1.5kg	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)

2023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

2023年11月24日 金曜日

献立	ご飯	肉じゃが	切り方
	はやとうりのごま酢和え	ゆず香るお吸い物	
料理名/食品名	一人分量・単位		
[牛乳]			
牛乳	1本		
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米)	80g		
[肉じゃが(主菜皿)]			
国産牛肉(モモスライ)	35g		
料理酒1.8L	1g		
じゃがいも	40g	角切り	
にんじん	10g	厚いちょう	
玉葱	20g	くし形切り	
きんぴらこんにゃく(ニ)	6g		
グリーンピース	6g		
三温糖	2g		
本味酢1.8L	2g		
こいくちしょうゆ	4g		
サラダ油 1.5kg	0.5g		
[はやとうりのごま昆布和え]			
はやとうり	25g	短冊切り	
キャベツ	20g	せん切り	
にんじん	4g	せん切り	
いりごま(白)1kg	2g		
塩昆布	1g		
こいくちしょうゆ	1g		
JFS 純正ごま油	1g		
[ゆず香るお吸い物]			
にんじん	8g	小いちょう	
だいこん	15g	短冊切り	
えのきたけ	10g		
木綿豆腐	15g		
おわら麩	1.5g	戻しておく	
ねぎ	3g	戻しておく	
ゆず(果皮、生)	0.8g	みじん切り	
うすくちしょうゆ	3g		
食塩	0.4g		
料理酒1.8L	1g		
だし削り不織布入り	3g		

2023年11月27日 月曜日

献立	ラーメン	マーボーラーメンの汁	切り方
	大学いも	切干大根のサラダ	
料理名/食品名	一人分量・単位		
[牛乳]			
牛乳	1本		
[ラーメン]			
学給ラーメン(国産小麦)	130g		
JFS 純正ごま油	1.5g		
[マーボーラーメンの汁]			
豚肉(ミンチ)	15g		
国産牛肉モモミンチIQF	15g		
しょうが	0.3g	みじん切り	
にんにく	0.3g	みじん切り	
玉葱	35g	荒みじん	
にんじん	15g	荒みじん	
木綿豆腐	30g	角切り	
にら	5g	1.5cm幅	
サラダ油 1.5kg	0.5g		
みそ	9g		
こいくちしょうゆ	0.8g		
カメマイルドトマトケチャップ 980g	3g		
三温糖	1g		
中華スープ	0.4g		
豆板醤	0.25g		
料理酒1.8L	1g		
馬鈴薯でんぷん1kg	4g		
[大学いも]			
ぎつまいも	60g	乱切り	
大豆白絞油	6g		
三温糖	3g		
こいくちしょうゆ	1.5g		
本味酢1.8L	1g		
かき いりごま黒	0.5g	炒る	
[切干大根のサラダ]			
切干大根(益田産)	4g	戻しておく	
細もやし	15g		
小松菜	12g	1.5cm幅	
チキンハム(短冊)500g	6g		
すりごま(白)	1g	炒り冷ます	
JFS 純正ごま油	0.5g		
食塩	0.2g		
塩昆布	1g		
花かつお(竜・細切)200g	0.6g		

2023年11月28日 火曜日

献立	麦ご飯	豚肉のしょうが炒め	切り方
	納豆和え	具だくさんみそ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位		
[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		
[ぶたにくの生姜炒め]			
豚肉(モモ肉小切)	40g		
玉葱	40g	1cm幅	
えだまめ(冷凍)	6g		
しょうが	1g	みじん切り	
こいくちしょうゆ	4g		
本味酢1.8L	1.6g		
三温糖	0.7g		
料理酒1.8L	1.3g		
サラダ油 1.5kg	0.5g		
[納豆和え]			
ひきわり納豆(冷)300g	8g		
小松菜	20g	1.5cm幅	
キャベツ	25g	せん切り	
みそ	1g		
こいくちしょうゆ	0.5g		
三温糖	0.2g		
梅(塩漬)	0.7g		
焼きぎみのり(岡山県産)	0.6g		
[具だくさんみそ汁]			
だいこん	18g	いちょう	
細もやし	10g		
白菜	18g	1cm幅	
にんじん	8g	いちょう	
ねぎ	2g	小口切り	
厚揚げ	15g	短冊切り	
煮干しだし	2g		
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)

2023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

2023年11月29日 水曜日

2023年11月30日 木曜日

献立	麦ご飯		子持ちししゃも	
	海そうと水菜のサラダ		●中華丼の具	
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			
[子持ちししゃも(2尾)]				
子持シシャモL(ニ)	2個	小		
子持シシャモ2L(ニ)	0個	中		
[海藻と水菜のサラダ]				
海藻サラダGS100g	1.2g			
キャベツ	27g	せん切り		
水菜	4g	2cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
和風たまねぎドレッシング	5g			
[●中華丼の具]				
豚肉(モモ肉スライス)	18g			
冷凍おろししょうが	0.6g			
料理酒1.8L	1g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
玉葱	25g	角切り		
にんじん	15g	小いちよう		
たけのこ水煮(短冊)	12g	いちよう		
白菜	20g	1cm幅		
いか 短冊	12g			
むきえびL	6g			
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	戻しておく		
●うずら卵水煮200卵入り	15g			
チンゲンツァイ	8g	1.5cm幅		
こいくちしょうゆ	3g			
ハーフマトラッシュ300g	0.02g			
オイスターソース 585g	0.3g			
中華スープ	0.7g			
JFS 純正ごま油	0.3g			
馬鈴薯でんぷん1kg	3g			
⇒ [対応食]				
国産SPF豚モモスライスIQF	30g			
おろし生しょうが1kgJFD	0.2g			
JFD 料理酒	0.8g			
リケンサラダ油 1.5kg	0.2g			
玉葱	35g	スライス		
にんじん	15g	いちよう		
たけのこ(短冊)タイ産	10g			
チンゲンツァイ	10g	2cm幅		
いか鹿の子短冊(ニシム)	10g			
むきえびL(ニシム)	10g			
乾し椎茸(美都産)	0.5g	もどす		
白ねぎ	5g	小口切り		
こいくちしょうゆ	3g			
ハーフマトラッシュ300g	0.02g			
オイスターソース 585g	0.3g			
中華スープ(理研)	0.7g			
JFS 純正ごま油	0.3g			
馬鈴薯でんぷん(ニシム)	1.8g			

献立	ご飯		鶏肉のレモン揚げ	
	白菜の酢の物		のっぺい汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[鶏肉のレモン揚げ]				
鶏肉むね切身50g	1個	小		
鶏肉むね切身60g	0個	中		
料理酒1.8L	3g			
食塩	0.1g			
馬鈴薯でんぷん1kg	4g			
大豆白絞油	5g			
三温糖	3.8g			
こいくちしょうゆ	2.8g			
レモン(果汁、生)	3g			
[白菜の酢の物]				
白菜	60g	1cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
ちりめん	1.5g	スチコン		
乾燥若布(ニ)	0.3g	戻しておく		
うすくちしょうゆ	2g			
穀物酢	1.5g			
三温糖	0.5g			
[のっぺい汁]				
厚揚げ	15g			
さといも	20g	短冊切り		
板こんにゃく	10g	スライス		
にんじん	10g	小いちよう		
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく		
JFS 純正ごま油	0.3g			
ねぎ	2g	小口切り		
食塩	0.3g			
こいくちしょうゆ	3g			
だし削り不織布入り	3g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1g			