

平成30年5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

2018年5月1日 火曜日

2018年 5月2日 水曜日

2018年 5月7日 月曜日

献立	ごはん	
	ひじきのマリネ	バナナ
ミートボールのトマト煮		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・洋No23】		
[ひじきマリネ]		
芽ひじき500g	2.50 g	
三温糖	0.20 g	
A こいくちしょうゆ	1.00 g	
キャベツ	30.00 g	せん切り
プチプロッコリー(国産)IQF	10.00 g	
玉葱	20.00 g	半月スライス
にんじん	7.00 g	せん切り
A チキンハム(短冊)500g	9.00 g	
三温糖	0.30 g	
A 穀物酢	3.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【煮物】		
[ミートボールのトマト煮]		
A ボーク&チンミートボールS	50.00 g	
キャベツ	30.00 g	さいの目
玉葱	30.00 g	くし形切り
じゃがいも	45.00 g	乱切り
カマダイトマト(イタリア)2.5kg	20.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)1kg	5.00 g	
A 味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カママイルドトマトチップ 980g	10.00 g	
JF ウスターソース エキセント1.8L	3.00 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【果物・洋No3】		
[バナナ]		
A バナナ	30.00 g	

献立	麦ごはん	
	あじのお茶天	キャベツのきのこ和え
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]		
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	
【揚げ物・和No20】		
[あじのお茶天]		
A アジ切身(スキんレス)40g	1.00 個	
A アジ切身(スキんレス)60g	0.00 個	
食塩	0.20 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
せん茶	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	
A 薄力小麦粉1kg	3.00 g	
A 大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No9】		
[キャベツのきのこ和え]		
キャベツ	45.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
えのきたけ	12.00 g	
三温糖	0.30 g	
A こいくちしょうゆ	0.50 g	
A こいくちしょうゆ	1.70 g	
【汁物】		
[わかめのみそ汁]		
A 木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
A おわら麩	2.50 g	
じゃがいも	20.00 g	短冊切り
乾燥若布(さんれい)	0.40 g	戻しておく
玉葱	15.00 g	半月スライス
A みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.60 g	

献立	ごはん	
	白身魚のカレームニエル	レモンドレッシングサラダ
青菜とコーンのスープ		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[白身魚のカレームニエル]		
A ホキ切身 40g	1.00 個	
A ホキ切身 50g	0.00 個	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
米粉	2.00 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
A 調理用バター200g	1.00 g	
カレー粉(純)200g	0.30 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【あえ物・洋No42】		
[レモンドレッシングサラダ]		
きゅうり	25.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
キャベツ	30.00 g	せん切り
クッキングアーマント(細切)500g	5.00 g	
三温糖	0.40 g	
A 穀物酢	1.50 g	
A こいくちしょうゆ	1.80 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	0.50 g	
【汁物・和No190】		
[青菜とコーンのスープ]		
冷凍コーン	5.00 g	
チンゲンツァイ	15.00 g	さいの目
玉葱	30.00 g	半月スライス
にんじん	10.00 g	ひし形
A チキンささみ水煮	10.00 g	
A こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
A 味 コンソメJ 500g	0.50 g	

### 平成30年5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

2018年5月8日 火曜日

2018年5月9日 水曜日

2018年 5月10日 木曜日

献立	ごはん	
	子持ちシシャモの磯辺揚げ	洋風おから
	カルシウムたっぷり汁	
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[子持ちししゃもの磯辺あげ]		
A 子持ちししゃもフライ(青のり入)	2.00 個	
A 大豆白絞油	4.00 g	
【炒め物・和No21】		
[洋風おから]		
A 豚もも肉ミンチ	15.00 g	
三温糖	0.50 g	
A こいくちしょうゆ	0.80 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
玉葱	10.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	せん切り
A おから(新製法)	20.00 g	
三温糖	0.50 g	
A こいくちしょうゆ	1.00 g	
A 牛乳(料理用)	8.00 g	
A 角切チーズ8mm	7.00 g	
【汁物】		
[Caたっぷり汁]		
A 木綿豆腐	25.00 g	コロコロ
A 乾燥小えび100g	1.00 g	割りほぐす
えのきたけ	5.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	斜め小口
A やさしい海の細かまぼこ黄	9.00 g	
A こいくちしょうゆ	1.50 g	
A うすくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.15 g	
煮干しだし	1.60 g	
だし昆布	0.80 g	

献立	麦ごはん	
	カツオフライ	スパゲッティサラダ
	●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]		
A 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】		
[かつおフライ]		
A かつおフライ 40g	1.00 個	
A かつおフライ 50g	1.00 個	
A 大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No19】		
[スパゲティサラダ]		
A ホンパゲティパリュール1.6mm	5.00 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	せん切り
冷凍コーン	5.00 g	
きゅうり	10.00 g	小口切り
A チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
ケンノンエックマヨネーズタイプ1kg	10.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No13】		
[●かき卵汁]		
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	半月スライス
エリンギ	10.00 g	せん切り
うす切かまぼこ(真空)	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
馬鈴薯でんぷん1kg	1.20 g	
A ●たまご	15.00 g	割りほぐす
煮干しだし	1.60 g	
だし昆布	0.80 g	
A うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	

献立	たけのごはん	
	鶏の照り焼き	ちくわのおひたし
	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]		
A 牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No18】		
[筍ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	70.00 g	
ビタミン強化米5kg	0.21 g	
たけのこ(ゆで)	25.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	せん切り
A 油揚げ	3.00 g	細い短冊
A こいくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.20 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
だし昆布	0.80 g	
【焼物・和No21】		
[鶏の照焼(オイスター入り)]		
A 鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	
オイスターソース 585g	1.00 g	
JFDA 料理酒	1.30 g	
三温糖	0.80 g	
A こいくちしょうゆ	3.50 g	
JFSA 純正ごま油	1.00 g	
A 豆板醤	0.02 g	
しょうが	0.50 g	
【あえ物・和No39】		
[おひたし(竹輪)]		
ほうれん草	15.00 g	4cm幅
キャベツ	30.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ	7.00 g	小口切り
三温糖	0.30 g	
A こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No42】		
[豆腐のみそ汁]		
A 木綿豆腐	25.00 g	コロコロ
玉葱	20.00 g	半月スライス
えのきたけ	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
A みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.60 g	
【菓子・寄物・和No10】		
[かしわもち]		
かしわもち	1.00 個	

平成30年5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

2018年5月11日 金曜日

2018年5月14日 月曜日

2018年 5月15日 火曜日

献立	ごはん	
	切干大根のサラダ	あおりんごゼリー
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・洋No49】		
[切干大根のサラダ]		
切干大根(益田産)	3.50 g	茹でる
にんじん	6.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
冷凍コーン	5.00 g	茹でる
A スカール糸かまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
A こいくちしょうゆ	3.00 g	
A 穀物酢	3.00 g	
三温糖	1.00 g	
かきいりごま(白)1kg	1.00 g	
【丼物・カレー等・洋No5】		
[ハヤシライス]		
A 牛肉(こま切れ)	20.00 g	
クッキングリン(赤)1.8L	2.00 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
にんじん	20.00 g	せん切り
玉葱	45.00 g	半月スライス
エリンギ	10.00 g	せん切り
グリーンピース	5.00 g	
にんにく	0.30 g	みじん切り
カゴダイトマト(イタリア)2.5kg	20.00 g	
カゴメ マルトトマトケチャップ 980g	5.00 g	
A ハヤシルウ(粉末)	15.00 g	
A マルトデシグラスソース 1kg	5.00 g	
食塩	0.10 g	
【菓子・寄物・和No3】		
[青りんごゼリー]		
青りんごゼリーの素	12.00 g	
A 星型ナタデココ	8.00 g	
水	60.00 g	

献立	ごはん	
	チキンメンチカツ	昆布の炒り煮
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No18】		
[チキンメンチカツ(バー入)]		
A チキンメンチカツ(バー入)50	1.00 個	
A チキンメンチカツ(バー入)60	0.00 個	
A 大豆白絞油	5.00 g	
【炒め物】		
[昆布の炒り煮]		
にんじん	15.00 g	せん切り
A 昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
すき昆布 約100g	2.00 g	戻しておく
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
さつまあげ(玉ねぎ)50g	15.00 g	スライス
A こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	0.50 g	
JF 本味酢 1.8L	0.70 g	
【汁物・和No150】		
[沢煮椀]		
マロニー(5cmカット)	3.00 g	戻しておく
A 豚モモ(こま切れ)	10.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
ねぎ	10.00 g	小口切り
ごぼう	8.00 g	ささがき
にんじん	8.00 g	せん切り
たけのこ缶詰(ホール)1号缶	10.00 g	細い短冊
食塩	0.50 g	
A こいくちしょうゆ	1.50 g	
A 削り節上雪バラ500g	2.00 g	
だし昆布	0.80 g	

献立	ごはん	
	さわらの幽庵焼き	なっとうサラダ
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No4】		
[さわら幽庵焼き]		
さごし切身40g	1.00 個	
さごし切身50g	0.00 個	
JF 料理酒1.8L	3.50 g	
A こいくちしょうゆ	4.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
【あえ物・洋No3】		
[納豆サラダ]		
A チキンハム(短冊)500g	6.40 g	
A ハリひきわり納豆(ヒキリ)	8.00 g	
ほうれん草	16.00 g	4cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
A みそ	0.80 g	
A こいくちしょうゆ	0.80 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
【汁物】		
[蓬団子のみそ汁]		
A 薄力小麦粉1kg	10.00 g	
白玉粉	10.00 g	
よもぎ(ゆで)	0.20 g	
うす切かまぼこ(真空)	9.00 g	
玉葱	15.00 g	半月スライス
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
にんじん	8.00 g	短冊切り
A みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.60 g	

平成30年5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

2018年 5月16日 水曜日

2018年 5月17日 木曜日

2018年 5月 18日 金曜日

献立	麦ごはん	
	キャベツの酢の物	美生柑
●高野豆腐のたまごとじ		
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】		
[キャベツの酢の物]		
小松菜	20.00 g	短冊切り
にんじん	7.00 g	
キャベツ	30.00 g	
出雲のおいしいちくわ	7.00 g	厚いちょう
A 穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.50 g	
A うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 g	
【煮物・和No14】		
[●高野豆腐のたまごとじ]		
A 鶏モモ(1.5cm角切)	20.00 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	45.00 g	乱切り
にんじん	10.00 g	小いちょう
干し椎茸(美都産)	1.00 g	斜め小口
A JF こうや豆腐サイロ500g	13.00 g	
ねぎ	8.00 g	割りほぐす
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
A ●たまご	20.00 g	くし形切り
だし昆布	0.50 g	
A 削り節上雪バラ500g	0.50 g	
A こいくちしょうゆ	4.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
【果物・和No16】		
[美生柑]		
A 美生柑	0.25 個	

献立	ごはん	
	鶏肉の南蛮漬け	ひじきと大豆の炒り煮
わかたけ汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No31】		
[鶏肉の南蛮漬け]		
A 鶏若鶏肉胸(皮付き)	60.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
A 大豆白絞油	6.00 g	
玉葱	10.00 g	
きゅうり	10.00 g	
A こいくちしょうゆ	4.50 g	
A 穀物酢	5.50 g	
三温糖	1.30 g	
水	2.50 g	
【煮物・和No19】		
[ヒジキと大豆の炒り煮]		
長ひじき	3.00 g	戻しておく
さやいんげん(ホ-ル)	6.00 g	2.5cm幅
にんじん	4.80 g	細い短冊
A 大豆水煮 JFSA	9.00 g	
さつまあげ(玉ねぎ)50g	9.00 g	スライス
JFDA 料理酒	0.40 g	
三温糖	0.60 g	
A こいくちしょうゆ	3.20 g	
水	20.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
【汁物・和No2】		
[わかたけ汁]		
たけのこ缶詰(ホ-ル)1号缶	25.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	短冊切り
えのきたけ	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.40 g	戻しておく
ねぎ	5.00 g	小口切り
A 削り節上雪バラ500g	1.60 g	
だし昆布	0.80 g	
A うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.10 g	

献立	ごはん	
	マカロニグラタン	フレンチサラダ
じゃがいもの野菜スープ		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[マカロニグラタン]		
玉葱	20.00 g	スライス
A 鶏モモ(1.5cm角切)	22.00 g	
A マカロニ(単管)	8.00 g	茹でる
A むきえだまめ500g	7.00 g	
A 有塩バター450g	2.00 g	
米粉	3.00 g	
A 牛乳	35.00 g	
A 味 コンソメJ 500g	0.30 g	
A ミックスチーズ	9.00 g	
食塩	0.10 g	
コショ- (純) 200g	0.04 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【あえ物・洋No39】		
[フレンチサラダ]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
にんじん	10.00 g	せん切り
A チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
冷凍コーン	5.00 g	
三温糖	0.40 g	
A 穀物酢	2.45 g	
コショ- (純) 200g	0.01 g	
食塩	0.42 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物・洋No25】		
[じゃがいもの野菜スープ]		
玉葱	15.00 g	くし形切り
A 昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
じゃがいも	20.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	コロコロ
A チキンソテー(スライス)5mm	8.00 g	
エリンギ	10.00 g	ひし形
パセリ	0.50 g	みじん切り
A 味 コンソメJ 500g	1.00 g	
A うすくちしょうゆ	2.00 g	

平成30年5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

2018年5月21日 月曜日

2018年5月22日 火曜日

2018年5月23日 水曜日

献立	ごはん	
	鯔のおかか煮	切干大根の中華炒め
なめこ汁		
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No4】		
「ご飯」		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物】		
「鯔のおかか煮」		
アジドレズ	1.00 個	
A こいくちしょうゆ	7.00 g	
JF 本味酢 1.8L	5.00 g	
JF 料理酒1.8L	4.50 g	
三温糖	2.00 g	
花かつお(亀・細切) 200g	1.00 g	
水	15.00 g	
【炒め物・中No5】		
「切干大根の中華炒め」		
A カットベーコンIQF500g	6.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.60 g	戻しておく
切干大根(益田産)	6.00 g	戻しておく
にんじん	6.00 g	せん切り
A 中華スープ	0.50 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
A こいくちしょうゆ	1.00 g	
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
JFSA 純正ごま油	0.30 g	
【汁物・和No9】		
「なめこ汁」		
キャベツ	10.00 g	さいの目
玉葱	15.00 g	半月スライス
A 木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ	10.00 g	
A おわら麩	2.50 g	
煮干しだし	2.60 g	
A みそ	8.00 g	

献立	豆ごはん	
	鶏肉の油淋ソースかけ	もずく和え
きのこのすまし汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
「牛乳」		
A 牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No6】		
「豆ごはん」		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
グリーンピース	16.00 g	
JFDA 料理酒	4.00 g	
食塩	0.50 g	
【揚げ物】		
「鶏肉の油淋ソースかけ」		
A 鶏若鶏肉胸(皮付き)	60.00 g	
JFDA 料理酒	2.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
A 大豆白絞油	4.00 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
A こいくちしょうゆ	2.40 g	
JF 本味酢 1.8L	2.00 g	
A 穀物酢	1.80 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.20 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No81】		
「もずく和え」		
にんじん	7.00 g	せん切り
きゅうり	25.00 g	半月スライス
A サリナス(生)	20.00 g	
国産オクラスライス	5.00 g	
美ら海育ちもずく	9.00 g	
A 穀物酢	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
A うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No22】		
「きのこのすまし汁」		
エリンギ	10.00 g	細い短冊
ぶなしめじ	10.00 g	
A 厚揚げ	20.00 g	コロコロ
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.40 g	戻しておく
A こいくちしょうゆ	1.50 g	
A うすくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.15 g	
煮干しだし	1.60 g	
だし昆布	0.80 g	

献立	麦ごはん	
	●五目卵焼き	揚げ入りおひたし
ひよこ豆チャウダー		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
「牛乳」		
A 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」		
A ●たまご	32.00 g	割りほぐす
食塩	0.13 g	
三温糖	1.28 g	
A 鶏肉むねミンチ	9.60 g	
三温糖	0.38 g	
A こいくちしょうゆ	0.64 g	
にんじん	4.48 g	せん切り
干し椎茸(美都産)	1.60 g	戻しておく
キヌサヤ500g	3.20 g	斜め線切り
A 味 コンソメJ 500g	0.64 g	
【あえ物・和No38】		
「揚げ入りおひたし」		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
A 油揚げ	3.00 g	
三温糖	0.30 g	
A こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・洋No40】		
「ひよこ豆チャウダー」		
玉葱	20.00 g	コロコロ
蒸しひよこ豆(ドライパック)	20.00 g	
A カットベーコンIQF500g	10.00 g	
にんじん	15.00 g	コロコロ
にんにく	0.50 g	みじん切り
エリンギ	10.00 g	コロコロ
A ひきえだまめ500g	10.00 g	
するりん白花	10.00 g	
A 味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
米粉	5.00 g	
A 牛乳(料理用)	20.00 g	
A スキムミルク	1.50 g	
A 調理用バター200g	1.00 g	
食塩	0.10 g	
水	120.00 g	

平成30年5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

2018年5月24日 木曜日		
献立	ごはん 牛肉のしぐれ煮 シャキッとポテサラ キャベツと厚揚げのみそ汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No59】		
[牛肉のしぐれ煮]		
A 牛肉(こま切れ)	50.00 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	スライス
板こんにゃく	25.00 g	細い短冊
しょうが	1.00 g	せん切り
三温糖	4.00 g	
A こいくちしょうゆ	5.00 g	
JFDA 料理酒	2.00 g	
JF 本味酢 1.8L	0.40 g	
A 豆板醬	0.20 g	
水	5.00 g	
【あえ物・洋No9】		
[シャキッとポテサラ]		
じゃがいも	40.00 g	短冊切り
小松菜	14.00 g	2.5cm幅
A スカール糸かまぼこ(ほぐし)	14.00 g	
三温糖	0.40 g	
A 穀物酢	2.00 g	
A コシヨー(純) 2.0.0 g	0.02 g	
食塩	0.50 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・和No33】		
[キャベツと厚揚げのみそ汁]		
キャベツ	20.00 g	さいの目
にんじん	10.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
A 厚揚げ	20.00 g	コロコロ
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
A みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.60 g	

2018年5月25日 金曜日		
献立	ごはん かつおのケチャップ和え わかめの酢の物 オニオンスープ	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・洋No3】		
[かつおのケチャップあえ]		
A カツオ角切(スキンレス)	30.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
A 大豆白絞油	3.00 g	
玉葱	20.00 g	コロコロ
じゃがいも	40.00 g	コロコロ
グリーンピース	5.00 g	
かごメ マルト トマトケチャップ 980g	12.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	4.00 g	
三温糖	0.50 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・和No33】		
[わかめの酢の物]		
きゅうり	30.00 g	半月切り
A サリナス(生)	30.00 g	
A スカール糸かまぼこ(ほぐし)	5.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.60 g	戻しておく
A 穀物酢	3.00 g	
A こいくちしょうゆ	1.80 g	
三温糖	0.72 g	
【汁物・洋No5】		
[オニオンスープ]		
玉葱	35.00 g	半月スライス
A カットベーコンIQF 500g	7.00 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	せん切り
エリンギ	10.00 g	せん切り
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
A 味 コンソメJ 500g	1.00 g	
A うすくちしょうゆ	2.00 g	

2018年5月28日 月曜日		
献立	食パン 卵の花コロッケ キャベツのツナマヨ和え カレースープ	
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	
【普通パン・和No5】		
[食パン]		
(小低) 食パン(6枚切×1)	0.00 袋	
(小) 食パン(8枚切×2)	1.00 袋	
(中) 食パン(6枚切×1)	2.00 袋	
【揚げ物・和No22】		
[うの花コロッケ]		
A うの花コロッケ40g	1.00 個	
A うの花コロッケ50g	0.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[キャベツのツナマヨ和え]		
キャベツ	35.00 g	さいの目
にんじん	8.00 g	いちよう
ライトツナ水煮フレーク	9.00 g	
A すりごま(白)	1.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
A こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・洋No4】		
[カレースープ]		
A 鶏肉胸(こま切れ)	15.00 g	
じゃがいも	20.00 g	いちよう
にんじん	10.00 g	小いちよう
玉葱	20.00 g	乱切り
パセリ	1.00 g	斜め線切り
A ハウス 給食用カレーフレークN	10.00 g	
A 味 コンソメJ 500g	0.50 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
A スキムミルク	2.00 g	

平成30年5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

2018年5月29日 火曜日

2018年5月30日 水曜日

2018年5月31日 木曜日

献立	わさびごはん 鮭のオレンジ焼き おかか和え 玉ねぎと豆腐のみそ汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No72】		
[わさびごはん]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米5kg	0.24 g	
A うすくちしょうゆ	3.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
だし昆布	3.00 g	
わさび漬	5.00 g	小口1cm幅
【焼物・和No24】		
[鮭のオレンジ焼]		
A 秋鮭 ピンク 40g	1.00 個	
A 秋鮭 ピンク 50g	0.00 個	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ミカパーセント(人参)500g	15.00 g	
JF 本味酢 1.8L	0.40 g	
ケンノンeggマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【あえ物・和No53】		
[おかか和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	半月スライス
花かつお(鱈・細切)500g	1.10 g	
A こいくちしょうゆ	1.60 g	
【汁物・和No20】		
[玉葱と豆腐のみそ汁]		
玉葱	25.00 g	くし形切り
えのきたけ	10.00 g	
A 木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
A 油揚げ	3.00 g	短冊切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
A みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.60 g	

献立	麦ごはん 子持ちシヤモ きゅうりのごま酢あえ ●親子丼の具	
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]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No27】		
[子持ちししゃも(2尾)]		
子持シヤモM	2.00 個	
子持シヤモ2L	0.00 個	
【あえ物・和No43】		
[きゅうりのごま酢あえ]		
A サリナス(生)	30.00 g	
きゅうり	30.00 g	小口切り
にんじん	5.00 g	せん切り
ちりめん	2.00 g	
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	
A 穀物酢	3.00 g	
A こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	0.50 g	
【丼物・和No7】		
[●親子丼の具]		
A 鶏肉モモ(こま切れ)	35.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.80 g	戻しておく
にんじん	12.00 g	せん切り
玉葱	35.00 g	半月スライス
A ●たまご	25.00 g	割りほぐす
ねぎ	8.00 g	小口切り
A 削り節上雪バラ500g	0.50 g	
だし昆布	0.50 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
A こいくちしょうゆ	4.00 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	

献立	ごはん 鶏肉と高野豆腐のフリース 海藻サラダ 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]		
A 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・中No8】		
[鶏肉と高野豆腐のフリース]		
A 鶏若鶏肉胸(皮付き)	40.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
A JF こうや豆腐サイコロ500g	4.00 g	戻しておく
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
A 大豆白絞油	4.00 g	
じゃがいも	20.00 g	コロコロ
グリーンピース	5.00 g	
玉葱	15.00 g	コロコロ
にんにく	1.00 g	みじん切り
しょうが	1.00 g	みじん切り
カメマイルトトマトチップ 980g	12.00 g	
三温糖	2.10 g	
A みそ	1.00 g	
A 豆板醬	0.20 g	
ねぎ	4.00 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	せん切り
A 海藻サラダGS500g	0.50 g	戻しておく
A ノオイルドレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【汁物・中No23】		
[中華スープ]		
A ニッスイ 海からサラダシユレット	9.00 g	
A もやし	10.00 g	
にんじん	10.00 g	ひし形
チンゲンツァイ	15.00 g	さいの目
玉葱	20.00 g	半月スライス
A 中華スープ	0.80 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
A こいくちしょうゆ	1.00 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	