

平成30年 10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10月1日 月曜日

2018年10月2日 火曜日

2018年10月3日 水曜日

献立	ごはん	
	白身魚の油淋ソースかけ	切干大根の中華サラダ
春雨スープ		
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・和No56】		
[白身魚の油淋ソースかけ]		
小) まだら切身 40 g	1.00 個	
中) まだら切身 50 g	1.00 個	
JFD 料理酒	2.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200 g	0.02 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	2.40 g	
JF 本味酢 1.8L	2.00 g	
穀物酢	1.80 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	0.20 g	
水	5.00 g	
【あえ物・中No27】		
[切干大根の中華サラダ]		
切干大根(益田産)	3.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
きゅうり	20.00 g	せん切り
キャベツ	25.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	6.00 g	
三温糖	0.20 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
穀物酢	2.00 g	
ごま油	0.70 g	
【汁物・中No7】		
[春雨スープ]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	せん切り
干し椎茸(美都産)	0.20 g	斜め小口
ケンシ はるさめS国産1kg	4.00 g	
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
中華スープ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	

献立	わかめごはん	
	鶏肉のマーマレード焼き	カラフルサラダ
豆腐スープ		
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	
【変わり飯・和No21】		
[わかめごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
炊き込みわかめ	2.00 g	
【焼物・和No12】		
[鶏肉のマーマレード焼き]		
鶏成鶏肉モモ(皮付き)	50.00 g	
オレンジマーマレード	6.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JF セルシオンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
【あえ物・洋No11】		
[カラフルサラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
パプリカ	10.00 g	せん切り
花かつお(糸けずり)500g	0.20 g	
三温糖	1.12 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.80 g	
穀物酢	2.80 g	
コシヨー(純)200 g	0.02 g	
食塩	0.48 g	
【汁物・洋No58】		
[豆腐スープ]		
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちよう
えのきたけ	8.00 g	
ネ 椎茸スライス(菌)500g	1.00 g	戻しておく
ねぎ	10.00 g	小口切り
コンソメ500 g	1.00 g	
食塩	0.30 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	

献立	麦ごはん	
	かぼちゃコロッケ	きゅうりともやしのナムル
●八宝菜		
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】		
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【煮物・中No7】		
【●八宝菜】		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
しょうが	0.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	くし形切り
にんじん	10.00 g	短冊切り
キャベツ	25.00 g	さいの目
国産本切イカ短冊1×4cm	20.00 g	
むきえびL L(80/120)	10.00 g	
●うずら卵	15.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	2.5cm幅
こいくちしょうゆ	3.00 g	
コシヨー(純)200 g	0.02 g	
オイスターソース 585g	0.60 g	
中華スープ	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.80 g	
【揚げ物・洋No16】		
[かぼちゃコロッケ]		
小) 緑の野菜のかぼちゃコロッケ40 g	1.00 個	
中) 緑の野菜のかぼちゃコロッケ55 g	1.00 個	
【あえ物・中No9】		
[きゅうりともやしのナムル]		
きゅうり	25.00 g	半月スライス
サリナス(生)	25.00 g	
がやいりごま(白)1kg	1.00 g	
ごま油	0.50 g	
食塩	0.50 g	

平成30年 10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10月4日 木曜日

献立	ごはん	
	さわらの南部焼き	洋風おから
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】		
[さわらの南部焼き]		
サワラ切身 50g	1.00 個	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
JFS 本味酢	2.00 g	
JF 料理酒1.8L	2.80 g	
いりゴマ(黒)	0.80 g	
【炒め物・和No21】		
[洋風おから]		
豚もも肉ミンチ	15.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
玉葱	20.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	せん切り
おから(新製法)	15.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
牛乳(料理用)	10.00 g	
角切チーズ8mm	5.00 g	
【汁物・和No7】		
[じゃがいものみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちよう
えのきたけ	10.00 g	
油揚げ	4.00 g	
乾燥ワカメ(華) 500g	0.30 g	
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2018年10月5日 金曜日

献立	ごはん	
	肉団子の甘酢あん	チーズサラダ
オニオンスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・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	
【炒め物・洋No4】		
[肉団子の甘酢あん]		
野菜入り肉団子	30.00 g	
玉葱	35.00 g	
にんじん	15.00 g	乱切り
たけのこ(水煮缶詰)	15.00 g	乱切り
エリンギ	10.00 g	短冊切り
青ピーマン	5.00 g	乱切り
三温糖	2.00 g	
トマトケチャップ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	3.00 g	
馬鈴しょ澱粉10kg	1.00 g	
【あえ物・洋No33】		
[(美) チーズサラダ]		
キャベツ	35.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	せん切り
角切チーズ8mm	5.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
三温糖	1.40 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
穀物酢	3.50 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.50 g	
【汁物・洋No5】		
[オニオンスープ]		
玉葱	35.00 g	乱切り
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	小いちよう
キノコ(イナズマ)スライス(スライス)5mm	10.00 g	
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2018年 10月9日 水曜日

献立	ごはん	
	あじの美都南蛮	しゃきしゃきサラダ
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]		
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No153】		
[あじの美都南蛮]		
小) アジ切身(スキんレス)40g	1.00 個	
中) アジ切身(スキんレス)60g	1.00 個	
食塩	0.20 g	
コンヨー(純)200g	0.01 g	
JF 料理酒1.8L	2.00 g	
薄力粉	6.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
パプリカ	4.00 g	スライス
こいくちしょうゆ	4.50 g	
ゆず酢	1.00 g	
穀物酢	4.00 g	
三温糖	1.30 g	
水	2.50 g	
【あえ物・和No66】		
[しゃきしゃきサラダ]		
れんこん水煮(いちよう切り)	27.00 g	
むきえだまめ	7.00 g	
スーパースイートコーン	9.00 g	
すりごま(白)	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
ケン ノンエッグマヨネーズタイプ	5.00 g	
【汁物・和No1】		
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちよう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	20.00 g	
乾燥ワカメ(華) 500g	0.30 g	
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成30年 10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10月10日 水曜日 目の愛護デー献立

献立	麦ごはん	
	とんかつ	ゆかりあえ
●カツどんの具		ブルーベリーゼリー
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]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No42】		
[とんかつ]		
小) 豚ヒレカツ(卵抜き) 50g	1.00 個	
中) 豚ヒレカツ(卵抜き) 30g	2.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No54】		
[ゆかり和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
スーパーズスイートコーン	8.00 g	
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
食塩	0.20 g	
【丼物・カレー等・和No20】		
[●カツ丼の具]		
干し椎茸(美都産)	0.80 g	
にんじん	12.00 g	小いちょう
玉葱	35.00 g	スライス
A ●たまご	25.00 g	
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	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
A こいくちしょうゆ	5.00 g	
A 昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.20 g	
食塩	0.10 g	
【菓子・寄物・和No50】		
[ブルーベリーゼリー]		
A ブルーベリーゼリー	1.00 個	

2018年10月11日 木曜日

献立	ごはん	
	さんまのかばやき	塩昆布あえ
なすのみそ汁		
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No13】		
[さんまのかばやき]		
さんま	50.00 g	小口切り
馬鈴薯でんぶん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
JFS 本味酢(使わない)	1.70 g	
JF 料理酒1.8L	1.70 g	
三温糖	0.40 g	
水	4.50 g	
いりゴマ(白)	0.80 g	
【あえ物・和No55】		
[塩昆布和え]		
キャベツ	35.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
塩ふき昆布(きざみ)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No117】		
[なすのみそ汁]		
なす	25.00 g	半月スライス
玉葱	20.00 g	スライス
油揚げ	2.00 g	
にんじん	8.00 g	小いちょう
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2018年 10月12日 金曜日

献立	ごはん	
	鶏肉のトマト煮	フレンチサラダ
ミートボールとニラのスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・洋No19】		
[鶏肉のトマト煮]		
鶏モモ(1.5cm角切)	50.00 g	
玉葱	35.00 g	乱切り
なす	15.00 g	乱切り
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	10.00 g	
ウスターソース1.8L	3.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
【あえ物・洋No39】		
[フレンチサラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	半月スライス
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
スーパーズスイートコーン	5.00 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.50 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【汁物】		
[ミートボールとニラのスープ]		
ホーク&チキミートボールSS	15.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	2.5cm幅
にら	5.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	小いちょう
玉葱	20.00 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	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	

平成30年 10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 10月15日 月曜日

献立	ごはん 煮込みハンバーグ キャベツのコンソメスープ	
献立	益田野菜の元気サラダ	
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・洋No24】		
[煮込みハンバーグ]		
ふつくらジェーンハンバーグ 60g	1.00 個	
マイルドマヨネーズ 1kg	10.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	3.00 g	
JF セレクションワイン(赤) 1.8L	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF ウスターソース エクセレント 1.8L	1.00 g	
水	5.00 g	
【あえ物・洋No38】		
[益田野菜の元気サラダ]		
キャベツ	20.00 g	スライス
ほうれん草	15.00 g	2.5cm幅
チキンハム(短冊) 500g	10.00 g	
冷凍コーン	10.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
らくらく昆布	0.30 g	
花かつお(糸けずり) 500g	0.30 g	
三温糖	1.40 g	
穀物酢	3.50 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【汁物・洋No2】		
[キャベツのコンソメスープ]		
鶏肉モモ(こま切れ)	20.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	せん切り
パセリ	0.50 g	斜め線切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2018年 10月16日 火曜日 骨太献立

献立	梅じゃこごはん 鮭の塩こうじ焼き のっぺい汁	
献立	納豆和え	
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No11】		
[梅じゃこごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ちりめん	6.00 g	
乾燥カリカリ梅(国産) 200g	1.50 g	
【焼物・和No11】		
[鮭の塩麹やき]		
サケ切身60g	1.00 個	
塩麩	4.00 g	
【あえ物・和No114】		
[納豆和え]		
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
納豆(ひきわり)	7.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
みそ	0.50 g	
もみのり	0.50 g	
かやいりごま(白) 1kg	0.50 g	
【汁物・和No113】		
[のっぺい汁]		
厚揚げ	13.00 g	
さといも	20.00 g	乱切り
だいこん	10.00 g	1.5cm角
ごぼう	8.00 g	ささがき
にんじん	5.00 g	1.5cm角
干し椎茸(美都産)	0.40 g	
ねぎ	5.00 g	
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	

2018年 10月 17日 水曜日

献立	麦ごはん ポークソテー玉葱ソース 花野菜のレモンドレッシングサラダ	
献立	●きのこと卵のスープ	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・洋No27】		
[ポークソテー玉葱ソース]		
中) 国産豚ロース 60g	1.00 枚	
食塩	0.40 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
玉葱	10.00 g	半月スライス
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JF 本味酢 1.8L	3.00 g	
JF 料理酒 1.8L	3.00 g	
穀物酢	4.00 g	
三温糖	3.00 g	
冷凍おろしにんにく	0.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.05 g	
【あえ物・洋No36】		
[花野菜のレモンドレッシングサラダ]		
ブロッコリー	20.00 g	
カリフラワー(他) I Q F	15.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
キャベツ	25.00 g	半月スライス
クッキングアモンド(細切) 500g	5.00 g	せん切り
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
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・洋No36】		
[●きのこと卵のスープ]		
●たまご	12.00 g	
にんじん	5.00 g	小さいよう
玉葱	10.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	
チンゲンツァイ	15.00 g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	

平成30年 10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10月18日 木曜日

献立	ナン		一人分量 単位	切り方
	チリコンカン	イカのゆずマリネ		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【普通パン・和No14】				
[ナン]				
低学年) 冷凍ナン 約50g			1.00 個	
中・高学年) 冷凍ナン 約70g			1.00 個	
中学生) 冷凍ナン 約100g			1.00 個	
【煮物・洋No18】				
[チリコンカン]				
鶏肉胸(こま切れ)			20.00 g	
にんにく			0.30 g	おろす
ケキグワイン(赤)1.8L			1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			0.50 g	
とうがらし			0.02 g	
なす			10.00 g	コロコロ
玉葱			30.00 g	コロコロ
にんじん			10.00 g	コロコロ
かぶ(イストマト(イ列))2.5kg			25.00 g	
大豆水煮 JFS			20.00 g	
レッドキドニー			10.00 g	
かぶマイルドトマト(キャップ)980g			10.00 g	
トマトビュレ(食塩無添加)1k			5.00 g	
味コンソメJ 500g			1.00 g	
三温糖			2.00 g	
【あえ物・洋No21】				
[イカのゆずマリネ]				
国産本ワサビイカ短冊1×4cm			15.00 g	
芽ひじき1kg			0.80 g	
キャベツ			30.00 g	せん切り
三温糖			1.40 g	
穀物酢			2.20 g	
ゆず(果汁、生)			1.30 g	
コンヨー(純)200g			0.02 g	
食塩			0.60 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			1.00 g	
【汁物・和No145】				
[クリームスープ]				
カットベーコンIQF500g			5.00 g	
じゃがいも			30.00 g	いちよう切り
にんじん			10.00 g	小いちよう
玉葱			30.00 g	スライス
パセリ			1.00 g	
するりん百花			30.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			0.50 g	
食塩			0.30 g	
コンヨー(純)200g			0.02 g	
味コンソメJ 500g			0.30 g	
牛乳			30.00 g	

2018年10月19日 金曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	ししやもの磯辺揚げ	アールスメロン		
料理名/食品名				
【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・和No154】				
[ししやもの磯辺揚げ]				
子持シシヤモM(小2個、中3個)			18.00 g	
薄力小麦粉1kg			5.00 g	
青のり粉100g			0.15 g	
水			3.00 g	
【煮物・和No6】				
[肉じゃが(深)]				
豚肉(モモ肉小切)			20.00 g	
じゃがいも			45.00 g	乱切り
にんじん			20.00 g	乱切り
玉葱			40.00 g	くし形切り
板こんにゃく			15.00 g	手でちぎる
グリーンピース			10.00 g	
三温糖			4.00 g	
こいくちしょうゆ			6.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			0.50 g	
食塩			0.10 g	
JFD 料理酒			3.00 g	
【果物・和No12】				
[アールスメロン]				
アールスメロン 4L			0.06 個	

2018年10月22日 月曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	ちりめんアーモンド	ほうれん草の白和え		
料理名/食品名				
【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	
【変わり飯・和No45】				
[うずめめし]				
鶏肉モモ(こま切れ)			15.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			1.00 g	
かまぼこ(真空)500g			15.00 g	あられ切り
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	
さといも			20.00 g	あられ切り
JFD 料理酒			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	
JF 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	
馬鈴しょ澱粉1kg			1.60 g	
生わかび			0.50 g	おろす
焼きさみのり100g			0.40 g	
【焼物・和No48】				
[ちりめんアーモンド]				
かえりちりめん			3.00 g	
ケキグアーモンド(細切)500g			5.00 g	
大豆水煮 JFS			30.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg			3.00 g	
大豆白絞油			3.00 g	
こいくちしょうゆ			1.00 g	
三温糖			2.50 g	
JF 料理酒1.8L			2.00 g	
水			0.50 g	
【あえ物・和No62】				
[ほうれん草の白和え]				
ほうれん草			22.00 g	2.5cm幅
にんじん			7.00 g	せん切り
板こんにゃく			11.00 g	短冊切り
こいくちしょうゆ			0.50 g	
三温糖			0.50 g	
冷凍白和えの素			18.00 g	
かやいりごま(白)1kg			0.90 g	
かやすりごま 550g			0.24 g	
こいくちしょうゆ			1.50 g	
三温糖			0.55 g	

平成30年 10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10月23日 火曜日

献立	ごはん	
	鶏肉のゆずソースかけ	切干大根のツナ和え
かぼちゃポタージュ		
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No29】		
[鶏肉のゆずソースかけ]		
小) 鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	
中) 鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.05 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ゆず(果汁、生)	0.60 g	
穀物酢	1.70 g	
三温糖	2.50 g	
【あえ物・和No23】		
[切干大根のツナ和え]		
切干大根(益田産)	3.50 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
きゅうり	10.00 g	半月スライス
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・洋No30】		
[カボチャポタージュ]		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
玉葱	15.00 g	乱切り
にんじん	8.00 g	コロコロ
かぼちゃ	20.00 g	コロコロ
エリンギ	5.00 g	スライス
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
米粉	5.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
スキムミルク	1.50 g	
調理用バター200g	1.00 g	
食塩	0.10 g	
水	120.00 g	

2018年10月24日 水曜日 益田の食育の日

献立	麦ごはん	
	いわしのしょうが煮	キャベツの甘酢和え
●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]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【煮物】		
[いわしのしょうが煮]		
いわしドレス 50g	1.00 個	
しょうが	2.00 g	せん切り
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	
水	15.00 g	
【煮物・和No14】		
●高野豆腐のたまごとじ		
鶏モモ(1.5cm角切)	20.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	45.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	小いちよう
干し椎茸(美都産)	1.00 g	斜め小口
高野豆腐(サイコロ)	13.00 g	
ねぎ	8.00 g	小口切り
馬鈴しょ澱粉1kg	1.00 g	
●たまご	20.00 g	
だし昆布	0.50 g	
花かつお(亀バラ) 500g	0.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
【あえ物・和No29】		
[キャベツの甘酢和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
だいこん	15.00 g	短冊切り
にんじん	3.00 g	せん切り
乾燥ワカメ(華) 500g	0.30 g	
スカル糸かまぼこ(ほぐし)	9.00 g	
ちりめん	2.70 g	
こいくちしょうゆ	2.10 g	
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.45 g	

2018年10月25日 木曜日

献立	ごはん	
	豚肉ときくらげのみそ炒め	ごぼうきサラダ
いもち汁		
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	
【炒め物】		
[豚肉ときくらげのみそ炒め]		
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
きくらげ(乾)	1.00 g	
玉葱	30.00 g	乱切り
青ピーマン	10.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	乱切り
エリンギ	10.00 g	乱切り
みそ	4.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
JFS 本味酢(使わない)	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・洋No48】		
[ごぼうサラダ]		
ごぼう	15.00 g	さががき
キャベツ	15.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
フロッキー(セレクト)	10.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
カドヤ いりごま(白) 1kg	0.60 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ケン アンエッグマヨネーズタイプ	7.00 g	
食塩	0.10 g	
【汁物】		
[いもち汁]		
ひとくちいもち(プレーン)	24.00 g	短冊切り
にんじん	10.00 g	いちよう
たまねぎ	20.00 g	スライス
ほうれん草	15.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
油揚げ	5.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.20 g	
花かつお(亀・細切)	3.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	

平成30年 10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10月26日 金曜日

献立	キムチチャーハン	
	春巻き	海藻サラダ
フルーツポンチ		
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・中No1】		
キムチチャーハン		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(押麦)	4.00 g	
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
しょうが	0.50 g	みじん切り
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.50 g	
白菜キムチ	15.00 g	
にんじん	10.00 g	細い短冊
ゴマ油(調合) 1.65kg	1.00 g	
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
がやいりごま(白)1kg	1.50 g	
【揚げ物・中No4】		
【春巻き】		
小) バリバリ春巻50g	1.00 個	
中) バリバリ春巻35g	2.00 個	
大豆白絞油	5.00 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	半月ｽﾀｲｽ
にんじん	5.00 g	せん切り
海藻サラダGS 500g	0.50 g	戻しておく
ノイトレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【その他・和No5】		
【フルーツポンチ】		
りんご	10.00 g	
みかん缶詰 1号缶	20.00 g	
パイン缶詰(フレッシュピット)	20.00 g	
黄桃缶詰(ﾀｲｽｶｯﾄ) 1号缶	20.00 g	
春夏秋冬(あきない)だんご	20.00 g	
クッキングワイン(赤)1.8L	2.00 g	
三温糖	5.00 g	
水	45.00 g	

2018年10月29日 月曜日 保小中連携献立

献立	ごはん	
	さばの塩焼き	煮ごみ
エリンギと春雨のすまし汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No14】		
【さばの塩焼き】		
水溫造り塩さば切身 50g	1.00 個	
【煮物・和No46】		
【にこみ】		
鶏肉モモ(2cm角切)	15.00 g	
さといも	30.00 g	乱切り
ごぼう	15.00 g	乱切り
にんじん	10.00 g	乱切り
たけのこ水煮(乱切)	10.00 g	
板こんにゃく	15.00 g	乱切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
インゲン500g	8.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
FPD 料理酒	1.50 g	
【汁物・和No38】		
【エリンギと春雨のすまし汁】		
カツシ ばるさめS国産1kg	5.00 g	
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
にんじん	12.00 g	小いちよう
エリンギ	12.00 g	乱切り
うす切かまぼこ(真空)	7.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.20 g	

2018年10月30日 水曜日

献立	ミニロールパン	
	ミンチカツ	コールスローサラダ
スパゲティナポリタン		
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	
【麺・和No3】		
【スパゲティナポリタン】		
スパゲティ	40.00 g	
にんじん	10.00 g	せん切り
玉葱	15.00 g	スライス
マッシュルーム(ゆで)	10.00 g	スライス
青ピーマン	5.00 g	乱切り
豚もも肉ミンチ	15.00 g	
にんにく	0.30 g	みじん切り
しょうが	0.30 g	すりおろす
トマトケチャップ	10.00 g	
トマトピューレ	10.00 g	
焼きそばソース	2.00 g	
有塩バター	1.50 g	
バルメザンチーズ	2.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.50 g	
ハウス マドラスジョ-300g	0.02 g	
【普通パン・洋No4】		
【ロールパン】		
ロールパン	40.00 g	
【揚げ物・和No23】		
【ミンチカツ(小50g,中60g)】		
小) ホ-ｸ&ｷﾝﾐﾝﾁｶｯﾂ50g	1.00 個	
中) ホ-ｸ&ｷﾝﾐﾝﾁｶｯﾂ60g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No50】		
【コールスローサラダ】		
キャベツ	25.00 g	1.5cm角
にんじん	8.00 g	せん切り
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
穀物酢	0.80 g	
砂糖(三温) 1kg	0.50 g	
食塩	0.15 g	
ｶﾞﾗﾝﾍﾞｯｸﾞ ﾏｲﾍﾟｽ ﾀｲﾌﾟ 1kg	6.00 g	

平成30年 10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10月31日 水曜日

献立	麦ごはん	
	オムレツ(トマト)	即席漬け
	オートムカレー	ハロウィンデザート
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】		
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【丼物・カレー等・和No18】		
[オートムカレー]		
鶏肉モモ(2cm角切)	20.00 g	
GS 料理用ワイン(赤)1.8L	0.80 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
エリンギ	10.00 g	
さつまいも	20.00 g	いちよう
玉葱	35.00 g	
にんじん	10.00 g	
JF 国産大豆水煮	10.00 g	
ハウス 給食用カレーレクN	12.00 g	
シェパ カレーレク	4.00 g	
カゴメ マルトトマトチャップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
【蒸し物・和No3】		
●オムレツ(トマト)		
小) オムレツ(トマト) 50g	1.00 個	
中) オムレツ(トマト) 60g	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	
【菓子・寄物・和No9】		
[ハロウィンデザート]		
HppyHalloween(ほか)チャップリン	1.00 個	