

平成30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

2018年11月1日 木曜日

2018年11月2日 金曜日 保小中連携献立

2018年11月5日 月曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	マーボー大根	チキンサラダ		
ワタンスープ				
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		
【煮物・和No57】				
[麻婆大根]				
だいこん	45.00	g	乱切り	
豚肉(ミンチ)	20.00	g		
にんにく	0.30	g	みじん切り	
しょうが	0.30	g	みじん切り	
JFD 料理酒	1.00	g		
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50	g		
玉葱	20.00	g	スライス	
にんじん	10.00	g	短冊切り	
干し椎茸(美都産)	1.20	g		
ねぎ	5.00	g	小口切り	
みそ	2.00	g		
こいくちしょうゆ	2.00	g		
三温糖	0.30	g		
中華スープ	0.70	g		
JF 本味酥 1.8L	1.00	g		
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60	g		
【あえ物・和No143】				
[チキンサラダ]				
チキンささみ水煮	10.00	g		
キャベツ	20.00	g	せん切り	
小松菜	15.00	g	2.5cm幅	
スーパースイートコーン	5.00	g		
棒棒鶏ドレッシング1L	3.50	g		
【汁物・中No2】				
[ワタンスープ]				
玉葱	20.00	g	スライス	
にんじん	8.00	g	いちょう	
もやし	10.00	g		
味 なめらかワンタンの(約63)	30.00	g		
チンゲンツァイ	5.00	g	2.5cm幅	
中華スープ	0.50	g		
こいくちしょうゆ	1.00	g		
コショウ(純)200g	0.02	g		
うすくちしょうゆ	1.50	g		
食塩	0.30	g		

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	豚肉と厚揚げのオイスター炒め	ゆずっこゼリー		
芋煮汁				
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		
【炒め物・和No2】				
[豚肉と厚揚げのオイスター炒め]				
豚モモ(こま切れ)	35.00	g		
しょうが	1.00	g	みじん切り	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50	g		
玉葱	30.00	g	くし型切り	
にんじん	10.00	g	短冊切り	
厚揚げ	25.00	g	拍子切り	
小松菜	8.00	g	2.5cm幅	
こいくちしょうゆ	0.60	g		
JFD 料理酒	1.00	g		
JF 本味酥 1.8L	1.00	g		
オイスターソース	2.50	g		
食塩	0.10	g		
【汁物・和No39】				
[芋煮汁]				
鶏もも(1.5cm角切り)	10.00	g		
さといも	25.00	g	乱切り	
にんじん	6.00	g	乱切り	
板こんにゃく	10.00	g	乱切り	
干し椎茸(美都産)	1.00	g		
ごぼう	6.00	g	ななめ小口切り	
ねぎ	5.00	g	小口切り	
食塩	0.20	g		
うすくちしょうゆ	1.00	g		
こいくちしょうゆ	1.50	g		
JFD 料理酒	1.20	g		
JF 本味酥 1.8L	1.20	g		
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60	g		
煮干しだし	3.00	g		
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20	g		
【菓子・畜物・和No2】				
[ゆずっこゼリー]				
クールゼリーの素600g	12.00	g		
ゆず酢	3.00	g		
水	57.00	g		
デザートアロエキューブ	7.00	g		

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	鶏のからあげ	ツナサラダ		
ABCスープ				
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No156】				
[鶏のからあげ(しょうが)]				
鶏成鶏肉胸(皮付き)	50.00	g		
食塩	0.10	g		
しょうが	0.60	g	すりおろす	
こいくちしょうゆ	2.00	g		
JF 料理酒1.8L	0.80	g		
馬鈴薯でんぷん1kg	7.00	g		
大豆白絞油	4.00	g		
【あえ物】				
[ツナサラダ]				
ライトツナ水煮フレーク	10.00	g		
にんじん	8.00	g	せん切り	
ちりめん	1.50	g		
大豆水煮 JFS	10.00	g		
キャベツ	20.00	g	せん切り	
きゅうり	10.00	g	せん切り	
食塩	0.20	g		
穀物酢	1.30	g		
うすくちしょうゆ	0.40	g		
三温糖	0.30	g		
【汁物・洋No23】				
[ABCスープ]				
チキンカクテルワインソース	14.00	g		
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20	g		
玉葱	15.00	g	スライス	
にんじん	8.00	g	いちょう	
マカロニ(アルファベット)	4.00	g		
スーパースイートコーン	5.00	g		
小松菜	10.00	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		

平成30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

2018年11月6日 火曜日

献立	ごはん	
	さわらの照り焼き	ひじきサラダ
とうふの葛汁		
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】		
[さわらの照焼]		
小) さわら 5.0 g	1.00 個	
中) さわら 6.0 g	1.00 個	
JF 料理酒1.8L	1.50 g	
三温糖	1.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
【あえ物・和No183】		
[ひじきサラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	10.00 g	せん切り
芽ひじき1kg	1.20 g	
すりごま(白)	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
ケン ノエッグ マヨネーズタイプ 1kg	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・和No114】		
[とうふの葛汁]		
木綿豆腐	35.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ	10.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
ねぎ	5.00 g	小口切り
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
削り筋上雪バラ500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
馬鈴薯でんぶん	1.20 g	

2018年11月7日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●ピビンパ井の具	切干大根の中華サラダ
白菜と肉団子のスープ		
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)	76.00 g	
おおむぎ	4.00 g	
【丼物・カレー等・中No4】		
●ピビンパ井の具]		
豚肉ミンチ	20.00 g	
にんにく	1.00 g	みじん切り
JFD 料理酒	0.70 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
はくさい(キムチ漬け)	5.00 g	
サリナス(生)	14.00 g	
にんじん	10.00 g	細い短冊
いりたまご(真空)	7.00 g	
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
かやいりごま(白)1kg	2.10 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
みそ	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
JF 本味噌 1.8L	1.20 g	
JFS 純正ごま油	0.70 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No29】		
[白菜と肉団子のスープ]		
にんじん	10.00 g	小いちよう
ケン はるさめS国産1kg	5.00 g	
鶏つくね	20.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	2.5cm幅
白菜	15.00 g	
中華スープ	0.50 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2018年 11月8日 木曜日

献立	ごはん	
	さんまのみぞれ煮	おかか和え
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・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・和No40】		
[さんまのみぞれ煮]		
小) さんまみぞれ煮 40g	1.00 個	
中) さんまみぞれ煮 50g	1.00 個	
【あえ物・和No53】		
[おかか和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	半月スライス
だいこん	15.00 g	
ほうれん草	15.00 g	2.5cm幅
花かつお(鰹・細切)200g	1.10 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
【汁物・和No5】		
[さつまいものみそ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
さつまいも	30.00 g	いちよう
油揚げ	3.00 g	短冊切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

平成30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

2018年11月9日 金曜日

献立	ごはん	
	鮭グラタン	イタリアンサラダ
	白菜スープ	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・洋No22】		
[鮭グラタン]		
サケ角切	20.00 g	
むきえだまめ500g	7.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	せん切り
有塩バター450g	2.00 g	
米粉	3.00 g	
牛乳	30.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.30 g	
ミックスチーズ	9.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.04 g	
舟形アルミカップ	1.00	
【あえ物】		
[イタリアンサラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
だいこん	20.00 g	せん切り
国産カラーピーマン(赤)	5.00 g	
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	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【汁物・洋No71】		
[白菜スープ]		
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
白菜	30.00 g	2.5cm幅
にんじん	7.00 g	いちよう切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
コンソメ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.30 g	

2018年11月12日 月曜日

献立	ごはん		
	とうふのそぼろ煮	かぶの甘酢和え	
	おやき		
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・和No79】			
[とうふのそぼろ煮]			
木綿豆腐	60.00 g	コロコロ	
鶏肉むねミンチ	30.00 g		
玉葱	30.00 g	くし形切り	
にんじん	10.00 g	短冊切り	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく	
小松菜	15.00 g	2.5cm幅	
冷凍おろししょうが	1.00 g		
カレー粉(純)200g	0.30 g		
JFD 料理酒	1.00 g		
JFS 本味酢	1.00 g		
こいくちしょうゆ	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
中華スープ	1.00 g		
食塩	0.20 g		
馬鈴薯でんぶん1kg	1.80 g		
【あえ物】			
[かぶの甘酢和え]			
キャベツ	20.00 g	せん切り	
かぶ	30.00 g	いちよう切り	
出雲のいしいちくわ	10.00 g		
穀物酢	2.70 g		
三温糖	0.50 g		
うすくちしょうゆ	1.00 g		
食塩	0.20 g		
【菓子・寄物・和No11】			
[おやき]			
おやき	1.00 個		

2018年 11月13日 火曜日 益田の食育の日

献立	ごはん		
	鮭の幽庵焼き	キャベツのごま和え	
	豚汁		
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】			
[鮭の幽庵焼き]			
小) サケ切身40g	1.00 個		
中) サケ切身50g	1.00 個		
JF 料理酒1.8L	3.50 g		
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・和No34】			
[キャベツのごま和え(揚)]			
キャベツ	25.00 g	せん切り	
にんじん	8.00 g	せん切り	
だいこん	20.00 g	短冊切り	
油揚げ	3.00 g	短冊切り	
が'やいりごま(白)1kg	2.00 g		
こいくちしょうゆ	2.80 g		
三温糖	0.45 g		
【汁物・和No3】			
[豚汁]			
豚肉(モモ肉小切れ)	25.00 g		
JFD 料理酒	1.00 g		
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g		
にんじん	8.00 g	いちよう	
ごぼう	8.00 g	ななめ小口切り	
白菜	20.00 g	2.5cm幅	
板ごんにやく	10.00 g	短冊切り	
木綿豆腐	10.00 g	コロコロ	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
煮干しだし	3.00 g		
みそ	10.00 g		

平成30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

2018年 11月14日 水曜日

献立		
麦ごはん	鶏肉と大根の炒め物	彩りサラダ
●たまごスープ		
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	
【炒め物】		
[鶏肉と大根の炒め物]		
鶏モモ(1.5cm角切)	40.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.50 g	
大豆白絞油	3.50 g	
にんにく	0.50 g	みじん切り
しょうが	1.00 g	みじん切り
だいこん	25.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	乱切り
さやいんげん(ホ-ル)	10.00 g	
カシューナッツ1kg	10.00 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【あえ物・洋No16】		
[彩りサラダ(酢)]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	せん切り
カラーピーマン(ミックス)	10.00 g	
ぶなしめじ	5.00 g	
三温糖	1.20 g	
オリーブ油100g	1.00 g	
穀物酢	3.00 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物】		
【●卵スープ】		
玉葱	20.00 g	乱切り
昭和 サラダ油 1.5kg	0.25 g	
にんじん	8.00 g	小いちよう
ポークウィンナー5本	8.00 g	
●たまご	10.00 g	
デンゲンサイ	10.00 g	
味 コソメJ 500g	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2018年 11月15日 木曜日

献立		
ごはん	海藻サラダ	西条柿
いのししカレー		
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No4】		
[ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【丼物・カレー等・和No21】		
[いのししカレー]		
いのしし肉	25.00 g	
にんにく	0.50 g	
JF セクシオンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	25.00 g	乱切り
じゃがいも	25.00 g	乱切り
にんじん	10.00 g	乱切り
トマト	15.00 g	乱切り
ハス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェナ カレーフレーク	4.00 g	
カゴメ マイルドトマトチップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
だいこん	15.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	せん切り
海藻サラダGS500g	0.50 g	戻しておく
ノオイルドレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【果物・和No36】		
[西条柿]		
かき M	50.00 g	

2018年 11月16日 金曜日

献立		
しょうがごはん	白身魚のゆずソースかけ	さつまいものオレンジ煮
とうふとわかめのみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No32】		
[生麦ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	70.00 g	
しょうが	3.00 g	
鶏肉むねミンチ	20.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.30 g	
【揚げ物・和No6】		
[白身魚のゆずソースかけ]		
小) ホキ切身 40g	1.00 個	
中) ホキ切身 50g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ゆず酢	0.60 g	
穀物酢	1.70 g	
三温糖	2.50 g	
SB パセリ(乾)	0.01 g	
【煮物・和No77】		
[さつまいものオレンジ煮]		
さつまいも	40.00 g	いちよう
ボンジュース 1L	20.00 g	
三温糖	3.00 g	
調理用バター	2.00 g	
水	20.00 g	
【汁物・和No43】		
[豆腐とわかめのみそ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
だいこん	10.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	いちよう
ぶなしめじ	8.00 g	
木綿豆腐(サロ)	10.00 g	コロコロ
油揚げ	3.00 g	短冊切り
乾燥ワカメ(華)500g	0.30 g	戻しておく
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成30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

2018年11月19日 月曜日

献立	ごはん	
	あじの塩焼き	こんにやくサラダ
けんちん汁		
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No34】		
【鰯塩焼き】		
近海あじ 50g	1.00 個	
【あえ物・洋No61】		
【こんにやくサラダ】		
小松菜	20.00 g	せん切り
サリナス(生)	15.00 g	
にんじん	10.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	戻しておく
もどるんです1.0.0g	0.60 g	戻しておく
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No17】		
【けんちん汁】		
さといも	20.00 g	乱切り
にんじん	8.00 g	小いちよう
ごぼう	8.00 g	さがき
白菜	10.00 g	短冊切り
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
油揚げ	3.00 g	短冊切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	0.80 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.20 g	
JF 本味酥 1.8L	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2018年11月20日 火曜日

献立	ごはん	
	さといもコロッケ	磯香和え
おからだんご汁		
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No155】		
【さといもコロッケ】		
小) 里芋コロッケ 5.0 g	1.00 個	
中) 里芋コロッケ 6.0 g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
【磯香あえ】		
小松菜	20.00 g	
白菜	30.00 g	
にんじん	5.00 g	
素干し風焼のり 5.0 g	0.40 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No11】		
【おから団子汁】		
おから(乾燥)	2.00 g	
水	7.00 g	
薄力小麦粉 1kg	8.00 g	
白玉粉	4.00 g	
水	20.00 g	
にんじん	8.00 g	
ごぼう	8.00 g	いちよう
ねぎ	10.00 g	小口切り
だいこん	15.00 g	いちよう
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
ねぎ	5.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

2018年11月21日 水曜日

献立	麦ごはん	
	焼餃子	●パンサンスー
えびの中華スープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
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	
【焼物・中No6】		
【焼き餃子】		
小) スクールランチギョーザ	3.00 個	
中) スクールランチギョーザ	4.00 個	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【あえ物・中No1】		
●パンサンスー		
カツ たるさめS国産1kg	5.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
きゅうり	8.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
キャベツ	20.00 g	せん切り
錦糸卵(真空) 5.0.0g	6.00 g	
三温糖	0.70 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・中No13】		
【えびの中華スープ】		
白菜	20.00 g	2.5cm幅
小松菜	6.00 g	2.5cm幅
にんじん	7.00 g	いちよう
たけのこ水煮(ハーフカット)	15.00 g	
むきえびL(100/200)	10.00 g	
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

平成30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

2018年11月22日 木曜日

献立	ごはん	
	カレイのから揚げ	きのこわかめのサラダ
具だくさんしょうが汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】	80.00 g	
【揚げ物・和No145】		
【カレイのから揚げ】		
小) 生干カレイ50g	1.00 個	
中) 生干カレイ60g	1.00 個	
馬鈴しょ澱粉1kg	3.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No4】		
【きのこわかめのサラダ】		
ぶなしめじ	10.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
乾燥ワカメ(華)500g	0.40 g	斜め小口
こいくちしょうゆ	0.90 g	
穀物酢	2.40 g	
三温糖	1.00 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.20 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.80 g	
【汁物・和No15】		
【具だくさんしょうが汁】		
豚肉(モモ肉小切)	10.00 g	
厚揚げ	20.00 g	
板こんにゃく	15.00 g	短冊切り
にんじん	15.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.20 g	
しょうが	1.20 g	せん切り
煮干しだし	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.40 g	

2018年11月26日 月曜日 和食の日献立

献立	ごはん	
	さばのしょうが焼き	西条柿のなます
とりごぼう汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】	80.00 g	
【焼物・和No7】		
【さばのしょうが焼き】		
サバ切身50g	1.00 個	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	1.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
しょうが	3.00 g	
【あえ物・和No11】		
【西条柿のなます】		
かき(渋抜き)	10.00 g	
だいこん	45.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
穀物酢	2.70 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No55】		
【鶏ごぼう汁】		
鶏肉モモ(こま切れ)	20.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ごぼう	8.00 g	小口切り
にんじん	12.00 g	いちょう切り
厚揚げ	20.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.80 g	

2018年11月27日 火曜日

献立	ごはん	
	豚丼の具	さつまいもサラダ
沢煮椀		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】	80.00 g	
【丼物・カレー等・和No9】		
【豚丼の具】		
豚モモ(こま切れ)	40.00 g	
玉葱	30.00 g	乱切り
にんじん	10.00 g	短冊切り
板こんにゃく	8.00 g	短冊切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【あえ物】		
【さつまいもサラダ】		
りんご	10.00 g	コロコロ
にんじん	10.00 g	コロコロ
さつまいも	25.00 g	コロコロ
フロッキー	10.00 g	小房に分割
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	10.00 g	
コンヨー(純)200g	0.01 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・和No150】		
【沢煮椀】		
マロニー(5cmカット)	3.00 g	
鶏肉(骨肉タイ)1cmカットIQF	10.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
ねぎ	10.00 g	小口切り
ごぼう	8.00 g	さががき
にんじん	8.00 g	せんぎり
たけのこ水煮(ハーフカット)	10.00 g	せんぎり
食塩	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

平成30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

2018年11月28日 水曜日

献立	チキンライス オムレツ (ツナマヨ)   だいこんサラダ かぶと白菜のスープ   りんご	
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・洋No1】		
【チキンライス】		
水稲穀粒(精白米)	70.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
鶏肉モモ(ごま切れ)	15.00 g	
ミックスベジタブル	15.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
有塩バター	1.10 g	
トマトケチャップ 1kg	18.00 g	
食塩	0.10 g	
コンソメ500g	0.70 g	
【蒸し物・和No2】		
【●オムレツ(ツナマヨ)】		
小) オムレツ(ツナマヨ) 50g	1.00 個	
中) オムレツ(ツナマヨ) 60g	1.00 個	
【あえ物・和No14】		
【大根サラダ】		
だいこん	20.00 g	いちよう
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
カルネかまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
乾燥ワカメ(華) 500g	0.30 g	
和風たまねぎドレッシング	4.00 g	
【汁物】		
【かぶと白菜のスープ】		
煮込用ミートボール(焼目付SS)	20.00 g	
白菜	15.00 g	2.5cm幅
かぶ	15.00 g	いちよう
かぶ(薬)	3.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
味 コンソメJ 500g	1.50 g	
コンソメ(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
水	110.00 g	
【果物・和No8】		
【りんご】		
りんご 46玉	1/4 個	

2018年11月29日 木曜日

献立	ごはん ささみのチーズフライ   ひじきと大豆の炒り煮 石狩汁	
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No130】		
【ささみのチーズフライ】		
小) ササミフライ(チーズ入)50g	1.00 個	
中) ササミフライ(チーズ入)60g	1.00 個	
大豆白絞油	3.20 g	
【煮物・和No19】		
【ひじきと大豆の炒り煮】		
長ひじき	2.00 g	
JF 大豆水煮(北海道)1kg	10.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
さつまあげ(ゴボウ野菜ボール)	15.00 g	
小松菜	10.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.25 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
三温糖	0.20 g	
JF 本味酢 1.8L	0.50 g	
【汁物・和No4】		
【石狩汁】		
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
だいこん	10.00 g	小いちよう
にんじん	8.00 g	小いちよう
サケ角切	20.00 g	
えのきたけ	5.00 g	
きんぴらこんにやく	5.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	10.00 g	
有塩バター450g	1.00 g	
花かつお(鱈・細切)500g	2.00 g	

2018年11月30日 金曜日

献立	ごはん 元気ハンバーグ   白菜の甘酢和え 麩のすまし汁	
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No17】		
【元気ハンバーグ】		
国産合挽きミンチ	30.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	
玉葱	20.00 g	みじん切り
芽ひじき500g	0.40 g	戻しておく
パン粉(乾燥)	2.00 g	
薄力小麦粉 1kg	2.00 g	
牛乳	3.00 g	
食塩	0.30 g	
チツメグ(粉)	0.05 g	
角切チーズ 8mm	5.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【あえ物・和No27】		
【白菜の甘酢和え】		
白菜	50.00 g	2.5cm幅
だいこん	25.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	いちよう
ちりめん	3.00 g	
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
すりごま(白)	3.00 g	
【汁物・和No29】		
【麩のすまし汁】		
おわら麩	0.50 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちよう
ふなしめじ	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
乾燥ワカメ(華) 500g	0.30 g	
花かつお(亀バラ) 500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	