

美都学校給食共同調理場

2019年2月1日 金曜日

献立	ごはん	おかか和え	
	鶏肉と大豆の炒り煮		
	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		1.00 本	
【米飯・和No4】			
ご飯			
水稻穀粒(精白米)		80.00 g	
【煮物】			
鶏肉と大豆の炒り煮			
鶏肉(鶏肉ダマ)2cmカットIQF		40.00 g	
冷凍おろししょうが		0.20 g	
JFDA 料理酒		1.00 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
蒸し大豆		20.00 g	
玉葱		20.00 g	
馬鈴薯でんぷん		2.50 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
三温糖		1.00 g	
JFDA 料理酒		1.00 g	
水		2.00 g	
【あえ物・和No53】			
おかか和え			
小松菜		20.00 g	2.5cm幅
白菜		25.00 g	2.5cm幅
にんじん		8.00 g	せん切り
花かつお(鰹・細切)		1.50 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
【汁物・和No9】			
なめこ汁			
にんじん		10.00 g	小いちょう
玉葱		15.00 g	スライス
木綿豆腐		20.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ		10.00 g	
ねぎ		3.00 g	小口切り
煮干しだし		3.00 g	
みそ		9.00 g	

2019年2月4日 月曜日 節分献立

献立	ごはん	ほうれんそうの白和え	
	いわしのかば焼き イカ団子のみそ汁	節分豆	
	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】		
	〔いわしの蒲焼〕		
	開きイシ(腹須取り)	40.00 g	
	馬鈴薯でんぷん	3.00 g	
	大豆白絞油	3.50 g	
	こいくちしょうゆ	2.30 g	
	JFSA 本味酢	1.00 g	
	三温糖	0.80 g	
	JFDA 料理酒	1.00 g	
	水	5.00 g	
	【あえ物・和No62】		
	〔ほうれん草の白和え〕		
	ほうれん草	20.00 g	2.5cm幅
	にんじん	7.00 g	せん切り
	板こんにゃく	10.00 g	そぎ切り
	干し椎茸(美都産)	1.00 g	
	こいくちしょうゆ	0.50 g	
	三温糖	0.50 g	
	冷凍白和えの素	20.00 g	
	かやいりごま(白)	0.90 g	
	かや練りごま	0.24 g	
	こいくちしょうゆ	1.50 g	
	三温糖	0.55 g	
	【汁物】		
	〔イカ団子のみそ汁〕		
	まるごとイカだんご6〜10g	30.00 g	
	玉葱	15.00 g	スライス
	にんじん	5.00 g	小いちょう
	ねぎ	5.00 g	小口切り
	煮干しだし	3.00 g	
	みそ	9.00 g	
	【菓子・寄物】		
	〔節分豆〕		
	節分豆	5.00 g	

2019年2月5日 火曜日

献立	ごはん	おからサラダ	
	ポークチャップ マカロニスープ		
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			
水稲穀粒(精白米)		80.00 g	
【炒め物・和No16】			
ポークチャップ			
豚肉 (モモ肉小切)		50.00 g	
JF セルゲソソワイン(赤)		1.00 g	
昭和 サラダ油		0.20 g	
玉葱		30.00 g	角切り
むきえだまめ		10.00 g	
SB バセリ(乾)		0.02 g	
食塩		0.20 g	
コシヨー(純)		0.02 g	
カゴメマイトトマトチャップ		10.00 g	
トマトビューレ(食塩無添加)		5.00 g	
JF ウスターソース エクセント		3.00 g	
【あえ物・洋No12】			
おからサラダ			
おから(新製法)		7.00 g	
にんじん		5.00 g	せん切り
キャベツ		20.00 g	せん切り
ライトツナ水煮フレーク		5.00 g	
冷凍コーン		7.00 g	
角切チーズ8mm		8.00 g	
穀物酢		0.80 g	
三温糖		0.50 g	
食塩		0.15 g	
ケン ノエッグ マヨネーズ タイプ 1kg		6.00 g	
【汁物・洋No10】			
マカロニスープ			
鶏肉モモ (こま切れ)		15.00 g	
マカロニ (貝)		4.00 g	
キャベツ		15.00 g	乱切り
にんじん		8.00 g	いちょう
小松菜		10.00 g	2.5cm幅
味 コソツメJ		1.00 g	
うずくちしょうゆ		2.00 g	
昭和 サラダ油		0.50 g	

平成31年 2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

2019年2月6日 水曜日

献立	麦ご飯	
	さごしの南部焼き	きのこわかめのサラダ
●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】		
〔麦ご飯 80g〕		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
〔さごしの南部焼き〕		
小) さごし切身40g	1.00 個	
中) さごし切身50g	1.00 個	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
JFSA 本味酥	2.00 g	
JFDA 料理酒	2.00 g	
いりゴマ(黒)	0.80 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)	0.40 g	
こいくちしょうゆ	0.90 g	
穀物酢	2.40 g	
三温糖	0.90 g	
コシヨー(純)	0.02 g	
食塩	0.20 g	
昭和 サラダ油	0.80 g	
【煮物・和No14】		
〔●高野豆腐のたまごとじ〕		
鶏肉(むね肉スライス)	30.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
玉葱	40.00 g	乱切り
にんじん	10.00 g	小いちよう
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
高野豆腐(サイコロ)	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
馬鈴薯でんぷん	1.00 g	
●たまご	20.00 g	
だし昆布	0.50 g	
花かつお(亀バラ) 200g	0.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
三温糖	1.00 g	

2019年2月7日 木曜日

献立	ごはん	
	マーボー豆腐	キャベツの中華サラダ
フルーツ杏仁		
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〕		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・中No2】		
〔マーボー豆腐〕		
豚肉(ミンチ)	20.00 g	
木綿豆腐	80.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
ねぎ	10.00 g	小口切り
干し椎茸(美都産)	0.30 g	
おろしにんにく国産	0.10 g	
玉葱	30.00 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
みそ	5.00 g	
JFDA 合成清酒	1.50 g	
JFSA 本味酥	1.80 g	
中華スープ	0.50 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
【あえ物・中No23】		
〔キャベツの中華サラダ〕		
にんじん	8.00 g	せん切り
チキンハム(短冊)	8.00 g	
キャベツ	30.00 g	せん切り
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
中華ドレッシング	5.00 g	
【その他・和No9】		
〔フルーツ杏仁〕		
豆乳ゼリー(杏仁風味)	40.00 g	
黄桃缶詰(カット)	20.00 g	
フルーツパック(パイン・りんご)	12.00 g	
バナナ	12.00 g	スライス

2019年2月8日 金曜日

献立	ごはん	
	鮭のキャロットソース	イカのマリネ
コーンスープ		
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〕		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
〔鮭のキャロットソース〕		
小) 秋鮭 ピンク 40g	1.00 個	
中) 秋鮭 ピンク 50g	1.00 個	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)	0.02 g	
ミクロバート(人参)	15.00 g	
JFSA 本味酥	0.40 g	
ケン ノエックマヨネーズタイプ	10.00 g	
【あえ物・洋No22】		
〔イカのマリネ〕		
国産本マグロイカ短冊1×4cm	15.00 g	
芽ひじき	0.50 g	
にんじん	6.00 g	せん切り
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
三温糖	1.00 g	
穀物酢	1.80 g	
ゆず酢	0.70 g	
コシヨー(純)	0.02 g	
食塩	0.40 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
【汁物】		
〔コンソメ〕		
鶏肉(ムネ肉スライス)	20.00 g	
白菜	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
冷凍コーン	5.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
味・コンソメJ	3.00 g	
コシヨー(純)	0.02 g	
食塩	0.10 g	

2019年2月13日 水曜日

献立	麦ご飯	
	シュウマイ	●もやしナムル
	キムチ鍋	
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	
【蒸し物・中No2】		
[蒸しシュウマイ]		
小) スクランチシューマイ(乳卵鶏抜き)	2.00 個	
中) スクランチシューマイ(乳卵鶏抜き)	3.00 個	
【あえ物・中No24】		
●もやしナムル]		
もやし	20.00 g	
チキンささみ水煮	5.00 g	
もどるんです	0.80 g	戻しておく
錦糸卵 (真空)	9.00 g	
ほうれん草	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.20 g	
【煮物・中No8】		
[キムチ鍋]		
豚肉 (モモ肉小切)	35.00 g	
しょうが	0.50 g	荒みじん
昭和 サラダ油	0.50 g	
白菜	30.00 g	2.5cm幅
えのきたけ	10.00 g	
だいこん	25.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	くし型切り
焼き豆腐	20.00 g	
にら	6.00 g	2cm幅
はくさい(キムチ漬け)	8.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
みそ	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2019年2月14日 木曜日

献立	ごはん	
	豆腐ハンバーグ	フレンチサラダ
ハヤシライス		
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〕		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【丼物・カレー等・洋No5】		
〔ハヤシライス〕		
豪州産牛肉(モモ肉細切)	25.00 g	
JF セクショワイン(赤)	1.00 個	
昭和 サラダ油	0.50 g	
かご ぐ(ストマト(イタリア))	25.00 g	
にんじん	15.00 g	せん切り
玉葱	40.00 g	スライス
エリンギ	10.00 g	スライス
ミックスビーンズ	10.00 g	
カレー粉(純)	0.02 g	
ハヤシルウ(粉末)	10.00 g	
かごメ マルト トマトチャップ	3.00 g	
マルト デミ グラスソース	5.00 g	
JF グラスソース エクセレント	1.00 g	
【焼物・和No26】		
〔豆腐ハンバーグ〕		
国産大豆の豆腐ハンバーグ50g	1.00 個	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
JPSA 本味酥	1.20 g	
三温糖	0.80 g	
JFDA 料理酒	0.70 g	
馬鈴薯でんぷん	0.70 g	
水	10.00 g	
【あえ物・洋No39】		
〔フレンチサラダ〕		
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
チキンハム(短冊)	5.00 g	
冷凍コーン	5.00 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.50 g	
コショウ(純)	0.02 g	
食塩	0.40 g	
昭和 サラダ油	0.60 g	

2019年2月18日 月曜日

2019年2月19日 火曜日

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2019年2月15日 金曜日

【生乳・和No1】

平成31年 2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

2019年2月20日 水曜日

献立	麦ご飯	
	肉団子の甘酢あん	切干大根のごまマヨサラダ
	●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No4】		
【麦ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 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	乱切り
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	乱切り
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	5.00 g	
穀物酢	4.00 g	
馬鈴しょ澱粉	1.00 g	
【あえ物・和No5】		
【切干大根のごまマヨ和え】		
切干大根	4.80 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
冷凍コーン	5.00 g	
かすいりごま(白)	0.96 g	
カンパネッタ	8.00 g	
こいくちしょうゆ	0.20 g	
食塩	0.08 g	
【汁物・中No35】		
【●たまごスープ】		
●たまご	20.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	せん切り
チンゲンサイ	10.00 g	2.5cm幅
中華スープ	3.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	

2019年2月21日 木曜日

献立	ごはん	
	カレーのからあげ	大根のゆず酢和え
	かぶのみそ汁	
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No145】		
【カレーのから揚げ】		
小)生干カレー40 g	1.00 個	
中)生干カレー50 g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん	3.00 g	
大豆白絞油16.5 k g	5.00 g	
【あえ物・和No19】		
【大根のゆず酢あえ】		
だいこん	30.00 g	せん切り
ほうれん草	10.00 g	2.5cm幅
サリナス(生)	15.00 g	
にんじん	7.00 g	せん切り
らくらく昆布	1.00 g	
ゆず酢	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.20 g	
【汁物・和No8】		
【かぶのみそ汁】		
かぶ	25.00 g	小いちよう
えのきたけ	10.00 g	
にんじん	8.00 g	小いちよう
油揚げ	3.00 g	短冊切り
乾燥若布	0.40 g	
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
ねぎ	3.00 g	小口切り
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年2月22日 金曜日 保小中連携献立

献立	ごはん	
	納豆和え	ボンカン
	益田野菜たっぷりすき焼き	
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No36】		
【益田野菜たっぷりすき焼き】		
豪州産牛肉(モモ肉細切)	20.00 g	
ごぼう	8.00 g	斜め小口
JFDA 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	1.25 g	
昭和サラダ油	0.50 g	
だいこん	25.00 g	短冊切り
焼き豆腐	25.00 g	コロコロ
白菜	30.00 g	2.5cm幅
にんじん	10.00 g	いちよう
マロニー(5cmカット)	3.00 g	
しゅんぎく	8.00 g	2.5cm幅
ねぎ	5.00 g	小口切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	1.25 g	
【あえ物・和No7】		
【納豆和え(ほうれん草)】		
ワタシワリ納豆(特切)	10.00 g	
ほうれん草	15.00 g	2.5cm幅
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ねり梅500 g	3.00 g	
【果物・和No39】		
【ほんかん】		
ほんかん	1.00 個	

平成31年 2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

2019年2月25日 月曜日

献立	ごはん	ツナサラダ	
	タコライスの具	白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・和No1】			
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・洋No13】			
【タコライスの具】			
豚肉(ミンチ)		35.00 g	
冷凍おろしにんにく		0.30 g	
ツイン(赤)		1.00 g	
昭和 サラダ油		0.50 g	
豆板醤		0.25 g	
キャベツ		20.00 g	
玉葱		20.00 g	
にんじん		8.00 g	
むぎえだまめ		5.00 g	
ダイストマト缶詰		25.00 g	
和メマイトトマト缶詰		10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)		5.00 g	
味 コソメ		1.00 g	
カレー粉(純)		0.20 g	
三温糖		1.00 g	
ウスターソース		1.00 g	
食塩		0.10 g	
角切チーズ8 mm		10.00 g	
【あえ物】			
【ツナサラダ】			
キャベツ		20.00 g	せん切り
だいこん		15.00 g	せん切り
冷凍コーン		5.00 g	
ライトツナフレーク		15.00 g	
【オイルドレッシング・胡麻】		5.00 g	
【汁物・洋No31】			
【白菜のコンソメスープ】			
鶏肉(ムネ肉スライス)		20.00 g	
昭和 サラダ油		0.20 g	
玉葱		15.00 g	スライス
にんじん		8.00 g	いちよう
白菜		20.00 g	2.5cm幅
エリンギ		5.00 g	スライス
小松菜		5.00 g	2.5cm幅
味 コソメ		1.00 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
コシヨー(純)		0.02 g	

2019年2月26日 火曜日

献立	ごはん		
	揚げししゃも	塩昆布和え	
豚汁			
料理名／食品名		一人分量	切り方
【牛乳・和No1】		単位	
牛乳			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4】			
ご飯			
水稻穀粒(精白米)		80.00 g	
【揚げ物】			
揚げししゃも			
小) 子持シシヤモM		2.00 尾	
中) 子持シシヤモM		3.00 尾	
馬鈴薯でんぷん		3.00 g	
大豆白絞油		4.00 g	
【あえ物・和No55】			
塩昆布和え			
キャベツ		25.00 g	せん切り
小松菜		10.00 g	2.5cm幅
にんじん		8.00 g	せん切り
だいこん		10.00 g	せん切り
塩ふぎ昆布(きざみ)		1.00 g	
食塩		0.20 g	
【汁物・和No3】			
豚汁			
豚肉(モモ肉小切)		20.00 g	
IFDA 料理酒		1.00 g	
昭和 サラダ油		0.50 g	
にんじん		8.00 g	小いちよう
ごぼう		8.00 g	斜め小口
白菜		20.00 g	2.5cm幅
板こんにゃく		10.00 g	そぎ切り
木綿豆腐		10.00 g	コロコロ
油揚げ		3.00 g	短冊切り
ねぎ		3.00 g	小口切り
煮干しだし		3.00 g	
みそ		9.00 g	

2019年2月27日 水曜日

献立	ごはん	海藻サラダ	
	鶏の照り焼き ●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			
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No22】			
鶏の照焼			
小) 鶏若鶏肉胸 40g		1.00 個	
中) 鶏若鶏肉胸 50g		1.00 個	
IFDA 料理酒1.8L		1.70 g	
三温糖		0.80 g	
こいくちしょうゆ		3.50 g	
コシヨー(純)		0.02 g	
国産生おろし生姜		0.25 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	せん切り
にんじん		5.00 g	せん切り
小松菜		10.00 g	2.5cm幅
海藻サラダG S		0.50 g	
オイルドレッシング(青じそ)		5.00 g	
【汁物・和No13】			
●かき卵汁			
玉葱		15.00 g	スライス
にんじん		10.00 g	小いちよう
えのきたけ		6.00 g	
うす切かまぼこ(真空)		6.00 g	
ねぎ		5.00 g	小口切り
●たまご		15.00 g	
煮干しだし		2.00 g	
だし昆布		1.00 g	
うすくちしょうゆ		2.50 g	
食塩		0.20 g	
馬鈴薯でんぷん		1.00 g	

平成31年 2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

2019年2月28日 木曜日

献立	ごはん		
	ホキの赤しそ揚げ	お豆とポテトのチーズ煮	
	豆腐とわかめのみそ汁		
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	
【米飯・和No4】			
ご飯			
水稲穀粒(精白米)		80.00 g	
【揚げ物・和No160】			
ホキの赤しそ揚げ			
小) ホキ切身 40g		1.00 個	
中) ホキ切身 50g		1.00 個	
薄力小麦粉		6.50 g	
混ぜ込みしそご飯		0.40 g	
食塩		0.10 g	
水		3.00 g	
大豆白絞油		4.00 g	
【煮物・洋No3】			
【お豆とポテトのチーズ煮】			
チキンチーズスライス(スライス)5mm		10.00 g	
角切チーズ8mm		5.00 g	
冷凍コーン		5.00 g	
ミックスピーンズ		10.00 g	
じゃがいも		20.00 g	いちよう
にんじん		5.00 g	小いちよう
玉葱		10.00 g	角切り
味 コンソメI		0.45 g	
昭和 サラダ油		0.50 g	
【汁物・和No43】			
【豆腐とわかめのみそ汁】			
にんじん		8.00 g	小いちよう
おなしめじ		8.00 g	
玉葱		10.00 g	スライス
木綿豆腐		20.00 g	コロコロ
油揚げ		3.00 g	短冊切り
乾燥若布		0.30 g	
みそ		9.00 g	
煮干しだし		3.00 g	