

平成31年 4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4月8日 月曜日

献立	ごはん	
	タンドリーチキン	海藻サラダ
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	
【焼物・洋No7】		
【タンドリーチキン】		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	55.00 g	
食塩	0.25 g	
コショウ(純)	0.02 g	
ヨーグルト(全脂無糖)	6.00 g	
カゴメ マルトトマトケチャップ	4.00 g	
カレー粉(純)	0.10 g	
冷凍おろしにんにく	0.50 g	
【あえ物・和No42】		
【海藻サラダ】		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
海藻サラダG S	0.50 g	戻しておく
ノイドレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【汁物・洋No5】		
【オニオンスープ】		
玉葱	30.00 g	角切り
理研 サラダ油	0.50 g	
にんじん	8.00 g	小いちょう
エリンギ	10.00 g	角切り
キノコインナースライス(スライス)	10.00 g	
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
味 コンソメJ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2019年4月9日 火曜日

献立	ごはん	
	さわらのみりん焼き	ゆかり和え
鶏つくね汁		
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】		
【さわらのみりん焼き】		
小) サワラみりん漬50g	1.00 個	
中) サワラみりん漬60g	1.00 個	
【あえ物・和No54】		
【ゆかり和え】		
キャベツ	30.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	8.00 g	
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No3】		
【鶏つくね汁】		
鶏つくね	25.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	コロコロ
うす切かまぼこ	8.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
花かつお(龍バラ)	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.15 g	

2019年4月10日 水曜日

献立	麦ごはん	
	豚肉のしょうが焼き	アーモンド和え
●きのこたまごのスープ		
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】		
【麦ご飯 80g】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・和No17】		
【豚肉の生姜焼き】		
豚モモ(小切れ)	45.00 g	
玉葱	25.00 g	角切り
にんじん	10.00 g	短冊切り
テオ- 国産生おろし生姜	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JFSA 本味酢	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JFSA 料理酒	1.30 g	
理研 サラダ油	0.20 g	
【あえ物・和No58】		
【アーモンド和え】		
キャベツ	30.00 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
クッキングアーモンド(スライス)	5.00 g	
三温糖	0.10 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・洋No36】		
【●きのこたまごのスープ】		
●たまご	15.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
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)	0.02 g	

平成31年 4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4月11日 木曜日

献立	わかめごはん	
	かぼちゃコロッケ	りっちゃんの元気サラダ
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】		
[わかめご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
炊き込みわかめ(混ぜご飯用)	0.10 g	
【揚げ物・洋No17】		
[かぼちゃコロッケ]		
小) 国産が ちひき肉77440g	1.00 個	
中) 国産が ちひき肉77460g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No1】		
[りっちゃんの元気サラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
チキンハム(短冊)	6.00 g	
カーネルコーン(国産)	7.00 g	
にんじん	6.00 g	せん切り
らくらく昆布	0.20 g	
花かつお(糸けずり)	0.20 g	
三温糖	0.98 g	
穀物酢	2.45 g	
コンヨー(純)	0.01 g	
食塩	0.42 g	
理研 サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物・和No27】		
[春雨のすまし汁]		
カツ 是るさめS国産1kg	3.00 g	
鶏肉胸(ごま切れ)	15.00 g	
にんじん	8.00 g	小いちよう
ぶなしめじ	8.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
だし昆布	1.00 g	
花かつお(亀バラ) 500g	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	
JFSA 料理酒	1.00 g	

2019年4月12日 金曜日

献立	ごはん	
	鮭のオニオンソース焼き	ひじきと大豆の炒り煮
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】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[鮭のオニオンソース焼き]		
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	
コンヨー(純)	0.02 g	
ケン ノエッグマヨネーズタイプ	8.00 g	
パセリ	0.50 g	
玉葱	10.00 g	半月スライス
クラスメイト	5.00 g	
舟形おかずカップ特大	1.00 g	
【煮物・和No19】		
[ひじきと大豆の炒り煮]		
長ひじき	1.00 g	
大豆水煮	10.00 g	
ごぼう	8.00 g	ななめ小口
にんじん	8.00 g	せん切り
板こんにやく	8.00 g	
さつまあげ(玉ねぎボール)	20.00 g	
冷凍インゲンボール	7.00 g	
理研 サラダ油	0.25 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
三温糖	0.20 g	
JFSA 本味酢	0.50 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	15.00 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	
乾燥ワカメ	0.30 g	
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年4月15日 月曜日

献立	ごはん	
	イワシのケチャップ和え	切干大根のサラダ
ABC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	
【炒め物・洋No1】		
[イワシのケチャップ炒め]		
真イワシ角切り	40.00 g	
馬鈴薯でんぷん	3.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉ねぎ	20.00 g	乱切り
ピーマン	8.00 g	乱切り
ウスターソース	3.00 g	
カメマイルドトマトケチャップ 3kg	8.00 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	1.50 g	
【あえ物】		
[切干大根のサラダ]		
切干大根	2.50 g	
キャベツ	15.00 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
スイートコーン	5.00 g	
スクール茶がまぼこ	5.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
穀物酢	1.50 g	
三温糖	0.60 g	
国産レモン果汁	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
【汁物・洋No14】		
[ABCスープ]		
鶏肉モモ(ごま切れ)	15.00 g	
理研 サラダ油	0.20 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちよう
マカロニ(アルファベット)	4.00 g	
ねぎ	3.00 g	
味 コンソメ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

平成31年 4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4月16日 火曜日

献立	ごはん	
	焼きギョウザ	磯香和え
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】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No14】		
【焼きギョウザ】		
小) スクールランチギョウザ	3.00 個	
中) スクールランチギョウザ	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・和No12】		
【磯香和え】		
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ	7.00 g	
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
【汁物・和No87】		
【いもち汁】		
ひとくちいもち(グリーン)	24.00 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
油揚げ	2.00 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	
JFSA 料理酒1.8L	1.00 g	

2019年4月17日 水曜日 入学お祝い献立、保小中連携献立

献立	麦ごはん	
	●トマトオムレツ	春色サラダ
チキンカレー		
お祝いゼリー		
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】		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【蒸し物・和No2】		
【●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・洋No30】		
【春色サラダ】		
キャベツ	25.00 g	せん切り
プチプロッコリー(セレクト)IQF	12.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
冷凍コーン	6.00 g	
ライトツナ水煮プレート	7.00 g	
理研 サラダ油	0.50 g	
うすくちしょうゆ	2.10 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.70 g	
【丼物・カレー等・和No4】		
【チキンカレー】		
鶏肉モモ(2cm角切)	35.00 g	
料理用ワイン(赤)	1.00 g	
理研 サラダ油	0.50 g	
エリンギ	10.00 g	乱切り
じゃがいも	30.00 g	乱切り
玉葱	40.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	乱切り
ハウス 給食用カレー	12.00 g	
ジェフ カール	4.00 g	
加メマイルトマトケチャップ	5.00 g	
JF ウスダース エクセント	1.50 g	
【菓子・寄物・洋No1】		
【お祝いいちごゼリー】		
お祝いいちごゼリー	1.00 個	

2019年4月18日 木曜日

献立	ごはん	
	ササミチーズフライ	アスパラ入りポテトサラダ
とうふスープ		
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	
【揚げ物・洋No6】		
【ササミチーズフライ】		
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	5.00 g	
【あえ物】		
【アスパラ入りポテトサラダ】		
チキンハム(短冊)	10.00 g	
じゃがいも	35.00 g	いちよう
グリーンアスパラ(ホル)	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
ケン ノエック マヨネーズタイプ	10.00 g	
穀物酢	0.70 g	
コシヨー(純)	0.02 g	
食塩	0.25 g	
【汁物・洋No58】		
【とうふスープ】		
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	
えのきたけ	10.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
うすくちまぼこ(真空)	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
味 コンソメ	0.70 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	
水	110.00 g	

平成31年 4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4月19日 金曜日 益田の食育

献立	ごはん	
	さばの塩焼き	キャベツの甘酢和え
油揚げのみそ汁		
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・中No6】		
[さばの塩焼き]		
小) 氷温造り塩さば切身40g	1.00 個	
中) 氷温造り塩さば切身50g	1.00 個	
【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
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	3.00 g	せん切り
乾燥ワカメ(華)	0.30 g	
スーパーストック(ほぐし)	5.00 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	
【汁物】		
[油揚げのみそ汁]		
えのきたけ	10.00 g	半月スライス
油揚げ	3.00 g	短冊切り
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちよう
木綿豆腐	10.00 g	コロコロ
ねぎ	3.00 g	小口切り
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年4月22日 月曜日

献立	スパゲティナポリタン	
	メンチカツ	彩りサラダ
ピタパン(中のみ)		
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]		
スパゲティナポリタン	40.00 g	
にんじん	10.00 g	短冊
玉葱	30.00 g	スライス
マッシュルーム(ゆで)	10.00 g	
ピーマン	5.00 g	短冊
ポークハム(短冊)	15.00 g	
にんにく	0.30 g	
しょうが	0.30 g	
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	
パルメザンチーズ	2.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.50 g	
ハウス マドラスソース300g	0.01 g	
【普通パン・和No3】		
[ピタパン](中のみ)		
ピタパン60g	1.00 個	
【あえ物・洋No16】		
[彩りサラダ(酢)]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
チキンささみ水煮	10.00 g	
国産カラーピーマン(ミックス)	10.00 g	
ぶなしめじ	8.00 g	
ノンオイルドレッシング(青じそ)	5.00 g	
【揚げ物・和No22】		
[メンチカツ]		
小) チキンメンチカツ50g	1.00 個	
中) チキンメンチカツ60g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	

2019年4月23日 火曜日 保小中連携献立

献立	ごはん	
	和風煮込みハンバーグ	納豆和え
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]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No98】		
[和風煮込みハンバーグ]		
焼・煮込みハンバーグ50g	1.00 個	
馬鈴薯でんぶん	2.00 g	
花かつお(亀・細切)	3.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
JFSA 本味酢	1.50 g	
JFSA 料理酒	1.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
水	10.00 g	
【あえ物・和No41】		
[納豆和え(保小中)]		
丸 ひきわり納豆(匕切り)	10.00 g	
小松菜	10.00 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
トヤいりごま(白)	0.50 g	
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No20】		
[玉葱と豆腐のみそ汁]		
玉葱	25.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
油揚げ	2.00 g	短冊
ねぎ	3.00 g	小口
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成31年 4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4月24日 水曜日

献立	ふきごはん	
	●3色そばろ井の具	梅肉和え
沢煮椀		
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	
【丼物・カレー等・和No19】		
●3色そばろ井の具		
鶏肉むねミンチ	35.00 g	
しょうが	0.30 g	
アオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
理研 サラダ油	0.30 g	
しほり豆腐	25.00 g	
にんじん	15.00 g	荒みじん
グリーンピース	10.00 g	
いりたまご(真空)	15.00 g	スチコン
JFSA 料理酒	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物・和No104】		
【梅肉和え】		
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
花かつお(竜・細切)	1.00 g	
梅(塩漬け)	2.10 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・和No46】		
【沢煮椀】		
マロニー(5cmカット)	3.00 g	
豚モモ(ごま切れ)	10.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
ごぼう	7.00 g	ささがき
にんじん	8.00 g	せん切り
たけのこ水煮(せん切り)	10.00 g	
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
削り節上雪バラ	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
JFSA 料理酒	1.00 g	

2019年4月25日 木曜日

献立	ごはん	
	ホイコーロー	もやしナムル
わかめスープ	清見オレンジ	
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	
【炒め物・中No16】		
【ホイコーロー】		
豚肉(モモ肉小切れ)	30.00 g	
しょうが	0.50 g	
JFD 料理酒	2.00 g	
理研 サラダ油	1.00 g	
キャベツ	25.00 g	角切り
玉葱	25.00 g	厚スライス
ピーマン	15.00 g	乱切り
みそ	3.00 g	
ごま油	0.20 g	
トウバンジャン	0.10 g	
中華スープ	0.50 g	
JFD 料理酒	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	1.50 g	
【あえ物・中No7】		
【もやしナムル】		
もやし	20.00 g	
チキンハム(短冊)	10.00 g	
小松菜	15.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	1.60 g	
JFSA 純正ごま油	0.80 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No69】		
【わかめスープ】		
鶏肉ムネ(ごま切れ)	15.00 g	
にんじん	8.00 g	小いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
木綿豆腐	10.00 g	
乾燥ワカメ	0.40 g	
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
【果物・和No17】		
【清見オレンジ】		
清見オレンジ	1/4 個	

2019年4月26日 金曜日

献立	ふきごはん	
	白身魚のゆずソースかけ	おひたし
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】		
牛乳	1.00 本	
【変わりご飯】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	70.00 g	
ふき	10.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
JF 本みりん	1.00 g	
【揚物】		
【白身魚のゆずソースかけ】		
小) シイラ切身 50g	1.00 個	
中) シイラ切身 60g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	6.00 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	
水	2.20 g	
【煮物・和No64】		
【おひたし】		
小松菜	20.00 g	スライス
キャベツ	25.00 g	
にんじん	8.00 g	短冊切り
出雲のおいしいちくわ	5.00 g	
三温糖	0.30 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	小いちよう
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	
煮干しだし	3.00 g	
みそ	9.00 g	