

令和元年 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

2019年5月7日 火曜日

献立	ごはん	
	タコライスの具	レモンドレッシングサラダ
じゃがいもの野菜スープ		
料理想名/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	
【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	
カネケウイ(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	荒みじん
にんじん	8.00 g	荒みじん
むきえだまめ500g	5.00 g	
ダイストマト缶詰1号缶	25.00 g	
カゴメ マルドトマトチップ 980g	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加1k	5.00 g	
コンソメ	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 8mm	10.00 g	
【あえ物・洋No42】		
【レモンドレッシングサラダ】		
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
きゅうり	15.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
キャベツ	15.00 g	せん切り
カネケアモト(細切)	5.00 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
国産レモン果汁100ml	0.50 g	
オリーブ油(ストッカー)	0.50 g	
【汁物・洋No25】		
【じゃがいもの野菜スープ】		
玉葱	20.00 g	くし形切り
昭和 サラダ油	0.20 g	
じゃがいも	20.00 g	いちよう
オキナクサス(スライス)5mm	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
コンソメ	0.80 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	
【いちご】		
いちご	2.00 個	

2019年5月8日 水曜日

献立	ごはん	
	白身魚のごまだれかけ	三色和え
●卵と春雨のスープ		
料理想名/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	
【揚げ物】		
【白身魚のごまだれかけ】		
小)ホキ切身 50g	1.00 個	
中)ホキ切身 60g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFS 本味酢	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
水	3.00 g	
かやいりごま(白)1kg	0.70 g	
【あえ物・和No97】		
【三色和え】		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
国産カラーピーマン(ミックス)	10.00 g	
チキンささみ水煮	10.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・洋No78】		
【●卵と春雨のスープ】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
カシ ほうろく産1kg	5.00 g	
●たまご	15.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
馬鈴薯でんぷん1kg	0.80 g	
コンソメ500g	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2019年5月9日 木曜日

献立	ごはん	
	豚肉のスタミナ焼き	アスパラのかつお和え
豆腐のみそ汁		
料理想名/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・和No34】		
【豚肉のスタミナ焼き】		
豚肉(モモ肉小切)	45.00 g	
玉葱	25.00 g	厚スライス
にんじん	10.00 g	短冊切り
エリンギ	10.00 g	乱切り
青ピーマン	10.00 g	角切り
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFS 本味酢	3.00 g	
にんにく	0.50 g	みじん切り
しょうが	0.50 g	みじん切り
昭和 サラダ油 1.5kg	2.00 g	
【あえ物】		
【アスパラのかつお和え】		
グリーンアスパラ(ホル)中雨米	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	25.00 g	せん切り
花かつお(鱈・細切)500g	1.10 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
【汁物・和No42】		
【豆腐のみそ汁】		
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
油揚げ	2.00 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	

令和元年 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

2019年5月10日 金曜日

献立	たけのこごはん	
	さわらの西京焼き	茶ちゃちゃサラダ
	もずく汁	かしわもち
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No31】		
[たけのこ飯]		
水稲穀粒(精白米)	73.00 g	
鶏肉(モモ肉)1cmカットIQF	5.00 g	
たけのこ(ゆで)	10.00 g	短冊切り
にんじん	3.00 g	短冊切り
干し椎茸(美都産)	0.40 g	
油揚げ	2.00 g	短冊切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	
JFS 本味酢	1.00 g	
【焼物】		
[さわらの西京焼き]		
さわら西京漬け 50g	1.00 個	
【あえ物・洋No65】		
[茶ちゃちゃサラダ]		
チキンハム(短冊) 500g	10.00 g	
ディオスゲティ(ハーフ)	3.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
せん茶	0.40 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
穀物酢	0.50 g	
ケンノンegg マヨネーズタイプ 1kg	5.00 g	
【汁物】		
[もずく汁]		
美ら海育ちもずく	10.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
食塩	0.30 g	
中華スープ	0.50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
【その他・和No12】		
[かしわもち]		
かしわもち	1.00 個	

2019年5月13日 月曜日

献立	ごはん	
	肉団子のケチャップ和え	揚げ入りおひたし
	五目野菜スープ	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
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No2】		
[肉団子のケチャップ和え]		
ホーク&フィンミートボールS	30.00 g	
じゃがいも	30.00 g	いちよう
玉葱	30.00 g	乱切り
グリーンピース	8.00 g	
コーメイト トマトケチャップ 980g	12.00 g	
JF ウスターソース エクセルT 1.8L	4.00 g	
三温糖	0.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	5.00 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
油揚げ	2.00 g	短冊切り
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・洋No19】		
[五目野菜スープ]		
豚肉(モモ肉小切)	15.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	8.00 g	小いちよう
もやし	10.00 g	
たけのこ(ゆで)	8.00 g	短冊切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	2.5cm幅
コンソメ500g	1.50 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

2019年5月14日 火曜日

献立	麦ごはん	
	いわしの香味フライ	磯香和え
	春野菜のみそ汁	
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】		
[いわし香味フライ]		
小) いわし香味フライ 50g	1.00 個	
中) いわし香味フライ 60g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No12】		
[磯香和え(益)]		
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
出雲のおいしいちくわ5mm	6.00 g	
もみのり	1.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
【汁物・和No76】		
[春野菜のみそ汁]		
キャベツ	10.00 g	角切り
じゃがいも	20.00 g	いちよう
たけのこ(ゆで)	10.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
乾燥若布	0.30 g	
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和元年 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

2019年5月15日 水曜日

献立	麦ごはん	
	子持ちししやも	●もやしナムル
マーボードウフ		
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・和No27】		
【子持ちししやも(2尾)】		
小) 子持ちシシャモ	2.00 個	
中) 子持ちシシャモ	3.00 個	
【あえ物・中No24】		
●もやしナムル		
もやし	21.00 g	
チキンさきみ水煮	5.00 g	
錦糸卵(真空) 500g	10.00 g	
わらび	10.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.20 g	
【煮物・中No3】		
【マーボードウフ】		
鶏肉むねミンチ	20.00 g	
ネオ 国産おろし生姜	1.00 g	
ネオ おろしにんにく国産	0.50 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちよう
干し椎茸(美都産)	1.20 g	
木綿豆腐	75.00 g	コロコロ
ねぎ	5.00 g	小口切り
茎にんにく(花茎)	5.00 g	1.5cm幅
みそ	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
三温糖	0.30 g	
中華スープ	0.70 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	

2019年5月16日 木曜日

献立	ごはん	
	スタミナ納豆	ひじきのカラフルサラダ
青菜とコーンスープ		
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】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No33】		
【スタミナ納豆】		
鶏肉むねミンチ	35.00 g	
玉葱	10.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
しょうが	0.50 g	みじん切り
にんにく	0.50 g	みじん切り
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
JFD 料理酒	0.20 g	
納豆(ひきわり)	35.00 g	
ねぎ	4.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【あえ物・洋No41】		
【ひじきのカラフルサラダ】		
芽ひじき500g	1.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	せん切り
ケン/エッグマヨネーズタイプ1kg	6.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・和No190】		
【青菜とコーンのスープ】		
チンゲンツァイ	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	25.00 g	スライス
スーパースイートコーン	10.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
コンソメ500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
食塩	0.10 g	

2019年5月17日 金曜日 統一献立

献立	しそじゃごはん	
	揚げ出し豆腐の春色あんかけ	切干大根のごま酢和え
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】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No9】		
【しそじゃごはん】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ちりめん	2.00 g	
グルタミン酸ナトリウム無添加かおり	0.03 g	
乾燥カリカリ梅(国産)200g	0.30 g	
【揚げ物・和No162】		
【揚げだし豆腐春色あんかけ】		
小) 揚出豆腐 60g	1.00 個	
中) 揚出豆腐 40g	2.00 個	
大豆白絞油	6.00 g	
乾燥小えび100g	1.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
キヌサヤ500g	5.00 g	
しまねのだしっ粉	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	
水	15.00 g	
【あえ物・和No60】		
【切干大根のごま酢和え】		
切干大根(益田産)	5.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
油揚げ	3.00 g	短冊切り
すりごま(白)	3.00 g	
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物・和No2】		
【わかたけ汁】		
たけのこ(ゆで)	20.00 g	せん切り
玉葱	25.00 g	スライス
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
花かつお(龍バラ)500g	2.00 g	
だし昆布	3.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.30 g	

令和元年 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

2019年5月20日 月曜日

献立		
ごはん		美生柑
じゃこの酢の物		
肉じゃが		
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】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物】		
[じゃこの酢物]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	せん切り
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
ちりめん	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.70 g	
三温糖	1.00 g	
【煮物】		
[肉じゃが]		
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
じゃがいも	50.00 g	乱切り
にんじん	20.00 g	乱切り
玉葱	25.00 g	乱切り
板こんにやく	15.00 g	乱切り
グリーンピース	10.00 g	
三温糖	4.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 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No16】		
[美生柑]		
美生柑	0.25 個	4等分

2019年5月21日 火曜日

献立		
豆ごはん		キャベツのゴママヨ和え
鮭フライ		
たけのこみそ汁		
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No6】		
豆ごはん		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
グリーンピース	12.00 g	
食塩	1.00 g	
JFD 料理酒	0.50 g	
【揚げ物・洋No18】		
[鮭フライ]		
鮭フライ40g	1.00 個	
鮭フライ50g	0.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No3】		
[キャベツのゴママヨ和え]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
スルメかまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
きゅうり	15.00 g	せん切り
大豆水煮 JFS	5.00 g	
すりごま(白)	2.00 g	
ケン ノエック マヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No31】		
[たけのこみそ汁]		
たけのこ(ゆで)	10.00 g	半月スライス
油揚げ	2.00 g	短冊切り
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年5月22日 水曜日

献立		
麦ごはん		海藻サラダ
●ツナマヨオムレツ		
ポークカレー		
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No3】		
[ポークカレー]		
豚モモ(こま切れ)	30.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	30.00 g	乱切り
じゃがいも	30.00 g	乱切り
にんじん	20.00 g	乱切り
エリンギ	10.00 g	乱切り
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェフサ カレールー	4.00 g	
カゴメ マルドトマトがっパップ 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】		
【●ツナマヨオムレツ】		
小) ツナマヨオムレツ 50g	1.00 個	
中) ツナマヨオムレツ 60g	1.00 個	
【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
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
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
ノイタネフレッシュ(青じそ)1L	5.00 g	



令和元年 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

2019年5月28日 火曜日

献立	麦ごはん	
	カレーの甘酢かけ	ゆかり和え
ごまみそしる		
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	
【揚げ物】		
【カレーの甘酢かけ】		
小) 生干しカレー50g	1.00 個	
中) 生干しカレー60g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
穀物酢	2.25 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	2.25 g	
水	1.50 g	
【あえ物・和No54】		
【ゆかり和え】		
キャベツ	30.00 g	2.5cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
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No81】		
【ごまみそしる】		
玉葱	15.00 g	スライス
もやし	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
油揚げ	3.00 g	短冊切り
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
小松菜	5.00 g	2.5cm幅
かすいりごま(白)1kg	2.00 g	
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年5月29日 水曜日

献立	麦ごはん	
	さばのみそ煮	こんにやくサラダ
●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】 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	
【煮物・和No78】		
【鯖の味噌煮 (C)】		
サバ切身50g	1.00 個	
しょうが	1.00 g	せん切り
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
みそ	6.00 g	
JFS 本味酢(使わない)	1.00 g	
水	18.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物・洋No61】		
【こんにやくサラダ】		
きゅうり	20.00 g	半月スライス
サリナス(生)	15.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
もどるんでず100g	0.40 g	戻しておく
サラダ用こんにやく	5.00 g	
ライトツナ水煮ブレーク	5.00 g	
三温糖	0.60 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物・和No13】		
【●かきたま汁】		
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	8.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	6.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
●かきたま	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	1.50 g	
食塩	0.20 g	

2019年5月30日 木曜日

献立	食パン	
	卵の花コロッケ	ツナマヨサラダ
ミネストローネ		
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	
【普通パン・和No5】		
【食パン】		
小) 食パン(6枚切×1)	1.00 袋	
中) 食パン(8枚切×2)	1.00 袋	
【揚げ物・洋No15】		
【卵の花コロッケ】		
小) うの花コロッケ40g	1.00 個	
中) うの花コロッケ50g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
【ツナマヨサラダ】		
ライトツナ水煮ブレーク	10.00 g	
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
カノエックマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	あられ切り
こいくちしょうゆ	1.00 g	
すりごま(白)	0.50 g	
食塩	0.08 g	
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
にんにく	0.50 g	
JF 赤カブ(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
かたストマト(伊17)2.5kg	20.00 g	
キャベツ	15.00 g	菊切り
じゃがいも	20.00 g	いちよう
味コンソメ]500g	1.00 g	
おまめ(トマト)980g	10.00 g	
トマトビュレ(食塩無添加1kg)	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
クラスメイト500g	1.00 g	
【菓子・煮物・和No3】		
【青りんごゼリー】		
青りんごゼリーの素	12.00 g	
星型ナタデココ	8.00 g	

令和元年 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

2019年5月31日 金曜日

献立	ごはん 魚の油淋ソースかけ 塩こんぶ和え 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	1.00 本	
【米飯・和No4】		
ごはん		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・中No11】		
[魚の油淋ソースかけ]		
小) シイラ切身(スキンレス)50	50.00 g	
中) シイラ切身(スキンレス)60	0.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	2.00 g	
ねぎ	4.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	2.40 g	
JFS 本味酥(使わない)	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・和No55】		
[塩昆布和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	せん切り
塩ふき昆布(きざみ)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	0.30 g	
【汁物・和No7】		
[じゃがいものみそ汁]		
じゃがいも	30.00 g	いちよう
油揚げ	3.00 g	短冊切り
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
乾燥若布(さんれい)	0.40 g	
煮干しだし	3.00 g	
みそ	9.00 g	