

令和元年 6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6月3日 月曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	さごしのオレンジ焼き	洋風おから		
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	
【焼物】				
【さごしのオレンジ焼】				
小) さごし切身50 g			1.00 個	
中) さごし切身60 g			1.00 個	
食塩			0.20 g	
コシヨー(純)200 g			0.02 g	
シロベシ(人参)500 g			5.00 g	
JF 本味酢 1.8L			0.40 g	
ケンノエッグマヨネーズタイプ 1kg			6.00 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		2.5cm幅	10.00 g	
玉葱		半月スライス	20.00 g	
にんじん		せん切り	5.00 g	
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・洋No82】				
【さやえんどうのスープ】				
玉葱		スライス	25.00 g	
にんじん		いちよう	5.00 g	
はんぺんおわん種(白)			10.00 g	
さやえんどう		斜め線切り	10.00 g	
ぶなしめじ			8.00 g	
コンソメ500 g			1.00 g	
食塩			0.30 g	
うすくちしょうゆ			1.00 g	

2019年6月4日 火曜日 カミカミ献立

献立	麦ごはん		一人分量 単位	切り方
	イワシの香味フライ	カミカミサラダ		
料理名/食品名				
【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・和No1】				
【イワシの香味フライ】				
イワシの香味フライ 50 g			1.00 個	
大豆白絞油			5.00 g	
【あえ物・和No110】				
【カミカミサラダ】				
キャベツ			20.00 g	せん切り
きゅうり			15.00 g	半月スライス
ほうれん草			5.00 g	
スーパースイートコーン			5.00 g	
もどろんです100 g			0.30 g	戻しておく
蒸し大豆			5.00 g	
三温糖			0.40 g	
穀物酢			2.40 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			0.60 g	
コシヨー(純)200 g			0.02 g	
【汁物・和No150】				
【沢煮椀】				
マロニー(5cmカット)			3.00 g	
豚モモ(こま切れ)			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			10.00 g	せん切り
にんじん			8.00 g	せん切り
たけのこ水煮(ハーフカット)島根			8.00 g	せん切り
食塩			0.50 g	
こいくちしょうゆ			1.50 g	
削り節上雪バラ500 g			2.00 g	
だし昆布			1.00 g	
【菓子・寄物・和No61】				
【レモンゼリー】				
歯と口の健康週間ゼリー			1.00 個	

2019年6月5日 水曜日

献立	麦ごはん		一人分量 単位	切り方
	おろしハンバーグ	ポテトサラダ		
料理名/食品名				
【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No36】				
【おろしハンバーグ】				
小) 国産大豆の豆腐ハンバーグ 50g			1.00 個	
中) 国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g			1.00 個	
大根おろし			10.00 g	
JF 本味酢 1.8L			2.50 g	
ゆず酢			1.00 g	
こいくちしょうゆ			1.50 g	
【あえ物・和No167】				
【ポテトサラダ】				
チキンハム(短冊) 500g			10.00 g	
じゃがいも			30.00 g	いちよう
きゅうり			8.00 g	半月スライス
にんじん			8.00 g	いちよう
玉葱			10.00 g	スライス
ケンノエッグマヨネーズタイプ 1kg			10.00 g	
穀物酢			1.00 g	
コシヨー(純)200 g			0.02 g	
食塩			0.25 g	
【汁物・中No35】				
【●たまごスープ】				
●たまご			12.00 g	
にんじん			5.00 g	いちよう
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	
さやいんげん			10.00 g	斜め線切り
コンソメ500 g			1.00 g	
うすくちしょうゆ			1.00 g	
食塩			0.20 g	
コシヨー(純)200 g			0.02 g	

令和元年 6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6月6日 木曜日

献立	ゆかりごはん(中のみ)	
	揚げはるまき	ツナときゅうりの酢の物
五目ラーメン		
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	
【変わり飯・和No25】		
[ゆかりごはん(少)]		
水稲穀粒(精白米)	40.00 g	
混ぜ込みしそご飯	0.20 g	
【麺】		
[五目ラーメン]		
学給ラーメン(国産小麦)	80.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	3.00 g	
豚肉(モモ肉小切)	15.00 g	
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	10.00 g	短冊切り
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	短冊切り
もやし	15.00 g	
キャベツ	20.00 g	短冊切り
にら	10.00 g	2.5cm幅
JFS 純正ごま油	1.00 g	
清湯スープ(400g)	5.00 g	
食塩	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
JFD 料理酒	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.50 g	
【揚げ物・中No4】		
[春巻き]		
小) ¥3 安心素材春巻50	1.00 個	
中) ¥3 安心素材春巻35	2.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・中No9】		
[ツナときゅうりの酢の物]		
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
キャベツ	12.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	せん切り
乾燥わかめ(華)	0.30 g	
カドヤ いらりごま(白)	2.00 g	
穀物酢	2.70 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.50 g	

2019年6月7日 金曜日

献立	ごはん	
	さばの梅だれかけ	アーモンド和え
たまねぎのみそ汁		
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No163】		
[さばの梅だれかけ]		
小) サバ切身50g	1.00 個	
中) サバ切身60g	1.00 個	
梅(塩漬)	1.00 g	
梅肉ペースト紀州	1.00 g	
三温糖	1.80 g	
穀物酢	2.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
水	2.20 g	
【あえ物・和No58】		
[アーモンド和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
ほうれん草	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
クッキングアモンド(細切)500g	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物】		
[玉葱のみそ汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
油揚げ	3.00 g	短冊切り
ねぎ	3.00 g	小口切り
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年6月10日 月曜日

献立	ごはん	
	筑前煮	磯香和え
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	
【煮物・和No12】		
[筑前煮]		
大豆水煮 JFS	10.00 g	
鶏肉むね こま切れ	25.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.20 g	
ごぼう	7.00 g	角切り
にんじん	10.00 g	角切り
板こんにゃく	8.00 g	乱切り
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	20.00 g	乱切り
ぎつまあげ(玉ねぎボール)	20.00 g	
さやいんげん	10.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
三温糖	1.20 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
JF 本味酢 1.8L	0.60 g	
水	36.00 g	
【あえ物・和No12】		
[磯香和え]		
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
だいこん	10.00 g	せん切り
出雲のちくわ5mm	7.00 g	
もみのり	0.80 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物】		
[わかめのみそ汁]		
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.40 g	
油揚げ	3.00 g	短冊切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

### 令和元年 6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6月11日 火曜日

献立	麦ごはん あじのおかか煮		キャベツと枝豆の和え物
	トマトだご汁		
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】			
[あじのおかか煮]			
あじ切身	50.00 g		
花かつお(鰹・細切)	1.50 g		
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		
【あえ物】			
[キャベツと枝豆の和え物]			
キャベツ	25.00 g	せん切り	
むきえだまめ	10.00 g		
にんじん	8.00 g	せん切り	
きゅうり	10.00 g	半月スライス	
こいくちしょうゆ	1.50 g		
三温糖	1.00 g		
【汁物・和No186】			
[トマトだご汁]			
鶏肉(モロ肉ダイス)1cmカットIQF	10.00 g		
油揚げ	3.00 g	短冊切り	
ねぎ	3.00 g	小口切り	
玉葱	15.00 g	スライス	
だいこん	8.00 g	いちょう	
ホールトマト缶詰 1号缶	10.00 g		
薄力小麦粉	5.00 g		
白玉粉	5.00 g		
食塩	0.10 g		
うすくちしょうゆ	0.50 g		
JFS 本味酢	1.00 g		
煮干しだし	3.00 g		

2019年6月12日 水曜日

献立	麦ごはん		豚肉と厚揚げのみそ炒め	海藻サラダ
	●ニラたまスープ			
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No2】				
[豚肉と厚揚げのみそ炒め]				
豚モモ(こま切れ)	35.00 g			
しょうが	1.00 g	荒みじん		
昭和 サラダ油	0.50 g			
玉葱	30.00 g	乱切り		
にんじん	10.00 g	短冊切り		
厚揚げ	25.00 g	短冊切り		
ねぎ	8.00 g	小口切り		
こいくちしょうゆ	2.00 g			
JFD 料理酒	1.00 g			
三温糖	0.50 g			
みそ	2.00 g			
【あえ物・和No42】				
[海藻サラダ]				
キャベツ	25.00 g	せん切り		
きゅうり	15.00 g	半月スライス		
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			
【汁物】				
【●ニラたまスープ】				
玉葱	10.00 g	スライス		
もやし	8.00 g			
エリンギ	8.00 g	スライス		
うす切かまぼこ(真空)	5.00 g			
●たまご	20.00 g			
にら	8.00 g			
中華スープ	1.00 g			
うすくちしょうゆ	2.00 g			
食塩	0.10 g			

2019年6月13日 木曜日

献立	キムチチャーハン		平つくね	もやしの中華和え
	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			
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	細かい短冊		
JFS 純正ごま油	1.00 g			
食塩	0.10 g			
こいくちしょうゆ	1.00 g			
ガヤいりごま(白)	1.50 g			
【焼物・和No19】				
[平つくね]				
小) 鶏と根菜の平つくね40g	1.00 個			
中) 鶏と根菜の平つくね50g	1.00 個			
【あえ物・中No30】				
[もやしの中華和え]				
もやし	20.00 g			
きゅうり	10.00 g	半月スライス		
キャベツ	20.00 g	せん切り		
だいこん	10.00 g	せん切り		
JFS 純正ごま油	0.50 g			
うすくちしょうゆ	1.50 g			
穀物酢	1.50 g			
【その他・和No5】				
[フルーツポンチ]				
星型ナタデココ	20.00 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(ダイスカット) 1号缶	20.00 g			
クキケリン(赤)	2.00 g			
三温糖	5.00 g			
水	45.00 g			

## 令和元年 6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6月14日 金曜日

献立	ごはん	
	白身魚のムニエル	おからサラダ
カレースープ		
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・洋No30】		
[白身魚のムニエル]		
小) ホキ 50 g	1.00 個	
中) ホキ 60 g	1.00 個	
食塩	0.20 g	
コショウ(純)	0.02 g	
小麦粉	2.00 g	
調理用バター	1.00 g	
昭和 サラダ油	1.00 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	18.00 g	せん切り
きゅうり	8.00 g	半月スライス
チキンささみ水煮	6.00 g	
スーパーズweetコーン	7.00 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	6.00 g	
【汁物・洋No4】		
[カレースープ]		
鶏肉胸(こま切れ)	15.00 g	
じゃがいも	20.00 g	いちよう
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
パセリ	0.50 g	みじん切り
ハス 給食用カレーレクN	10.00 g	
味 コンソメJ	0.50 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
スキムミルク	2.00 g	

2019年6月17日 月曜日 保小中連携献立

献立	ごはん	
	ニギス抹茶フライ	納豆和え
新たまねぎと新じゃがのみそ汁		
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No36】		
[ニギス抹茶フライ]		
小) ニギス抹茶フライ約32~43	1.00 個	
中) ニギス抹茶フライ約32~43	2.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No41】		
[納豆和え]		
川 ひきわり納豆	15.00 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	5.00 g	せん切り
がやいりごま(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No34】		
[新玉葱と新じゃがのみそ汁]		
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	いちよう
油揚げ	3.00 g	短冊切り
さやえんどう	5.00 g	斜めスライス
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年6月18日 火曜日 益田の食育の日

献立	麦ごはん	
	ハムとアスパラのサラダ	アムスメロン
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・洋No5】		
[ハヤシライス]		
牛肉(こま切れ)	25.00 g	
クッキングオイル(赤)1.8L	2.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
にんじん	20.00 g	せん切り
玉葱	45.00 g	スライス
エリンギ	10.00 g	せん切り
グリーンピース	5.00 g	
にんにく	0.30 g	
コトダストマト(伊勢)	20.00 g	
コトメマイルトマトチップ	5.00 g	
ハヤシルウ(粉末)	15.00 g	
マイルトデミグラスソース	5.00 g	
食塩	0.10 g	
【あえ物】		
[ハムとアスパラのサラダ]		
チキンハム(短冊)	10.00 g	
アスパラガス	10.00 g	斜めスライス
大豆水煮 JFS	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
食塩	0.20 g	
穀物酢	2.50 g	
うすくちしょうゆ	0.40 g	
三温糖	0.30 g	
【果物・和No9】		
[アムスメロン 1/16コ]		
アムスメロン	1/16 個	

令和元年 6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6月19日 水曜日

献立	麦ごはん	
	鮭のレモン風味焼き	マカロニサラダ
●とまたまスープ		
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・和No9】		
[鮭のレモン風味焼き]		
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	
コシヨー(純)	0.02 g	
国産レモン果汁 1 0 0 m l	1.00 g	
【あえ物】		
[マカロニサラダ]		
マカロニ(単管)	5.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
プチプロッコリー(国産)IQF	10.00 g	
きゅうり	15.00 g	半月スライス
ケン ノエック マヨネーズタイプ	10.00 g	
コシヨー(純)	0.02 g	
【汁物・洋No26】		
[●とまたまスープ]		
鶏肉胸(こま切れ)	15.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	スライス
トマト	11.00 g	
●たまご	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
味 コンソメJ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)	0.02 g	

2019年6月20日 木曜日

献立	ごはん	
	鶏のからあげ	ゆず香りและ
小松菜のみそ汁		
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No4】		
[ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No16】		
[鶏の唐揚げ]		
鶏肉モモ切身IQF 60g	60.00 g	油で揚げる
こいくちしょうゆ	1.50 g	
JFD 料理酒	1.50 g	
冷凍おろししょうが	1.00 g	
馬鈴薯でんぶん	3.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No94】		
[ゆず香りあえ]		
きゅうり	20.00 g	半月スライス
だいこん	10.00 g	せん切り
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
素干し風焼のり	0.40 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
ゆず酢	0.25 g	
【汁物・和No26】		
[小松菜のみそ汁]		
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
油揚げ	3.00 g	短冊切り
えのきたけ	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
木綿豆腐	20.00 g	ココロ
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年6月21日 金曜日 保小中連携献立

献立	ごはん	
	どんちっちあじの塩焼き	切干大根のごま和え
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】		
[ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[どんちっちあじの塩焼き]		
まあじ(丸)	100.00 g	
【あえ物】		
[切干大根のごま和え]		
キャベツ	20.00 g	
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
切干大根	2.00 g	
がやいりごま(白)	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
[麩のすまし汁]		
おわら麩	1.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちよう
ぶなしめじ	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
乾燥ワカメ(華)	0.30 g	
花かつお(亀バラ)	3.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
JF 料理酒	1.00 g	
食塩	0.15 g	
【菓子・寄物・和No11】		
[おやき]		
おやき	1.00 個	

令和元年 6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6月24日 月曜日

献立	ごはん	
	鶏肉とカシューナッツの炒め物	甘酢和え
つみれ汁		
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・和No22】 [鶏肉とカシューナッツの炒め物] 鶏モモ(1.5cm角切)	40.00 g	
にんにく	0.50 g	
きやいんげん	5.00 g	
玉葱	25.00 g	厚スライス
にんじん	15.00 g	短冊切り
青ピーマン	10.00 g	乱切り
カシューナッツ	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	0.20 g	
【あえ物・和No111】 [甘酢あえ] 小松菜	10.00 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
サリナス(生)	15.00 g	
うすくちしょうゆ	1.30 g	
三温糖	1.50 g	
穀物酢	2.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物】 [つみれ汁] あご丸(あらめ入り)	24.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	コロコロ
玉葱	10.00 g	スライス
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
しょうが	0.30 g	荒みじん
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(籠バラ)	3.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.15 g	

2019年6月25日 火曜日

献立	麦ごはん	
	いかじゃが	塩こんぶ和え
なすと油揚げのみそ汁		
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No37】 [いかじゃが] 国産本アサキイカ短冊1×4cm	20.00 g	
じゃがいも	40.00 g	
にんじん	15.00 g	
板こんにゃく	15.00 g	
きやいんげん	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
IFS 本味酥(使わない)	1.00 g	
昭和 サラダ油	1.5kg	
煮干しだし	0.50 g	
【あえ物・和No55】 [塩昆布和え] キャベツ	20.00 g	
きゅうり	15.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
小松菜	15.00 g	
塩ふき昆布(きざみ)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・和No30】 [なすと油揚げのみそ汁] 玉葱	20.00 g	
にんじん	6.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
なす	15.00 g	
油揚げ	3.00 g	
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年6月26日 水曜日

献立	麦ごはん	
	シイラのゆずソースかけ	●パンサンスー
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】 [シイラのゆずソースかけ] 小)シイラ切身(スキんレス)50g	1.00 g	
中)シイラ切身(スキんレス)60g	1.00 g	
食塩	0.20 g	
ゴシヨー(純)200g	0.02 g	
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	1.50 g	
【あえ物・中No1】 [●パンサンスー] カツ ほうさめS国産	5.00 g	
チキンハム(短冊)	8.00 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
鶏糸卵(真空)	6.00 g	
三温糖	0.70 g	
IFS 純正ごま油	0.30 g	
穀物酢	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 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	0.50 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	8.00 g	短冊切り
干し椎茸(美都産)	0.50 g	
チンゲンサイ	5.00 g	2.5cm幅
中華スープ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

令和元年 6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6月27日 木曜日

献立		照り焼きバーガー (パンズパン)	
献立		ポイル野菜	
献立		ワンドンスープ	
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		
【普通パン・和No11】			
[照り焼きバーガー]			
冷凍パンズパン 70g	1.00 個		
ハンバーガーパティ 50g	1.00 個		
こいくちしょうゆ	3.00 g		
三温糖	2.00 g		
JFS 本味酢	1.50 g		
カゴメ マルトトマトチップ	5.00 g		
水	12.00 g		
馬鈴薯でんぷん	0.50 g		
スライスチーズ20g×10枚	20.00 g		
【あえ物・洋No59】			
[ポイル野菜]			
キャベツ	30.00 g	せん切り	
きゅうり	10.00 g	半月スライス	
国産カラーピーマン(ミックス)	5.00 g		
食塩	0.20 g		
JFS 純正ごま油	0.30 g		
【汁物・中No2】			
[ワンドンスープ]			
玉葱	15.00 g	スライス	
にんじん	8.00 g	いちよう	
もやし	10.00 g		
味 なめらかツナ	35.00 g		
ねぎ	3.00 g	小口切り	
中華スープ	0.90 g		
こいくちしょうゆ	2.50 g		
コシヨー(純)	0.02 g		

2019年6月28日 金曜日

献立		ごはん	
献立		きびなごの唐揚げ	
献立		切干大根のサラダ	
献立		もずく丼の具	
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		
【変わり飯・和No151】			
[もずく丼]			
美ら海育ちもずく	30.00 g		
豚肉(ミンチ)	25.00 g		
にんじん	15.00 g		
モロヘイヤカット	10.00 g		
スーパーズweetコーン	5.00 g		
冷凍おろししょうが	1.00 g		
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g		
こいくちしょうゆ	6.00 g		
JFS 本味酢	3.00 g		
三温糖	1.50 g		
JF 料理酒	0.50 g		
水	10.00 g		
【揚げ物・和No152】			
[きびなごのから揚げ]			
きびなご唐揚げ(ねぎ入)	35.00 g		
大豆白絞油	4.00 g		
【あえ物・洋No49】			
[切干大根のサラダ]			
切干大根	3.00 g		
小松菜	15.00 g		
キャベツ	20.00 g		
にんじん	5.00 g		
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g		
三温糖	0.20 g		
うすくちしょうゆ	1.60 g		
穀物酢	2.00 g		