

令和元年 10月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2019年 10月 1日 火曜日

献立	麦ごはん		切り方
	さんまの塩焼き	揚げ入りお浸し	
さつまいものみそ汁			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【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No39】			
[さんまの塩焼き]			
(小)さんま筒切約40g	1.00 個		
(中)さんま筒切約50g	1.00 個		
食塩	0.02 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	
ほうれんそう	20.00 g	2.5cm幅	
にんじん	7.00 g	せん切り	
油揚げ	3.00 g	細い短冊	
三温糖	0.30 g		
こいくちしょうゆ	2.00 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	いちょう	
さつまいも	30.00 g	厚いちょう	
えのきたけ	8.00 g		
ねぎ	5.00 g	小口切り	
煮干しだし	3.00 g		
みそ	9.00 g		

2019年 10月 2日 水曜日

献立	麦ごはん		切り方
	トンカツ	アーモンド和え	
●カツ丼の具			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【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		
【揚げ物・和No42】			
[とんかつ]			
(小)トンカツ(40)40g	1.00 個		
(中)トンカツ(60)60g	1.00 個		
大豆白絞油	5.00 g		
【あえ物・和No58】			
[アーモンド和え]			
キャベツ	35.00 g	せん切り	
にんじん	6.00 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	2.50 g		
【丼物・カレー等・和No20】			
【カツ丼の具】			
干し椎茸(美都産)	0.80 g	戻しておく	
にんじん	12.00 g	せん切り	
玉葱	35.00 g	スライス	
●たまご	25.00 g	割りほぐす	
ねぎ	8.00 g	小口切り	
削り節上雪バラ500g	0.50 g		
だし昆布	0.50 g		
料理酒1.8L	1.00 g		
三温糖	1.00 g		
こいくちしょうゆ	5.00 g		
サラダ油 1.5kg	0.50 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	1.20 g		
食塩	0.10 g		

2019年 10月 3日 木曜日

献立	ごはん		切り方
	さごしのみそヨーグルト漬	小松菜とコーンのお浸し	
鶏つくね汁			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【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】			
[さごしのみそヨーグルト漬]			
(小)さごし切身50g	1.00 個		
(中)さごし切身60g	1.00 個		
ヨーグルト(全脂無糖)	8.00 g		
みそ	8.00 g		
【あえ物】			
[小松菜とコーンのおひたし]			
小松菜	20.00 g	2.5cm幅	
キャベツ	15.00 g	せん切り	
スーパースイートコーン	5.00 g		
にんじん	5.00 g	せん切り	
三温糖	0.50 g		
こいくちしょうゆ	3.00 g		
【汁物・和No16】			
[鶏つくね汁]			
鶏つくね	25.00 g		
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ	
にんじん	5.00 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	1.50 g		
こいくちしょうゆ	1.00 g		
煮干しだし	2.00 g		
だし昆布	1.00 g		
食塩	0.15 g		

令和元年 10月 詳細献立表

2019年 10月 4日 金曜日

献立	ご飯	
	たらもサラダ	ハヤシライス
料理名/食品名		
一人分量		切り方
単位		
【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	
【あえ物・洋No68】		
【たらもサラダ】		
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	
たらこ 1kg	5.00 g	
じゃがいも	40.00 g	ココロコ
きゅうり	13.00 g	ココロコ
にんじん	4.00 g	ココロコ
ケン ノエッグマヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
穀物酢	3.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.20 g	
【丼物・カレー等・洋No5】		
【ハヤシライス】		
牛肉(こま切れ)	30.00 g	
セクシオンワイン(赤) 1.8L	2.00 g	
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
ぶなしめじ	10.00 g	
グリーンピース	5.00 g	
にんにく	0.30 g	すりおろす
カゴメトマト(イタリア) 2.5kg	20.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	5.00 g	
スキムミルク	1.00 g	
ハヤシルウ(粉末)	15.00 g	
マイルドデミグラスソース 1kg	5.00 g	
食塩	0.10 g	
【菓子・寄物】		
【コーヒープリン】		
コーヒープリン(豆乳)	1.00 個	

2019年 10月 7日 月曜日

献立	ご飯	
	シュウマイ	キャベツの甘酢和え
料理名/食品名		
一人分量		切り方
単位		
【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	
【蒸し物・中No4】		
【シュウマイ】		
しゅうまいの皮	14.00 g	
豚もも肉ミンチ	30.00 g	
おから(新製法)	10.00 g	
しょうが	1.00 g	おろす
玉葱	15.00 g	荒みじん
三温糖	0.20 g	
食塩	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
オイスターソース 585g	1.00 g	
料理酒 1.8L	0.50 g	
JFS 純正ごま油	0.70 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	2.50 g	
【あえ物・和No29】		
【キャベツの甘酢和え】		
キャベツ	35.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	戻しておく
ニスイ 海からサラダシレット	8.00 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・中No34】		
【ビーフンスープ】		
チキンささみ水煮	5.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	せん切り
干し椎茸(美都産)	0.20 g	戻しておく
ビーフン(15cmカット)	4.00 g	
小松菜	6.00 g	2.5cm幅
中華スープ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	

2019年 10月 8日 火曜日

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む
益田・鹿足・益田養護学校共通献立

献立	麦ごはん	
	さけのごまマヨネーズ焼き	切干大根の中華炒め
料理名/食品名		
一人分量		切り方
単位		
【牛乳・和No1】		
牛乳		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
【麦ごはん 80g】		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No49】		
【鮭ごまマヨネーズ焼】		
(小)秋鮭 ピンク 40g	1.00 個	
(中)秋鮭 ピンク 50g	1.00 個	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純) 200g	0.01 g	
すりごま(白)	1.00 g	
玉葱	12.00 g	半月スライス
ケン ノエッグマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
クラスメイト 500g	1.00 g	
牛乳	1.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【炒め物・中No5】		
【切干大根の中華炒め】		
カットベーコンIQF 500g	6.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.60 g	戻しておく
切干大根(益田産)	6.00 g	戻しておく
にんじん	6.00 g	せん切り
中華スープ	0.50 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
JFS 純正ごま油	0.30 g	
【汁物・和No23】		
【根菜のみそ汁】		
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
ごぼう	7.00 g	斜め小口
油揚げ	3.00 g	短冊切り
レンコン水煮(いちょう切)	10.00 g	
ねぎ	8.00 g	小口切り
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和元年 10月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2019年 10月 9日 水曜日

献立	麦ご飯	
	タンドリーチキン	りっちゃんの元気サラダ
●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】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 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	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ヨーグルト(全脂無糖)	6.00 g	
カゴメマイルドトマトチップ 980g	4.00 g	
カレー粉(純)200g	0.10 g	
にんにく	0.50 g	おろす
【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
きゅうり	20.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 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(亀・細切)200g	1.00 g	
三温糖	0.98 g	
穀物酢	2.45 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
食塩	0.42 g	
サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物・洋No26】		
【●とまたまスープ】		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
トマト	15.00 g	角切り
●たまご	10.00 g	割りほぐす
かひ きくらげスライス	1.00 g	戻しておく
味 コンソメJ 500g	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2019年 10月 10日 木曜日

目の愛護デー

献立	ご飯	
	カレイの姿揚げ	ほうれん草のごま和え
じゃがいものみそ汁		
ブルーベリークレープ		
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・和No17】		
[カレイの姿揚げ]		
(小)生干カレイ50g	1.00 個	
(中)生干カレイ60g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No47】		
[ほうれん草のごま和え]		
キャベツ	15.00 g	せん切り
ほうれんそう	30.00 g	2.5cm幅
にんじん	6.00 g	せん切り
いりごま(白)1kg	2.40 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
【汁物】		
[じゃが芋のみそ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
じゃがいも	25.00 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	9.00 g	
【その他】		
[ブルーベリークレープ]		
クレープ(ブルーベリー)	1.00 個	

2019年 10月 11日 金曜日

献立	ご飯	
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	りんご
エリンギと春雨のすまし汁		
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・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No2】		
[豚肉と厚揚げのみそ炒め]		
豚肉(モモ肉小切)	35.00 g	
しょうが	1.00 g	せん切り
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	くし形切り
にんじん	10.00 g	短冊切り
厚揚げ	25.00 g	角切り
ねぎ	8.00 g	2.5cm幅
こいくちしょうゆ	2.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
みそ	2.00 g	
【汁物・和No38】		
[エリンギと春雨のすまし汁]		
カン ほうりたまごS国産1kg	5.00 g	
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
にんじん	12.00 g	いちよう
エリンギ	12.00 g	スライス
うす切かまぼこ(真空)	5.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.20 g	
【果物・和No8】		
[りんご]		
りんご 46玉	0.25 個	4等分

令和元年 10月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2019年 10月 15日 火曜日

献立	麦ごはん	
	いわしのおかか煮	わかめサラダ
厚揚げのみそ汁		
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No3】		
[いわしのおかか煮]		
イワシ(ドレス) 約40g	1.00 個	
花かつお(亀・細切) 200g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	7.00 g	
本味酢 1.8L	5.00 g	
料理酒1.8L	4.50 g	
三温糖	2.00 g	
水	15.00 g	
【あえ物・和No119】		
[わかめサラダ]		
ライトツチ水煮ブレイク	8.00 g	
きゅうり	20.00 g	小口切り
サリナス(生)	10.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.80 g	戻しておく
和風たまねぎドレッシング	5.00 g	
食塩	0.10 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・和No1】		
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	20.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 10月 16日 水曜日

献立	麦ごはん	
	豚肉の甘辛焼き	●ハンサンスー
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No42】		
[豚肉の甘辛焼き]		
(小)かた産豚ロース(ジャガード)無40	1.00 個	
(中)かた産豚ロース(ジャガード)無60	1.00 個	
セリジョンワイン(赤)1.8L	3.00 g	
豆板醤	0.50 g	
エッ 焼肉のタレ(醤油)1.6kg	6.00 g	
【あえ物・中No1】		
【●ハンサンスー】		
ケンシ ぼるさめS国産1kg	5.00 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
きゅうり	20.00 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)500g	6.00 g	茹でる
三温糖	0.70 g	
JFS 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・中No23】		
[中華スープ]		
ねぎ	5.00 g	小口切り
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちょう
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
うす切かまぼこ(真空)	5.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	
中華スープ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	

2019年 10月 17日 木曜日

献立	ごはん	
	さわらのもみじ焼き	にごみ
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	
【焼物】		
[さわらのもみじ焼き]		
(小)サワラ切身40g	1.00 個	
(中)サワラ切身50g	1.00 個	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
シロバースト(人参)500g	15.00 g	
本味酢 1.8L	0.40 g	
ケン ノエッグ マヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
【煮物・和No46】		
[にごみ]		
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	20.00 g	
さといも	30.00 g	コロコロ
ごぼう	15.00 g	乱切り
にんじん	10.00 g	乱切り
たけのこ缶詰(ホル)1号缶	10.00 g	乱切り
板こんにやく	15.00 g	手でちぎる
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
インゲンホール(北海道)	8.00 g	2.5cm幅
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
料理酒1.8L	1.50 g	
【汁物・和No18】		
[だんご汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	7.00 g	
油揚げ	3.00 g	短冊切り
白玉もち7g	25.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	9.00 g	

令和元年 10月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2019年 10月 18日 金曜日

献立	ご飯	
	野菜グラタン	フルーツ杏仁
豆腐の中華煮		
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・洋No21】		
【野菜グラタン】		
アチロココリー	15.00 g	
玉葱	10.00 g	半月スライス
ぶなしめじ	10.00 g	
にんじん	5.00 g	コロコロ
スーパースイートコーン	5.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
牛乳(料理用)	10.00 g	
青大豆ペースト	10.00 g	
米粉	2.50 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	
ミックスチーズ	10.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	5.00 g	
スキムミルク	1.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【煮物・中No6】		
【豆腐の中華煮】		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
しょうが	0.20 g	せん切り
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	厚いちょう
ねぎ きくらげスライス	1.00 g	もどす
玉葱	25.00 g	角切り
たけのこ缶詰(ホル)1号缶	10.00 g	角切り
木綿豆腐	70.00 g	さいの目大
ねぎ	6.00 g	斜め小口
中華スープ	1.20 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.20 g	
水	50.00 g	

2019年 10月 21日 月曜日

献立	ご飯	
	あじの南蛮漬け	ちくわのおひたし
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	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No12】		
【あじの南蛮漬け】		
真あじドレス M	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	5.00 g	スライス
にんじん	3.00 g	せん切り
青ピーマン	3.00 g	せん切り
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	3.00 g	
本味酢 1.8L	0.80 g	
水	6.00 g	
【あえ物・和No39】		
【おひたし(竹輪)】		
ほうれん草	15.00 g	2.5cm幅
キャベツ	30.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ	5.00 g	半月スライス
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】		
じゃがいも	20.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
木綿豆腐	25.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	戻しておく
煮干しだし	3.00 g	
みそ	9.00 g	

2019年 10月 18日 金曜日 続き

【その他・和No9】		
【フルーツ杏仁】		
豆乳ゼリー(杏仁風味)	20.00 g	
あっさりみかん	20.00 g	
フルーツパック(パイナップル)	20.00 g	
フルーツパック(黄桃)	20.00 g	

2019年 10月 23日 水曜日

献立	麦ごはん	
	煮込みハンバーグのきのこソース	ツナとごぼうの胡麻サラダ
●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】		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【煮物・洋No6】		
【煮込みハンバーグのきのこソース】		
(小)ボーク&チキンバーグ 40g NEW	1.00 個	
(中)ボーク&チキンバーグ 60g NEW	1.00 個	
ぶなしめじ	5.00 g	小房に分け
エリンギ	5.00 g	短冊切り
マイルドデミグラスソース 1kg	10.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	10.00 g	
レクショソワイン(赤)1.8L	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・洋No7】		
【ツナとごぼうの胡麻サラダ】		
ボンチンオイル無添加L7ルーク	5.00 g	
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
ササガキゴボウ IQF	20.00 g	
にんじん	7.00 g	せん切り
いりごま(白)1kg	0.70 g	
ホヤ練りごま 550g	0.70 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.70 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物・中No35】		
【●たまごスープ】		
●たまご	20.00 g	割りほぐす
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	せん切り
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	5.00 g	せん切り
むきえだまめ500g	5.00 g	
中華スープ	1.20 g	
うずくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	

令和元年 10月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2019年 10月 24日 木曜日

献立	ご飯	
	魚のピザ焼き	いそかあえ
コーンクリームスープ		
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・洋No13】		
[魚のピザ焼き]		
ホキ切身 40g	1.00 個	
食塩	0.15 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
玉葱	10.00 g	半月スライス
パセリ	0.50 g	みじん切り
加メマイルドトマトケチャップ 980g	5.00 g	
ミックスチーズ	9.00 g	
舟形アルミカップ	0.00 g	
【あえ物・和No12】		
[磯香和え(益)]		
ほうれん草	25.00 g	2.5cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
出雲の美味しいちくわ	8.00 g	半月スライス
もみのり	1.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・洋No6】		
[コンクリームスープ]		
鶏肉(モロ肉タイプ)1cmカットIQF	10.00 g	
グリーンピース	5.00 g	
にんじん	8.00 g	コロコロ
スーパーズイートコーン	8.00 g	
玉葱	25.00 g	コロコロ
クリームコーン(無糖)	25.00 g	
するりん白花	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
米粉	5.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
スキムミルク	1.50 g	
調理用バター200g	1.00 g	
食塩	0.10 g	
水	120.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	

2019年 10月 25日 金曜日

献立	ご飯	
	さといもコロッケ	アールスメロン
秋たっぶりカレー		
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】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No155】		
[さといもコロッケ]		
里芋コロッケ 50g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【丼物・カレー等】		
[秋たっぶりカレー]		
鶏肉モモ(2cm角切)	20.00 g	
セリジョンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
エリンギ	7.00 g	スライス
ぶなしめじ	7.00 g	
さつまいも	20.00 g	厚いちょう
玉葱	30.00 g	くし形切り
にんじん	10.00 g	乱切り
レンコン水煮(乱切)	10.00 g	
JF 国産大豆水煮	12.00 g	
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェフA カレーフレーク	4.00 g	
加メマイルドトマトケチャップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
【果物・和No12】		
[アールスメロン 1/16コ]		
アールスメロン 4L	0.07 個	1/16

2019年 10月 28日 月曜日

献立	ご飯	
	さばの塩焼き	納豆サラダ
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No14】		
[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・洋No3】		
[納豆サラダ]		
チキンハム(短冊) 500g	6.40 g	
ハルヒきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g	
ほうれん草	16.00 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
みそ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
ケン ノエッグ マヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
【汁物・和No3】		
[豚汁]		
豚モモ(ごま切れ)	25.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
ごぼう	7.00 g	さががき
だいこん	15.00 g	いちょう
板こんにゃく	10.00 g	手でちぎる
木綿豆腐	15.00 g	コロコロ
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	9.00 g	

令和元年 10月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2019年 10月 29日 火曜日

献立	わかめおにぎり (中学校のみ)	
	鶏ささみのレモン揚げ	シャキッとポテサラ
スパゲティナポリタン		
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No98】		
[わかめおにぎり (中のみ)]		
水稲穀粒(精白米)	40.00 g	
わかめごはんの素(韓国産)	0.70 g	
【揚げ物・和No166】		
[鶏ささみのレモン揚げ]		
鶏肉(ササミ)IQF 20本入	50.00 g	
料理酒1.8L	3.50 g	
食塩	0.41 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
三温糖	3.50 g	
こいくちしょうゆ	3.75 g	
国産レモン果汁 100ml	4.00 g	
【あえ物・洋No9】		
[シャキッとポテサラ]		
じゃがいも	40.00 g	短冊切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
ニスイ 海からサダシユレト	10.00 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【麺・和No3】		
[スパゲティナポリタン]		
パ スパゲティパルーナー71.6mm	30.00 g	茹でる
にんじん	10.00 g	せん切り
玉葱	30.00 g	せん切り
エリンギ	8.00 g	せん切り
青ピーマン	5.00 g	せん切り
キノコイナズメ(スライス)5mm	11.00 g	
カットベーコンIQF 500g	11.00 g	
にんにく	0.25 g	みじんぎり
(学)トマトケチャップ3kg	15.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)1kg	8.00 g	
JF ウスターソース エクセル1.8L	2.00 g	
有塩バター450g	1.50 g	
クラスメイト500g	2.50 g	
コンソメ500g	1.50 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	

2019年 10月 30日 水曜日

アイルランド献立

献立	麦ごはん	
	●ツナマヨオムレツ	カラフルサラダ
アイリッシュジュシュー		
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】		
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【蒸し物】		
[●ツナマヨオムレツ]		
●オムレツ (ツナマヨ)	1.00 個	
【あえ物・洋No11】		
[カラフルサラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
海藻サラダGS100g	0.50 g	戻しておく
角切チーズ8mm	7.00 g	
国産カラーピーマン(ミックス)	10.00 g	
大豆(水煮)	7.00 g	
花かつお(亀・細切) 200g	0.20 g	
三温糖	0.40 g	
サラダ油 1.5kg	0.80 g	
穀物酢	2.50 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.50 g	
【汁物・洋No57】		
[アイリッシュジュシュー]		
豚肉(モモ肉角切り)	30.00 g	
キノコイナズメ(スライス)5mm	5.00 g	
玉葱	20.00 g	くし形切り
にんじん	15.00 g	乱切り
キャベツ	15.00 g	さいの目大
じゃがいも	35.00 g	乱切り
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
有塩バター450g	1.00 g	
食塩	0.50 g	
水	100.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
セクションワイン(赤)1.8L	2.00 g	
【その他】		
[ハロウィンデザート]		
かぼちゃクリームもち	1.00 個	

2019年 10月 31日 木曜日

献立	ご飯	
	ポテトチーズ焼き	コールスローサラダ
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	
【焼物・洋No17】		
[ポテトチーズ焼き]		
じゃがいも	45.00 g	短冊切り
玉葱	15.00 g	半月スライス
青ピーマン	5.00 g	せん切り
カットベーコンIQF 500g	13.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
ミックスチーズ	15.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【あえ物・洋No50】		
[コールスローサラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
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	
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No19】		
[五目野菜スープ]		
豚肉(モモ肉小切)	10.00 g	
セクションワイン(赤) 1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
もやし	10.00 g	
たけのこ水煮(ハーフカット) 島根	5.00 g	スライス
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
チンゲンツァイ	10.00 g	コロコロ
中華スープ	1.10 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	