

# 令和元年 11月 詳細献立表

美都調理場  
●卵・卵由来成分を含む

2019年 11月 1日 金曜日

献立	ごはん	
	秋刀魚の蒲焼	海藻サラダ
	うずめめしの具	
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No21】		
[秋刀魚の蒲焼]		
(小)さんま開き40g澱粉付	1.00 個	
(中)さんま開き50g澱粉付	1.00 個	
大豆白絞油	3.50 g	
いりごま(白)1kg	0.20 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
本味酥 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
白菜	20.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
海藻サラダGS500g	1.00 g	戻しておく
ソイドレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【変わり飯・和No45】		
[うずめめしの具]		
鶏肉(モロ肉がイ)1cmカットIQF	16.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
かまぼこ(真空)500g	15.00 g	あられ切り
ごぼう	15.00 g	あられ切り
にんじん	15.00 g	あられ切り
干し椎茸(美都産)	1.20 g	あられ切り
さといも	20.00 g	あられ切り
料理酒1.8L	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.20 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
本味酥 1.8L	1.00 g	
食塩	0.30 g	
だし昆布	1.00 g	
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
生わさび	0.50 g	おろす
焼きさみのり100g	0.50 g	

2019年 11月 5日 火曜日

献立	麦ごはん	
	鶏のから揚げ	花野菜のレモン・レッシング*サラダ
	さつまいものみそ汁	
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・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No16】		
[鶏の唐揚げ]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	60.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
料理酒1.8L	1.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
【あえ物・洋No36】		
[花野菜のレモン・レッシング*サラダ]		
ブロッコリーIQF	20.00 g	
カリフラワー(セレクト)IQF	15.00 g	
にんじん	6.00 g	せん切り
キャベツ	25.00 g	せん切り
クッキングアモント(細切)500g	5.00 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	1.50 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
国産レモン果汁100ml	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
【汁物・和No5】		
[さつまいものみそ汁]		
さつまいも	25.00 g	厚いちよう
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
えのきたけ	10.00 g	
みそ	8.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 11月 6日 水曜日

保小中連携献立

献立	麦ごはん	
	秋刀魚のみそ煮	洋風おから
	●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	
【煮物】		
[さんまのみそ煮]		
(小)さんま筒切約50g	1.00 個	
(中)さんま筒切約60g	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	
本味酥 1.8L	1.00 g	
水	18.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 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	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
玉葱	20.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	せん切り
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・和No13】		
●かき卵汁]		
にんじん	10.00 g	いちよう
白菜	25.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
油揚げ	3.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
●たまご	15.00 g	割りほぐす
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	

# 令和元年 11月 詳細献立表

美都調理場  
●卵・卵由来成分を含む

2019年 11月 7日 木曜日

献立	炊き込みご飯	
	鮭のゆうあん焼き	しらすの酢の物
豆腐のすまし汁		
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	
【変わり飯・和No88】		
[炊き込みご飯]		
水稲穀粒(精白米)	70.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
ササガキゴボウ I QF	8.00 g	
鶏肉(モモ肉)1cmカットIQF	10.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.50 g	
出雲のおいしいちくわ5mm	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
【焼物】		
[鮭の柚庵焼き]		
(小)秋鮭 ピンク 50g	1.00 個	
(中)秋鮭 ピンク 60g	1.00 個	
料理酒1.8L	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
【あえ物】		
[しらすの酢の物]		
キャベツ	35.00 g	せん切り
にんじん	10.00 g	せん切り
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g	
いりごま(白)1kg	1.20 g	
穀物酢	1.80 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・和No14】		
[すまし汁(豆腐)]		
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
木綿豆腐	25.00 g	コロコロ
ねぎ	5.00 g	小口切り
にんじん	8.00 g	短冊切り
ぶなしめじ	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.15 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2019年 11月 8日 金曜日

いい歯の日献立

献立	ご飯	
	小エビと大豆のごまがらめ	しゃきしゃきサラダ
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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No14】		
[小エビと大豆のごまがらめ]		
から揚げえび	25.00 g	
蒸し大豆500g	20.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
三温糖	1.20 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
【あえ物・洋No48】		
[しゃきしゃきサラダ]		
レンコン水煮(いちよう切)	27.00 g	
むきえだまめ500g	8.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
すりごま(白)	2.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
ケンノンeggマヨネーズタイプ 1kg	5.00 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	荒みじん
セリジョンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	コロコロ
カットトマト(イリア)2.5kg	20.00 g	
キャベツ	15.00 g	さいの目
じゃがいも	20.00 g	コロコロ
味コンソメJ 500g	1.00 g	
カットトマト(ケチャップ) 980g	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)1kg	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
クラスメイト500g	2.50 g	

2019年 11月 11日 月曜日

献立	ごはん	
	元気ハンバーグ	キャベツの梅和え
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・和No17】		
[元気ハンバーグ]		
豚もも肉ミンチ	15.00 g	
牛ミンチ	15.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	
玉葱	20.00 g	みじん切り
芽ひじき500g	0.40 g	戻しておく
パン粉(乾燥)	2.00 g	
薄力小麦粉 1kg	2.00 g	
牛乳	3.00 g	
食塩	0.30 g	
角切チーズ 8mm	5.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【あえ物・和No51】		
[キャベツの梅あえ]		
キャベツ	45.00 g	せん切り
にんじん	10.00 g	せん切り
花かつお(亀・細切) 200g	1.00 g	
梅(塩漬)	2.50 g	みじん切り
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・洋No20】		
[野菜スープ]		
カットベーコンIQF 500g	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	さいの目
エリンギ	10.00 g	短冊切り
にんじん	8.00 g	短冊切り
ほうれん草	15.00 g	2.5cm幅
味コンソメJ 500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
コンヨー(純) 200g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

# 令和元年 11月 詳細献立表

美都調理場  
●卵・卵由来成分を含む

2019年 11月 12日 火曜日

益田の食育の日

献立	麦ごはん	
	あじの塩焼き	白菜のゆず酢和え
けんちん汁		
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	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[あじ塩焼き]		
真あじドレス M	1.00 個	
【あえ物】		
[白菜のゆず酢和え]		
白菜	50.00 g	せん切り
だいこん	25.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
食塩	0.20 g	
ゆず酢	0.50 g	
穀物酢	2.00 g	
うすくちしょうゆ	0.40 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・和No17】		
[けんちん汁]		
さといも	25.00 g	乱切り
にんじん	8.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	斜め小口
だいこん	10.00 g	いちよう
木綿豆腐	20.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
油揚げ	3.00 g	短冊切り
ねぎ	5.00 g	斜め小口
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	0.80 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.20 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2019年 11月 13日 水曜日

献立	麦ごはん	
	パンサンスー	マーボー大根
おやき		
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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【あえ物・中No1】		
[パンサンスー]		
カン ほうさめ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	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
やさしい海極細かまぼこ(黄)	10.00 g	
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	
【煮物・和No57】		
[麻婆大根]		
だいこん	85.00 g	乱切り
豚肉(ミンチ)	20.00 g	
にんにく	0.30 g	みじん切り
しょうが	0.30 g	みじん切り
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	30.00 g	くし形切り
にんじん	15.00 g	いちよう
干し椎茸(美都産)	1.20 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
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	
本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
【その他・和No11】		
[おやき]		
おやき	1.00 個	

2019年 11月 14日 木曜日

献立	ごはん	
	牛肉と切干大根の炒り煮	さつまいものオレンジ煮
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No24】		
[牛肉と切干大根の炒り煮]		
牛肉(こま切れ)	25.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
ごぼう	10.00 g	ささがき
切干大根(益田産)	7.00 g	
らくらく昆布	0.20 g	
にんじん	12.00 g	細い短冊
板こんにやく	10.00 g	細い短冊
こいくちしょうゆ	3.50 g	
本味酢 1.8L	2.00 g	
【煮物・和No77】		
[さつまいものオレンジ煮]		
さつまいも	30.00 g	厚いちよう
ポンジューズ 1L	10.00 g	
三温糖	2.00 g	
【汁物・和No8】		
[かぶのみそ汁]		
かぶ	25.00 g	いちよう
エリンギ	10.00 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
乾燥若布(さんれい)	0.40 g	戻しておく
みそ	8.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

# 令和元年 11月 詳細献立表

美都調理場  
●卵・卵由来成分を含む

2019年 11月 15日 金曜日

献立	ごはん 小松菜の甘酢和え 西条柿 いのししかレー	
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	
【あえ物・和No70】		
[小松菜の甘酢和え]		
小松菜	30.00 g	2.5cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ	10.00 g	半月スライス
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 g	
【丼物・カレー等・和No21】		
[いのししかレー]		
いのしし肉	25.00 g	
にんにく	0.50 g	荒みじん
レモンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	25.00 g	角切り
じゃがいも	25.00 g	乱切り
にんじん	10.00 g	乱切り
トマト	15.00 g	角切り
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	
カゴメ マイルド トマトチップ 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No36】		
[西条柿]		
かき M	50.00 g	4等分

2019年 11月 18日 月曜日

献立	ごはん 豚肉のケチャップ炒め フルーツサラダ 里芋のシチュー	
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No16】		
[豚肉のケチャップ炒め]		
豚モモ(こま切れ)	50.00 g	
レモンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	30.00 g	くし形切り
パセリ	0.50 g	みじん切り
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
カゴメ マイルド トマトチップ 980g	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	3.00 g	
【あえ物・洋No56】		
[フルーツサラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	小口切り
星型チーズ(白)	5.00 g	
りんご	10.00 g	
三温糖	0.40 g	
サラダ油 1.5kg	0.70 g	
穀物酢	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・洋No8】		
[里芋のシチュー]		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
むきえびL(100/200)	10.00 g	
さといも	20.00 g	厚いちよう
玉葱	30.00 g	くし形切り
にんじん	10.00 g	乱切り
ぶなしめじ	8.00 g	
グリーンピース	5.00 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	

2019年 11月 19日 火曜日

献立	わかめおにぎり(中学校のみ) コロッケ 切干大根のゴママヨ和え 炒めビーフン	
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)]		
水稻穀粒(精白米)	40.00 g	
わかめごはんの素(韓国産)	0.70 g	
【揚げ物・洋No11】		
[コロッケ]		
(小)国産豚肉コロッケ 40g	1.00 個	
(中)国産豚肉コロッケ 60g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No5】		
[切干大根のゴママヨ和え]		
切干大根(益田産)	4.50 g	茹でる
キャベツ	12.00 g	せん切り
ほうれん草	16.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
チキンささみ水煮	10.00 g	
いりごま(白)1kg	0.96 g	
カンパネッタマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
こいくちしょうゆ	0.24 g	
食塩	0.08 g	
【麺・中No1】		
[炒めビーフン]		
ビーフン(15cmカット)	50.00 g	戻しておく
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
キャベツ	40.00 g	さいの目大
にんじん	15.00 g	短冊切り
玉葱	25.00 g	スライス
青ピーマン	5.00 g	スライス
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
中華スープ	1.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

# 令和元年 11月 詳細献立表

美都調理場  
●卵・卵由来成分を含む

2019年 11月 20日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●五目卵焼き	納豆和え
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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No10】		
【●五目卵焼き】		
●たまご	50.00 g	割りほぐす
食塩	0.20 g	
三温糖	2.00 g	
鶏肉むねミンチ	15.00 g	
三温糖	0.60 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
にんじん	7.00 g	荒みじん
干し椎茸(美都産)	2.50 g	荒みじん
キノサヤ500g	5.00 g	千切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
【あえ物・和No41】		
[納豆和え(保小中)]		
小松菜	25.00 g	2.5cm幅
キャベツ	15.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
いりごま(白)1kg	0.50 g	
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No16】		
[鶏つくね汁]		
鶏つくね	30.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
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	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.15 g	

2019年 11月 21日 木曜日

献立	ご飯	
	筑前煮	青梗菜のチョレギサラダ
ワントンスープ		
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	
【煮物・和No12】		
[筑前煮]		
大豆水煮	10.00 g	
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	25.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.20 g	いちよう
ごぼう	12.00 g	ななめ小口
にんじん	12.00 g	乱切り
板こんにゃく	8.00 g	手でちぎる
レンコン水煮(乱切)	20.00 g	
さつまあげ(玉ねぎ)50g	10.00 g	スライス
インゲン500g	10.00 g	2.5cm幅
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	
本味酢 1.8L	0.60 g	
水	36.00 g	
【あえ物・中No29】		
[チンゲン菜のチョレギサラ]		
チンゲンツァイ	25.00 g	せん切り
太もやし	25.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
JFS 純正ごま油	0.50 g	
国産レモン果汁 100ml	1.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
中華スープ	0.50 g	
食塩	0.10 g	
素干し風焼のり 50g	1.00 g	
いりごま(白)	0.30 g	
【汁物・中No18】		
[ワントンスープ(にはねも)]		
ワントン(卵抜き)500g	15.00 g	
にんじん	11.00 g	いちよう
ねぎ	5.00 g	小口切り
白菜	30.00 g	さいの目
細もやし	17.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.20 g	
食塩	0.30 g	

2019年 11月 22日 金曜日

献立	ご飯	
	鶏肉とカシューナッツの炒め	ゆかりあえ
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]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)2cm	40.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.50 g	
大豆白絞油	3.50 g	
にんにく	0.50 g	みじんぎり
しょうが	1.00 g	みじんぎり
さつまいも	20.00 g	コロコロ
にんじん	10.00 g	コロコロ
インゲン500g	10.00 g	2.5cm幅
カシューナッツ 1kg	16.00 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【あえ物・和No54】		
[ゆかり和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
むきえだまめ500g	5.00 g	
細もやし	20.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No26】		
[小松菜のみそ汁]		
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
ぶなしめじ	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
みそ	8.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和元年 11月 詳細献立表

美都調理場  
●卵・卵由来成分を含む

2019年 11月 25日 月曜日			
献立	ご飯		
	レバニラ炒め	大根しらすサラダ	
	白菜のみそ汁		
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】			
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
【炒め物・中No17】			
【レバニラ炒め】			
カットレバーミニ澱粉付	20.00 g		
高野豆腐(サイコロ)	5.00 g		
大豆白絞油	3.00 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g		
玉葱	20.00 g	厚スライス	
サラダ油	0.50 g		
にら	15.00 g	2.5cm幅	
太もやし	15.00 g		
エビ焼肉の丸(醤油味)5kg	5.00 g		
【あえ物】			
【大根しらすサラダ】			
だいこん	60.00 g	せん切り	
ニスイ海からサダシレット	5.00 g		
焼きざみのり100g	1.00 g		
花かつお(亀・細切)200g	1.00 g		
ちりめん(瀬戸内海)	1.50 g		
穀物酢	2.70 g		
三温糖	0.50 g		
うすくちしょうゆ	1.00 g		
食塩	0.20 g		
【汁物・和No19】			
【白菜のみそ汁】			
白菜	25.00 g	さいの目	
油揚げ	2.00 g	短冊切り	
にんじん	10.00 g	いちよう	
えのきたけ	5.00 g		
ねぎ	5.00 g	小口切り	
みそ	8.00 g		
煮干しだし	3.00 g		

2019年 11月 26日 火曜日			
保小中連携献立			
献立	麦ごはん		
	白身魚のパン粉焼き	きんぴらごぼう	
	ひよこ豆チャウダー		
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		
【焼物・和No47】			
【白身魚のパン粉焼き】			
(小)ホキ切身 40g	1.00 個		
(中)ホキ切身 50g	1.00 個		
料理酒1.8L	1.00 g		
コシヨー(純)200g	0.02 g		
食塩	0.20 g		
パセリ	1.00 g	みじん切り	
パン粉 1kg	3.00 g		
クラスメイト500g	2.50 g		
舟形アルミカップ	1.00 g		
【炒め物・和No15】			
【きんぴらごぼう】			
ササガキゴボウIQF	30.00 g		
いりゴマ(黒)	1.00 g		
にんじん	15.00 g	細い短冊	
板こんにゃく	15.00 g	細い短冊	
こいくちしょうゆ	2.00 g		
三温糖	1.00 g		
本味酢 1.8L	1.00 g		
JFS 純正ごま油	0.50 g		
【汁物・洋No40】			
【ひよこ豆チャウダー】			
玉葱	20.00 g	コロコロ	
蒸しひよこ豆(ドライパック)	20.00 g		
カットベーコンIQF500g	10.00 g		
にんじん	15.00 g	コロコロ	
にんにく	0.50 g	みじん切り	
エリンギ	10.00 g	コロコロ	
むぎえだまめ500g	10.00 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		

2019年 11月 27日 水曜日			
献立	麦ごはん		
	鯖のケチャップ和え	ほうれん草の五目和え	
	●きむたまスープ		
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】			
水稻穀粒(精白米)	76.00 g		
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g		
【揚げ物・和No15】			
【さばのケチャップ和え】			
(小)サバ切身40g	1.00 個		
(中)サバ切身50g	1.00 個		
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g		
大豆白絞油	4.00 g		
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	5.00 g		
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.00 g		
しょうが	0.50 g	すりおろし	
本味酢 1.8L	1.20 g		
こいくちしょうゆ	1.00 g		
水	5.00 g		
【あえ物・和No136】			
【ほうれん草の五目あえ】			
ほうれん草	20.00 g	2.5cm幅	
キャベツ	20.00 g	せん切り	
太もやし	10.00 g		
にんじん	5.00 g	せん切り	
スーパースイートコーン	3.00 g		
花かつお(亀・細切)200g	1.00 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
【汁物】			
【●きむたまスープ】			
●たまご	10.00 g	割りほぐす	
白菜キムチ	20.00 g		
細もやし	10.00 g		
だいこん	15.00 g	短冊切り	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
料理酒1.8L	0.50 g		
中華スープ	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g		

# 令和元年 11月 詳細献立表

美都調理場  
●卵・卵由来成分を含む

2019年 11月 28日 木曜日

献立	ごはん	
	里芋のそぼろ煮	ひじきサラダ
あじつみれ汁		
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No99】		
[里芋のそぼろ煮]		
鶏肉モモミンチ	20.00 g	
さといも	75.00 g	乱切り
にんじん	20.00 g	乱切り
グリーンピース	5.00 g	
しょうが	3.00 g	荒みじん
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・和No183】		
[ひじきサラダ]		
キャベツ	35.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
芽ひじき 1 k g	1.50 g	茹でる
花かつお(亀・細切) 200g	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.50 g	
コンヨー(純) 200 g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
【汁物・和No10】		
[あじつみれ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
あじだんご	30.00 g	
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	8.00 g	

2019年 11月 29日 金曜日

献立	ご飯	
	豚肉の柚子みそ焼き	お豆とポテトのチーズ煮
春雨スープ		
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・和No5】		
[豚肉の柚子みそ焼き]		
(小)かつお豚ロース(ジャガード)処理40	1.00 個	
(中)かつお豚ロース(ジャガード)処理60	1.00 個	
料理酒1.8L	2.00 g	
食塩	0.12 g	
大和米味噌(白)1k g	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
ゆず酢	2.00 g	
【煮物・洋No3】		
[お豆とポテトのチーズ煮]		
特選イナースライス(スライス)5mm	21.00 g	
角切チーズ8 mm	10.50 g	
スーパースイートコーン	10.50 g	
ミックスビーンズ	16.00 g	
じゃがいも	40.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	コロコロ
玉葱	13.50 g	コロコロ
パセリ	0.50 g	みじん切り
味 コンソメJ 500g	0.45 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・中No7】		
[春雨スープ]		
細もやし	10.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
干し椎茸(美都産)	0.50 g	戻しておく
ケン ほんさめS国産1kg	4.00 g	
チンゲンツァイ	12.00 g	さいの目
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	