

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
 (小1～2年生:0.8倍、小5～6年生:1.1倍、中学生:1.3倍)

2020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

2020年 5月1日 金曜日

献立	ごはん	
	茶ちゃちゃサラダ	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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・洋No65】		
[茶ちゃちゃサラダ]		
チキンハム(短冊) 500g	10.00 g	
ハコバゲテイルリュウハーフ1.6mm	5.00 g	茹でる
キャベツ	20.00	せん切り
きゅうり	10.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
せん茶	0.80 g	
コシヨー(純) 200 g	0.02 g	
穀物酢	0.50 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	5.00 g	
【丼物・カレー等・洋No5】		
[ハヤシライス]		
豪州産牛肉(肩肉スライス) IQF	25.00 g	
レクシオンワイン(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	せん切り
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	みじん切り
加ダイトマト(イタリア) 2.5kg	20.00 g	
加メマイルトマトケチャップ 980g	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 1kg	5.00 g	
食塩	0.10 g	

2020年 5月 7日 木曜日

献立	ごはん	
	シーザーサラダ	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]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・洋No69】		
[シーザーサラダ]		
むきえびLL(80/120)	11.00 g	茹でる
海藻サラダG S100 g	1.00 g	戻しておく
キャベツ	21.00 g	せん切り
プチブロッコリー(セレクト)	10.00 g	
にんじん	5.60 g	せん切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	5.00 g	
ヨーグルト(全脂無糖)	8.00 g	
クラスメイト 500 g	2.50 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純) 200 g	0.02 g	
【煮物・和No6】		
[肉じゃが(深)]		
豚肉(モモ肉小切)	18.00 g	
じゃがいも	70.00 g	角切り
にんじん	25.00 g	角切り
玉葱	40.00 g	くし形切り
糸こんにゃく(白)	11.00 g	
グリーンピース	5.00 g	
三温糖	3.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
食塩	0.10 g	
料理酒1.8L	3.00 g	
【その他・和No12】		
[かしわもち]		
かしわもち	1.00 個	

2020年 5月 8日 金曜日

献立	たけのこごはん	
	鶏の香草パン粉焼き	昆布サラダ
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No18】		
[たけのこご飯]		
水稲穀粒(精白米)	73.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.80 g	
たけのこ(ゆで)	10.00 g	スライス
にんじん	3.00 g	せん切り
油揚げ	2.00 g	拍子切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
【焼物・洋No39】		
[鶏の香草パン粉焼き]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	60.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
にんにく	0.30 g	みじん切り
食塩	0.20 g	
コシヨー(純) 200 g	0.03 g	
パン粉 1kg	3.00 g	
パセリ	0.50 g	みじん切り
バジル(粉)	0.20 g	みじん切り
【あえ物・和No26】		
[昆布サラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
スーパースイートコーン	5.00 g	
すき昆布 約100 g	0.50 g	戻しておく
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
ノンオイルドレッシング(青じそ) 1L	5.00 g	
【汁物・和No49】		
[すまし汁(紅白)]		
はんぺんおわん種(紅)	11.00 g	
はんぺんおわん種(白)	11.00 g	
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	

2020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

2020年 5月 11日 月曜日

献立	ごはん	
	ホイコーロー	中華和え
ぎょうざスープ		
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・中No16】		
[ホイコーロー]		
豚肉(モモ肉小切)	40.00 g	
サラダ油	0.5 g	
しょうが	0.50 g	荒みじん
料理酒1.8L	2.00 g	
キャベツ	35.00 g	さいの目大
青ピーマン	15.00 g	短冊切り
みそ	3.00 g	
中華スープ	0.80 g	
料理酒1.8L	3.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
【あえ物】		
[中華あえ]		
マロニー(5cmカット)	4.00 g	
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	
きゅうり	20.00 g	半月スライス
にんじん	10.00 g	せん切り
やさしい海の細かまぼこ黄	5.00 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	
【汁物・中No1】		
[ぎょうざスープ]		
ブチスープ餃子 5g	27.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	戻しておく
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	細い短冊
JFS 純正ごま油	1.00 g	
中華スープ	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	0.10 g	

2020年 5月 12日 火曜日

保小中連携献立

献立	麦ごはん	
	カレーの甘酢かけ	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No4】		
[カレーの甘酢かけ]		
(小) 生干カレー50g	1.00 個	
(中) 生干カレー60g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.30 g	
【あえ物・和No12】		
[磯香和え(益)]		
ほうれん草	20.00 g	4cm幅
細もやし	20.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ	5.00 g	半月スライス
もみのり	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物】		
[春野菜のみそ汁]		
キャベツ	15.00 g	さいの目
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
キヌサヤ500g	8.00 g	
厚揚げ	20.00 g	厚スライス
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 5月 13日 水曜日

献立	麦ごはん	
	煮込みハンバーグ	ジャキッとポテサラ
●ふわふわスープ		
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	
【煮物・洋No5】		
[煮込みハンバーグ(益)]		
(小) ポーク&チキンハンバーグ40g NEW	1.00 個	
(中) ポーク&チキンハンバーグ60g NEW	1.00 個	
マイルドデミタラスソース 1kg	10.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	10.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.00 g	
【あえ物・洋No9】		
[ジャキッとポテサラ]		
じゃがいも	45.00 g	細い短冊
むきえだまめ500g	8.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	5.00 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	
【汁物・洋No37】		
[●ふわふわスープ]		
かぼちゃ	20.00 g	コロコロ
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	せん切り
カットベーコンIQF500g	4.00 g	
パセリ	0.50 g	みじん切り
●たまご	13.00 g	割りほぐす
エダムパウダー	2.00 g	
パン粉 1kg	2.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2020年5月分詳細献立表

2020年 5月 14日 木曜日

献立	ごはん	
	さごしのオニオンソース焼き	ひじきと大豆の炒り煮
たけのこのみそ汁		
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	
【焼物】		
[さごしのオニオンソース焼]		
(小) さごし切身40g	1.00 個	
(中) さごし切身50g	0.00 個	
食塩	0.20 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
ケンノンeggマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
パセリ	0.50 g	みじん切り
玉葱	10.00 g	半月スライス
にんにく	0.50 g	みじん切り
しょうが	1.00 g	みじん切り
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]		
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	15.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
長ひじき	5.00 g	戻しておく
JF 大豆水煮(北海道)1kg	15.00 g	
にんじん	10.00 g	細い短冊
ごぼう	8.00 g	ささがき
グリーンピース	5.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
【汁物・和No31】		
[たけのこのみそ汁]		
たけのこ(ゆで)	15.00 g	スライス
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 5月 15日 金曜日

オリンピック・パラリンピック応援献立

献立	アロースデサルサ	
	パタニスカステパカリャウ	ピクルス
フェイジョアータ		
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】		
[アロースデサルサ]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
刻みパセリ	0.25 g	
【揚げ物】		
[パタニスカステパカリャウ]		
(小) 自身の魚香草フライ(バジル)50	1.00 個	油で揚げる
(中) 自身の魚香草フライ(バジル)35	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
[ピクルス]		
きゅうり	18.00 g	コロコロ
パプリカ	18.00 g	短冊切り
にんじん	18.00 g	いちよう
食塩	0.20 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.00 g	
【煮物】		
[フェイジョアータ]		
荒挽ミニカテルウインナー	15.00 g	
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	20.00 g	いちよう
じゃがいも	25.00 g	さいの目
大豆(国産、ゆで)	15.00 g	
レッドキドニー	10.00 g	
にんにく	0.60 g	みじん切り
加メマイルトトマトチップ 980g	6.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)1k	5.00 g	
マイルトデミグラスソース 1kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	3.00 g	
食塩	0.60 g	
味 コンソメJ 500g	0.30 g	
三温糖	0.30 g	
パセリ	0.50 g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.40 g	
水	50.00 g	

2020年 5月 18日 月曜日

献立	ごはん	
	さばの塩焼き	キャベツの梅和え
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(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・和No51】		
[キャベツの梅あえ]		
キャベツ	45.00 g	細い短冊
にんじん	10.00 g	細い短冊
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・和No150】		
[沢煮椀]		
マロニー(5cmカット)	3.00 g	戻しておく
豚モモ(こま切れ)	10.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
ねぎ	10.00 g	斜め小口
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	10.00 g	せん切り
食塩	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2020年 5月 19日 火曜日

2020年5月分詳細献立表

2020年 5月 21日 木曜日

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

献立	麦ごはん	
	かつおの土佐漬け	のりサラダ
キャロットポタージュ		
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	
【揚げ物・和No90】		
[かつおの土佐づけ]		
カツオ角切(スキンレス)	50.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
しょうが	0.30 g	おろす
料理酒1.8L	1.00 g	
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	1.50 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	1.50 g	
水	1.50 g	
【あえ物・和No182】		
[のりサラダ]		
ほうれん草	20.00 g	4cm幅
キャベツ	25.00 g	せん切り
ポークハム(短冊)500g	10.00 g	
もみのり	0.40 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・洋No51】		
[キャロットポタージュ]		
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	10.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
じゃがいも	20.00 g	コロコロ
玉葱	20.00 g	コロコロ
ぶなしめじ	5.00 g	
パセリ	0.50 g	荒みじん
ミホバースト(人参)2kg	15.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 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	

2020年 5月 20日 水曜日

益田の食育の日

献立	麦ごはん	
	●炒り豆腐	しゃきしゃきサラダ
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	
【炒め物・和No36】		
●炒り豆腐		
焼き豆腐	55.00 g	スライス
鶏肉(モロ肉タイプ)1cmカットIQF	15.00 g	
にんじん	15.00 g	短冊切り
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	7.00 g	小口切り
干し椎茸(美都産)	1.20 g	戻しておく
●たまご	15.00 g	割りほぐす
こいくちしょうゆ	3.20 g	
三温糖	0.80 g	
食塩	0.20 g	
JFS 純正ごま油	1.60 g	
【あえ物・洋No48】		
[しゃきしゃきサラダ]		
レンコン水煮(いちょう切)	27.00 g	
むきえだまめ500g	7.00 g	
スーパースイートコーン	9.00 g	
すりごま(白)	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	5.00 g	
【汁物・和No9】		
[なめこ汁]		
にんじん	10.00 g	いちょう
細もやし	15.00 g	
じゃがいも	20.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

献立	わさびごはん	
	鶏肉レバー南蛮漬け	切干大根の中華炒め
青菜とコーンのスープ		
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	
【変わり飯・和No72】		
[わさびごはん]		
わさび漬	5.00 g	
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No65】		
[鶏肉レバーの南蛮漬け]		
カットレバーミニ澱粉付	25.00 g	
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	25.00 g	
冷凍おろししょうが	1.00 g	
薄力小麦粉1kg	6.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
パプリカ	5.00 g	短冊切り
パセリ	0.50 g	みじん切り
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
【炒め物・中No5】		
[切干大根の中華炒め]		
カットベーコンIQF500g	6.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 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No190】		
[青菜とコーンのスープ]		
スーパースイートコーン	5.00 g	
ほうれん草	15.00 g	4cm幅
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちょう
チキンさきみ水煮	10.00 g	
むきえび	15.00 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	0.50 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	

2020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

2020年 5月 22日 金曜日

献立	ごはん	
	チーズサラダ	手作りルーのカレーライス
甘夏		
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	
【あえ物】		
[チーズサラダ]		
キャベツ	35.00 g	細い短冊
きゅうり	20.00 g	コロコロ
角切チーズ8mm	5.00 g	
にんじん	5.00 g	コロコロ
三温糖	0.40 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
穀物酢	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【丼物・カレー等・和No17】		
[手作りルーのカレーライス]		
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
玉葱	40.00 g	角切り
にんじん	20.00 g	乱切り
じゃがいも	45.00 g	乱切り
グリーンピース	6.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
にんにく	0.30 g	荒みじん
しょうが	0.20 g	荒みじん
食塩	0.40 g	
チキンスープ グルソー抜	1.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	2.00 g	
国産無添加リンゴソース	5.00 g	
水	120.00 g	
有塩バター450g	4.00 g	
サラダ油 1.5kg	4.00 g	
薄力小麦粉1kg	8.00 g	
カレー粉(純)200g	0.80 g	
【果物・和No18】		
[甘夏 L]		
甘夏みかん L	0.25 個	1/4に切る

2020年 5月 25 月曜日

献立	ごはん	
	アジフライ	小松菜のごま和え
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	
【揚げ物・和No2】		
[アジフライ]		
(小)アジフライ 50g	1.00 個	
(中)アジフライ 60g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No47】		
[小松菜のごま和え]		
小松菜	20.00 g	4cm幅
細もやし	30.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
出雲の美味しいちくわ	10.00 g	半月スライス
いりごま(白)1kg	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No16】		
[鶏つくね汁]		
鶏つくね	30.00 g	
キャベツ	15.00 g	せん切り
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
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

2020年 5月 26日 火曜日

献立	麦ごはん	
	マカロニグラタン	コールスローサラダ
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】		
[マカロニグラタン]		
じゃがいも	20.00 g	厚スライス
インゲン500g	5.00 g	2.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
鶏肉(モモ肉大)1cmカットIQF	10.00 g	
マカロニ(単管)	3.00 g	茹でる
有塩バター450g	2.00 g	
米粉	3.00 g	
牛乳	35.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.30 g	
ミックスチーズ	5.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.04 g	
舟形アルミカップ	1.00 個	
【あえ物・洋No50】		
[コールスローサラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	7.00 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	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.05 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	6.00 g	
【汁物・洋No5】		
[オニオンスープ]		
玉葱	35.00 g	スライス
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	せん切り
エリンギ	10.00 g	せん切り
チキンウイナーズ(スライス)5mm	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2020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

2020年 5月 27日 水曜日

献立	麦ごはん	
	ちりめんアーモンド	ゆかり和え
●高野豆腐のたまごとじ		
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No48】		
[ちりめんアーモンド]		
かえりちりめん	7.00 g	
クッキングアモンド(細切)500g	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.90 g	
三温糖	2.70 g	
料理酒1.8L	1.80 g	
水	0.50 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	0.10 g	
【煮物・和No14】		
[●高野豆腐のたまごとじ]		
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	20.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	45.00 g	くし形切り
にんじん	10.00 g	せん切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
高野豆腐(サイコロ)	13.00 g	
ねぎ	8.00 g	小口切り
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	
●たまご	20.00 g	割りほぐす
だし昆布	0.50 g	
削り節上雪バラ500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.80 g	

2020年 5月 28日 木曜日

保小中連携献立

献立	豆ごはん	
	しゅうまい(2個)	花野菜のレモンドレッシングサラダ
わかめスープ		
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	
【変わり飯・和No6】		
[豆ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
グリーンピース	12.00 g	
食塩	1.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
【蒸し物・中No4】		
[シュウマイ]		
しゅうまいの皮	14.00 g	
豚肉(ミンチ)	30.00 g	
焼き豆腐	10.00 g	
しょうが	1.00 g	おろす
キャベツ	20.00 g	荒みじん
三温糖	0.40 g	
食塩	0.15 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	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.70 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.50 g	
【あえ物・洋No36】		
[花野菜のレモンドレッシングサラダ]		
プチプロッコリー(国産)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	短冊切り
キャベツ	10.00 g	短冊切り
クッキングアモンド(細切)500g	2.50 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	1.50 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
国産レモン果汁100ml	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
【汁物・中No3】		
[わかめスープ]		
細もやし	10.00 g	
にんじん	7.00 g	小いちょう
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	11.00 g	スライス
スーパースイートコーン	10.00 g	
乾燥若布	0.30 g	戻しておく
中華スープ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	

2020年 5月 29日 金曜日

献立	ごはん	
	さかなの生姜醤油煮	こんにゃくサラダ
よもぎ団子汁		
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No2】		
[さかなの生姜醤油煮]		
アジ(ドレス)	1.00 個	
しょうが	2.00 g	せん切り
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No68】		
[こんにゃくサラダ]		
太もやし	20.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	4cm幅
板こんにゃく	10.00 g	
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
三温糖	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
穀物酢	1.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.05 g	
【汁物・和No140】		
[よもぎ団子汁]		
薄力小麦粉1kg	10.00 g	
白玉粉	10.00 g	
よもぎ(ゆで)	0.20 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
ごぼう	8.00 g	ささがき
にんじん	8.00 g	いちょう
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	