

令和2年8・9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

※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 8月 25日 火曜日

献立	麦ごはん	
	ひじきのマリネ	フルーツポンチ
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]		
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	
【あえ物・洋No23】		
[ひじきマリネ]		
芽ひじき500g	1.50 g	
三温糖	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	せん切り
チキンハム(短冊)500g	9.00 g	
三温糖	0.30 g	
穀物酢	3.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【その他・和No5】		
[フルーツポンチ]		
メルト白玉	20.00 g	
りんご	12.00 g	スライス
フルーツパック(黄桃)アイス	12.00 g	
フルーツパック(パイン)ピット	12.00 g	
バナナ	10.00 g	スライス
サイダー	10.00 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	
レクシオンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	40.00 g	角切り
じゃがいも	30.00 g	角切り
にんじん	15.00 g	小いちょう
エリンギ	10.00 g	スライス
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェフサ カレーフレーク	4.00 g	
カゴ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	

2020年 8月 26日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●三色そばろ丼の具	大豆サラダ
なすのみそ汁		
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	
【丼物・カレー等・和No19】		
[●3食そばろ丼の具]		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	40.00 g	
冷凍おろししょうが	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
しぼり豆腐	15.00 g	
にんじん	10.00 g	荒みじん
グリーンピース	9.00 g	
いりたまご(真空)	15.00 g	
料理酒1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物・和No10】		
[大豆サラダ]		
蒸し大豆500g	20.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	4cm幅
花かつお(亀・細切)200g	1.00 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】		
[なすのみそ汁]		
じゃがいも	15.00 g	角切り
玉葱	25.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
なす	15.00 g	いちょう
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 8月 27日 木曜日

献立	ごはん	
	白身魚の香草フライ	りっちゃんの元気サラダ
トマトとオクラのスープ		
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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・洋No4】		
[白身魚の香草フライ]		
(小) 白身の魚香草フライ(バジル)35	1.00 個	油で揚げる
(中) 白身の魚香草フライ(バジル)50	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【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	8.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
にんじん	4.00 g	せん切り
らくらく昆布	0.30 g	
花かつお(亀・細切)200g	0.20 g	
三温糖	0.20 g	
穀物酢	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【汁物・洋No33】		
[トマトとオクラのスープ]		
カットベーコンIQF500g	7.00 g	
トマト	20.00 g	角切り
玉葱	15.00 g	スライス
エリンギ	7.00 g	スライス
オクラ	5.00 g	スライス
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	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

令和2年8・9月分詳細献立表

2020年 8月 31日 月曜日

献立	ごはん	
	なすのミートソース焼き	納豆サラダ
冬瓜スープ		
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No9】		
[なすのミートソース焼]		
なす	15.00 g	コロコロ
じゃがいも	40.00 g	いちよう
豚肉(ミンチ)	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
トマト	4.00 g	角切り
カメマイルトトマトチップ 980g	8.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
食塩	0.10 g	
コショウ(純) 200 g	0.03 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ミックスチーズ	8.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【あえ物・洋No3】		
[納豆サラダ]		
チキンハム(短冊) 500g	7.00 g	
刈ひきわり納豆(ヒキ刈)	8.00 g	
小松菜	16.00 g	4cm幅
キャベツ	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
みそ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
【汁物・中No5】		
[冬瓜スープ]		
カットベーコンIQF 500g	5.00 g	
サラダ油	1.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
えのきたけ	8.00 g	
とうがん	25.00 g	厚いちよう
チンゲンツァイ	10.00 g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.15 g	
コショウ(純) 200 g	0.02 g	
水	150.00 g	

2020年 9月 1日 火曜日

献立	ゆかりごはん(少)	
	竹輪の磯辺揚げ	チーズとひじきのサラダ
冷やしうどん		
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)]		
水稻穀粒(精白米)	60.00 g	
混ぜ込みみそご飯	1.80 g	
【揚げ物・和No46】		
[竹輪の磯辺揚げ]		
ちくわ磯辺天ぷら	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No40】		
[チーズとひじきのサラダ]		
シーガニックひじき	13.00 g	
小松菜	12.00 g	4cm幅
キャベツ	10.00 g	
にんじん	7.00 g	4cm幅
角切チーズ8mm	10.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
冷凍コーン	7.00 g	
ノンオイルドレッシング(青じそ) 1L	4.50 g	
【麺・和No6】		
[ひやしうどん]		
冷凍うどん200g	100.00 g	
ねぎ	7.00 g	小口切り
やさしい海の細かまぼこ黄	10.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.50 g	戻しておく
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	戻しておく
だし昆布	1.00 g	
かつおだし	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
本味酢 1.8L	5.00 g	
食塩	0.20 g	
料理酒1.8L	3.00 g	

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2020年 8月 28日 金曜日

献立	ごはん	
	焼き餃子	春雨の酢の物
麻婆豆腐		
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・中No6】		
[焼き餃子]		
(小) スクールランチギョーザ	2.00 個	焼く
(中) S Lジャンボギョーザ	2.00 個	焼く
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【あえ物・和No112】		
[春雨の酢の物]		
カン 是るさめS国産1kg	5.00 g	
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
三温糖	1.50 g	
穀物酢	1.50 g	
食塩	0.30 g	
【煮物・和No89】		
[麻婆豆腐]		
豚もも肉ミンチ	30.00 g	
しょうが	0.50 g	あられ切り
にんにく	1.00 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	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	85.00 g	
ねぎ	3.00 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	
馬鈴薯でんぶん1kg	2.00 g	

令和2年8・9月分詳細献立表

2020年 9月 2日 水曜日

献立	麦ごはん	
	酢豚	●パンサンデー
豆腐とわかめのスープ		
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	
【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・中No1】		
[酢豚]		
豚モモ(2cm角)	40.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.03 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	35.00 g	くし形切り
にんじん	15.00 g	乱切り
レンコン水煮(乱切)	10.00 g	
ヤングコーン缶詰 斜めカット	10.00 g	
青ピーマン	10.00 g	乱切り
三温糖	2.00 g	
加メマイルドトマトケチャップ 980g	4.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	4.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【あえ物・中No1】		
[●パンサンデー]		
ケシ はるさめS国産1kg	1.00 g	
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	15.00 g	せん切り
錦糸卵(真空)500g	6.00 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No9】		
[豆腐とわかめのスープ]		
木綿豆腐	20.00 g	
太もやし	10.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	

2020年 9月 3日 木曜日

献立	ごはん	
	豚キムチ	アーモンド和え
ビーフンスープ		なし
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No4】		
[豚キムチ]		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
しょうが	0.20 g	あられ切り
サラダ油 1.5kg	0.25 g	
にんじん	10.00 g	せん切り
はくさい(キムチ漬け)	10.00 g	
たまねぎ	20.00 g	短冊切り
太もやし	25.00 g	
エビ焼肉の外(醤油味)5kg	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
にら	3.00 g	4.5cm幅
【あえ物・和No58】		
[アーモンド和え]		
キャベツ	30.00 g	2.5cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
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	2.50 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	20.00 g	スライス
干し椎茸(美都産)	0.20 g	
ビーフン(15cmカット)	4.00 g	
チンゲンツァイ	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	
【果物・和No10】		
[梨]		
なし 2L	50.00 g	

2020年 9月 4日 金曜日

献立	ごはん	
	いわしのアンダレード	カラフルサラダ
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・洋No30】		
[いわしのアンダレード]		
真いわし角切	40.00 g	
冷凍おろししょうが	0.60 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
合成清酒	1.50 g	
かたくり粉	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
ウスターソース1.8L	1.50 g	
三温糖	0.50 g	
水	5.00 g	
パン粉(乾燥)	3.00 g	
【あえ物・洋No11】		
[カラフルサラダ]		
キャベツ	20.00 g	2.5cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
大豆水煮	10.00 g	
パプリカ	8.00 g	せん切り
花かつお(糸けずり)500g	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.80 g	
穀物酢	2.80 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.48 g	
【汁物・洋No5】		
[オニオンスープ]		
玉葱	30.00 g	スライス
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	7.00 g	せん切り
エリンギ	7.00 g	せん切り
チキンイナースライス(スライス)5mm	9.00 g	
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2020年 9月 7日 月曜日

献立	ごはん	
	鶏と夏野菜のトマト煮	ツナとアーモンドのサラダ
きのこスープ		
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】		
[鶏と夏野菜のトマト煮]		
鶏肉(モモ肉タイプ)2cmカットIQF	40.00 g	
冷凍おろしにんにく	0.25 g	
クッキングワイン(赤)1.8L	0.80 g	
サラダ油 1.5kg	0.35 g	
玉葱	15.00 g	スライス
ダイストマト缶詰 1号缶	20.00 g	
なす	15.00 g	いちょう
青ピーマン	8.00 g	乱切り
ズッキーニ	8.00 g	いちょう
トマトピューレ(食塩無添加)1kg	10.00 g	
かぼちゃマロトマトケチャップ 980g	5.00 g	
三温糖	0.50 g	
コンソメ500g	0.70 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
クラスメイト500g	2.00 g	
【あえ物】		
[ツナとアーモンドのサラダ]		
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
クッキングアーモンド(細切)500g	2.50 g	
ちりめん	1.50 g	
キャベツ	30.00 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	
【汁物・洋No34】		
[きのこスープ]		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
にんじん	6.00 g	小いちょう
玉葱	10.00 g	角切り
えのきたけ	10.00 g	
エリンギ	10.00 g	スライス
チンゲンツァイ	10.00 g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.15 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	

令和2年8・9月分詳細献立表

2020年 9月 8日 火曜日

献立	麦ごはん	
	さごしの梅マヨ焼き	揚げ入りお浸し
かぼちゃのみそ汁		
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	
【焼物】		
[さごしの梅マヨ焼き]		
(小) さごし切身50g	1.00 個	
(中) さごし切身60g	1.00 個	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
梅(塩漬)	1.50 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
【あえ物・和No38】		
[揚げ入りおひたし]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	4cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
油揚げ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No37】		
[かぼちゃのみそ汁]		
かぼちゃ	25.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	いちょう
ねぎ	3.00 g	小口切り
玉葱	15.00 g	スライス
ぶなしめじ	7.00 g	小房に分ける
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 9月 9日 水曜日

献立	麦ごはん	
	揚げ鶏のレモンソースかけ	カラフルじゃこピーマン
●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	
【揚げ物】		
[揚げ鶏のレモンソースかけ]		
(小) 鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	
(中) 鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	
料理酒1.8L	3.75 g	
食塩	0.41 g	
馬鈴しょ澱粉 1kg	6.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
三温糖	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.75 g	
国産レモン果汁 100ml	3.00 g	
【炒め物・和No19】		
[カラフルじゃこピーマン]		
青ピーマン	15.00 g	スライス
太もやし	20.00 g	
糸こんにゃく(白)	20.00 g	
ちりめん	2.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
JFS 純正ごま油	0.20 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.20 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No13】		
[●かき卵汁]		
にんじん	10.00 g	小いちょう
玉葱	20.00 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	3.00 g	小口切り
馬鈴しょ澱粉 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	

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

令和2年8・9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 9月 10日 木曜日

献立	ごはん	
	さばの塩焼き	そうめんうりの酢の物
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	焼く
(中) 氷温造り塩さば切身 50g	1.00 個	焼く
【あえ物・和No164】		
[そうめんうりの酢の物]		
そうめんかぼちゃ	30.00 g	
にんじん	3.00 g	せん切り
きゅうり	10.00 g	せん切り
ちりめん(瀬戸内海)	1.00 g	
油揚げ	2.00 g	
いりゴマ(白)	2.00 g	
穀物酢	3.00 g	
砂糖(三温) 1k g	0.50 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No1】		
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	25.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	小いちょう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	20.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 9月 11日 金曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	スタミナ納豆	夏野菜の酢の物
ごぼうとたまねぎのみそ汁		
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No33】		
[スタミナ納豆]		
鶏肉(ムネ肉ミンチ) IQF500	30.00 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	
料理酒1.8L	0.20 g	
納豆(ひきわり)	20.00 g	
ねぎ	4.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【あえ物・和No115】		
[夏野菜の酢の物]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	せん切り
パプリカ	8.00 g	スライス
スール糸かまぼこ(ほぐし)	5.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物】		
[ごぼうとたまねぎのみそ汁]		
鶏肉(モモ肉ダマ) 2cmカットIQF	20.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.25 g	
じゃがいも	20.00 g	角切り
玉葱	10.00 g	スライス
ごぼう	8.00 g	ささがき
にんじん	5.00 g	小いちょう
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

2020年 9月 14日 月曜日

献立	ごはん	
	さかなのオニオンソース焼き	ねばねば野菜のおかかあえ
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[さかなのオニオンソース焼き]		
(小) さごし切身50g	1.00 個	
(中) さごし切身60g	1.00 個	
食塩	0.20 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
パセリ	0.50 g	
玉葱	10.00 g	半月スライス
にんにく	0.50 g	
しょうが	1.00 g	
舟形おかずカップ特大	1.00 g	
【あえ物・和No71】		
[ねばねば野菜のおかかあえ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
モロヘイヤカット	12.00 g	
国産オクラスライス	12.00 g	
花かつお(鯉・細切)500g	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No186】		
[トマトだご汁]		
鶏肉(モモ肉ダマ) 1cmカットIQF	12.00 g	
油揚げ	3.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちょう
ホールトマト缶詰 1号缶	10.00 g	
薄力小麦粉 1k g	5.00 g	
白玉粉	5.00 g	
食塩	0.10 g	
うすくちしょうゆ	5.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
食塩	0.10 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和2年8・9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 9月 15日 火曜日

献立	麦ごはん	
	チキンチキンごぼう	磯香和え
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]		
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No7】		
[チキンチキンごぼう]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	55.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
ごぼう	20.00 g	斜め小口
米粉	5.00 g	
本味酢 1.8L	0.50 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物・和No12】		
[磯香和え(益)]		
小松菜	15.00 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	10.00 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・和No7】	1.00	
[じゃがいものみそ汁]		
玉葱	20.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	小いちょう
じゃがいも	30.00 g	いちょう
油揚げ	3.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

2020年 9月 16日 水曜日

益田の食育の日

献立	カレーピラフ	
	●オムレツのデミソースかけ	パンプキンサラダ
トマトとマカロニのスープ		
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No49】		
[カレーピラフ]		
水稻穀粒(精白米)	72.00 g	
ドライミックス(カレー)	8.00 g	
【蒸し物】		
[●オムレツのデミソースか]		
手作りプレーンオムレツ	1.00 個	
手作りプレーンオムレツ	1.00 個	
エリンギ	5.00 g	スライス
ぶなしめじ	5.00 g	小房に分ける
かごメマイルトトマトキャップ 980g	5.00 g	
セグションワイン(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	
舟形おかずカップ特大	1.00 枚	
【あえ物・洋No70】		
[パンプキンサラダ]		
レンコン水煮(いちょう切)	5.00 g	
むきえだまめ500g	7.00 g	
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
かぼちゃ	45.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
穀物酢	1.00 g	
コシヨー(純)200g	1.00 g	
食塩	0.08 g	
【汁物・洋No85】		
[トマトとマカロニのスープ]		
カットベーコンIQF500g	7.00 g	
トマト	20.00 g	角切り
玉葱	15.00 g	スライス
エリンギ	7.00 g	スライス
マカロニ(貝)	5.00 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	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2020年 9月 17日 木曜日

オリンピック・パラリンピック応援献立
(アイルランド)

献立	ごはん	
	フィッシュフライ	コルカノン
ギネスシチュー		
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	
【揚げ物】		
[フィッシュフライ]		
(小)ホキフライ40g	1.00 個	
(中)ホキフライ50g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
[コルカノン]		
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	
じゃがいも	30.00 g	角切り
きゅうり	8.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
穀物酢	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.25 g	
【汁物・洋No82】		
[ギネスシチュー]		
豪州産牛肉(モモスライス)IQF	20.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
じゃがいも	30.00 g	角切り
にんじん	15.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
エリンギ	6.00 g	スライス
冷凍国産トマトカット	10.00 g	
ビーフシチュー(粉末)	12.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.00 g	
マイルトデミソース 3kg	5.00 g	
かごメマイルトトマトキャップ 980g	3.00 g	
ビール(黒)	1.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
生クリーム	2.00 g	

令和2年8・9月分詳細献立表

2020年 9月 18日 金曜日

献立	パンズパン	
	照り焼きバーガー (ハンバーグ)	ボイル野菜
ミネストローネ		青りんごゼリー
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	
【普通パン】		
[パンズパン]		
(小) 冷凍パンズパン 50g	1.00 個	
(中) 冷凍パンズパン 70g	1.00 個	
【焼物】		
[照り焼きバーガー]		
(小・中) ホーク&チキンバーガー 60g	1.00 個	
本味酢 1.8L	1.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
水	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
スライスチーズ20g	1.00 枚	
【あえ物・洋No59】		
[ボイル野菜]		
キャベツ	35.00 g	せん切り
むきえだまめ500g	5.00 g	
にんじん	7.00 g	せん切り
穀物酢	1.70 g	
三温糖	0.15 g	
食塩	0.15 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
サラダ油	0.50 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	
セクションワイン(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
かぼちゃ(イタリア)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	
かめマイルドトマトケチャップ 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	
【菓子・寄物・和No3】		
[青りんごゼリー]		
青りんごゼリー	1.00 個	

2020年 9月 23日 水曜日

献立	キムチチャーハン	
	シューマイ	●花畑サラダ
チンゲンサイのスープ		
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・中No1】		
[キムチチャーハン]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(押麦)	4.00 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	細い短冊
ゴマ油(調合) 1.65kg	1.00 g	
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
いりごま(白)1kg	1.50 g	
【蒸し物・和No1】		
[シューマイ]		
(小・中) SLジャンボシューマイ	2.00 個	
【あえ物・和No76】		
●花畑サラダ		
プチプロッコリー(国産)IQF	20.00 g	
カリフラワー(セクト)IQF	15.00 g	
にんじん	6.00 g	せん切り
キャベツ	10.00 g	せん切り
いりたまご(真空)	7.00 g	
クッキングアモント(細切)500g	2.50 g	
ノンオイルドレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【汁物・洋No76】		
[チンゲンサイのスープ]		
チンゲンツァイ	25.00 g	2.5cm幅
カットベーコンIQF 500g	5.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	6.00 g	いちよう
中華スープ	1.00 g	
食塩	0.30 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2020年 9月 24日 木曜日

献立	栗ごはん	
	手作りさつま揚げ	切干大根の酢の物
きのこのすまし汁		
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No7】		
[栗ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	70.00 g	
食塩	1.00 g	
むし栗カット	25.00 g	
【揚げ物・和No41】		
[手作りさつま揚げ]		
あじミンチ	50.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.90 g	みじん切り
にんじん	9.00 g	荒みじん
ねぎ	4.50 g	小口切り
芽ひじき500g	0.60 g	戻しておく
しょうが	0.50 g	おろす
料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.25 g	
食塩	0.20 g	
薄力小麦粉1kg	3.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
[切干大根の酢のもの]		
切干大根(益田産)	3.50 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
小松菜	10.00 g	4cm幅
やさしい海の細かまぼこ黄	6.00 g	
すりごま(白)	1.00 g	
穀物酢	2.00 g	
食塩	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・和No22】		
[きのこのすまし汁]		
えのきたけ	10.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ける
はんぺんおわん種(紅)	6.00 g	
はんぺんおわん種(白)	6.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
乾燥若布(さんれい)	0.40 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
食塩	0.15 g	
煮干しだし	1.60 g	
だし昆布	0.80 g	

令和2年8・9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

保小中連携献立

2020年 9月 25日 金曜日

献立	ごはん	
	牛肉ときくらげのみそ炒め	きゅうりの梅肉和え
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No1】		
[牛ときくらげのみそ炒め]		
豪州産牛肉(モスライス) I Q F	40.00 g	
きくらげ(乾)	1.00 g	戻しておく
玉葱	30.00 g	スライス
青ピーマン	10.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	せん切り
エリンギ	10.00 g	スライス
みそ	4.00 g	
豆板醤	0.20 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
JFS 本味酛(使わない)	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・和No50】		
[きゅうりの梅肉和え]		
キャベツ	15.00 g	せん切り
きゅうり	35.00 g	コロコロ
冷凍コーン	8.00 g	
梅(塩漬)	2.00 g	
花かつお(鰹・細切)500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 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	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	3.00 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	
しまねのだし粉500g×2	3.00 g	
食塩	0.15 g	

2020年 9月 28日 月曜日

献立	ごはん	
	タコライスの具	ポイル野菜
ABC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	
【変わり飯・洋No13】		
[タコライスの具]		
国産合挽きミンチ	35.00 g	
にんにく	0.30 g	
レモンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
豆板醤	0.25 g	
玉葱	25.00 g	荒みじん
にんじん	15.00 g	荒みじん
カゴダストマト(イタリア)2.5kg	25.00 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)1k	5.00 g	
味コンソメJ 500g	1.00 g	
カレー粉(純) 200g	0.20 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	
食塩	0.10 g	
角切チーズ 8mm	10.00 g	
【あえ物・洋No59】		
[ポイル野菜]		
キャベツ	35.00 g	
むきえだまめ500g	7.00 g	
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
チキンナーキンス(スライス)5mm	8.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちょう
マカロニ(アルファベット)	4.00 g	
冷凍コーン	10.00 g	
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
味コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2020年 9月 29日 火曜日

献立	菜飯	
	鯖の竜田揚げ	ひじきの和風サラダ
豆腐とわかめのみそ汁		
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	
【変わり飯・和No3】		
[菜飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
菜めし(グルタミン酸ソーダ無添加)	2.50 g	
【揚げ物・和No50】		
[鯖の竜田揚げ]		
(小) サバ切身 50g	1.00 個	油で揚げる
(中) サバ切身 60g	1.00 個	油で揚げる
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
料理酒1.8L	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
本味酛 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No21】		
[ひじき和風サラダ]		
キャベツ	35.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	せん切り
芽ひじき 1kg	1.20 g	
花かつお(亀・細切) 200g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	1.40 g	
穀物酢	1.00 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
【汁物・和No43】		
[豆腐とわかめのみそ汁]		
玉ねぎ	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	小いちょう
ぶなしめじ	8.00 g	小房に分ける
木綿豆腐	20.00 g	
油揚げ	3.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和2年8・9月分詳細献立表（案）

美都学校給食共同調理場
●卵・卵由来成分を含む

2020年 9月 30日 水曜日

献立	麦ごはん	
	和風煮込みハンバーグ	スイートポテトサラダ
●みそたま汁		
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】		
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【煮物・和No98】		
[和風煮込みハンバーグ]		
(小) ホーク&チキンハンバーグ 40g	1.00 個	
(中) ホーク&チキンハンバーグ 60g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	
花かつお(亀・細切) 200g	3.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
本味酢 1.8L	1.50 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
ぶなしめじ	5.00 g	小房に分ける
玉葱	5.00 g	スライス
【あえ物・洋No6】		
[スイートポテトサラダ]		
さつまいも	65.00 g	角切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
りんご	15.00 g	スライス
ピッコロハム	8.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	13.00 g	
穀物酢	1.00 g	
【汁物・和No65】		
[●みそたま汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
細もやし	8.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	5.00 g	
●たまご	20.00 g	割りほぐす
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	