

令和2年10月分詳細献立表

※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)

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

オリンピック・パラリンピック
 応援献立(フランス)

2020年 10月 1日 木曜日

お月見献立

献立	ごはん	
	さごしの柚庵焼き	にごみ
わかめのみそ汁		お月見だんご
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No16】		
[さごしの柚庵焼き]		
(小) さごし切身50g	1.00 個	
(中) さごし切身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	
【煮物・和No94】		
[にごみ(少)]		
鶏肉モモ(2cm角切)	12.00 g	
さといも500g	15.00 g	
ごぼう	8.00 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
たけのこ水煮(乱切)国産	10.00 g	
板こんにゃく	8.00 g	手でちぎる
干し椎茸(美都産)	0.50 g	
インゲン500g	5.00 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】		
[わかめのみそ汁]		
細もやし	10.00 g	
にんじん	7.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ける
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
乾燥ワカメ(華)500g	0.30 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
【菓子・寄物】		
[お月見だんご]		
月見だんご	1.00 個	

2020年 10月 2日 金曜日

献立	ごはん	
	チキン南蛮	納豆あえ
ワンタンスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 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No73】		
[チキン南蛮]		
(小) 鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	
(中) 鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
A 大豆白絞油	4.00 g	
A 穀物酢	3.60 g	
A こいくちしょうゆ	2.40 g	
三温糖	1.20 g	
[手作りタルタルソース]		
らっきょう(甘酢漬)	2.00 g	
きゅうり	3.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	5.00 g	
【あえ物・和No41】		
[納豆和え(保小中)]		
A 刈ひきわり納豆(ヒキリ)	12.00 g	
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
A いらごま(白)1kg	0.50 g	
A もみのり	0.80 g	
A こいくちしょうゆ	1.80 g	
【汁物・中No2】		
[ワンタンスープ]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
A 太もやし	10.00 g	
A 味なめらかワンタン(約63)	20.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
A 中華スープ	1.00 g	
A こいくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2020年 10月 5日 月曜日

献立	ピラフ	
	赤魚のムースリーヌソースかけ	ヴィネグレットサラダ
ポトフ		
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No37】		
[ピラフ]		
水稻穀粒(精白米)	70.00 g	
食塩	0.24 g	
ドライミックス(チキン)	11.00 g	
【焼物】		
[赤魚のムースリーヌソースかけ]		
(小・中) 赤魚切身50g	1.00 個	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
料理酒1.8L	0.30 g	
食塩	0.10 g	
マッシュポテト	5.00 g	
無調整豆乳 不二	10.00 g	
生クリーム	1.00 g	
有塩バター450g	1.50 g	
パセリ	0.50 g	みじん切り
食塩	0.15 g	
【あえ物】		
[ヴィネグレットサラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
クッキングアームド(スライス)	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	1.50 g	
国産レモン果汁100ml	0.75 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
玉葱	3.00 g	みじん切り
【汁物・洋No73】		
[ポトフ]		
荒挽ミニカテルウインナー	20.00 g	
玉葱	25.00 g	くし形切り
じゃがいも	30.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	いちよう
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ける
うすくちしょうゆ	2.00 g	
味コンソメJ 500g	1.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2020年 10月 6日 火曜日

献立	麦ごはん	
	肉団子の甘酢あん	切干大根のごまマヨ和え
じゃががまみそ汁		
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	
【炒め物・洋No4】		
[肉団子の甘酢あん]		
ポーク&チキミートボールS	30.00 g	
玉葱	35.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちょう
たけのこ(水煮缶詰)	15.00 g	
エリンギ	10.00 g	スライス
青ピーマン	5.00 g	乱切り
三温糖	2.00 g	
トマトケチャップ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	4.00 g	
馬鈴しよ澱粉10k g	1.00 g	
【あえ物・和No5】		
[切干大根のごまマヨ和え]		
切干大根(益田産)	4.00 g	茹でる
キャベツ	15.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
チキンささみ水煮	7.00 g	
いりごま(白)1kg	0.67 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.06 g	
【汁物・和No56】		
[じゃががまみそ汁]		
じゃがいも	30.00 g	厚いちょう
油揚げ	3.00 g	細い短冊
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
にんじん	10.00 g	短冊切り
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	2.60 g	
みそ	7.00 g	

令和2年10月分詳細献立表

2020年 10月 7日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●鮭入りそぼろ丼の具	昆布サラダ
のっぺい汁		
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No5】		
【●さけ入りそぼろ丼の具】		
鶏肉(ミンチ)	30.00 g	
しょうが	0.50 g	あられ切り
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
しぼり豆腐	20.00 g	
グリーンピース	10.00 g	
紅鮭フレーク	7.00 g	
いりたまご(真空)	20.00 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.60 g	
【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100g	0.50 g	戻しておく
ポークハム(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No113】		
[のっぺい汁]		
鶏肉(モロ肉タイプ)1cmカットIQF	10.00 g	
ごぼう	5.00 g	
レンコン水煮(乱切)	10.00 g	
にんじん	8.00 g	小いちょう
さといも500g	20.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
花かつお(亀バラ) 500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴しよ澱粉10k g	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2020年 10月 8日 木曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	さんまの塩焼き	アーモンド和え
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	
【焼物・和No39】		
[さんまの塩焼き]		
(小)さんま筒切塩水漬約40g	1.00 個	
(中)さんま筒切塩水漬約50g	1.00 個	
【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	4cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
クッキングアーモンド(細切)500g	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No38】		
[エリンギと春雨のすまし汁]		
ケンシ はるさめS国産1kg	5.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
にんじん	12.00 g	せん切り
エリンギ	12.00 g	せん切り
うす切かまぼこ(真空)	7.00 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	

令和2年10月分詳細献立表

2020年 10月 9日 金曜日

目の愛護デー献立

献立	ごはん	
	鶏肉レバーの南蛮漬け	磯香和え
	なすと油揚げのみそ汁	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No65】		
[鶏肉レバーの南蛮漬け]		
鶏レバーコロ切IQF	25.00 g	
鶏肉(モロ肉ダマ)2cmカットIQF	25.00 g	
しょうが	0.50 g	
薄力小麦粉 1kg	6.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
パプリカ	5.00 g	スライス
パセリ	0.50 g	みじん切り
三温糖	3.00 g	
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
【あえ物・和No12】		
[磯香和え(益)]		
ほうれん草	15.00 g	4cm幅
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
出雲のちくわ5mm×1/2カット	7.00 g	
もみのり	0.80 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No30】		
[なすと油揚げのみそ汁]		
玉葱	20.00 g	角切り
にんじん	6.00 g	小いちょう
えのきたけ	10.00 g	
なす	15.00 g	小いちょう
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
【菓子・寄物・洋No15】		
[ブルーベリークレープ]		
フランスクレープ(ブルーベリー)	1.00 個	

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2020年 10月 12日 月曜日

郷土料理献立

献立	ごはん	
	いわしのみぞれ煮	切干大根と小松菜のごま和え
	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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物】		
[いわしのみぞれ煮]		
(小) いわしみぞれ煮(真空)40g	1.00 個	
(中) いわしみぞれ煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物・和No17】		
[切干大根と小松菜のごま和]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
小松菜	10.00 g	4cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
切干大根(益田産)	2.00 g	
いりごま(白)1kg	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【変わり飯・和No8】		
[うずめめしの具(なめこ)]		
鶏肉胸(こま切れ)	20.00 g	
ごぼう	10.00 g	
にんじん	10.00 g	小いちょう
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
さといも	20.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ	5.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
本味酢 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	
生わさび	0.50 g	おろす
焼きざみのり100g	0.40 g	

2020年 10月 13日 火曜日

献立	揚げパン	
	平つくね	シャキシャキサラダ
	キャベツのコンソメスープ	
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】		
[あげぱん]		
島根コッペパン	60.00 g	油で揚げる
きな粉(大豆)	5.00 g	
上白糖	8.00 g	
食塩	0.10 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【蒸し物・和No7】		
[平つくね]		
(小) キャベツ入り平つくねぱん 40	1.00 個	
(中) キャベツ入り平つくねぱん 50	1.00 個	
【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	10.00 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・洋No2】		
[キャベツのコンソメスープ]		
鶏肉(モロ肉ダマ)1cmカットIQF	20.00 g	
キャベツ	15.00 g	せん切り
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	せん切り
パセリ	0.30 g	みじん切り
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10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 10月 14日 水曜日

献立	麦ご飯	
	鯖の塩焼き	きゅうりのごま酢和え
●かきたまスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 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No43】		
[きゅうりのごま酢和え]		
きゅうり	30.00 g	半月スライス
A 細もやし	15.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
ちりめん	1.50 g	
A いらごま(白)1kg	1.50 g	
A 穀物酢	2.80 g	
A こいくちしょうゆ	1.80 g	
三温糖	0.70 g	
【汁物】		
[●かきたまスープ]		
じゃがいも	25.00 g	コロコロ
玉葱	15.00 g	コロコロ
にんじん	5.00 g	いちょう
A チキンイナズナ(スライス)5mm	5.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.50 g	
A ●たまご	15.00 g	割りほぐす
A 味 コンソメJ 500g	1.00 g	
A うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2020年 10月 15日 木曜日

献立	ごはん	
	シーザーサラダ	肉じゃが
ラ・フランスゼリー		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 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No69】		
[シーザーサラダ]		
A むきえびLL(80/120)	11.00 g	
ライトツナ水煮ブレイク	8.00 g	
キャベツ	21.00 g	せん切り
ブロッコリー	10.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	10.00 g	
カンパネッタマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
A ヨーグルト(全脂無糖)	5.00 g	
A クラスメイト500g	2.50 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【菓子・寄物】		
[ラ・フランスゼリー]		
ラ・フランスゼリー	1.00 個	
【煮物・和No6】		
[肉じゃが(深)]		
A 豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
じゃがいも	50.00 g	角切り
にんじん	15.00 g	角切り
玉葱	30.00 g	くし形切り
板こんにゃく	10.00 g	手でちぎる
A 厚揚げ	15.00 g	角切り
グリーンピース	10.00 g	
三温糖	4.00 g	
A こいくちしょうゆ	6.00 g	
A サラダ油 1.5kg	0.80 g	
食塩	0.10 g	

2020年 10月 16日 金曜日

献立	ごはん	
	さんまの蒲焼き	キャベツの梅和え
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]		
A 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】		
[秋刀魚の蒲焼き]		
(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	
いらごま(白)1kg	0.20 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
本味酢 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)	2.00 g	みじん切り
こいくちしょうゆ	1.50 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	小房に分ける
玉葱	20.00 g	スライス
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和2年10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 10月 19日 月曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	おろしハンバーグ	おからサラダ
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No36】		
[おろしハンバーグ]		
国産大豆の豆腐ハンバーグ ^{50g}	1.00 個	
国産大豆の豆腐ハンバーグ ^{60g}	1.00 個	
大根おろし	10.00 g	
本味酢 1.8L	3.00 g	
みとポン酢	7.00 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	コロコロ
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	
スーパースイートコーン	7.00 g	
角切チーズ8mm	6.00 g	
穀物酢	0.80 g	
砂糖(三温)1kg	0.50 g	
食塩	0.15 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ ^{1kg}	6.00 g	
【汁物・和No5】		
[さつまいものみそ汁]		
玉葱	20.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	小いちょう
さつまいも	30.00 g	小いちょう
油揚げ	3.00 g	短冊切り
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

2020年 10月 20日 火曜日

献立	麦ごはん	
	ホキのゆずソースかけ	大豆サラダ
ごぼう汁		
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No6】		
[ホキのゆずソースかけ]		
(小)ホキ切身 50g	1.00 個	
(中)ホキ切身 60g	1.00 個	
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	2.50 g	
【あえ物・和No10】		
[大豆サラダ]		
蒸し大豆500g	15.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	10.00 g	4cm幅
にんじん	3.00 g	せん切り
花かつお(糸けずり)500g	1.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ ^{1kg}	7.00 g	
天然みそ 3kg	0.30 g	
食酢(醸造酢) 1.8L	0.50 g	
【汁物】		
[ごぼう汁]		
鶏肉モモ(こま切れ)	10.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ごぼう	3.00 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
木綿豆腐	20.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
干し椎茸(美都産)	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.15 g	
煮干しだし	1.60 g	
だし昆布	0.80 g	
【果物・和No7】		
[りんご(1/8個)]		
りんご 36玉	0.12 個	

2020年 10月 21日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●ほうれん草オムレツ	コールスローサラダ
かぼちゃポターージュ		
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】		
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【蒸し物・和No3】		
[●ほうれん草オムレツ]		
(小)ほうれん草オムレツ 50g	1.00 個	
(中)ほうれん草オムレツ 60g	1.00 個	
カメマイルドトマトチップ ^{980g}	5.00 g	
セクションワイン(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	
【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
小松菜	12.00 g	4cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 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No30】		
[カボチャポターージュ]		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
玉葱	15.00 g	コロコロ
にんじん	10.00 g	コロコロ
かぼちゃ	30.00 g	コロコロ
シハート(かぼちゃ)2kg	10.00 g	
エリンギ	5.00 g	スライス
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コショウ(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	

令和2年10月分詳細献立表

2020年 10月 22日 木曜日

献立	ごはん	
	鮭のピザ焼き	春雨の和え物
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・洋No13】		
[鮭のピザ焼き]		
(小) 秋鮭 ピンク 40g	1.00 個	
(中) 秋鮭 ピンク 50g	1.00 個	
食塩	0.15 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
かぼち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	1.00 個	
【あえ物・中No19】		
[春雨の和え物]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	10.00 g	4cm幅
カンシ はるさめS国産1kg	4.00 g	茹でる
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	
にんじん	7.00 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	0.35 g	
穀物酢	1.40 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No3】		
[豚汁]		
豚モモ(こま切れ)	25.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	5.00 g	小いちょう
ごぼう	8.00 g	
板こんにゃく	10.00 g	そぎ切り
木綿豆腐	15.00 g	
油揚げ	3.00 g	短冊切り
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

2020年 10月 23日 金曜日

益田の食育の日

献立	ごはん	
	りっちゃんの元気サラダ	アールスメロン
手作りルーの根菜カレー		
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	
【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	8.00 g	
にんじん	8.00 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	
【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	
【丼物・カレー等】		
[手作りルーの根菜カレー]		
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
玉葱	30.00 g	角切り
にんじん	20.00 g	いちょう
じゃがいも	30.00 g	乱切り
レンコン水煮(乱切)	10.00 g	
ごぼう	10.00 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	
かぼちマイルドトマトケチャップ 980g	2.00 g	
国産無添加りんごソース	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	

2020年 10月 26日 月曜日

献立	さつまいもごはん	
	ししやもの磯辺揚げ	きのこわかめのサラダ
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]		
A 牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No76】		
[さつまいもごはん]		
水稻穀粒(精白米)	70.00 g	
料理酒1.8L	0.24 g	
さつまいも	20.00 g	
食塩	0.50 g	
【揚げ物・和No154】		
[ししやもの磯辺揚げ]		
(小) 子持シシヤモM	2.00 個	
(中) 子持シシヤモM	3.00 個	
A 薄力小麦粉 1kg	5.00 g	
A 青のり粉 100g	0.15 g	
水	3.00 g	
A 大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No4】		
[きのこわかめのサラダ]		
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ける
えのきたけ	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
A 乾燥若布(さんれい)	0.40 g	
A ノオイルドレッシング(青じそ) 1L	4.50 g	
【汁物・和No16】		
[鶏つくね汁]		
A 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
A うすくちしょうゆ	2.00 g	
A こいくちしょうゆ	1.00 g	
A 煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.15 g	

令和2年10月分詳細献立表

2020年 10月 27日 火曜日

献立	麦ごはん	
	豚肉の生姜焼き	ちくわのおひたし
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	
【炒め物・和No18】		
[ふたにくの生姜焼き]		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
玉葱	40.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	せん切り
むきえだまめ500g	8.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
本味酢 1.8L	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
料理酒1.8L	1.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・和No39】		
[おひたし(竹輪)]		
小松菜	15.00 g	4cm幅
キャベツ	30.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
出雲の美味しいちくわ	5.00 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No7】		
[じゃがいものみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	角切り
えのきたけ	10.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 10月 28日 水曜日

献立	麦ごはん	
	白身魚のフライ	小松菜ともやしのもみのり和え
●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	
【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	
(中) 白身の魚香草フライ(バジル)50	1.00 個	
大豆白絞油	7.00 g	
【あえ物】		
[小松菜ともやしのもみのり]		
小松菜	12.00 g	4cm幅
キャベツ	12.00 g	せん切り
ともやし	15.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
チキンささみ水煮	8.00 g	
もみのり	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No13】		
●かきたま汁		
にんじん	8.00 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
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
●たまご	20.00 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	

2020年 10月 29日 木曜日

献立	ごはん	
	中華サラダ	ヨーグルト和え
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	
【あえ物・中No3】		
[中華サラダ]		
にんじん	7.00 g	せん切り
キャベツ	20.00 g	せん切り
じゃがいも	20.00 g	半月スライス
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	もどす
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
いりごま(白)1kg	0.50 g	
三温糖	0.20 g	
JFS 純正ごま油	0.80 g	
穀物酢	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.40 g	
食塩	0.30 g	
【その他・和No2】		
[ヨーグルトあえ]		
ハゴ 黄桃ダイスカット1.5kg	25.00 g	
ハゴ アマアツカリみかん国産1.5	25.00 g	
りんご	25.00 g	スライス
ヨーグルト(全脂無糖)	20.00 g	
スキムミルク	3.00 g	
【煮物・和No89】		
[麻婆豆腐]		
豚肉(ミンチ)	25.00 g	
しょうが	0.50 g	あられ切り
にんにく	0.50 g	
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	いちょう
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
豆板醤	0.20 g	
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	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	

令和2年10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 10月 30日 金曜日

献立	ロールパン	
	チーズコロッケ	レモンドレッシングサラダ
塩焼きそば		
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No4】		
[パン (少)]		
THすこやかロール40g	1.00 個	
【揚げ物・洋No32】		
[チーズコロッケ]		
(小) チーズフォンデュサントコロッケ40g	1.00 個	油で揚げる
(中) チーズフォンデュサントコロッケ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No42】		
[レモンドレッシングサラダ]		
小松菜	12.00 g	4 cm幅
スーパースイートコーン	10.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
プチプロッコリー(セレクト)	20.00 g	
クッキングアモンド(細切)500g	5.50 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	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	
【麺】		
[塩焼きそば]		
焼きそば麺 5kg	35.00 g	
豚肉 (モモ肉小切)	20.00 g	
細もやし	10.00 g	
キャベツ	30.00 g	せん切り
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	せん切り
チンゲンツァイ	20.00 g	2cm幅
にら	8.00 g	1.5cm幅
塩だれ	8.00 g	
コシヨー(純)200g	0.05 g	
食塩	0.10 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	

