

令和3年2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

2021年 2月1日 月曜日

献立	ご飯	
	おろしハンバーグ	お豆とポテトのチーズ煮
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	
【焼物・和No36】		
[おろしハンバーグ]		
(小) ボーク&チキンバーグ 40g	1.00 個	
(中) ボーク&チキンバーグ 60g	1.00 個	
大根おろし	10.00 g	
本味酢 1.8L	3.00 g	
みとボン酢	7.00 g	
舟形おかずカップ特大	1.00 枚	
【煮物・洋No3】		
[お豆とポテトのチーズ煮]		
チキンナーズキル(スライス)5mm	10.00 g	
角切チーズ8mm	10.00 g	
スーパースイートコーン	10.00 g	
ミックスビーンズ	10.00 g	
じゃがいも	25.00 g	ココロコ
にんじん	5.00 g	ココロコ
玉葱	13.00 g	ココロコ
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・洋No23】		
[ABCスープ]		
鶏肉モモ(こま切れ)	10.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	15.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	小いちょう
マカロニ(アルファベット)1kg	4.00 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	

2021年 2月2日 火曜日

節分献立・保小中連携献立

献立	大豆とひじきのご飯	
	いわしの蒲焼	ほうれん草の白和え
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	
【変わり飯・和No14】		
[大豆とひじきのごはん]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
芽ひじき500g	0.60 g	
いり大豆	10.00 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
【揚げ物】		
[いわしの蒲焼]		
(小・中) 開きイワ(腹須取り)	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
いりごま(白)1kg	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
水	7.00 g	
【あえ物・和No62】		
[ほうれん草の白和え]		
ほうれん草	20.00 g	4cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
突きこんにやく	10.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
冷凍白和えの素	18.00 g	
いりごま(白)1kg	0.90 g	
すりごま(白)	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.10 g	
【汁物・和No8】		
[かぶのみそ汁]		
かぶ	25.00 g	いちょう
エリンギ	10.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
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	7.00 g	
煮干しだし	1.50 g	

2021年 2月3日 水曜日

献立	麦ご飯	
	ポークチャップ	●花畑サラダ
白菜スープ		
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No16】		
[ポークチャップ]		
豚肉(モモ肉小切)	35.00 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	角切り
にんじん	10.00 g	いちょう
じゃがいも	15.00 g	角切り
むきえだまめ500g	8.00 g	
食塩	0.20 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
かめマイルドトマトチャップ 980g	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)1k	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.00 g	
【あえ物・和No76】		
[●花畑サラダ]		
アチロココリー	20.00 g	
小松菜	12.00 g	4cm幅
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	
クッキングアモンド(細切)500g	2.50 g	
パイルドレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【汁物・洋No71】		
[白菜スープ]		
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	8.00 g	
白菜	20.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
ねぎ	3.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	

令和3年2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

2021年 2月4日 木曜日

献立	ご飯	
	さごしのピリ辛ソースかけ	れんこんきんぴら
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	
【揚げ物・和No53】		
[さごしのピリ辛ソースかけ]		
(小) さごし切身50g	1.00 個	
(中) さごし切身60g	1.00 個	
本味酢 1.8L	4.00 g	
豆板醤	0.08 g	
冷凍おろしにんにく	0.50 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
みそ	3.00 g	
水	3.00 g	
【炒め物・和No9】		
[れんこんきんぴら]		
レンコン水煮(いちょう切)	20.00 g	
突きこんにやく	8.00 g	
にんじん	5.00 g	小いちょう
ごぼう	8.00 g	ささがき
さつまあげ(玉ねぎ) 40g	15.00 g	スライス
いりごま(白)1kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.40 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	ココロコ
ぶなしめじ	8.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
みそ	7.00 g	
煮干しだし	1.50 g	

2021年 2月5日 金曜日

献立	ご飯	
	メンチカツ	りっちゃんの元気サラダ
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	
【揚げ物・和No18】		
[メンチカツ]		
(小・中) 大豆とごぼうのメンチカツ	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No1】		
[りっちゃんの元気サラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
チキンハム(短冊) 500g	6.00 g	
スーパースイートコーン	11.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
らくらく昆布	0.50 g	
花かつお(亀・細切) 200g	1.00 g	
三温糖	0.20 g	
穀物酢	2.00 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【丼物・和No5】		
[ハヤシライス]		
豪州産牛肉(肩肉スライス) IQF	30.00 g	
レモンワイン(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	35.00 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
かぼちゃ(イタリア) 2.5kg	20.00 g	
かぼちゃ(メキシコ) 980g	5.00 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	

2021年 2月8日 月曜日

献立	ご飯	
	さばの塩焼き	のりサラダ
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No182】		
[のりサラダ]		
小松菜	12.00 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	1.90 g	
【汁物・和No17】		
[けんちん汁]		
さといも 500g	15.00 g	
鶏肉(モロ肉) 1cmカットIQF	12.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
にんじん	8.00 g	短冊切り
ごぼう	8.00 g	斜め小口
だいこん	10.00 g	短冊切り
木綿豆腐	20.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.50 g	戻しておく
ねぎ	3.00 g	小口切り
しまねのだしっ粉200g×5	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.20 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

令和3年2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

2021年 2月9日 火曜日

献立	麦ご飯	
	鶏肉と大豆の揚げ煮	切干大根のマヨ和え
ごまみそ汁		
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]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【煮物・和No102】		
[鶏肉と大豆の揚げ煮]		
鶏肉(モモ肉ダマ)2cmカットIQF	45.00 g	
冷凍おろししょうが	0.20 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	7.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
蒸し大豆500g	15.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
水	2.00 g	
【あえ物】		
[切干大根のマヨ和え]		
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
キャベツ	15.00 g	せん切り
ほうれん草	10.00 g	2.5cm幅
にんじん	6.00 g	せん切り
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
食塩	0.06 g	
【汁物・和No197】		
[ごまみそ汁]		
太もやし	15.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
かぼちゃ	25.00 g	角切り
乾燥わかめ	0.30 g	
豆板醤	0.20 g	
すりごま(白)	2.00 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
水	150.00 g	

2021年 2月10日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●厚焼き玉子の和風あんかけ	ゆかり和え
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No12】		
[●厚焼き玉子の和風あんかけ]		
(小・中)厚焼卵(真空50g)	1.00 個	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.20 g	
本味酢 1.8L	1.50 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
食塩	0.10 g	
ぶなしめじ	10.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
冷凍おろししょうが	0.50 g	
水	15.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物・和No54】		
[ゆかり和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
レッドキドニー	6.00 g	
細もやし	20.00 g	
出雲のおいしいちくわ5mm	8.00 g	
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No3】		
[豚汁]		
豚肉(モモ肉小切)	23.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	8.00 g	小いちょう
ごぼう	8.00 g	斜め小口
白菜	20.00 g	2.5cm幅
だいこん	11.00 g	いちょう
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	1.50 g	
みそ	7.00 g	

2021年 2月12日 金曜日

献立	ご飯	
	ホキのねぎソースかけ	春雨のすまし汁
おからサラダ		
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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No54】		
[ホキのねぎソースかけ]		
(小・中)ホキ 50g	1.00 切	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.50 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
本味酢 1.8L	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
しょうが	0.50 g	みじん切り
こねぎ	2.00 g	小口切り
水	8.00 g	
【あえ物・洋No12】		
[おからサラダ]		
おから(新製法)	8.00 g	
にんじん	5.00 g	コロコロ
キャベツ	18.00 g	せん切り
チキンささみ水煮	6.00 g	
スーパースイートコーン	10.00 g	
角切チーズ8mm	6.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.20 g	
食塩	0.15 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
【汁物・和No27】		
[春雨のすまし汁]		
ケンシ はるさめS国産1kg	4.00 g	
玉葱	15.00 g	
にんじん	5.00 g	小いちょう
ぶなしめじ	8.00 g	
厚揚げ	15.00 g	短冊切り
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
しまねのだし粉200g×5	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	

令和3年2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

2021年 2月15日 月曜日

献立	ご飯	
献立	チキンカツ	昆布サラダ
冬野菜のシチュー		
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[チキンカツ]		
(小・中) チキンカツ 50g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No26】		
[昆布サラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
ほうれん草	12.00 g	4cm幅
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
チキンハム(短冊) 500g	9.00 g	
ノンオイル青じそドレッシング	4.50 g	
【汁物・洋No38】		
[冬野菜のシチュー]		
チキンナーズケルス(スライス)5mm	12.00 g	
じゃがいも	30.00 g	角切り
白菜	20.00 g	角切り
かぶ	20.00 g	角切り
にんじん	10.00 g	いちょう
プチブロッコリー(セレクト)	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
牛乳	30.00 g	
米粉	5.00 g	
食塩	0.30 g	
調理用バター200g	1.20 g	

2021年 2月16日 火曜日

益田の食育の日

献立	麦ご飯	
献立	シャキシャキサラダ	ヨーグルト
益田野菜たっぷりすき焼き		
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]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【煮物・和No36】		
[益田野菜たっぷりすき焼き]		
豪州産牛肉(モモ肉) I Q F	30.00 g	
ごぼう	10.00 g	斜め小口
料理酒1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.40 g	
三温糖	1.25 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
だいこん	35.00 g	厚いちょう
焼き豆腐	25.00 g	
白菜	30.00 g	さいの目大
にんじん	10.00 g	厚いちょう
マロニー(5cmカット)	3.00 g	
しゅんぎく	8.00 g	2.5cm幅
ねぎ	3.00 g	2.5cm幅
干し椎茸(美都産)	1.50 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	3.40 g	
三温糖	1.25 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	11.00 g	
スーパースイートコーン	11.00 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	
ケンノンエックマヨネーズタイプ 1kg	5.00 g	
【その他・和No13】		
[ヨーグルト]		
ソール元気ヨーグルト	1.00 個	

2021年 2月17日 水曜日

献立	麦ご飯	
献立	子持ちししゃも	アーモンド和え
●高野豆腐の玉子とじ		
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No27】		
[子持ちししゃも(2尾)]		
(小・中) 子持シシャモL	2.00 個	
【あえ物・和No58】		
[アーモンド和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
クッキングアモンド(細切)500g	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【煮物・和No14】		
[●高野豆腐のたまごとじ]		
鶏肉(モモ肉) I Q F	20.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	40.00 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	3.00 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
しまねのだしっ粉200g×5	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	1.00 g	

令和3年2月分詳細献立表

●卵・卵由来成分を含む
美都学校給食共同調理場
2021年 2月18日 木曜日

オリンピック・パラリンピック
応援献立(スペイン)

献立	バレンシアライス	
献立	かぼちゃコロッケ	たこのガリシア風サラダ
献立	コシード風スープ	
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No40】		
[バレンシアライス]		
水稲穀粒(精白米)	60.00 g	
バレンシアライス	11.00 g	
【揚げ物・洋No17】		
[かぼちゃコロッケ]		
(小) 国産かつひき肉740g	1.00 個	油で揚げる
(中) 国産かつひき肉7460g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[タコのガリシア風サラダ]		
カットたこ	17.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.10 g	
コショウ(純)200g	0.01 g	
食塩	0.30 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.80 g	
【汁物】		
[コシード風スープ]		
玉葱	25.00 g	角切り
にんにく	0.20 g	みじん切り
サラダ油	0.50 g	
にんじん	12.00 g	いちょう
じゃがいも	15.00 g	角切り
キノコ(スライス)5mm	12.00 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
蒸しひよこ豆(ドライパック)	26.00 g	
パセリ	0.80 g	みじん切り
食塩	0.30 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	

2021年 2月19日 金曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	厚揚げのそぼろ煮	ツナ和え		
	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]				
水稲穀粒(精白米)			80.00 g	
【煮物】				
[厚揚げのそぼろ煮]				
厚揚げ			40.00 g	コロコロ
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500			20.00 g	
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
干し椎茸(美都産)			1.00 g	戻しておく
ねぎ			3.00 g	小口切り
しょうが			1.00 g	
三温糖			0.80 g	
こいくちしょうゆ			1.00 g	
本味酢 1.8L			1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg			0.50 g	
【あえ物・和No177】				
[ツナ和え]				
キャベツ			25.00 g	せん切り
小松菜			12.00 g	4cm幅
ライトツナ水煮フレーク			12.00 g	
スーパースイートコーン			7.00 g	
こいくちしょうゆ			2.30 g	
穀物酢			2.00 g	
三温糖			0.20 g	
【汁物・和No9】				
[なめこ汁]				
にんじん			8.00 g	いちょう
細もやし			15.00 g	
木綿豆腐			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			1.50 g	
みそ			7.00 g	

2021年 2月22日 月曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	シイラのユージンソースかけ	チャプチェ		
	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	
【米飯・和No4】				
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)			80.00 g	
【揚げ物】				
[シイラの油淋ソースかけ]				
(小) シイラ切身(スキんレス)40g			1.00 個	
(中) シイラ切身(スキんレス)50g			1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg			3.00 g	
大豆白絞油			5.00 g	
ねぎ			2.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ			2.40 g	
本味酢 1.8L			2.00 g	
穀物酢			1.80 g	
馬鈴薯でんぷん1kg			0.20 g	
水			5.00 g	
【炒め物・和No30】				
[チャプチェ]				
マロニー(5cmカット)			5.00 g	戻しておく
豚肉(モモ肉小切)			15.00 g	
サラダ油 1.5kg			0.50 g	
玉葱			12.00 g	スライス
エリンギ			10.00 g	スライス
にんじん			8.00 g	せん切り
たけのこ水煮(千切)			7.00 g	
小松菜			7.00 g	4cm幅
にんにく			2.40 g	みじん切り
しょうが			0.40 g	みじん切り
はくさい(キムチ漬)			10.00 g	
三温糖			0.80 g	
本味酢 1.8L			1.60 g	
こいくちしょうゆ			1.60 g	
JFS 純正ごま油			0.40 g	
【汁物・中No23】				
[チンゲンサイのスープ]				
チンゲンサイ			10.00 g	2.5cm幅
玉葱			15.00 g	スライス
にんじん			8.00 g	せん切り
厚揚げ			20.00 g	短冊切り
中華スープ			1.00 g	
食塩			0.20 g	
こいくちしょうゆ			2.00 g	
コショウ(純)200g			0.20 g	
水			130.00 g	

●卵・卵由来成分を含む
美都学校給食共同調理場

2021年 2月24日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●ピビンバ丼の具	中華サラダ
豆腐スープ		
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	
【丼物・カレー等・中No4】		
[●ピビンバ丼の具]		
国産SPF豚ミンチIQF	30.00 g	
にんにく	1.00 g	みじん切り
料理酒1.8L	0.70 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
はくさい(キムチ漬け)	7.00 g	
太もやし	14.00 g	
にんじん	10.00 g	細い短冊
いりたまご(真空)	9.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	2.5cm幅
いりごま(白)1kg	2.10 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
みそ	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
本味酢 1.8L	1.20 g	
JFS 純正ごま油	1.00 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	15.00 g	せん切り
じゃがいも	25.00 g	短冊切り
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.40 g	
三温糖	0.20 g	
JFS 純正ごま油	0.70 g	
穀物酢	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.40 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・洋No58】		
[豆腐スープ]		
木綿豆腐	30.00 g	コロコロ
カール糸かまぼこ(ほぐし)	6.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
中華スープ	1.00 g	
食塩	0.30 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
水	110.00 g	

令和3年2月分詳細献立表

2021年 2月25日 木曜日

益田・鹿足・益田養護学校連携献立

献立	ご飯	
	いわしのアングレース	ビーンズサラダ
ポテトスープ		
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】		
[いわしのアングレース]		
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	
料理酒1.8L	1.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
JF ウスターソース エクストラ1.8L	1.50 g	
三温糖	0.50 g	
水	5.00 g	
パン粉 1kg	3.00 g	
【あえ物・洋No73】		
[ビーンズサラダ]		
芽ひじき1kg	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
本味酢 1.8L	0.50 g	
キャベツ	30.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
ミックスビーンズ	10.00 g	
角切チーズ8mm	4.00 g	
いりごま(白)1kg	0.50 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.30 g	
サラダ油	0.50 g	
【汁物・洋No83】		
[ポテトスープ]		
無添加ポークウィンナースライス	10.00 g	
玉葱	20.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	角切り
エリンギ	8.00 g	スライス
乾燥マッシュポテト	8.00 g	
パセリ	0.50 g	みじん切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
調理用バター200g	1.00 g	

2021年 2月26日 金曜日

保小中連携献立

献立	わかめご飯	
	さわらの香草焼き	ブロッコリーのゆず酢和え
豆乳みそ汁		いちご
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	
【変わり飯・和No106】		
[わかめごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
炊き込みわかめ(混ぜご飯用)	0.30 g	
【焼物】		
[さわらの香草焼き]		
(小・中) サワラ切身50g	1.00 個	
にんにく	0.30 g	みじん切り
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.03 g	
パン粉 1kg	2.00 g	
パセリ	0.50 g	みじん切り
クラスメイト500g	2.00 g	
【あえ物】		
[ブロッコリーのゆず酢あえ]		
ブロッコリー	20.00 g	
にんじん	6.00 g	せん切り
キャベツ	12.00 g	せん切り
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
おから(新製法)	7.00 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	
ゆず果汁 600mL	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.60 g	
【汁物】		
[豆乳みそ汁]		
さつまいも	20.00 g	角切り
だいこん	15.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
白菜	15.00 g	2.5cm幅
板こんにゃく	10.00 g	
乾燥マッシュポテト	5.00 g	
無調整豆乳 不二	20.00 g	
油揚げ	2.00 g	短冊切り
みそ	7.00 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
煮干しだし	1.50 g	
水	120.00 g	
【果物・和No2】		
[いちご]		
いちご	2.00 個	