

※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)

令和3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

2021年 5月 6日 木曜日

子どもの日献立

献立	たけのご飯	
	子持ちししゃも	茶ちゃちゃサラダ
豆腐のすまし汁		かしわもち
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】		
[たけのご飯]		
水稻穀粒(精白米)	73.00 g	
サラダ油	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・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・洋No65】		
[茶ちゃちゃサラダ]		
チキンハム(短冊)500g	9.00 g	
ロースパゲティハリユール71.6mm	5.00 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	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)200g	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	6.00 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	3.00 g	小口切り
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	
しまねのだしっ粉200g×5	1.00 g	
【その他・和No12】		
[かしわもち]		
かしわもち	1.00 個	

2021年 5月 7日 金曜日

献立	ごはん	
	平つくね	フレンチサラダ
手作りルーのカレーライス		
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[平つくね]		
(小・中)キャベツ入り平つくねバラ 40	1.00 個	
【あえ物・洋No39】		
[フレンチサラダ]		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
ピッコロハム	5.00 g	
角切チーズ8mm	6.00 g	
スーパースイートコーン	11.00 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【丼物・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
サラダ油 1.5kg	0.50 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	
カメマイルトトマトケチャップ 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	

2021年 5月 10日 月曜日

献立	ごはん	
	アジの香味フライ	小松菜のナムル
肉団子スープ		
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	
【揚げ物・和No1】		
[アジの香味フライ]		
アジの香味フライ 50g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・中No11】		
[小松菜のナムル]		
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
キャベツ	30.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
チキンハム(短冊)500g	9.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・洋No43】		
[肉団子スープ]		
にんじん	10.00 g	いちよう
細もやし	10.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
鶏つくね	30.00 g	
チンゲンツァイ	7.00 g	さいの目
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
水	150.00 g	

令和3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

オリンピック・パラリンピック
応援献立(中国)

2021年 5月 11日 火曜日

2021年 5月 12日 水曜日

2021年 5月 13日 木曜日

献立	チキンライス	
	鶏の香草パン粉焼き	キャベツとじゃこの酢の物
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	
【変わり飯・和No37】		
[チキンライス(乾燥の具)]		
水稲穀粒(精白米)	70.00 g	
ドライミックス(トマト・ラフ)	11.00 g	
【焼物・洋No39】		
[若鶏の香草パン粉焼き]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	60.00 g	
ケチャップ マヨネーズ 1kg	6.00 g	
にんにく	0.30 g	みじん切り
食塩	0.20 g	
コショウ(純) 200g	0.03 g	
パン粉 1kg	2.00 g	
クラスメイト 500g	2.00 g	
パセリ	0.50 g	
【あえ物・和No8】		
[キャベツとじゃこの酢物]		
キャベツ	35.00 g	半月スライス
小松菜	12.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.40 g	
ちりめん	1.00 g	コロコロ
こいくちしょうゆ	2.30 g	
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・和No1】		
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	15.00 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	25.00 g	麩杓子使用
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	斜め小口
みそ	7.00 g	
煮干しだし	1.50 g	

献立	麦ご飯	
	●ツナマヨオムレツ	カラフルサラダ
えだまめとじゃがいものスープ		
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	
【蒸し物・和No9】		
[●トマトオムレツ]		
トマトオムレツ60g	1.00 個	
【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	
チキンハム(短冊) 500g	7.00 g	
角切チーズ8mm	6.00 g	
花かつお(亀・細切) 200g	1.00 g	
三温糖	1.12 g	
サラダ油 1.5kg	0.80 g	
穀物酢	2.80 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・洋No48】		
[えだまめとじゃがいものスープ]		
じゃがいも	30.00 g	
残ウイナースキンス(スライス) 5mm	6.00 g	
にんじん	8.00 g	
玉葱	20.00 g	
むきえだまめ500g	6.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
食塩	0.30 g	

献立	ごはん	
	青椒肉絲	フルーツ杏仁
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	
【炒め物・中No18】		
[青椒肉絲]		
豪州産牛肉(モモスライス) IQF	40.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
冷凍おろししょうが	0.60 g	
冷凍おろしにんにく	0.60 g	
干し椎茸(美都産)	0.50 g	
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
玉葱	20.00 g	
青ピーマン	12.00 g	
にんじん	10.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
三温糖	0.39 g	
料理酒1.8L	1.50 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
オイスターソース 585g	0.60 g	
中華スープ	0.25 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.70 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
【その他・和No9】		
[フルーツ杏仁]		
豆乳ゼリー(杏仁風味)	20.00 g	
ハワイ産みかん国産1.5	12.00 g	
フルーツパック(黄桃タイプ)	12.00 g	
フルーツパック(パインタイプ)	12.00 g	
バナナ	10.00 g	
【汁物・中No2】		
[ワントンスープ]		
玉葱	20.00 g	くし形切り
にんじん	8.00 g	短冊
細もやし	10.00 g	
味 なめらかタイプ(約63)	22.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
中華スープ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	

令和3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

保小中連携献立

2021年 5月 14日 金曜日

献立	ごはん	
	いわしのアンダレーズ	キャベツのマヨサラダ
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・洋No30】		
[いわしのアンダレーズ]		
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	8.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
JF ウスターソース エクセレント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】		
[キャベツのマヨサラダ]		
キャベツ	30.00 g	
小松菜	12.00 g	
にんじん	5.00 g	
角切チーズ8mm	6.00 g	
花かつお(亀・細切)200g	1.00 g	
ケン ノエッグマヨネーズタイプ1kg	6.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・洋No21】		
[ベーコンスープ]		
カットベーコンIQF500g	6.00 g	
スーパースイートコーン	11.00 g	
じゃがいも	20.00 g	
エリンギ	8.00 g	角切り
玉葱	15.00 g	角切り
にんじん	5.00 g	小いちょう
パセリ	0.50 g	みじん切り
味 コソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	

2021年 5月 17日 月曜日

献立	ごはん	
	筑前煮	キャベツの酢の物
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No12】		
[筑前煮]		
大豆水煮	20.00 g	
鶏肉(モ肉ダマ)2cmカットIQF	25.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
ごぼう	8.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	角切り
板こんにゃく	8.00 g	手でちぎる
レンコン水煮(乱切)	15.00 g	
さつまあげ(玉ねぎ)40g	10.00 g	スライス
インゲン500g	6.00 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・和No12】		
[キャベツの酢の物]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
にんじん	9.00 g	せん切り
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	12.00 g	
花かつお(亀・細切)200g	1.20 g	
穀物酢	1.50 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.40 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	10.00 g	小いちょう
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	
ねぎ	3.00 g	小口
煮干しだし	1.50 g	
みそ	7.00 g	

2021年 5月 18日 火曜日

献立	豆ごはん	
	カレーの甘酢かけ	揚げ入りおひたし
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	
【変わり飯・和No6】		
[豆ごはん]		
水稻穀粒(精白米)	70.00 g	
グリーンピース	12.00 g	
食塩	1.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
【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	6.00 g	
大豆白絞油	6.00 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No38】		
[揚げ入りおひたし]		
キャベツ	25.00 g	
太もやし	12.00 g	
にんじん	7.00 g	
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	6.00 g	
油揚げ	3.00 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 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	7.00 g	
煮干しだし	1.50 g	

令和3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

2021年 5月 19日 水曜日

献立	麦ごはん	
	豚キムチ	●バンサンスー
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	
【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・中No4】		
[豚キムチ]		
豚肉(モモ肉小切)	40.00 g	
しょうが	0.50 g	あられ切り
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	せん切り
はくさい(キムチ漬け)	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	
太もやし	25.00 g	
エハ 焼肉のタレ(醤油味)5kg	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
にら	3.00 g	2cm程度
【あえ物・中No1】		
●バンサンスー		
ケン はるさめS国産1kg	6.00 g	茹でる
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
きゅうり	15.00 g	せん切り
にんじん	8.00 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No3】		
[わかめスープ]		
玉葱	20.00 g	
にんじん	7.00 g	小いちょう
たけのこ水煮(千切)	11.00 g	
チンゲンツアイ	7.00 g	2cm程度
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2021年 5月 20日 木曜日

献立	ごはん	
	さごしの柚庵焼き	切干大根のごまマヨ和え
蓬団子のみそ汁		
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】		
[ごはん]		
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40g	1.00 個	
(中)さごし切身50g	1.00 個	
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	
ゆず酢	3.00 g	
【あえ物・和No5】		
[切干大根のごまマヨ和え]		
切干大根(益田産)	3.50 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	8.00 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	11.00 g	
いりごま(白)1kg	0.67 g	
ケン ノエック マヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
食塩	0.06 g	
【汁物】		
[蓬団子のみそ汁]		
薄力小麦粉 1kg	10.00 g	
白玉粉	10.00 g	
よもぎ(ゆで)	0.20 g	
うす切かまぼこ(真空)	9.00 g	
玉葱	15.00 g	くし切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
にんじん	8.00 g	短冊切り
みそ	7.00 g	
煮干しだし	1.50 g	

2021年 5月 21日 金曜日

献立	ごはん	
	スタミナ焼肉	おからサラダ
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】		
[ごはん]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No6】		
[スタミナ焼肉]		
豪州産牛肉(モモスライス) I Q F	40.00 g	
セクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.25 g	
キャベツ	20.00 g	
にんじん	9.00 g	せん切り
にら	3.00 g	2cm程度
玉葱	20.00 g	くし切り
エハ 焼肉のタレ(醤油味)5kg	10.00 g	
【あえ物・洋No12】		
[おからサラダ]		
おから(新製法)	15.00 g	スチコン
にんじん	8.00 g	コロコロ
きゅうり	20.00 g	小口切り
チキンささみ水煮	6.00 g	
スーパースイートコーン	6.00 g	
角切チーズ 8mm	6.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.15 g	
ケン ノエック マヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
チキンイナースライス(スライス)5mm	8.00 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	2cm程度
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

令和3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

益田の食育の日

2021年 5月 24日 月曜日

2021年 5月 25日 火曜日

2021年 5月 26日 水曜日

献立	ごはん	
	ホキのケチャップ和え	ひじきサラダ
ビーフンコンソメスープ		
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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[ホキのケチャップあえ]		
ホキ角切(2cm角)	45.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
じゃがいも	25.00 g	
玉葱	30.00 g	
にんじん	8.00 g	
カゴメ マルトトマトケチャップ 980g	8.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.00 g	
本味醂 1.8L	2.00 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No183】		
[ひじきサラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
角切チーズ8mm	6.00 g	
蒸し大豆500g	8.00 g	
にんじん	7.00 g	せん切り
芽ひじき1kg	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	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
【汁物】		
[ビーフンスープ]		
ビーフン(給食用)9cmカット	6.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
スーパースイートコーン	6.00 g	
チキンインナースキルス(スライス)5mm	6.00 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	
食塩	0.10 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
水	150.00 g	

献立	麦ごはん	
	キャベツの中華サラダ	美生柑
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	
【あえ物・中No23】		
[キャベツの中華サラダ]		
にんじん	8.00 g	
きゅうり	15.00 g	
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
キャベツ	30.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
穀物酢	2.70 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.40 g	
【果物・和No16】		
[美生柑]		
美生柑	0.25 個	
【煮物・和No89】		
[麻婆豆腐]		
豚肉(ミンチ)	30.00 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	みじん切り
にんじん	15.00 g	みじん切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	細切り
木綿豆腐	60.00 g	
ねぎ	3.00 g	みじん切り
みそ	4.00 g	
豆板醤	0.50 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	
本味醂 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	

献立	麦ごはん	
	鯖のみそ煮	こんにやくサラダ
●かき玉汁		
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No78】		
[鯖の味噌煮(て)]		
(小・中)サバ切身50g	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	
本味醂 1.8L	1.00 g	
水	18.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物・和No68】		
[こんにやくサラダ]		
きゅうり	20.00 g	半月スライス
太もやし	15.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	0.40 g	戻しておく
突きこんにやく	6.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
三温糖	0.60 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物・和No13】		
[●かき玉汁]		
にんじん	10.00 g	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	15.00 g	
しまねのだしっ粉200g×5	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.20 g	

令和3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

2021年 5月 27日 木曜日

献立	ごはん	
	竹輪の磯辺揚げ	昆布サラダ
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No46】		
[竹輪の磯辺揚げ]		
(小・中)ちくわ磯辺天ぷら	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	2.50 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	6.00 g	
すき昆布 約100g	0.50 g	戻しておく
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
ルオイトレッシング(青じそ)1L	6.00 g	
【煮物・和No6】		
[肉じゃが(深)]		
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
じゃがいも	45.00 g	角切り
にんじん	25.00 g	角切り
玉葱	40.00 g	くし形切り
突きこんにゃく	15.00 g	手でちぎる
グリーンピース	11.00 g	
三温糖	4.00 g	
こいくちしょうゆ	6.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
食塩	0.10 g	

2021年 5月 28日 金曜日

献立	ごはん	
	元気ハンバーグ	納豆サラダ
さやえんどうのスープ		
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No17】		
[元気ハンバーグ]		
国産合挽きミンチ	30.00 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 1kg	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	
舟形おかずカップ	1.00 g	
【あえ物・洋No3】		
[納豆サラダ]		
チキンハム(短冊)500g	6.40 g	
川ひきわり納豆(ヒキリ)	12.00 g	
ほうれん草	16.00 g	2cm程度
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	8.00 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	6.00 g	
【汁物・洋No88】		
[さやえんどうのスープ]		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
さやえんどう	5.00 g	斜め線切り
ぶなしめじ	8.00 g	
コンソメ500g	1.00 g	
食塩	0.30 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	

2021年 5月 31日 月曜日

献立	ロールパン	
	かぼちゃコロケ	チーズサラダ
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No14】		
[かぼちゃコロケ(小40,中60)]		
(小)㊦ 国産ｶﾞﾁﾏﾋﾞｷ肉ﾌﾗｲ40g	1.00 個	
(中)㊦ 国産ｶﾞﾁﾏﾋﾞｷ肉ﾌﾗｲ60g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No33】		
[(美)チーズサラダ]		
キャベツ	25.00 g	
きゅうり	20.00 g	
角切チーズ8mm	6.00 g	
にんじん	5.00 g	
三温糖	1.40 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
穀物酢	3.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.50 g	
【麺・中No2】		
[塩焼きそば]		
焼きそば麺5kg	31.00 g	
豚肉(モモ肉小切)	25.00 g	
細もやし	10.00 g	
キャベツ	30.00 g	
玉葱	30.00 g	
にんじん	8.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	
にら	3.00 g	
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	