

※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)

2021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

2021年10月1日 金曜日

2021年10月4日 月曜日

2021年10月5日 火曜日

献立	ごはん	ハンバーグのきのこあんかけ
	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]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[ハンバーグのきのこあんかけ]		
ポーク&洋葱ハンバーグ 60g	1.00 個	
ポーク&洋葱ハンバーグ 80g	0.00 個	
なめこ水煮 1kg	5.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
玉葱	7.00 g	スライス
冷凍おろししょうが	0.20 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
三温糖	0.40 g	
料理酒 1.8L	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	0.30 g	
水	7.00 g	
[梅肉和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	小口切り
にんじん	5.00 g	せん切り
花かつお(亀・細切) 200g	0.20 g	
梅(塩漬)	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
[小松菜のみそ汁]		
小松菜	15.00 g	小いちょう
玉葱	15.00 g	半月スライス
にんじん	10.00 g	いちょう
太もやし	10.00 g	
油揚げ	3.00 g	短冊切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

献立	肉うどん	ちょこっとゆかりごはん
	ちくわの磯辺揚げ	切干大根のごま酢和え
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[うどん]		
国産小麦 冷凍うどん	130.00 g	スチコン
[肉うどんの汁]		
豪州産牛肉(モスライ) I Q F	35.00 g	
油揚げ	5.00 g	短冊切り
玉葱	25.00 g	半月スライス
にんじん	10.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
だし削り不織布入り	3.00 g	
食塩	0.60 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
料理酒 1.8L	1.20 g	
とうがらし(粉)	0.01 g	
[ちょこっとゆかりごはん]		
水稻穀粒(精白米)	40.00 g	
混ぜ込みしご飯	0.60 g	
[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	2.50 g	
[切干大根のごま酢和え]		
切干大根(益田産)	3.00 g	
小松菜	25.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
チキンささみ水煮	12.00 g	
すりごま(白)	3.00 g	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.80 g	

献立	麦ごはん	鮭の香草パン粉焼き
	おからサラダ	エリンギと厚揚げのスープ
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
[鮭の香草パン粉焼き]		
サケ切身50g	1.00 個	
サケ切身60g	0.00 個	
冷凍おろしにんにく	0.20 g	
SB パセリ(乾)	0.07 g	
バジル(粉)	0.03 g	
ナツメグ(粉)	0.03 g	
食塩	0.20 g	
コンヨー(純) 200g	0.02 g	
レクソソワイン(赤) 1.8L	2.00 g	
パン粉 1kg	1.00 g	
舟形アルミカップ	0.00 g	
[おからサラダ]		
おから(新製法)	7.00 g	スチコン
にんじん	5.00 g	コロコロ
キャベツ	15.00 g	せん切り
きゅうり	8.00 g	コロコロ
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	
三温糖	0.50 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	
[エリンギと厚揚げのスープ]		
厚揚げ	10.00 g	
玉葱	10.00 g	半月スライス
エリンギ	10.00 g	角切り
じゃがいも	20.00 g	角切り
小松菜	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	
コンヨー(純) 200g	0.02 g	

※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)

2021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

2021年10月6日 水曜日

2021年10月7日 木曜日

2021年10月8日 金曜日

目の愛護デー献立

献立	麦ごはん	
	納豆和え	りんご
●三色そばろ井の具		
春雨スープ		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
[●三色そばろ井の具]		
鶏肉むねミンチ	20.00 g	
しょうが	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.25 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	スチコン
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	
[納豆和え]		
ハ ひきわり納豆(ヒキリ)	8.00 g	
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
キャベツ	25.00 g	せん切り
みそ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.20 g	
梅(塩漬)	0.70 g	
焼きぎみのり100g	0.30 g	
[春雨スープ]		
細もやし	10.00 g	
にんじん	10.00 g	細い短冊
玉葱	15.00 g	スライス
干し椎茸(美都産)	0.30 g	戻しておく
ケシ はるさめS国産1kg	4.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	2.5cm幅
中華スープ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
[りんご]		
りんご	4分の1個	4等分

献立	ごはん	
	ひじきと大豆の炒り煮	椎茸のみそ汁
鶏の照り焼き		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[鶏の照焼]		
鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	
鶏肉モモ切身IQF 60g	0.00 個	
料理酒1.8L	1.70 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
冷凍おろししょうが	0.25 g	
[ひじきと大豆の炒り煮]		
さつまあげ(玉ねぎ)40g	10.00 g	スライス
芽ひじき	4.00 g	
蒸し大豆500g	15.00 g	
にんじん	10.00 g	せん切り
ごぼう	8.00 g	ささがき
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
グリーンピース	6.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
本味酢 1.8L	0.30 g	
[しいたけのみそ汁]		
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

献立	ごはん	
	緑黄色野菜のスープ	レバニラ炒め
ブルーベリーのヨーグルト和え		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[レバニラ炒め]		
カットレバーミニ澱粉付	20.00 g	
高野豆腐(細切)	5.00 g	戻しておく
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	2.50 g	
にら	10.00 g	2.5cm幅
太もやし	20.00 g	
エリンギ	10.00 g	短冊切り
JFS 純正ごま油	0.50 g	
オイスターソース 585g	2.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
[緑黄色野菜のスープ]		
豚肉(モモ肉小切)	10.00 g	
かぼちゃ	15.00 g	角切り
にんじん	10.00 g	いちょう
じゃがいも	20.00 g	角切り
チンゲンツァイ	5.00 g	2.5cm幅
カレー粉(純)200g	0.30 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
[ブルーベリーのヨーグルト和え]		
ブルーベリー(冷凍)	5.00 g	
フルーツパック(黄桃ﾀｲ)	20.00 g	
ﾊﾞｺﾞ ｱﾏﾐｱｯｶﾘﾐｶﾝ国産1.5	15.00 g	
フルーツパック(パインｷｯﾄ)	20.00 g	
ヨーグルト(全脂無糖)	15.00 g	

※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)

2021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

2021年10月11日 月曜日

2021年10月12日 火曜日 世界の味めぐり(アイルランド)

2021年10月13日 水曜日

献立	ごはん		さばのみぞれ煮	
	揚げ入りおひたし		なめこ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1.00 本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80.00 g			
[さばのみぞれ煮]				
サバ切身50g	1.00 個			
サバ切身60g	0.00 個			
こいくちしょうゆ	7.00 g			
本味酢 1.8L	5.00 g			
三温糖	2.00 g			
冷凍おろししょうが	0.50 g			
大根おろし	15.00 g			
[揚げ入りおひたし]				
キャベツ	25.00 g	せん切り		
ほうれん草	20.00 g	2.5cm幅		
にんじん	7.00 g	せん切り		
油揚げ	3.00 g	スライス		
三温糖	0.30 g			
こいくちしょうゆ	2.00 g			
[なめこ汁]				
にんじん	10.00 g	いちょう		
細もやし	15.00 g			
木綿豆腐	20.00 g	角切り		
なめこ水煮	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	麦ごはん		チキンメンチカツ	
	海藻サラダ		フィッシュチャウダー	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1.00 本			
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)	76.00 g			
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g			
[チキンメンチカツ]				
チキンメンチカツ(1入)50	1.00 個			
チキンメンチカツ(1入)60	0.00 個			
大豆白絞油	5.00 g			
[海藻サラダ]				
海藻サラダGS100g	1.20 g			
キャベツ	20.00 g	せん切り		
にんじん	5.00 g	せん切り		
すりごま(白)	3.00 g			
食塩	0.10 g			
三温糖	0.70 g			
穀物酢	2.50 g			
こいくちしょうゆ	1.50 g			
JFS 純正ごま油	0.50 g			
[フィッシュチャウダー]				
サケ角切	10.00 g			
ホキ角切(2cm角)	10.00 g			
じゃがいも	15.00 g	角切り		
玉葱	10.00 g	角切り		
にんじん	10.00 g	コロコロ		
ブロッコリー	10.00 g	小房に分け		
味 コンソメJ 500g	1.00 g			
コシヨー(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			

献立	麦ごはん		シーフードソテー	
	スイートポテトサラダ		●ふわふわスープ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1.00 本			
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)	76.00 g			
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g			
[野菜ふりかけ]				
野菜ふりかけ	1.00 個			
[シーフードソテー]				
むきえびL(100/200)	20.00 g			
ムラサキイカ(角切)2cm	20.00 g			
隠岐水高のととウイナ-5mm	10.00 g			
玉葱	15.00 g	スライス		
にんじん	5.00 g	小さいちょう		
チンゲンツァイ	20.00 g	1.5cm幅		
サラダ油 1.5kg	0.20 g			
食塩	0.10 g			
コシヨー(純)200g	0.02 g			
こいくちしょうゆ	1.00 g			
[スイートポテトサラダ]				
さつまいも	50.00 g	コロコロ		
きゅうり	10.00 g	コロコロ		
りんご	10.00 g	スライス		
ピッコロハム	8.00 g			
ケンロック マネースタイル 1kg	10.00 g			
穀物酢	1.00 g			
[●ふわふわスープ]				
エリンギ	10.00 g	短冊切り		
玉葱	20.00 g	半月スライス		
にんじん	10.00 g	細い短冊		
カットベーコンIQF500g	5.00 g			
パセリ	1.00 g	みじん切り		
●たまご	13.00 g	割りほぐす		
クラスメイト	2.00 g			
パン粉2kg	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			

※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)

2021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

2021年10月14日 木曜日

保小中連携献立

2021年10月15日 金曜日

2021年10月18日 月曜日

郷土料理献立

献立	きのこごはん	さんまの塩焼き	切り方
	わかめとじゃこの酢物	豆腐のすまし汁	
料理名/食品名	一人分量・単位		
[牛乳]			
牛乳	1.00 本		
[きのこごはん]			
水稻穀粒(精白米)	70.00 g		
まいたけ	5.00 g	割りほぐす	
炊き込みご飯の素(五目)	30.00 g		
[さんまの塩焼き]			
さんま筒切塩水漬約40g	1.00 個		
さんま筒切塩水漬約50g	0.00 個		
[わかめとじゃこの酢物]			
キャベツ	35.00 g	せん切り	
ほうれん草	15.00 g	2.5cm幅	
乾燥若布(さんれい)	0.60 g	戻しておく	
ちりめん	1.00 g		
こいくちしょうゆ	3.00 g		
穀物酢	2.70 g		
三温糖	0.50 g		
[豆腐のすまし汁]			
にんじん	10.00 g	小いちょう	
玉葱	15.00 g	半月スライス	
えのきたけ	10.00 g		
木綿豆腐	20.00 g	角切り	
ねぎ	3.00 g	小口切り	
うすくちしょうゆ	2.50 g		
食塩	0.15 g		
煮干しだし	3.00 g		
料理酒1.8L	1.50 g		

献立	ごはん	手作りさつま揚げ	切り方
	アーモンド和え	大根のみそ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位		
[牛乳]			
牛乳	1.00 本		
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
[手作りさつま揚げ]			
アジミンチ	40.00 g		
玉葱	10.00 g	荒みじん	
干し椎茸(美都産)	0.70 g	みじん切り	
にんじん	5.00 g	荒みじん	
にら	3.00 g	小口切り	
芽ひじき500g	0.50 g	戻しておく	
冷凍おろししょうが	0.50 g		
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	5.40 g		
[アーモンド和え]			
キャベツ	30.00 g	せん切り	
小松菜	15.00 g	2.5cm幅	
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		
[大根のみそ汁]			
だいこん	20.00 g	いちょう	
玉葱	10.00 g	半月スライス	
にんじん	10.00 g	いちょう	
えのきたけ	10.00 g		
油揚げ	3.00 g	スライス	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
みそ	7.00 g		
煮干しだし	3.00 g		

献立	うずめめし	さわらの柚庵焼き	切り方
	ごま昆布和え		
料理名/食品名	一人分量・単位		
[牛乳]			
牛乳	1.00 本		
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
[さごしの柚庵焼き]			
さごし 50g	1.00 切		
さごし 60g	0.00 切		
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		
[ごま昆布和え]			
キャベツ	25.00 g	せん切り	
きゅうり	10.00 g	小口切り	
小松菜	15.00 g	2.5cm幅	
いりごま(白)1kg	2.00 g		
塩ふき昆布(きざみ)	2.00 g		
うすくちしょうゆ	0.30 g		
JFS 純正ごま油	1.00 g		
[うずめめしの具]			
鶏肉(鶏肉ﾀｲﾌﾞ)1cmｶｯﾄIＱF	20.00 g		
サラダ油 1.5kg	1.00 g		
なめこ(水煮)	5.00 g	せん切り	
ごぼう	10.00 g	さがき	
にんじん	10.00 g	せん切り	
干し椎茸(美都産)	1.00 g		
さといも	20.00 g	半月スライス	
料理酒1.8L	1.00 g		
うすくちしょうゆ	1.20 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
本味酢 1.8L	1.00 g		
食塩	0.30 g		
だし昆布	1.00 g		
だし削り不織布入り	2.00 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g		
生わさび	0.50 g	おろす	
焼きざみのり100g	0.50 g		

※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)

2021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

2021年10月19日 火曜日

2021年10月20日 水曜日

保小中連携献立

2021年10月21日 木曜日

献立	麦ごはん		ビーフコロッケ	
	きんぴらごぼう	具だくさんしょうが汁		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1.00 本			
[麦ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白米)	76.00 g			
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g			
[ビーフコロッケ]				
スクールパンビーフコロッケ(島根 50)	1.00 個			
スクールパンビーフコロッケ(島根 60)	0.00 個			
大豆白絞油	5.00 g			
[きんぴらごぼう]				
ごぼう	20.00 g	ささがき		
いりごま(白)1kg	1.00 g			
にんじん	10.00 g	細い短冊		
突きこんにゃく	15.00 g			
さつまあげ(玉ねぎ)40g	10.00 g	スライス		
こいくちしょうゆ	2.00 g			
三温糖	1.00 g			
料理酒1.8L	1.00 g			
本味酢 1.8L	1.00 g			
JFS 純正ごま油	0.50 g			
[具だくさんしょうが汁]				
豚肉(モモ肉小切)	10.00 g			
サラダ油	0.30 g			
厚揚げ	15.00 g	スライス		
じゃがいも	20.00 g	角切り		
太もやし	10.00 g			
玉葱	15.00 g	半月スライス		
ねぎ	3.00 g	小口切り		
こいくちしょうゆ	3.00 g			
食塩	0.20 g			
しょうが	1.20 g			
煮干しだし	3.00 g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1.40 g			

献立	揚げパン		●ツナマヨオムレツ	
	りっちゃんの元気サラダ	さつまいものポタージュ		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1.00 本			
[あげぱん(21.1.26)]				
コッペパン	50.00 g			
きな粉(大豆)	4.50 g			
三温糖	8.00 g			
食塩	0.10 g			
大豆白絞油	5.00 g			
[●ツナマヨオムレツ]				
ツナマヨオムレツ	1.00 個			
[りっちゃんの元気サラダ(トマト)]				
キャベツ	20.00 g	せん切り		
きゅうり	5.00 g	小口切り		
ポークハム(短冊)500g	7.00 g			
スーパースイートコーン	5.00 g			
トマト	8.00 g	コロコロ		
にんじん	3.00 g	せん切り		
らくらく昆布	0.30 g			
花かつお(亀・細切)200g	0.70 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			
[さつまいもポタージュ]				
カットベーコンIQF500g	5.00 g			
さつまいも	30.00 g	いちよう		
玉葱	30.00 g	角切り		
サラダ油	0.50 g			
パセリ	1.00 g	みじん切り		
味コンソメJ 500g	1.00 g			
コシヨー(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			

献立	ごはん		チキンチキンごぼう	
	れんこんのツナサラダ	ごまキムチ汁		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1.00 本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80.00 g			
[チキンチキンごぼう]				
鶏肉(FF肉ダ)2cmカットIQF	55.00 g			
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g			
ごぼう	20.00 g	斜め小口		
米粉	5.00 g			
大豆白絞油	5.00 g			
料理酒1.8L	1.00 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			
むきえだまめ500g	5.00 g	スチコン		
[れんこんのツナサラダ]				
レンコン水煮(いちよう切)	20.00 g			
にんじん	5.00 g	小さいちよう		
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g			
キャベツ	20.00 g	せん切り		
ケンパックマヨネーズタイプ1kg	6.00 g			
こいくちしょうゆ	0.50 g			
コシヨー(純)200g	0.02 g			
[ごまキムチ汁]				
豚モモ(こま切れ)	15.00 g			
しょうが	0.20 g			
白菜	20.00 g	1cm角		
にんじん	10.00 g	いちよう		
油揚げ	5.00 g	スライス		
木綿豆腐	20.00 g	角切り		
ねぎ	5.00 g	小口切り		
白菜キムチ	8.00 g			
すりごま(白)	2.00 g			
JFS 純正ごま油	0.20 g			
料理酒1.8L	1.00 g			
本味酢 1.8L	1.00 g			
みそ	6.00 g			
煮干しだし	3.00 g			

※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)

2021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

2021年10月22日 金曜日

2021年10月25日 月曜日

2021年10月26日 火曜日

益田の食育の日献立

献立	ごはん	
	シウマイ	マーボー丼の具 ひじきのナムル
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[シューマイ(小2コ, 中3コ)]		
スクールランチシューマイ(乳卵鶏抜き)	2.00 個	
[ひじきのナムル]		
切干大根(益田産)	4.00 g	
芽ひじき500g	0.60 g	戻しておく
きゅうり	20.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
JFS 純正ごま油	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
[麻婆丼の具]		
豚肉(ミンチ)	25.00 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
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	30.00 g	荒みじん
にんじん	15.00 g	荒みじん
干し椎茸(美都産)	1.20 g	荒みじん
木綿豆腐	85.00 g	角切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	4.00 g	
豆板醤	0.30 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	4.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	

献立	ごはん		おでん	
	きびなごのから揚げ	甘酢和え		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1.00 本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80.00 g			
[おでん]				
鶏肉(モモ肉ダ) 1入)2cmカットIQF	35.00 g			
だいこん	40.00 g	厚いちょう		
にんじん	20.00 g	厚いちょう		
さといも	20.00 g	角切り		
板こんにゃく	15.00 g	厚スライス		
まるごとイカだんご6~10g	20.00 g			
角切昆布9mm×15mm	2.00 g			
三温糖	0.50 g			
こいくちしょうゆ	4.00 g			
食塩	0.30 g			
料理酒1.8L	1.00 g			
だし削り不織布入り	2.50 g			
[きびなごのから揚げ]				
きびなご唐揚げ(ねぎ入)	30.00 g			
大豆白絞油	3.00 g			
[甘酢あえ]				
小松菜	13.00 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		
太もやし	15.00 g			
うすくちしょうゆ	1.30 g			
三温糖	1.50 g			
穀物酢	2.00 g			
食塩	0.20 g			

献立	麦ごはん		根菜カレー	
	小松菜ときのこのマヨじゃこ炒め	アールスメロン		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1.00 本			
[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			
[小松菜ときのこのマヨじゃこ]				
小松菜	25.00 g	2.5cm幅		
ぶなしめじ	10.00 g	割りほぐす		
エリンギ	10.00 g	短冊切り		
玉葱	20.00 g	スライス		
ちりめん	3.00 g			
ポークハム(短冊)500g	8.00 g			
ケン ノエッグ マヨネーズ タイフ 1kg	5.00 g			
食塩	0.10 g			
コショウ(純)200g	0.01 g			
こいくちしょうゆ	1.50 g			
[根菜カレー]				
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g			
にんにく	0.40 g			
セリオンワイン(赤)1.8L	1.00 g			
サラダ油 1.5kg	0.20 g			
冷凍カットトマト	15.00 g			
玉葱	30.00 g	角切り		
にんじん	15.00 g	小いちょう		
レンコン水煮(乱切)	20.00 g			
ごぼう	10.00 g	斜め小口		
エリンギ	10.00 g	角切り		
ハウス給食用カレーフレークN	12.00 g			
ジェイサカレーフレーク	4.00 g			
カゴメマイルドトマトチャップ 3kg	5.00 g			
JF ウスターソース イキレイト1.8L	1.50 g			
[アールスメロン 1/16コ]				
アールスメロン 4L	16分の1個			

※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)

2021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

2021年10月27日 水曜日

2021年10月28日 木曜日

2021年10月29日 金曜日

献立	麦ごはん	●炒り豆腐	切り方
	おかか和え	海藻たっぷりみそ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位		
[牛乳]			
牛乳	1.00 本		
[麦ご飯 80g]			
水稻穀粒(精白米)	76.00 g		
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g		
[●炒り豆腐]			
焼き豆腐	55.00 g		
鶏肉(モロ肉ダ)1cmカットIQF	15.00 g		
にんじん	15.00 g	短冊切り	
玉葱	15.00 g	半月スライス	
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		
[おかか和え]			
キャベツ	20.00 g	せん切り	
きゅうり	25.00 g	小口切り	
花かつお本節削り碎片100g	0.70 g		
こいくちしょうゆ	1.60 g		
[海藻たっぷりみそ汁]			
乾燥若布(さんれい)	0.60 g	戻しておく	
美ら海育ちもずく	6.00 g		
玉葱	20.00 g	スライス	
にんじん	10.00 g	いちょう	
油揚げ	5.00 g	スライス	
じゃがいも	15.00 g	角切り	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
ちりめん	3.00 g		
みそ	7.00 g		

献立	わかめごはん	さわらのごまマヨ焼き	切り方
	さつまいもの酢の物	大根おろしのとろみ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位		
[牛乳]			
牛乳	1.00 本		
[わかめごはん]			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
炊き込みわかめ(混ぜご飯用)	1.00 g		
[さわらのごまマヨ焼き]			
サワラ切身50g	50.00 g		
サワラ切身60g	0.00 g		
食塩	0.10 g		
コシヨー(純)200g	0.01 g		
パセリ	1.00 g	みじん切り	
玉葱	5.00 g	スライス	
パプリカ	3.00 g	スライス	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	6.00 g		
すりごま(白)	1.00 g		
クラスメイト500g	2.00 g		
舟形アルミカップ	1.00 g		
[さつまいもの酢の物]			
さつまいも	30.00 g	短冊切り	
りんご	10.00 g	小いちょう	
きゅうり	10.00 g	小口切り	
ゆで大豆	10.00 g		
花かつお本節削り碎片100g	0.50 g		
食塩	0.20 g		
うすくちしょうゆ	0.50 g		
三温糖	0.30 g		
穀物酢	2.50 g		
[大根おろしのとろみ汁]			
だいこん	20.00 g	小いちょう	
にんじん	8.00 g	小いちょう	
えのきたけ	10.00 g		
油揚げ	3.00 g	厚切り	
ねぎ	3.00 g	小口	
大根おろし	10.00 g		
みそ	7.00 g		
煮干しだし	3.00 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g		

献立	ごはん	白身魚の甘酢あん	切り方
	ゆず香和え	のっぺい汁	
料理名/食品名	一人分量・単位		
[牛乳]			
牛乳	1.00 本		
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
[白身魚の甘酢あん]			
ホキ角切(2cm角)	50.00 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	7.00 g		
大豆白絞油	5.00 g		
玉葱	30.00 g	スライス	
国産カラーピーマン(ミックス)	10.00 g		
ねぎ	3.00 g	小口切り	
三温糖	3.00 g		
こいくちしょうゆ	3.50 g		
穀物酢	2.00 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	0.30 g		
水	15.00 g		
[ゆず香和え]			
ほうれん草	25.00 g	2.5cm幅	
白菜	30.00 g	1.5cm幅	
にんじん	5.00 g	せん切り	
チキンささみ水煮	7.00 g		
こいくちしょうゆ	1.50 g		
すりごま(白)	2.00 g		
ゆず酢	0.25 g		
[のっぺい汁]			
鶏肉(モロ肉ダ)1cmカットIQF	15.00 g		
さといも	20.00 g	角切り	
板こんにゃく	10.00 g	スライス	
にんじん	10.00 g	小いちょう	
干し椎茸(美都産)	0.50 g		
JFS 純正ごま油	0.30 g		
ねぎ	3.00 g	小口切り	
食塩	0.30 g		
こいくちしょうゆ	3.00 g		
だし削り不織布入り	3.00 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g		