

※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11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11月1日 月曜日

2021年11月2日 火曜日

2021年11月4日 木曜日

献立	ご飯		ハンバーグのゆずソースかけ	
	スパゲティサラダ		オニオンスープ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[ハンバーグのゆずソースかけ]				
ポーク&洋葱ハンバーグ 40g NEW	1個			
ポーク&洋葱ハンバーグ 60g NEW	0個			
こいくちしょうゆ	2.8g			
ゆず果汁 600mL	0.6g			
穀物酢	1.7g			
三温糖	1g			
水	2g			
[スパゲティサラダ]				
ハコスパゲティ(リュウ-7)1.6mm	6g			
キャベツ	25g	せん切り		
スーパースイートコーン	5g			
ブロッコリー	15g	小房に分け		
ポークハム(短冊)500g	8g			
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	6g			
コショウ(純)200g	0.02g			
[オニオンスープ]				
玉葱	40g	半月スライス		
サラダ油 1.5kg	0.5g			
にんじん	10g	小さいよう		
エリンギ	10g	せん切り		
洋葱インナースキン(スライス)5mm	5g			
パセリ	1g	みじん切り		
味コンソメJ 500g	1g			
うすくちしょうゆ	2g			

献立	麦ご飯		あじの梅だれかけ	
	磯香和え		豆腐のすまし汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[あじの梅だれかけ]				
まあじ 50g	1切			
まあじ 60g	0切			
馬鈴薯でんぷん1kg	4g			
大豆白絞油	5g			
梅(塩漬)	1.8g			
三温糖	1.8g			
穀物酢	2g			
こいくちしょうゆ	1.3g			
水	2.2g			
[磯香和え]				
ほうれん草	20g	4cm幅		
細もやし	20g			
にんじん	5g	せん切り		
出雲のおいしいちくわ5mm	5g			
もみのり	1g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
[豆腐のすまし汁]				
にんじん	10g	小さいよう		
玉葱	20g	スライス		
えのきたけ	10g	2等分		
木綿豆腐	20g	サイコロ		
ねぎ	3g	小口切り		
こいくちしょうゆ	1g			
うすくちしょうゆ	0.5g			
食塩	0.15g			
料理酒1.8L	2g			
だし削り不織布入り	3g			

献立	麦ご飯		切干大根のチーズ和え	
	中華丼の具		焼きりんご	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[切干大根のチーズ和え]				
切干大根(益田産)	4g	茹でる		
芽ひじき500g	1g			
キャベツ	10g	せん切り		
角切チーズ8mm	5g			
三温糖	0.3g			
こいくちしょうゆ	1g			
食塩	0.1g			
穀物酢	2g			
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	5g			
[中華丼の具]				
豚モモ(こま切れ)	20g			
国産本まがきイカ短冊1×4cm	10g			
むきえびLL(80/120)	15g			
たけのこ缶詰(ホル)1号缶	10g	角切り		
キヌサヤ500g	5g	ざく切り		
玉葱	30g	角切り		
にんじん	15g	小さいよう		
白菜	20g	1.5cm幅		
干しいたけ6mmスライス	1g			
ヤクコン缶詰 斜めカット	15g			
しょうが	0.5g	みじん切り		
こいくちしょうゆ	3g			
コショウ(純)200g	0.02g			
オイスターソース 585g	0.3g			
中華スープ	0.7g			
JFS 純正ごま油	0.3g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1.8g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
[焼きりんご(1/6)]				
りんご 46玉	45g	6等分		
三温糖	1.5g			
国産レモン果汁100ml	0.8g			
調理用バター200g	1.5g			

※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11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11月5日 金曜日

2021年11月8日 月曜日

2021年11月9日 火曜日

献立	ご飯		じゃがいものそぼろ煮	
	きのことわかめのサラダ		あじのつみれ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[じゃがいものそぼろ煮]				
鶏肉むねミンチ	30g			
じゃがいも	50g	角切り		
にんじん	20g	乱切り		
グリーンピース	5g			
しょうが	2g	荒みじん		
三温糖	0.8g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
本味酢 1.8L	1g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1g			
煮干しだし	1g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
[きのことわかめのサラダ]				
えのきたけ	10g	2等分		
キャベツ	25g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
乾燥若布(さんれい)	0.5g	戻しておく		
こいくちしょうゆ	0.8g			
穀物酢	1.5g			
三温糖	0.3g			
コンヨー(純)200g	0.02g			
食塩	0.1g			
サラダ油 1.5kg	0.4g			
[あじのつみれ汁]				
玉葱	15g	半月スライス		
だいこん	20g	いちょう		
あじだんご	30g			
ねぎ	3g	小口切り		
煮干しだし	3g			
みそ	7g			

献立	ご飯		豚肉のしょうが焼き	
	おひたし		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]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[豚肉の生姜焼き]				
国産SPF豚モモスライスIQF	40g			
玉葱	40g	半月スライス		
むきえだまめ500g	8g			
しょうが	1g			
こいくちしょうゆ	4g			
本味酢 1.8L	1.6g			
三温糖	0.7g			
料理酒 1.8L	1.3g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
[おひたし]				
小松菜	15g	2.5cm幅		
キャベツ	30g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
出雲のおいしいちくわ5mm	5g			
三温糖	0.3g			
こいくちしょうゆ	2g			
[さつまいものみそ汁]				
玉葱	20g	半月スライス		
にんじん	8g	小いちょう		
さつまいも	30g	いちょう		
油揚げ	3g	短冊切り		
ねぎ	3g	小口切り		
煮干しだし	3g			
みそ	7g			

献立	食パン		はちみつ&マーガリン	
	さごしのムニエル		お豆とポテトのチーズ煮	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[食パン]				
食パン(6枚切×1)	1袋			
食パン(8枚切×2)	0袋			
[はちみつ&マーガリン]				
はちみつ&マーガリン11g	1個			
[さごしのムニエル]				
さごし切身50g	1個			
さごし切身60g	0個			
食塩	0.2g			
コンヨー(純)200g	0.02g			
米粉	2g			
調理用バター200g	1g			
サラダ油 1.5kg	1g			
[お豆とポテトのチーズ煮]				
豚ウインナー-スキルス(スライス)5mm	12g			
角切チーズ8mm	6g			
スーパースイートコーン	5g			
ミックスビーンズ	8g			
じゃがいも	30g	角切り		
にんじん	5g	コロコロ		
玉葱	10g	コロコロ		
パセリ	0.8g	みじん切り		
味 コンソメJ 500g	0.45g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
[野菜スープ]				
鶏肉(豚肉代替)1cmカットIQF	10g			
キャベツ	20g	短冊切り		
エリンギ	10g	角切り		
にんじん	8g	小いちょう		
小松菜	10g	割りほぐす		
味 コンソメJ 500g	1g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
うすくちしょうゆ	2g			
コンヨー(純)200g	0.02g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			

※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11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11月10日 水曜日

2021年11月11日 木曜日

2021年11月12日 金曜日

献立	麦ご飯	
	ゆかり和え	●厚焼き卵の和風あんかけ
すいとん汁		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[●厚焼き卵の和風あんかけ]		
厚焼き卵(真空)50g×10カット	1個	
厚焼き卵(真空)62.5g×8カット	0個	
煮干しだし	0.5g	
玉葱	10g	スライス
干し椎茸(美都産)	0.5g	2等分
インゲン500g	3g	1.5cm幅
うすくちしょうゆ	2g	
料理酒1.8L	0.5g	
三温糖	0.5g	
本味醂 1.8L	0.5g	
冷凍おろししょうが	0.25g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.3g	
[白菜のゆかり和え]		
白菜	40g	1.5cm幅
にんじん	5g	せん切り
細もやし	15g	
混ぜ込みみそご飯	0.25g	
食塩	0.1g	
[すいとん汁]		
だいこん	25g	短冊
にんじん	10g	小いちょう
油揚げ	3g	短冊切り
薄力小麦粉1kg	20g	
食塩	0.1g	
水	15g	
ねぎ	3g	小口切り
煮干しだし	3g	
みそ	7g	

献立	ご飯	
	切干大根の中華炒め	鶏のから揚げ
白菜のスープ		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[鶏の唐揚げ]		
鶏肉モモ切身IQF 50g	1個	
鶏肉モモ切身IQF 60g	0個	
こいくちしょうゆ	1.5g	
料理酒1.8L	1.5g	
JFS 純正ごま油	0.5g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3g	
大豆白絞油	6g	
[切干大根の中華炒め]		
カットベーコンIQF 500g	6g	
干し椎茸(美都産)	0.6g	斜め小口
切干大根(益田産)	3g	厚いちょう
にんじん	6g	せん切り
玉葱	10g	
中華スープ	0.5g	
本味醂 1.8L	1g	
こいくちしょうゆ	1g	
小松菜	10g	短冊切り
JFS 純正ごま油	0.3g	
[白菜のスープ]		
白菜	30g	半月スライス
細もやし	15g	
にんじん	10g	せん切り
たけのこ水煮(千切)	10g	角切り
中華スープ	0.9g	
うすくちしょうゆ	2g	

献立	ご飯	
	こんにゃくのごま和え	鮭のちゃんちゃん焼き
系かまぼこのすまし汁		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[鮭のちゃんちゃん焼き]		
サケ角切	50g	
食塩	0.2g	
コシヨー(純)200g	0.02g	
ケンノエッグマヨネーズタイプ1kg	4g	
三温糖	1g	
本味醂 1.8L	2g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
みそ	2g	
調理用バター200g	1g	
しめじ	5g	割りほぐす
玉葱	10g	スライス
えのきたけ	5g	割りほぐす
[こんにゃくのごま和え]		
太もやし	20g	
にんじん	8g	せん切り
小松菜	10g	2.5cm幅
突きこんにゃく	10g	
チキンハム(短冊)500g	5g	
三温糖	0.2g	
こいくちしょうゆ	1g	
穀物酢	1.5g	
JFS 純正ごま油	0.5g	
食塩	0.05g	
すりごま(白)	1g	
[系かまぼこのすまし汁]		
にんじん	15g	小いちょう
玉葱	30g	半月スライス
スクール系かまぼこ(ほぐし)	15g	
ねぎ	3g	小口切り
干し椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく
だし削り不織布入り	3g	
食塩	0.2g	
うすくちしょうゆ	2.5g	
料理酒1.8L	1.5g	

※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11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11月15日 月曜日

保小中連携献立(さばのみそ煮)

2021年11月16日 火曜日

2021年11月17日 水曜日

益田・鹿足・益養 連携献立

献立	ご飯	さばのみそ煮
	ミルクおから	かぶのスープ
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[鯖のみそ煮]		
サバ切身50g	1個	
しょうが	1g	せん切り
三温糖	2g	
こいくちしょうゆ	5g	
みそ	6g	
本味酢 1.8L	1g	
水	18g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	
[ミルクおから]		
鶏肉ムネ(こま切れ)	25g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
ごぼう	10g	ざざがき
にんじん	6g	せん切り
板こんにゃく	10g	スライス
さつまあげ(玉ねぎ)40g	8g	短冊切り
おから(新製法)	15g	
牛乳(料理用)	5g	
ねぎ	5g	小口切り
こいくちしょうゆ	4g	
三温糖	0.6g	
本味酢 1.8L	1g	
[かぶのスープ]		
カットベーコンIQF500g	6g	
白菜	20g	1.5cm幅
生しいたけ(菌床栽培、生)	5g	スライス
玉葱	15g	角切り
かぶ	20g	角切り
パセリ	1g	みじん切り
味 コンソメJ 500g	1g	
うすくちしょうゆ	2g	
コショウ(純)200g	0.02g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	

献立	麦ご飯	ごぼうサラダ
	いのししカレー	西条柿
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[ほうれん草のゆずドレッシング]		
ほうれん草	20g	2.5cm幅
にんじん	5g	せん切り
キャベツ	20g	せん切り
大豆水煮	5g	
三温糖	0.5g	
穀物酢	2g	
うすくちしょうゆ	2.2g	
ゆず果汁 600mL	0.5g	
オリーブ油エキストラバージン	0.6g	
[西条柿]		
かき M	50g	4等分
[いのししカレー]		
いのしし肉	25g	
にんにく	0.5g	荒みじん
セクショワイン(赤)1.8L	1g	
サラダ油 1.5kg	0.2g	
玉葱	25g	角切り
じゃがいも	25g	乱切り
にんじん	10g	乱切り
エリンギ	10g	
トマト	10g	角切り
ハウス給食用カレーフレークN	12g	
ジェサカレーフレーク	4g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	5g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.5g	

献立	麦ご飯	豚肉とたっぷり野菜のみそ炒め
	ふるさとドレッシングサラダ	●具だくさんかきたま汁
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[豚肉とたっぷり野菜のみそ炒め]		
豚肉(モモ肉小切)	40g	冷蔵庫へ
冷凍おろししょうが	0.3g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
玉葱	30g	スライス
にんじん	10g	短冊切り
キャベツ	20g	厚スライス
にら	5g	2.5cm幅
こいくちしょうゆ	2g	
料理酒1.8L	1g	
三温糖	0.5g	
みそ	2g	
[ふるさとドレッシングサラダ]		
キャベツ	22g	せん切り
きゅうり	5g	小口切り
にんじん	5g	せん切り
切干大根(益田産)	4g	戻しておく
ちりめん	2g	
しまねふるさとドレッシング 1L	4.5g	
国産レモン果汁100ml	0.2g	
サラダ油 1.5kg	0.3g	
食塩	0.08g	
こいくちしょうゆ	0.3g	
[●具だくさんかきたま汁]		
●たまご	20g	割りほぐす
玉葱	20g	半月スライス
干し椎茸(美都産)	1g	戻しておく
えのきたけ	10g	2等分
ねぎ	5g	小口切り
だし削り不織布入り	3g	
うすくちしょうゆ	2.5g	
食塩	0.2g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	

※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11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11月18日 木曜日

2021年11月19日 金曜日

益田の食育の日献立

2021年11月22日 月曜日

献立	ご飯		カレイのから揚げ	
	小松菜のごま和え		里芋のみそ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[カレイのから揚げ]				
生干カレイ50g	1個			
生干カレイ60g	0個			
馬鈴薯でんぷん1kg	5g			
大豆白絞油	5g			
[小松菜のごま和え]				
小松菜	20g	2.5cm幅		
細もやし	20g			
にんじん	5g	せん切り		
出雲のおいしいちくわ5mm	6g			
いりごま(白)1kg	1.5g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
[里いものみそ汁]				
さといも	25g	厚半月		
だいこん	20g	いちょう		
にんじん	10g	小いちょう		
板こんにゃく	8g	スライス		
干し椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく		
ねぎ	3g	小口切り		
煮干しだし	3g			
みそ	7g			

献立	ご飯		牛肉とエリンギのオイスター炒め	
	美都のゆず入り大根サラダ		ビーフンスープ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[牛肉とエリンギのオイスター炒め]				
豪州産牛肉(モモ肉)IQF	30g			
にんにく	0.2g	みじん切り		
サラダ油 1.5kg	1g			
玉葱	30g	半月スライス		
ねぎ	3g	小口切り		
エリンギ	20g	短冊切り		
キャベツ	15g	厚スライス		
オイスターソース 585g	2.5g			
こいくちしょうゆ	0.6g			
本味酢 1.8L	1g			
コシヨー(純)200g	0.02g			
食塩	0.1g			
[美都のゆず入り大根サラダ]				
だいこん	20g	細い短冊		
ライトツナ水煮フレーク	6g			
小松菜	15g	2.5cm幅		
にんじん	8g	せん切り		
キャベツ	15g	せん切り		
ゆず(果皮、生)	1g			
三温糖	0.5g			
うすくちしょうゆ	2g			
穀物酢	1.5g			
[ビーフンスープ]				
豚肉(モモ肉小切)	13g			
サラダ油 1.5kg	1g			
白菜	20g	1.5cm幅		
にんじん	10g	短冊切り		
干し椎茸(美都産)	0.2g	戻しておく		
ビーフン(15cmカット)	4g			
チンゲンツァイ	10g	1.5cm幅		
中華スープ	1g			
こいくちしょうゆ	2g			
食塩	0.2g			
JFS 純正ごま油	0.5g			

献立	ラーメン		揚げギョーザ	
	ごまマヨ和え		みそバターラーメンのスープ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[みそバターラーメン]				
学給ラーメン(国産小麦)	120g			
国産SPF豚モモスライスIQF	15g			
にんにく	0.5g			
しょうが	0.5g			
サラダ油 1.5kg	0.4g			
太もやし	15g			
にんじん	10g			
ねぎ	3g			
玉葱	20g			
スーパースイートコーン	5g			
調理用バター200g	1.2g			
中華だし	0.3g			
こいくちしょうゆ	1g			
みそ	7g			
コシヨー(純)200g	0.02g			
[揚げ餃子]				
スクールランチギョーザ	2個			
スクールランチギョーザ	3個			
SLジャンボギョーザ28g	0個			
大豆白絞油	5g			
[ごまマヨ和え]				
キャベツ	15g	せん切り		
ほうれん草	25g	2.5cm幅		
にんじん	6g	せん切り		
チキンささみ水煮	6g			
いりごま(白)1kg	0.8g			
ケンノックマヨネーズタイプ1kg	6g			
食塩	0.06g			
[豆乳ブラマンジェ]				
豆乳ブラマンジェ40g	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11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11月24日 水曜日

2021年11月25日 木曜日

保小中連携献立（にごみ）

2021年11月26日 金曜日

世界の味めぐり（オランダ）

献立	麦ご飯		しいらのみぞれ煮	
	白菜の甘酢和え		●ふんわり卵のみそ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[しいらのみぞれ煮]				
しいら切身50g	1個			
しいら切身60g	0個			
こいくちしょうゆ	7g			
本味酢1.8L	5g			
三温糖	2g			
冷凍おろししょうが	0.5g			
大根おろし	15g			
[白菜の甘酢和え]				
白菜	60g	1.5cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
ちりめん	2g	スチコン		
乾燥若布(さんれい)	0.3g	戻しておく		
こいくちしょうゆ	1.4g			
穀物酢	1.1g			
三温糖	0.2g			
[●ふんわり卵のみそ汁]				
玉葱	20g	半月スライス		
にんじん	10g	短冊切り		
えのきたけ	10g	2等分		
スクール系かまぼこ(ほぐし)	5g			
●たまご	15g	割りほぐす		
ねぎ	3g	小口切り		
みそ	7g			
煮干しだし	3g			

献立	ご飯		鶏ささみのゆずソースかけ	
	煮ごみ		たっぷりきのこのみそ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[鶏ささみのゆずソースかけ]				
鶏肉(ササミ)IQF20本入	50g			
料理酒1.8L	4g			
食塩	0.41g			
馬鈴薯でんぷん1kg	6g			
大豆白絞油	5g			
三温糖	5g			
こいくちしょうゆ	3.75g			
ゆず果汁 600mL	4g			
[にごみ]				
さつまあげ(ゴボウ・野菜)40	10g	短冊切り		
さといも	25g	角切り		
ごぼう	10g	2.5cm幅		
にんじん	15g	乱切り		
大豆水煮	5g			
板こんにゃく	10g	厚スライス		
だいこん	20g	いちよう		
インゲン500g	3g	2.5cm幅		
サラダ油 1.5kg	1g			
煮干しだし	1g			
こいくちしょうゆ	2.5g			
三温糖	1g			
[たっぷりきのこのみそ汁]				
油揚げ	3g	短冊切り		
生しいたけ(原木栽培、生)	10g	スライス		
ひらたけ	5g	割りほぐす		
しめじ	10g	割りほぐす		
えのきたけ	10g	2等分		
乾燥若布(さんれい)	0.3g	戻しておく		
小松菜	10g	2.5cm幅		
煮干しだし	2g			
みそ	7g			
[みかん]				
みかんM	0.5個			

献立	ご飯		高野豆腐のオランダ煮	
	ポテトサラダ		エルテンスープ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[高野豆腐のオランダ煮]				
高野豆腐(サイコロ)	8g			
馬鈴薯でんぷん1kg	4g			
大豆白絞油	5g			
玉葱	15g	スライス		
にんじん	10g	せん切り		
おきえだまめ500g	5g			
干し椎茸(美都産)	1g	戻しておく		
こいくちしょうゆ	2.5g			
三温糖	1g			
馬鈴薯でんぷん1kg	0.3g			
水	30g			
[ポテトサラダ]				
チキンハム(短冊)500g	10g			
じゃがいも	45g	コロコロ		
きゅうり	8g	コロコロ		
にんじん	5g	コロコロ		
玉葱	10g	半月スライス		
ケンノエッグマヨネーズタイプ1kg	10g			
穀物酢	0.7g			
コショウ(純)200g	0.02g			
食塩	0.25g			
[エルテンスープ]				
無添加ポークウイナースライス	7g			
白菜	20g	1.5cm幅		
玉葱	15g	角切り		
にんじん	10g	短冊切り		
細もやし	10g			
グリーンピース	7g			
グリーンピースペースト	12g			
食塩	0.2g			
コショウ(純)200g	0.02g			
味コンソメJ500g	1g			
こいくちしょうゆ	1.5g			

※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11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11月29日 月曜日

2021年11月30日 火曜日

献立	ご飯	
	ほうれん草の白和え	たらの甘酢あんかけ
料理名/食品名		
一人分量・単位	切り方	
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[たらの甘酢あんかけ]		
まだら 40g	1切	
まだら 50g	0切	
馬鈴薯でんぶん1kg	7g	
大豆白絞油	4g	
玉葱	12g	スライス
にんじん	8g	せん切り
ねぎ	3g	小口切り
三温糖	1g	
こいくちしょうゆ	3.5g	
穀物酢	1.7g	
馬鈴薯でんぶん1kg	0.3g	
水	15g	
[ほうれん草の白和え]		
ほうれん草	30g	2.5cm幅
にんじん	5g	せん切り
突きこんにゃく	10g	
干し椎茸(美都産)	1g	戻しておく
こいくちしょうゆ	1.2g	
三温糖	0.2g	
冷凍白和えの素	20g	
すりごま(白)	1g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
三温糖	0.2g	
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	25g	半月スライス
にんじん	8g	小いちょう
えのきたけ	10g	2等分
厚揚げ	20g	スライス
にら	3g	2.5cm幅
みそ	7g	
煮干しだし	3g	

献立	麦ご飯		いか大根	
	白菜の塩昆布和え	沢煮椀		
料理名/食品名			一人分量・単位	切り方
[牛乳]				
牛乳		1本		
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)		76g		
おおむぎ(米粒麦)		4g		
[いか大根煮]				
ムラサキイカ(角切)2cm		30g		
だいこん		70g		いちょう
にんじん		15g		いちょう
板こんにゃく		20g		厚スライス
インゲン500g		6g		2.5cm幅
厚揚げ		15g		厚スライス
角切昆布9mm×15mm		0.8g		
こいくちしょうゆ		4.5g		
三温糖		1g		
本味酢 1.8L		0.5g		
だし削り不織布入り		1.5g		
[白菜の塩昆布和え]				
白菜		60g		2.5cm幅
きゅうり		5g		小口切り
塩ふき昆布(きざみ)		1g		
食塩		0.2g		
[沢煮椀]				
玉葱		20g		半月スライス
豚肉(モモ肉小切)		20g		
干し椎茸(美都産)		0.5g		戻しておく
ねぎ		3g		小口切り
ごぼう(千切)共同購入		10g		
にんじん		8g		せん切り
えのきたけ		10g		2等分
食塩		0.3g		
こいくちしょうゆ		2.5g		
料理酒1.8L		1g		
コシヨー(純)200g		0.02g		
だし削り不織布入り		2g		