

平成29年7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

2017年 7月3日月曜日

2017年 7月4日 火曜日

2017年 7月5日 水曜日

献立	ごはん	
	白身魚のホイル焼き	いんげんの梅和え
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No2】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【間接焼・和No2】		
[白身魚のホイル焼き]		
(小)まだら切身 40g	1.00 個	
(中)まだら切身 50g	0.00 個	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
えのきたけ	12.00 g	
玉葱	12.00 g	スライス
ケン ノエッグ マヨネーズ タイフ 1kg	12.00 g	
みそ	1.00 g	
【あえ物・和No11】		
[いんげんの梅肉和え]		
さやいんげん	30.00 g	せん切り
じゃがいも	40.00 g	せん切り
梅(塩漬)	2.00 g	
花かつお(鰹・細切)500g	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
三温糖	0.80 g	
【汁物・和No4】		
[なめこ汁]		
木綿豆腐	30.00 g	コロコロ
乾燥ワカメ(華)500g	0.50 g	
なめこ	10.00 g	
小松菜	5.00 g	2.5cm幅
にんじん	10.00 g	いちよう
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	
水	140.00 g	

献立	ご飯	
	かぼちゃグラタン	中華サラダ
豆腐と青菜のスープ		
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No2】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【焼物・洋No1】		
[かぼちゃグラタン]		
ダイスカボちゃ	20.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
マカロニ(単管)	3.00 g	茹でる
有塩バター450g	2.00 g	
米粉	3.00 g	
牛乳	35.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.30 g	
ミックステーズ	9.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.04 g	
舟形おかずカップ中	1.00 袋	
【あえ物・中No11】		
[中華サラダ]		
蒸しささみ(真空) 500g	15.00 g	スチコン
きゅうり	25.00 g	拍子切り
なす	25.00 g	拍子切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.24 g	
テオ おろしにんにく国産	0.24 g	
【汁物】		
[豆腐と青菜のスープ]		
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
ほうれん草	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	5.00 g	ひし形
玉葱	10.00 g	スライス
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどしておく
うすくちしょうゆ	2.00 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.20 g	
水	140.00 g	

献立	麦ごはん	
	高野豆腐の揚げ煮	キャベツのごま和え
●トマたまスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
おおむぎ(押麦)	4.00 g	
【煮物】		
[高野豆腐の揚げ煮]		
高野豆腐(サイコロ)	8.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
たけのこ缶詰(ホル)1号缶	10.00 g	乱切り
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	15.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	8.00 g	乱切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
むきえだまめ500g	4.00 g	
玉葱	15.00 g	くし形切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物・和No57】		
[キャベツのごまあえ]		
キャベツ	35.00 g	さいの目
にんじん	8.00 g	いちよう
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
いりごま(白)	1.00 g	
食塩	0.05 g	
【汁物】		
[●トマたまスープ]		
カットベーコンIQF500g	7.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
トマト	20.00 g	コロコロ
●たまご	15.00 g	割りほぐす
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

平成29年7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

2017年 7月6日 木曜日

2017年 7月7日 金曜日

2017年 7月10日 月曜日

献立	ふりかけごはん	
	鰯の生姜煮	若布の酢の物
かぼちゃのみそ汁		
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No2】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【その他・和No2】		
[ふりかけ(かつお)]		
ちりめん	3.60 g	
かぶやいりごま(白)1kg	1.80 g	
塩ふき昆布(きざみ)	1.70 g	
花かつお(鰹・細切)500g	1.00 g	
穀物酢	1.40 g	
JF 本味酢 1.8L	1.40 g	
三温糖	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【煮物】		
[鰯の生姜煮]		
イワシ(ドレス) 約40g	1.00 個	
しょうが	1.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	7.00 g	
JF 本味酢 1.8L	5.00 g	
JFD 料理酒	4.50 g	
三温糖	2.00 g	
水	15.00 g	
【あえ物・和No30】		
[若布の酢の物]		
きゅうり	30.00 g	小口切り
乾燥ワカメ(華) 500g	1.50 g	もどしておく
ニッスイ 海からサラダシユレツト	10.00 g	
しょうが	1.00 g	せん切り
三温糖	1.20 g	
食塩	0.40 g	
穀物酢	3.00 g	
【汁物】		
[かぼちゃのみそ汁]		
かぼちゃ	25.00 g	さいの目
玉葱	20.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
えのきたけ	10.00 g	
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

献立	ごはん	
	星のハンバーグ	フルーツサラダ
七タ汁 ゼリー		
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No2】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【揚げ物】		
[星のハンバーグ]		
鶏肉むねミンチ	20.00 g	
豚もも肉ミンチ	20.00 g	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
ナツメグ(粉)	0.02 g	
焼き豆腐	10.00 g	
シーガニックひじき	5.00 g	
玉葱	15.00 g	みじん切り
パン粉 1kg	2.00 g	
牛乳(料理用)	6.00 g	
目玉焼きアルミカップ	1.00 枚	
にんじん	10.00 g	星形
三温糖	0.20 g	
カゴメ マイルドトマトケチャップ 980g	7.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.00 g	
【あえ物・洋No13】		
[フルーツサラダ]		
キャベツ	18.00 g	せん切り
きゅうり	18.00 g	小口切り
星型チーズ(白)	5.00 g	
甘夏みかん缶詰(ライト身割れ)	20.00 g	
三温糖	0.70 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.70 g	
穀物酢	2.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物】		
[七タ汁]		
そうめん	4.50 g	下ゆで
玉葱	20.00 g	スライス
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	
国産オクラスライス	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【菓子・寄物】		
[ゼリー]		
青りんごゼリーの素	12.00 g	

献立	ごはん	
	豚キムチ	チヂミ
なすのみそ汁		
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No2】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【炒め物】		
[豚キムチ]		
豚モモ(こま切れ)	30.00 g	
テオー 国産生おろし生姜	0.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	短冊切り
もやし	30.00 g	
にがうり	5.00 g	いちよう
はくさい(キムチ漬)	8.00 g	
エハ 焼肉のル(醤油)1.6kg	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【焼物】		
[チヂミ]		
玉葱	25.00 g	スライス
クラスメイト500g	2.00 g	
にら	10.00 g	1.5cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
馬鈴薯でんぷん1kg	14.00 g	
薄力小麦粉1kg	7.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
中華スープ	0.30 g	
食塩	0.10 g	
三温糖	0.10 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
水	20.00 g	
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.30 g	
JFS 純正ごま油	0.40 g	
【汁物】		
[なすのみそ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
なす	20.00 g	半月スライス
油揚げ	3.00 g	短冊切り
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成29年7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

2017年7月11日 火曜日

2017年7月12日 水曜日

2017年7月13日 木曜日

献立	ごはん	
	シイラのトマトソース	小松菜のわさび和え
青梗菜のスープ		
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No2】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【焼物】		
[シイラのトマトソース]		
(小)シイラ切身(スキんレス)40	1.00 個	
(中)シイラ切身(スキんレス)60	1.00 個	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
テオ おろしにんにく国産	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	1.00 g	
玉葱	10.00 g	みじんぎり
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
オリーブ油エキストラバージン	1.00 g	
トマト	10.00 g	コロコロ
カゴメ マイルドトマトチップ 980g	3.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k	10.00 g	
三温糖	0.10 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【あえ物・和No61】		
[小松菜のわさび和え]		
小松菜	30.00 g	2.5cm幅
もやし	20.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
素干し風焼のり 50g	0.50 g	
わさび漬	5.00 g	1.5cm幅
【汁物】		
[青梗菜スープ]		
チンゲンツァイ	20.00 g	さいの目
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	20.00 g	
にんじん	10.00 g	ひし形
玉葱	20.00 g	スライス
味 コソメJ 500g	1.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	

献立	麦ごはん	
	焼き餃子	●パンサンスー
具沢山生姜汁		
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No1】		
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
おおむぎ(押麦)	4.00 g	
【焼物】		
[焼き餃子]		
S Lジャンボギョーザ28g	2.00 個	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【あえ物】		
[●パンサンスー]		
カシ はるさめS国産1kg	4.00 g	
チキンハム(短冊)500g	6.40 g	
キャベツ	12.00 g	せん切り
にんじん	6.40 g	せん切り
きゅうり	14.40 g	せん切り
●錦糸卵(真空)500g	4.80 g	
三温糖	0.64 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
穀物酢	1.60 g	
JFS 純正ごま油	0.32 g	
【汁物・和No30】		
[具だくさんしょうが汁]		
豚モモ(こま切れ)	15.00 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	くし形切り
ごぼう団子	20.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
板こんにゃく	15.00 g	手でちぎる
しょうが	0.50 g	おろす
煮干しだし	3.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	

献立	わかめおにぎり(中のみ)	
	冷やし中華	チーズコロッケ
スイカ		
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】		
[わかめおにぎり(中のみ)]		
水稲穀粒(精白米)	40.00 g	
ビタミン強化米5kg	0.12 g	
炊き込みわかめ(混ぜご飯用)	2.00 g	
【揚げ物】		
[チーズコロッケ]		
チーズフォンデュサトコロッケ60g	1.00 個	
大豆白絞油	6.00 g	
【主食併用麺】		
[冷やし中華]		
学給ラーメン(国産小麦)	100.00 g	
蒸しささみ(真空)500g	15.00 g	
チキンハム(短冊)500g	15.00 g	
にんじん	10.00 g	せん切り
もやし	20.00 g	
きゅうり	20.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
カチャいりごま(白)1kg	1.00 g	
中華スープ	1.00 g	
水	45.00 g	
こいくちしょうゆ	25.00 g	
穀物酢	25.00 g	
三温糖	5.00 g	
JFS 純正ごま油	2.00 g	
【果物・和No13】		
[すいか]		
すいか	1.00 切	

平成29年7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

2017年7月14日 金曜日		
献立	ごはん いかじゃが 納豆和え キャベツとベーコンのみそ汁	
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No2】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【煮物】		
[いかじゃが]		
いか耳短冊	20.00 g	
じゃがいも	60.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	乱切り
板こんにやく	20.00 g	手でちぎる
さやいんげん	8.00 g	斜め線切り
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
だし昆布	0.50 g	
【あえ物・和No3】		
[納豆和え]		
ハ ひきわり納豆(ヒキリ)	20.00 g	
ほうれん草	25.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
からし(練り)	0.20 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
焼きぎみのり100g	1.00 g	
【汁物】		
[キャベツとベーコンのみそ汁]		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
キャベツ	25.00 g	さいの目
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	9.00 g	
水	140.00 g	

2017年 7月18日 火曜日		
献立	みとっこバーガー ゆかりあえ かぼちやのポタージュ	
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	
【調理パン】		
[みとっこバーガー]		
(小) 冷凍バンズパン	50.00 g	
(中) 冷凍バンズパン	70.00 g	
(小) 鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	
(中) 鶏肉モモ切身IQF 80g	1.00 個	
JFD 料理酒	1.00 g	
三温糖	0.25 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
柚香	3.00 g	
コシヨー(純)200g	0.10 g	
キャベツ	40.00 g	せん切り
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
カレー粉(純)200g	0.25 g	
【あえ物・和No39】		
[ゆかりあえ(えだまめ)]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
もやし	10.00 g	
ほうれん草	10.00 g	2.5cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
むきえだまめ500g	5.00 g	
混ぜ込みしそご飯	0.40 g	
しょうゆ(濃口)18L	2.00 g	
【汁物・洋No6】		
[カボチャポタージュ]		
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
かぼちや	30.00 g	コロコロ
エリンギ	5.00 g	コロコロ
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	
【果物・和No14】		
[冷凍みかん]		
冷凍みかん S	1.00 個	

2017年 7月 19日水曜日		
献立	麦ごはん 海藻サラダ ぶどう 夏野菜カレー	
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No1】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
ビタミン強化米60g	0.25 g	
おおむぎ(押麦)	4.00 g	
【あえ物・和No4】		
[海藻サラダ(きゅうり)]		
ノイトレッシング(青じそ)1L	8.00 g	
海藻サラダGS500g	1.50 g	
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	9.00 g	
キャベツ	15.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	小口切り
にんじん	4.00 g	せん切り
【丼物・カレー等・洋No4】		
[夏野菜カレー]		
豚モモ(こま切れ)	30.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	20.00 g	乱切り
かぼちや	25.00 g	乱切り
青ピーマン	5.00 g	乱切り
なす	13.00 g	乱切り
トマト	15.00 g	コロコロ
カレー粉(純)200g	0.02 g	
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェフサ カレーフレーク	4.00 g	
カメマイルトトマトチップ 980g	5.00 g	
JF リスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
水	145.00 g	
[ぶどう]		
ぶどう	1.00 個	

平成29年7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

2017年7月20日 木曜日

献立	ごはん	
	豆腐の肉みそかけ	なすの味噌いため
えびしんじょのすまし汁		
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No2】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【焼物・和No33】		
[豆腐の肉味噌かけ]		
(小)揚出豆腐 60g	1.00 個	
(中)揚出豆腐 40g	2.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
鶏肉むねミンチ	10.00 g	
天然みそ 3kg	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.10 g	
テオ 豆板醬 1kg	0.50 g	
【炒め物】		
[なすのみそ炒め]		
豚モモ(こま切れ)	15.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.21 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.30 g	
にんじん	10.00 g	短冊切り
なす	25.00 g	乱切り
青ピーマン	10.00 g	乱切り
こいくちしょうゆ	1.20 g	
JFD 料理酒	0.60 g	
三温糖	0.30 g	
みそ	1.20 g	
【汁物】		
[えびしんじょのすまし汁]		
えびボール10g	25.00 g	
ほうれん草	15.00 g	2.5cm幅
ぶなしめじ	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.20 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	