

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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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    | いちよう    |
| 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<br>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  |
| カヤいりごま(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<br>いかじゃが 納豆和え<br>キャベツとベーコンのみそ汁 |        |
| 料理名/食品名         | 一人分量<br>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    |
| 板こんにゃく          | 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(七切り)   | 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<br>ゆかりあえ<br>かぼちやのポタージュ |        |
| 料理名/食品名           | 一人分量<br>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<br>海藻サラダ<br>ぶどう<br>夏野菜カレー |      |
| 料理名/食品名               | 一人分量<br>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<br>単位 | 切り方      |
| <b>【牛乳・和No1】</b>  |            |          |
| [牛乳]              |            |          |
| 牛乳                | 1.00 本     |          |
| <b>【米飯・和No2】</b>  |            |          |
| [ご飯]              |            |          |
| 水稲穀粒(精白米)         | 80.00 g    |          |
| ビタミン強化米60g        | 0.24 g     |          |
| <b>【焼物・和No33】</b> |            |          |
| [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 豆板醤 1kg        | 0.50 g     |          |
| <b>【炒め物】</b>      |            |          |
| [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     |          |
| <b>【汁物】</b>       |            |          |
| [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     |          |