

2017年9月1日 金曜日

献立	ごはん	
	鰯生姜醤油煮	そうめんうりの酢の物
	豆腐のみそ汁	
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物】		
[鰯生姜醤油煮]		
アジドレス	1.00 個	スチコン
しょうが	3.00 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】		
[そうめんうりの酢の物]		
そうめんかぼちゃ	40.00 g	茹でる
きゅうり	30.00 g	せん切り
ちりめん	2.00 g	
しそ	0.50 g	せん切り
かゝいりごま(白)1kg	2.00 g	
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	0.40 g	
砂糖(三温)1k g	2.50 g	
食塩	0.30 g	
【汁物】		
[豆腐のみそ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	短冊切り
えのきたけ	8.00 g	
木綿豆腐	25.00 g	コロコロ
乾燥ワカメ(華)500g	0.30 g	戻しておく
天然みそ 3kg	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

●卵・卵由来成分を含む

2017年 9月4日 月曜日

献立	ごはん	
	チキンメンチカツ	切干大根のツナ和え
	オニオンスープ	
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No2】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【チキンメンチカツ(レバー入)】		
(小)チキンメンチカツ(レバー入)50	1.00 個	
(中)チキンメンチカツ(レバー入)60	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【切干大根のツナ和え】		
千切大根 1kg	3.50 g	ゆでる
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
ハウスチキンオイル無添加Lフレーク	7.00 g	
かきいりごま(白)1kg	0.70 g	
三温糖	0.42 g	
穀物酢	1.40 g	
こいくちしょうゆ	1.68 g	
【汁物】		
【オニオンスープ】		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
玉葱	25.00 g	せん切り
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
大豆水煮(タカ食品)	10.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
エリンギ	5.00 g	せん切り
小松菜	7.00 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	

2017年9月5日 火曜日				保小中連携献立	
献立	ごはん			献立	麦ご飯
	サバのピリ辛煮		カラフルじゃこピーマン		
	トマトとオクラのスープ				
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】					
[ご飯(強化米)]					
水稻穀粒(精白米)			80.00 g		
ビタミン強化米60 g			0.24 g		
【焼物・和No14】					
[さばのピリ辛煮]					
(小)サバ切身 5 0 g			1.00 個		
(中)サバ切身 6 0 g			1.00 個		
しょうが			2.00 g	せん切り	
こいくちしょうゆ			5.00 g		
穀物酢			3.70 g		
JF 本味酛 1.8L			2.50 g		
JFD 料理酒			3.00 g		
三温糖			1.30 g		
テオ 豆板醤 1kg			0.60 g		
水			15.00 g		
【炒め物】					
[カラフルじゃこピーマン]					
青ピーマン			15.00 g	スライス	
サリナス(生)			25.00 g		
糸こんにゃく(白)			21.00 g		
ちりめん			2.00 g		
にんじん			8.00 g	せん切り	
JFS 純正ごま油			0.20 g		
かゞいりごま(白)1kg			0.50 g		
こいくちしょうゆ			2.20 g		
三温糖			0.50 g		
【汁物】					
[トマトとオクラのスープ]					
カットベーコンIQF 5 0 0 g			5.00 g		
トマト			15.00 g	コロコロ	
玉葱			20.00 g	スライス	
キャベツ			10.00 g	さいの目	
エリンギ			7.00 g	せん切り	
国産オクラスライス			5.00 g		
中華スープ			1.20 g		
うすくちしょうゆ			2.20 g		

2017年9月6日 水曜日			
献立	ごはん		
	とびうおの蒲焼		きゅうりの梅肉和え
	かぼちゃのみそ汁		
料理名／食品名		一人分量	切り方
		単位	
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和No1】			
[ご飯(強化米)]			
水稻穀粒(精白米)		80.00 g	
ビタミン強化米60 g		0.24 g	
【焼物・和No14】			
[さばのピリ辛煮]			
(小)サバ切身 5 0 g		1.00 個	
(中)サバ切身 6 0 g		1.00 個	
しょうが		2.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ		5.00 g	
穀物酢		3.70 g	
JF 本味酛 1.8L		2.50 g	
JFD 料理酒		3.00 g	
三温糖		1.30 g	
テオ 豆板醬 1kg		0.60 g	
水		15.00 g	
【炒め物】			
[カラフルじゃこピーマン]			
青ピーマン		15.00 g	スライス
サリナス(生)		25.00 g	
糸こんにゃく(白)		21.00 g	
ちりめん		2.00 g	
にんじん		8.00 g	せん切り
JFS 純正ごま油		0.20 g	
かゞいりごま(白)1kg		0.50 g	
こいくちしょうゆ		2.20 g	
三温糖		0.50 g	
【汁物】			
[トマトとオクラのスープ]			
カットベーコンIQF 5 0 0 g		5.00 g	
トマト		15.00 g	コロコロ
玉葱		20.00 g	スライス
キャベツ		10.00 g	さいの目
エリンギ		7.00 g	せん切り
国産オクラスライス		5.00 g	
中華スープ		1.20 g	
うすくちしょうゆ		2.20 g	

2017年 9月7日 木曜日			
献立	ごはん		
	とびうおの蒲焼		きゅうりの梅肉和え
	かぼちゃのみそ汁		
料理名／食品名		一人分量	切り方
		単位	
【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	
【揚げ物】			
[とびうおの蒲焼]			
あご開き 50～60 g		1.00 個	油で揚げる
馬鈴しょ澱粉10 k g		3.00 g	
大豆白絞油		3.50 g	
かゞいりごま(白)1kg		0.20 g	
こいくちしょうゆ		2.30 g	
JF 本味酛 1.8L		2.00 g	
三温糖		0.80 g	
JF 料理酒1.8L		1.00 g	
水		5.00 g	
【あえ物】			
[きゅうりの梅肉和え]			
きゅうり		30.00 g	コロコロ
にんじん		5.00 g	コロコロ
スーパースイートコーン		5.00 g	
梅(塩漬)		2.00 g	
花かつお(鰹・細切)500g		1.00 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
【汁物】			
[かぼちゃのみそ汁]			
かぼちゃ		25.00 g	厚いちょう
玉葱		15.00 g	スライス
えのきたけ		10.00 g	
乾燥ワカメ(華) 5 0 0 g		0.30 g	戻しておく
みそ		10.00 g	
煮干しだし		3.00 g	

平成29年8・9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 9月8日 金曜日

献立	わかめごはん		
	鮭のごまマヨ焼	フレンチポテトサラダ	
だんご汁			
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No1】			
[わかめごはん]			
水稲穀粒(精白米)		80.00 g	
ビタミン強化米 5 k g		0.21 g	
炊き込みわかめ(混ぜご飯用)		2.00 g	
【間接焼】			
[鮭ごまマヨ焼]			
(小)サケ切身50 g		1.00 個	
(中)サケ切身60 g		1.00 個	
食塩		0.30 g	
コシヨー(純) 2 0 0 g		0.01 g	
すりごま (白)		1.00 g	
玉葱		12.00 g	半月スライス
ケン ノエッグマヨネーズタイプ 1kg		8.00 g	
こいくちしょうゆ		0.50 g	
みそ		1.00 g	
舟形おかずカップ中		1.00 g	
【あえ物】			
[フレンチポテトサラダ]			
にんじん		6.00 g	いちょう
きゅうり		15.00 g	半月スライス
チキンハム (短冊) 500g		6.00 g	
じゃがいも		30.00 g	いちょう
三温糖		1.12 g	
昭和 サラダ油 1.5kg		0.80 g	
穀物酢		2.80 g	
コシヨー(純) 2 0 0 g		0.02 g	
食塩		0.48 g	
【汁物】			
[だんご汁]			
玉葱		15.00 g	スライス
にんじん		8.00 g	いちょう
小松菜		8.00 g	2.5cm幅
油揚げ		3.00 g	細い短冊
白玉もち 7 g		25.00 g	
煮干しだし		3.00 g	
みそ		10.00 g	

2017年 9月11日 月曜日

献立	ごはん		
	いかの中華和え	20世紀なし	
	なす入り麻婆豆腐		
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No2】			
〔ご飯〕			
水稲穀粒(精白米)		80.00 g	
【煮物】			
〔なす入り麻婆豆腐〕			
木綿豆腐		75.00 g	コロコロ
豚モモ(こま切れ)		20.00 g	
にんじん		10.00 g	荒みじん
玉葱		30.00 g	半月スライス
なす		15.00 g	短冊切り
ねぎ		4.00 g	斜め小口
テオ おろしにんにく国産		0.10 g	
テオ 国産生おろし生姜		0.15 g	
昭和 サラダ油 1.5kg		0.50 g	
みそ		4.30 g	
こいくちしょうゆ		4.00 g	
三温糖		0.80 g	
テオ 豆板醤 1kg		0.15 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		2.50 g	
【あえ物】			
【いかの中華和え】			
きゅうり		20.00 g	せん切り
そうめんかぼちゃ		20.00 g	ゆでる
国産本まがサйка短冊1×4cm		20.00 g	茹でる
ケンシ はるさめS国産1kg		5.00 g	茹でる
テオ 国産生おろし生姜		0.25 g	
テオ おろしにんにく国産		0.25 g	
三温糖		1.00 g	
こいくちしょうゆ		3.70 g	
穀物酢		2.70 g	
JFS 純正ごま油		0.50 g	
【果物】			
〔二十世紀梨〕			
なし L		0.25 個	4等分

2017年 9月 12日 火曜日

献立	ごはん		
	高野豆腐の揚げ煮	若布の酢の物	
	おふのみそ汁		
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60 g		0.24 g	
【煮物・和No21】			
[高野豆腐の揚げ煮]			
高野豆腐(サイコロ)		8.00 g	戻しておく
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	スライス
鶏若鶏肉モモ(皮付き)		15.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg		0.50 g	
にんじん		8.00 g	乱切り
干し椎茸(美都産)		1.00 g	戻しておく
むきえだまめ500 g		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	
砂糖(三温)1k g		0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1.00 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	戻しておく
ニッスイ 海からサラダシユレツト		10.00 g	スチコン
しょうが		1.00 g	せん切り
砂糖(三温)1k g		1.20 g	
食塩		0.40 g	
穀物酢		3.00 g	
【汁物】			
[おふのみそ汁]			
にんじん		8.00 g	短冊切り
玉葱		20.00 g	半月スライス
えのきたけ		10.00 g	
おわら麩		2.00 g	
小松菜		10.00 g	2.5cm幅
みそ		10.00 g	
煮干しだし		3.00 g	

平成29年8・9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9月13日 水曜日

献立	麦ごはん	
	きゅうりともやしのナムル	ゼリー
	●八宝菜	
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60 g	0.24 g	
おおむぎ(押麦)	4.00 g	
【あえ物】		
[きゅうりともやしのナムル]		
きゅうり	30.00 g	せん切り
もやし	30.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
うすくちしょうゆ	0.30 g	
かゞいりごま(白)1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.40 g	
【煮物】		
[●八宝菜]		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	くし形切り
にんじん	10.00 g	ひし形
キャベツ	30.00 g	さいの目
いか耳短冊(1.5cm)	25.00 g	
むきえびLL(80/120)	7.00 g	
●天狗 うすら卵水煮国産	20.00 g	
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
こいくちしょうゆ	3.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
オイスターソース 480g	1.00 g	
中華スープ	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
馬鈴しょ澱粉10kg	2.00 g	
食塩	0.10 g	
【菓子・寄物】		
[ゼリー]		
青りんごゼリーの素	12.00 g	
星型ナタデココ	8.00 g	

2017年9月14日 木曜日

[illegible]

2017年9月15日 金曜日

献立	ごはん		
	野菜グラタン	納豆和え	
	じゃがいものみそ汁		
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]			
水稻穀粒(精白米)		80.00 g	
【焼物】			
[野菜グラタン]			
アチブロッコリー(国産) IQF		15.00 g	
玉葱		10.00 g	半月スライス
ぶなしめじ		10.00 g	小房に分ける
にんじん		5.00 g	コロコロ
スーパースイートコーン		5.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg		0.50 g	
JFD 料理酒		0.80 g	
食塩		0.30 g	
コショウ(純) 200 g		0.01 g	
牛乳(料理用)		10.00 g	
青大豆ペースト		10.00 g	
大和米味噌(白) 1kg		2.00 g	
ミックスチーズ		10.00 g	
ケン ノエック マヨネーズタイプ 1kg		5.00 g	
スキムミルク		1.00 g	
舟形おかずカップ中		1.00 g	
【あえ物・和No3】			
[納豆和え]			
川 ひきわり納豆(ヒキリ)		25.00 g	
小松菜		20.00 g	2.5cm幅
にんじん		3.00 g	せん切り
がやいりごま(白) 1kg		0.50 g	
からし(練り)		0.20 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
【汁物】			
[じゃがいものみそ汁]			
じゃがいも		25.00 g	厚いちょう
えのきたけ		10.00 g	
玉葱		20.00 g	半月スライス
にんじん		10.00 g	いちょう
乾燥ワカメ(華) 500 g		0.40 g	戻しておく
みそ		10.00 g	
煮干しだし		3.00 g	

平成29年8・9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9月19日火曜日

益田の食育の日

献立	ごはん	
	こあじの唐揚げ	りっちゃんの元気サラダ
	冬瓜スープ	
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	
【揚げ物】		
〔小あじのから揚げ〕 小あじ唐揚げ 大豆白絞油 三温糖 食塩 穀物酢	45.00 g 3.00 g 1.00 g 0.40 g 4.00 g	油で揚げる
【あえ物】		
〔りっちゃんの元気サラダ〕 キャベツ きゅうり チキンハム(短冊) 500g スーパースイートコーン にんじん らくらく昆布 花かつお(鰹・細切) 500g 三温糖 穀物酢 コシヨー(純) 200 g 食塩 昭和 サラダ油 1.5kg	18.00 g 18.00 g 7.00 g 5.00 g 6.00 g 0.40 g 0.20 g 0.98 g 2.45 g 0.01 g 0.20 g 0.70 g	せん切り 小口切り せん切り 戻しておく
【汁物】		
〔冬瓜スープ〕 カットベーコンIQF 500 g 玉葱 えのきたけ とうがん 小松菜 味 コンソメJ 500g こいくちしょうゆ 食塩 コシヨー(純) 200 g	5.00 g 10.00 g 10.00 g 25.00 g 15.00 g 1.00 g 1.00 g 0.15 g 0.02 g	くし形切り 厚いちょう 2.5cm幅

2017年9月20日 水曜日

献立	麦ごはん	
	しゅうまい	●パンサンスー
	もずくスープ チーズ(中のみ)	
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) ビタミン強化米60 g おおむぎ(押麦)	76.00 g 0.24 g 4.00 g	
【蒸し物・中No3】		
〔しゅうまい〕 しゅうまいの皮 豚肉(ミンチ) テオ 国産生おろし生姜 キャベツ 砂糖(三温) 1k g 食塩 こいくちしょうゆ JFD 料理酒 JFS 純正ごま油 馬鈴薯でんぷん1kg オイスターソース	14.00 g 40.00 g 0.48 g 20.00 g 0.40 g 0.50 g 1.00 g 0.50 g 0.70 g 2.50 g 1.00 g	せん切り 荒みじん
【あえ物】		
〔●パンサンスー〕 カンシ はるさめS国産1kg チキンハム(短冊) 500g きゅうり にんじん キャベツ ●錦糸卵(真空) 500 g 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 JFS 純正ごま油	4.00 g 7.00 g 15.00 g 5.00 g 10.00 g 7.00 g 0.80 g 3.00 g 2.00 g 0.40 g	茹でる スチコン せん切り せん切り せん切り スチコン
【汁物】		
〔もずくスープ〕 美ら海育ちもずく にんじん もやし 干し椎茸(美都産) チンゲンツアイ 中華スープ うすくちしょうゆ 食塩	5.00 g 8.00 g 15.00 g 0.80 g 15.00 g 1.10 g 2.20 g 0.10 g	細い短冊 戻しておく 1.5cm幅
【チーズ】		
〔チーズ(中のみ)〕 MBPチーズキャッチ 5g×40	10.00 g	

2017年9月21日 木曜日

献立	ごはん	
	なすのミートソース焼	こんにゃくサラダ
	野菜スープ	
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	
【焼物・洋No15】		
〔なすのミートソース焼〕 なす じゃがいも 豚肉(ミンチ) 玉葱 かこメイトトマトケチャップ 980g JF ウスターソース エクセレント1.8L 食塩 コシヨー(純) 200 g 昭和 サラダ油 1.5kg ミックスチーズ 舟形おかずカップ中	15.00 g 40.00 g 10.00 g 20.00 g 8.00 g 1.50 g 0.10 g 0.03 g 0.50 g 8.00 g 1.00 g	コロコロ いちょう
【あえ物】		
〔こんにゃくサラダ〕 きゅうり サリナス(生) にんじん 乾燥ワカメ(華) 500 g もどるんです 100 g ハコ シチコンオイル無添加フルーク 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 JFS 純正ごま油 食塩	20.00 g 15.00 g 5.00 g 0.30 g 0.40 g 5.00 g 0.50 g 2.00 g 2.00 g 0.50 g 0.07 g	せん切り せん切り 戻しておく 戻しておく
【汁物・和No1】		
〔野菜スープ〕 キャベツ むきえびL(100/200) ぶなしめじ ねぎ にんじん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 味 コンソメJ 500g コシヨー(純) 200 g	20.00 g 10.00 g 10.00 g 5.00 g 8.00 g 1.50 g 1.00 g 1.00 g 0.02 g	さいの目 小口切り 短冊切り

平成29年8・9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9月22日 金曜日

献立	ごはん		
	はまちの西京焼き	ひじきの炒り煮	
	ごまみそ汁		
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】			
水稻穀粒(精白米)		80.00 g	
【焼物】			
【はまち西京焼き】			
(小)はまち切身 40g		1.00 個	
(中)はまち切身 50g		1.00 個	
JF 料理酒1.8L		2.00 g	
食塩		0.12 g	
大和米味噌(白)1k g		4.00 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
JF 本味酢 1.8L		1.00 g	
【煮物・和No11】			
【ひじきの炒り煮】			
ひじき		2.60 g	
にんじん		4.80 g	細い短冊
ごぼう		8.00 g	さがき
ピーマン		5.00 g	千切り
大豆水煮(タカ食品		9.00 g	
さつまあげ(玉ねぎ) 50g		9.00 g	スライス
JFD 料理酒		0.40 g	
三温糖		0.60 g	
こいくちしょうゆ		3.20 g	
水		28.00 g	
JFS 純正ごま油		0.50 g	
【汁物】			
【ごまみそ汁】			
もやし		15.00 g	
にんじん		5.00 g	いちょう
かぼちゃ		25.00 g	厚いちょう
小松菜		6.00 g	2.5cm幅
テオ 豆板醤 1kg		0.20 g	
すりごま(白)		2.00 g	
みそ		10.00 g	
煮干しだし		3.00 g	

2017年9月25日 月曜日

献立	食パン	
	レモンドレッシングサラダ	野菜チップス
	ポークビーンズ	
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【普通パン】		
[食パン]		
(小)食パン(8枚切×2)	1.00 袋	
(中)食パン (6枚切×1)	2.00 袋	
【あえ物・洋No9】		
[レモンドレッシングサラダ]		
きゅうり	25.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
キャベツ	30.00 g	せん切り
クッキングアーモンド(細切)500g	5.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
国産レモン果汁1000ml	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
【その他】		
[野菜チップス]		
ごぼう	25.00 g	スライス
かぼちゃ	20.00 g	スライス
昭和 サラダ油 1.5kg	4.00 g	
食塩	0.20 g	
【煮物】		
[ポークビーンズ(汁椀)]		
豚肉(モモ肉小切)	15.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.19 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	
じゃがいも	35.00 g	コロコロ
なす	15.00 g	コロコロ
にんじん	10.00 g	コロコロ
玉葱	25.00 g	コロコロ
トマト	20.00 g	コロコロ
大豆水煮(タカ食品	18.00 g	
レッドキドニー	12.00 g	
カメマイルドトマトチップ 3kg	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k	10.00 g	
クラスメイト500g	2.20 g	

2017年9月26日 火曜日

献立	ごはん		
	さんまの塩焼き	小松菜のおひたし	
	なめこ汁		
料理名／食品名		一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯】			
[ご飯(強化米)]			
水稻穀粒(精白米)		80.00 g	
ビタミン強化米60 g		0.24 g	
【焼物・和No8】			
[さんまの塩焼き]			
(小)さんま筒切約40 g		1.00 個	
(中)さんま筒切約50 g		1.00 個	
食塩		0.30 g	
【あえ物・和No22】			
[小松菜のおひたし]			
小松菜		20.00 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
油揚げ		4.00 g	細い短冊
こいくちしょうゆ		2.00 g	
【汁物・和No4】			
[なめこ汁]			
にんじん		10.00 g	いちょう
玉葱		15.00 g	半月スライス
木綿豆腐		20.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ		10.00 g	
乾燥ワカメ(華) 500 g		0.30 g	戻しておく
煮干しだし		3.00 g	
みそ		10.00 g	

平成29年8・9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9月27日 水曜日

献立	麦ごはん		
	豆腐ハンバーグの葱ソース	キャベツのごまマヨ和え	
	●ふわふわスープ		
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60 g		0.24 g	
おおむぎ(押麦)		4.00 g	
【焼物】			
[豆腐ハンバーグの葱ソース]			
(小)国産大豆の豆腐ハンバーグ 50g		1.00 個	
(中)国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g		1.00 個	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
JFD 料理酒		2.00 g	
JF 本味酢 1.8L		2.00 g	
ねぎ		3.00 g	小口切り
水		8.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.30 g	
【あえ物】			
[キャベツのごまマヨ和え]			
ニッスイ 海からサラダシレット		14.00 g	スチコン
キャベツ		35.00 g	さいの目
にんじん		10.00 g	いちよう
かまいりごま(白)1kg		1.00 g	
ケン ノエックマヨネーズタイプ 1kg		8.00 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
【汁物】			
[●ふわふわスープ]			
じゃがいも		25.00 g	厚いちよう
玉葱		15.00 g	半月スライス
にんじん		5.00 g	せん切り
カットベーコンIQF500g		4.00 g	
パセリ		1.00 g	みじん切り
●たまご		13.00 g	割りほぐす
エダムパウダー		2.00 g	
パン粉 1kg		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	

2017年9月28日 木曜日

献立	ごはん		
	酢豚	ヨーグルト和え	
	ビーフンスープ		
料理名／食品名		一人分量 単位	切り方
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	
【揚げ物】			
〔酢豚〕			
豚モモ(2c m角)		27.00 g	油で揚げる
食塩		0.20 g	
コシヨー(純)200g		0.03 g	
大豆白絞油		3.00 g	
高野豆腐(サイコロ)		4.00 g	戻しておく
馬鈴薯でんぷん1kg		3.00 g	
大豆白絞油		2.00 g	
玉葱		25.00 g	くし形切り
にんじん		10.00 g	乱切り
たけのこ缶詰(ホ-ル)1号缶		8.00 g	乱切り
ピーマン		8.00 g	乱切り
砂糖(三温)1kg		2.00 g	
かめマイルドトマトケチャップ 3kg		5.00 g	
こいくちしょうゆ		5.00 g	
穀物酢		4.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg		0.20 g	
【汁物】			
〔ビーフンスープ〕			
チキンささみ水煮		5.00 g	
玉葱		20.00 g	半月スライス
にんじん		5.00 g	せん切り
干し椎茸(美都産)		0.20 g	戻しておく
ビーフン(15c mカット)		4.00 g	
小松菜		6.00 g	2.5cm幅
中華スープ		1.00 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
食塩		0.20 g	
【その他・和No9】			
〔ヨーグルト和え〕			
フルーツパック(黄桃タイプ)		15.00 g	
みかん缶詰1号缶		20.00 g	
フルーツパック(パイナップルタイプ)		15.00 g	
バナナ		15.00 g	スライス
ヨーグルト(全脂無糖)		12.00 g	

2017年9月29日 金曜日

献立	ごはん		
	子持ちシシヤモ	おからサラダ	
	鶏ごぼう汁		
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	
【焼物】			
[子持ちししやも(2尾)]			
(小)子持シシヤモ (低塩) M		2.00 個	スチコン
(中)子持シシヤモ (低塩) 2 L		2.00 個	スチコン
【あえ物】			
[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		18.00 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8 mm		6.00 g	
穀物酢		0.80 g	
三温糖		0.50 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】			
[鶏ごぼう汁]			
鶏肉モモ (こま切れ)		20.00 g	
JFD 料理酒		1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg		0.50 g	
ごぼう		10.00 g	細い短冊
にんじん		7.00 g	細い短冊
厚揚げ		15.00 g	細い短冊
えのきたけ		8.00 g	
煮干しだし		3.00 g	
みそ		10.00 g	