

平成29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

2017年10月2日 月曜日

2017年 10月3日 火曜日

2017年 10月 4日 水曜日

献立	ごはん	
	鶏肉のトマト煮	ほうれん草のツナ和え
切干大根スープ		
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】		
[ご飯(強化米)]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【煮物】		
[鶏肉のトマト煮]		
鶏肉モモ(2cm角切)	50.00 g	
玉葱	35.00 g	くし形切り
なす	15.00 g	いちょう
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
カゴメマイルドトマトチップ 980g	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加1k)	3.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	3.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
【あえ物】		
[ほうれん草のツナ和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
ほうれん草	20.00 g	4cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
ハウスチキンオイル無添加Lフレーク	9.00 g	
三温糖	0.25 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
【汁物・和No162】		
[切り干し大根スープ]		
切干大根	5.00 g	戻す
オリーブ油エキストラバージン	1.00 g	
にんにく	1.00 g	みじん切り
にんじん	10.00 g	せん切り
干し椎茸(美都産)	0.80 g	戻しておく
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
食塩	0.20 g	
パセリ	2.00 g	みじん切り

献立	栗ご飯	
	ミンチカツ	小松菜の甘酢和え
豆腐のすまし汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No145】		
[栗ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	70.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
日本ぐり	13.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
食塩	0.70 g	
【揚げ物】		
[ミンチカツ]		
ロイヤルカツ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No70】		
[小松菜の甘酢和え]		
小松菜	25.00 g	4cm幅
もやし	20.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
チキンささみ水煮	8.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
カキ いりごま(白)1kg島米	1.00 g	
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
食塩	0.10 g	
【汁物】		
[豆腐のすまし汁]		
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
ねぎ	5.00 g	小口切り
にんじん	8.00 g	短冊切り
ぶなしめじ	15.00 g	小房に分ケル
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.20 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

献立	麦ご飯	
	さわらの南部焼き	●キャベツともやしの和え物
お月見団子汁		
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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【その他】		
[お月見のり]		
和紙手巻リデザインパッケージ	1.00 袋	
【焼物】		
[さわらの南部焼き]		
(小) さごし切身50g	1.00 個	
(中) さごし切身60g	1.00 個	
しょうが	0.30 g	おろす
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
いりごま(黒)1kg島米	1.50 g	
【あえ物】		
[●キャベツともやしの和え物]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	4cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
サリナス(生)	15.00 g	
●錦糸卵(真空)500g	5.00 g	茹でる
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
[お月見団子汁]		
かぼちゃ	20.00 g	スチコン
馬鈴しょ澱粉1kg	5.00 g	
食塩	0.30 g	
スキムミルク	4.00 g	
薄力小麦粉1kg	3.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	7.00 g	小口切り
ぶなしめじ	15.00 g	小房に分ケル
油揚げ	2.00 g	短冊切り
なると3mmスライス	5.00 g	
みそ	10.00 g	
煮干し	3.00 g	

平成29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

2017年10月5日 木曜日

2017年10月6日 金曜日

2017年 10月10日 火曜日

献立	ごはん	
	白身魚のピザ焼き	豚肉のきんぴら
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[白身魚のピザ焼き]		
(小) まだら切身 40g	1.00 個	
(中) まだら切身 50g	1.00 個	
食塩	0.15 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
玉葱	10.00 g	半月スライス
パセリ	1.00 g	みじん切り
加メマイルドトマトチップ 980g	5.00 g	
ミックステーズ	9.00 g	
舟形おかずカップ中	1.00 g	
【炒め物・和No10】		
[ぶたにくのきんぴら]		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
芽ひじき500g	1.50 g	戻しておく
青ピーマン	5.00 g	せん切り
にんじん	15.00 g	短冊切り
ごぼう	10.00 g	さがき
板こんにゃく	15.00 g	短冊切り
かき いりごま(白)1kg島米	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.20 g	
みりん	1.50 g	
【汁物・和No9】		
[なめこ汁]		
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ	20.00 g	
乾燥ワカメ(華)500g	0.30 g	戻しておく
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

献立	ハヤシライス	
	しゃきしゃきサラダ	
牛乳寒ゼリー		
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【丼物・カレー等・洋No5】		
[ハヤシライス]		
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
クッキングワイン(赤)1.8L	2.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
にんじん	20.00 g	せん切り
玉葱	45.00 g	スライス
エリンギ	10.00 g	せん切り
グリーンピース	5.00 g	
にんにく	0.30 g	おろす
加メダイドマト(イタリア)2.5kg	20.00 g	
加メマイルドトマトチップ 980g	5.00 g	
ハヤシルウ(粉末)	12.00 g	
マイルドデミグラスソース 1kg	2.50 g	
食塩	0.10 g	
【あえ物】		
[しゃきしゃきサラダ]		
レンコン水煮(いちょう切)	40.00 g	スチコン
むきえだまめ500g	10.00 g	スチコン
スーパースイートコーン	10.00 g	スチコン
すりごま(白)	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
ケンノンエックマヨネーズタイプ 1kg	5.00 g	
【菓子・寄物・和No60】		
[牛乳寒ゼリー]		
クールゼリーの素600g	12.00 g	
水	20.00 g	
牛乳	40.00 g	
みかん缶詰1号缶	15.00 g	

献立	スパゲティミートソース	
	ゆずのマリネ	目にいい蒸しパン
バナナ		
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	
【麺・和No7】		
[スパゲティ・ミートソース]		
スパゲティ	40.00 g	茹でる
食塩	0.40 g	
豚もも肉ミンチ	30.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
にんじん	20.00 g	みじん切り
玉葱	40.00 g	みじん切り
しょうが	0.50 g	おろす
にんにく	0.30 g	おろす
エリンギ	5.00 g	スライス
パセリ	1.00 g	みじん切り
クラスメイト500g	1.00 g	
加メダイドマト(イタリア)2.5kg	5.00 g	
加メマイルドトマトチップ 980g	18.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.00 g	
食塩	0.20 g	
コショウ(純)200g	0.06 g	
【あえ物】		
[ゆずのマリネ]		
チキンハム(短冊)500g	14.00 g	茹でる
にんじん	10.00 g	せん切り
キャベツ	30.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	半月スライス
三温糖	0.50 g	
穀物酢	1.80 g	
ゆず酢	0.70 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
食塩	0.25 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.30 g	
【蒸し物】		
[目にいい蒸しパン]		
プレミックス粉(ホットケーキ用)	25.00 g	
牛乳(料理用)	14.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	2.00 g	
ブルーベリー	8.00 g	
【果物・洋No3】		
[バナナ]		
バナナ	30.00 g	

平成29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

2017年10月11日 水曜日

2017年10月12日 木曜日

2017年 10月13日 金曜日

献立	わかめごはん	
	鶏肉の味噌マヨネーズ焼き	カラフルサラダ
●かきたま汁		
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】		
[わかめご飯]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
炊き込みわかめ	2.50 g	
【焼物】		
[鶏肉のみそマヨネーズ焼]		
(小) 鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	
(中) 鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	
食塩	0.17 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
みそ	2.10 g	
こいくちしょうゆ	0.42 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	6.70 g	
【あえ物・洋No11】		
[カラフルサラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	コロコロ
チキンささみ水煮	5.00 g	
大豆水煮 ジェフサ	10.00 g	
パプリカ	8.00 g	コロコロ
花かつお(鱈・細切)500g	0.20 g	
三温糖	0.60 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.60 g	
穀物酢	2.80 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物】		
[●かき玉汁]		
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	せん切り
えのきたけ	6.00 g	
うすぎりかまぼこ(真空)	6.00 g	
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
●たまご	15.00 g	割りほぐす
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩	0.20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

献立	ごはん	
	秋刀魚の蒲焼	揚げ入りおひたし
エリンギと春雨のすまし汁		
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No1】		
[ご飯(強化米)]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【揚げ物】		
[さんまの蒲焼]		
(小) さんま開き40g澱粉付	1.00 個	
(中) さんま開き50g澱粉付	1.00 個	
大豆白絞油	3.50 g	
かき いりごま(白)1kg島米	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
JF 本味酛 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No38】		
[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	4cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
油揚げ	3.00 g	細い短冊
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No38】		
[エリンギと春雨のすまし汁]		
ケンミン はるさめ(3~5cmカット)	5.00 g	
スーパースカマボコ(ほぐし)	9.00 g	茹でる
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
エリンギ	10.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.20 g	

献立	ごはん	
	おろしハンバーグ	ミルクおから
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No1】		
[ご飯(強化米)]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【焼物・和No36】		
[おろしハンバーグ]		
鶏肉むねミンチ	20.00 g	
豚もも肉ミンチ	20.00 g	
食塩	0.40 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ナツメグ(粉)	0.02 g	
おから(新製法)	10.00 g	
芽ひじき500g	1.00 g	戻しておく
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	
舟形おかずカップ中	1.00 g	
大根おろし	11.00 g	
JF 本味酛 1.8L	2.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
穀物酢	3.00 g	
ゆず酢	1.00 g	
【炒め物・和No5】		
[ミルクおから]		
鶏肉モモ(こま切れ)	20.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ごぼう	15.00 g	ささがき
にんじん	6.00 g	せん切り
板こんにゃく	10.00 g	細い短冊
さつまあげ(玉ねぎ)50g	8.00 g	スライス
おから(新製法)	15.00 g	
牛乳(料理用)	5.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	4.00 g	
三温糖	0.60 g	
JF 本味酛 1.8L	1.00 g	
【汁物・和No7】		
[じゃがいものみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	厚いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成29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

2017年 10月16日 月曜日

2017年 10月17日 火曜日

益田の食育の日

2017年 10月 18日 水曜日

献立	生姜ご飯	
	野菜コロッケ	おかか和え
厚揚げのすまし汁		
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	
【変わり飯・和No32】		
[生姜ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
しょうが	3.00 g	みじん切り
鶏肉むねミンチ	20.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.30 g	
【揚げ物】		
[野菜コロッケ]		
(小) 緑の野菜のかぼちゃコロッケ40	1.00 個	
(中) 緑の野菜のかぼちゃコロッケ55	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No53】		
[おかか和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
小松菜	25.00 g	4cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
花かつお(鰹・細切)500g	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No28】		
[すまし汁(厚揚げ)]		
厚揚げ	25.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
乾燥ワカメ(華)500g	0.20 g	戻しておく
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	冷蔵庫へ
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.15 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

献立	ごはん	
	りっちゃんの元気サラダ	アールスメロン
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・洋No1】		
[りっちゃんの元気サラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	スチコン
スーパースイートコーン	5.00 g	スチコン
にんじん	6.00 g	せん切り
らくらく昆布	0.20 g	戻しておく
花かつお(鰹・細切)200g	0.30 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	2.45 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
食塩	0.30 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.30 g	
【煮物・中No2】		
[マーボー豆腐]		
豚肉(ミンチ)	20.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
木綿豆腐	80.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	荒みじん
ねぎ	10.00 g	小口切り
干し椎茸(美都産)	1.20 g	
にんにく	0.30 g	おろす
玉葱	30.00 g	コロコロ
こいくちしょうゆ	0.60 g	
豆板醤	0.10 g	
みそ	5.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.80 g	
中華スープ	1.20 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
【果物・和No12】		
[アールスメロン 1/16コ]		
アールスメロン 3L	0.07 個	

献立	麦ごはん	
	大豆とちりめんのごまがらめ	若布の酢の物
●親子丼の具		
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No3】		
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No19】		
[大豆とちりめんのごまがらめ]		
かえりちりめん	15.00 g	
クッキングアール(細切)500g	5.00 g	
蒸し大豆500g	20.00 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
三温糖	1.20 g	
JFD 料理酒	0.80 g	
かたまりごま(白)1kg島米	1.00 g	
【あえ物・和No33】		
[わかめの酢の物]		
きゅうり	15.00 g	小口切り
キャベツ	25.00 g	せん切り
ノンチキオイル無添加フレーク	9.00 g	
乾燥若布(さんれい)	1.20 g	戻しておく
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
三温糖	0.70 g	
食塩	0.10 g	
【丼物・カレー等・和No7】		
[●親子丼の具]		
鶏肉胸(こま切れ)	25.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.80 g	戻しておく
にんじん	12.00 g	せん切り
玉葱	35.00 g	スライス
●たまご	20.00 g	割りほぐす
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
花かつお(鰹バラ)500g	0.50 g	
だし昆布	0.50 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	

平成29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

2017年10月19日 木曜日

2017年10月20日 金曜日

2017年10月23日 月曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	サバの塩焼き	にごみ		
	なすのみそ汁			
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)			80.00 g	
【焼物・和No14】				
[さばの塩焼き]				
(小) 氷温造り塩さば切身 40g			1.00 個	
(中) 氷温造り塩さば切身 50g			1.00 個	
【煮物・和No46】				
[にごみ]				
鶏肉モモ(2cm角切)			18.00 g	
さといも			18.00 g	乱切り
ごぼう			18.00 g	乱切り
にんじん			8.00 g	乱切り
板こんにゃく			15.00 g	手でちぎる
生しいたけ(菌床栽培、生)			15.00 g	4等分
インゲン500g			7.00 g	2.5cm幅
昭和 サラダ油 1.5kg			1.00 g	
こいくちしょうゆ			1.50 g	
三温糖			0.60 g	
JFD 料理酒			0.90 g	
【汁物】				
[なすのみそ汁]				
えのきたけ			10.00 g	
キャベツ			12.00 g	さいの目
なす			20.00 g	厚いちょう
小松菜			12.00 g	2.5cm幅
JFS 純正ごま油			0.50 g	
煮干しだし			3.00 g	
みそ			10.00 g	

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	手作りさつまあげ	チャプチェ		
	中華スープ			
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)			80.00 g	
【揚げ物】				
[手作りさつま揚げ]				
タラ すり身			55.00 g	
玉葱			15.00 g	荒みじん
干し椎茸(美都産)			1.00 g	みじん切り
にんじん			10.00 g	荒みじん
ねぎ			5.00 g	小口切り
芽ひじき500g			0.70 g	戻しておく
しょうが			0.50 g	おろす
うすくちしょうゆ			1.50 g	
食塩			0.10 g	
馬鈴薯でんぷん1kg			1.50 g	
大豆白絞油			6.00 g	
【炒め物・和No30】				
[チャプチェ]				
マロニー(5cmカット)			4.00 g	戻しておく
豚肉(モモ肉小切)			11.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			1.00 g	
エリンギ			7.00 g	スライス
にんじん			8.00 g	短冊切り
青ピーマン			5.00 g	せん切り
にんにく			0.10 g	おろす
しょうが			0.40 g	おろす
はくさい(キムチ漬け)			10.00 g	
三温糖			0.80 g	
JFD 料理酒			0.80 g	
JF 本味酢 1.8L			1.60 g	
こいくちしょうゆ			1.60 g	
JFS 純正ごま油			0.40 g	
【汁物・和No127】				
[中華スープ]				
チンゲンツァイ			15.00 g	さいの目
玉葱			20.00 g	くし形切り
にんじん			10.00 g	ひし形
厚揚げ			20.00 g	コロコロ
中華スープ			1.20 g	
食塩			0.30 g	
こいくちしょうゆ			1.00 g	
コシヨー(純)200g			0.20 g	
水			150.00 g	

献立	ナン		一人分量 単位	切り方
	ポテトチーズ焼き	海鮮マリネ		
	チリコンカン			
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【普通パン】				
[ナン]				
(小) 冷凍ナン 約70g			1.00 個	
(中) 冷凍ナン 約100g			1.00 個	
【焼物】				
[ポテトチーズ焼き]				
じゃがいも			45.00 g	短冊切り
玉葱			15.00 g	スチコン
青ピーマン			5.00 g	せん切り
カットベーコンIQF500g			9.00 g	
食塩			0.20 g	
コシヨー(純)200g			0.02 g	
ミックスチーズ			15.00 g	
舟形おかずカップ中			1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			1.00 g	
【あえ物】				
[海鮮マリネ]				
国産本まがキイカ短冊1×4cm			9.00 g	茹でる
むきえびL(100/200)			14.00 g	茹でる
きゅうり			30.00 g	コロコロ
玉葱			30.00 g	半月スライス
セロリー			5.00 g	せん切り
三温糖			0.70 g	
国産レモン果汁100ml			0.50 g	
穀物酢			3.00 g	
コシヨー(純)200g			0.02 g	
食塩			0.40 g	
オリーブ油エキストラバージン			0.50 g	
【煮物】				
[チリコンカン]				
鶏肉モモ(こま切れ)			20.00 g	
にんにく			0.30 g	おろす
JF セルゲンワイン(赤)1.8L			1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			0.50 g	
とうがらし			0.02 g	みじん切り
なす			10.00 g	コロコロ
玉葱			30.00 g	コロコロ
にんじん			10.00 g	コロコロ
かぼちゃ(伊予)2.5kg			25.00 g	
大豆水煮 ジェフサ			23.00 g	
レッドキドニー			9.00 g	
かぼちゃ(伊予)2.5kg			10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)1kg			5.00 g	
味 コソメJ 500g			1.00 g	
三温糖			0.20 g	

平成29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

2017年10月24日 火曜日

2017年10月25日 水曜日

2017年10月26日 木曜日

献立	ごはん	
	鮭のムニエル	パンプキンサラダ
	コンソメみそスープ	
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】		
[ご飯(強化米)]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No18】		
[鮭のムニエル]		
(小)秋鮭(ピンク)腹須取り 40g	1.00 個	
(中)秋鮭(ピンク)腹須取り 50g	1.00 個	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
米粉	2.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.30 g	
調理用バター200g	2.60 g	
【あえ物】		
[パンプキンサラダ]		
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	スチコン
かぼちゃ	40.00 g	スチコン
きゅうり	15.00 g	コロコロ
ケンノンeggマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
国産レモン果汁100ml	0.25 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No70】		
[コンソメみそスープ]		
キャベツ	15.00 g	さいの目
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ケル
だいこん	15.00 g	短冊切り
ねぎ	7.00 g	小口切り
玉葱	15.00 g	スライス
みそ	8.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.40 g	

献立	麦ごはん	
	豚肉と大根の味噌煮	●パンサンスー
	ワンタンスープ	
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No3】		
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【煮物・和No3】		
[豚肉と大根の味噌煮]		
豚肉(モモ肉角切り)	30.00 g	
だいこん	40.00 g	拍子切り
にんじん	15.00 g	拍子切り
ごぼう	10.00 g	斜め切り
板こんにゃく	15.00 g	手でちぎる
しょうが	1.00 g	せん切り
みそ	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
水	4.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・中No1】		
[●パンサンスー]		
カツ ほうさめS国産1kg	4.00 g	茹でる
チキンささみ水煮	6.00 g	スチコン
キャベツ	10.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
きゅうり	14.00 g	せん切り
●錦糸卵(真空)500g	5.00 g	スチコン
三温糖	0.64 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
穀物酢	2.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物・中No2】		
[ワンタンスープ]		
玉葱	20.00 g	くし形切り
にんじん	8.00 g	ひし形
もやし	10.00 g	
味 なめらかワカ(約63)	20.00 g	
チンゲンサイ	10.00 g	さいの目
中華スープ	0.90 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

献立	うずめめし	
	鰯の生姜醤油煮	
	ほうれん草の白和え	
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【変わり飯・和No45】		
[うずめめし]		
鶏肉モモ(こま切れ)	15.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
かまぼこ(真空)500g	7.00 g	荒みじん
ごぼう	10.00 g	荒みじん
にんじん	10.00 g	荒みじん
干し椎茸(美都産)	1.00 g	荒みじん
さといも	20.00 g	荒みじん
JFD 料理酒	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
JF 本味酛 1.8L	1.00 g	
食塩	0.30 g	
だし昆布	1.00 g	
花かつお(亀バラ)500g	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
生わさび	0.50 g	おろす
焼きさみのり100g	0.40 g	
【煮物・和No2】		
[鰯のしょうが醤油煮]		
アジドレス	1.00 個	
しょうが	2.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	7.00 g	
JF 本味酛 1.8L	5.00 g	
JF 料理酒1.8L	4.50 g	
三温糖	2.00 g	
水	15.00 g	
【あえ物・和No62】		
[ほうれん草の白和え]		
ほうれん草	22.00 g	4cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
板こんにゃく	11.00 g	細い短冊
芽ひじき500g	1.50 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.30 g	
冷凍白和えの素	18.00 g	
すりごま(白)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.55 g	

平成29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

2017年10月27日 金曜日

2017年10月30日 月曜日

2017年10月31日 火曜日

献立	ごはん 筑前煮 厚揚げのみそ汁		小松菜とコーンのおひたし
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No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
【煮物】			
[筑前煮]			
大豆水煮 ジェフサ	10.00 g		
鶏肉モモ(2cm角切)	25.00 g		
干し椎茸(美都産)	1.20 g		
ごぼう	12.00 g	乱切り	
にんじん	12.00 g	乱切り	
板こんにゃく	8.00 g	手でちぎる	
レンコン水煮(乱切)	20.00 g		
さつまあげ(玉ねぎ) 50g	10.00 g	スライス	
インゲン500g	10.00 g	2.5cm幅	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g		
三温糖	1.20 g		
こいくちしょうゆ	3.20 g		
JF 本味酢 1.8L	0.60 g		
水	36.00 g		
【あえ物】			
[小松菜とコーンのお浸し]			
キャベツ	20.00 g	せん切り	
にんじん	5.00 g	せん切り	
小松菜	25.00 g	4cm幅	
スーパースイートコーン	7.00 g		
かき いりごま(白)1kg島米	1.20 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
【汁物・和No1】			
[厚揚げのみそ汁]			
だいこん	20.00 g	いちょう	
にんじん	5.00 g	いちょう	
えのきたけ	8.00 g		
厚揚げ	20.00 g	コロコロ	
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	10.00 g		

献立	ごはん 鶏肉とさつま芋のうま煮 切干大根のゴママヨ和え 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No1】		
[ご飯(強化米)]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【揚げ物】		
[鶏肉とさつま芋のうま煮]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	30.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
高野豆腐(サイコロ)	5.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
玉葱	20.00 g	くし形切り
さつまいも	20.00 g	コロコロ
インゲン500g	5.00 g	2.5cm幅
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
かめマイルトトマトケチャップ 980g	10.00 g	
三温糖	1.60 g	
【あえ物・和No5】		
[切干大根のゴママヨ和え]		
干切大根 1kg	4.80 g	茹でる
キャベツ	12.00 g	いちょう
ほうれん草	16.00 g	4cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
すりごま(白)	1.00 g	
ケンロックマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
こいくちしょうゆ	0.24 g	
食塩	0.08 g	
【汁物】		
[豆腐の味噌汁]		
木綿豆腐	25.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	いちょう
だいこん	15.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

献立	カレーピラフ 花野菜のレモンドレッシングサラダ チーズ(中のみ) カボチャポタージュ	
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	
【変わり飯・和No49】		
[カレーピラフ]		
水稲穀粒(精白米)	70.00 g	
鶏肉胸(こま切れ)	9.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
フィンインタースキルス(スライス)5mm	9.00 g	
調理用バター200g	1.50 g	
玉葱	10.00 g	荒みじん
ミックスベジタブル	9.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カレー粉(純)200g	0.50 g	
【あえ物・洋No36】		
[花野菜のレモンドレッシングサラダ]		
アチロココリー(国産)IQF	23.00 g	
カリフラワー(セクト)IQF	14.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
キャベツ	25.00 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100ml	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
【汁物・洋No30】		
[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
かぼちゃ	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	
水	120.00 g	
【チーズ・和No5】		
[(中のみ) チーズ]		
(中) MBPチーズキャッチ 5g×40	10.00 g	