

平成29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

2017年11月1日 水曜日

2017年 11月2日 木曜日

2017年 11月6日 月曜日

献立	麦ご飯	
	じゃがいものたらこソース	麻婆大根
ゆずっこゼリー		
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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【あえ物・洋No20】		
[じゃが芋のたらこソース]		
チキンささみ水煮	10.00 g	
たらこ 1kg	4.00 g	
じゃがいも	48.00 g	コロコロ
ブロッコリー	8.00 g	小房に分ケ
にんじん	4.00 g	せん切り
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	9.60 g	
クリーミーフレンチドレッシング	5.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
【煮物・和No57】		
[麻婆大根]		
だいこん	85.00 g	乱切り
豚肉(ミンチ)	20.00 g	
にんにく	0.30 g	みじん切り
しょうが	0.30 g	みじん切り
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	30.00 g	コロコロ
にんじん	15.00 g	荒みじん
干し椎茸(美都産)	1.20 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
三温糖	0.30 g	
中華スープ	0.70 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
【菓子・寄物】		
[ゆずっこゼリー]		
クールゼリーの素 600g	12.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
水	57.00 g	
ナタデココ	7.00 g	

献立	ごはん	
	豚肉のしょうが焼き	小松菜の甘酢和え
石狩汁		
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	
【炒め物・和No17】		
[豚肉の生姜焼き]		
豚モモ(スライス)	45.00 g	
玉葱	30.00 g	乱切り
にんじん	8.00 g	せん切り
しょうが	1.50 g	おろす
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JFD 料理酒	1.30 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【あえ物・和No70】		
[小松菜の甘酢和え]		
小松菜	20.00 g	4cm幅
もやし	30.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ	5.00 g	
穀物酢	2.30 g	
三温糖	0.35 g	
こいくちしょうゆ	2.80 g	
【汁物・和No4】		
[石狩汁]		
じゃがいも	20.00 g	厚いちょう
だいこん	20.00 g	いちょう
にんじん	10.00 g	いちょう
サケ角切	20.00 g	
えのきたけ	7.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	10.00 g	
有塩バター450g	0.30 g	
煮干しだし	3.00 g	

献立	ごはん	
	レバーのごまケチャップ	キャベツの梅和え
小松菜の味噌汁		
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	
【揚げ物】		
[レバーのごまケチャップ]		
鶏レバーコロ切IQF	20.00 g	
しょうが	1.00 g	おろす
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JFD 料理酒	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	
高野豆腐(サイコロ)	5.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
じゃがいも	25.00 g	コロコロ
インゲン500g	5.00 g	2.5cm幅
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	10.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JF ウスターソース エキセント1.8L	1.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
【あえ物・和No51】		
[キャベツの梅あえ]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	10.00 g	
花かつお(鰹・細切)500g	0.50 g	
梅(塩漬)	2.00 g	みじん切り
こいくちしょうゆ	0.80 g	
【汁物・和No26】		
[小松菜のみそ汁]		
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
えのきたけ	10.00 g	
だいこん	20.00 g	短冊切り
白菜	20.00 g	さいの目
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成29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

2017年11月7日 火曜日

2017年11月8日 水曜日

2017年 11月9日 木曜日

献立	チキンライス	
	ツナサラダ	
	かぶと白菜のクリーム煮	りんご
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No37】		
[チキンライス(乾燥の具)]		
水稻穀粒(精白米)	70.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
カゴメマイルドトマトチップ [®] 980g	3.00 g	
ドライミックス(チキン)	11.00 g	
【あえ物・和No25】		
[ツナサラダ(青ドレ)]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
だいこん	30.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
ハウスチキンオイル無添加L7レク	15.00 g	
海藻サラダGS500g	0.50 g	戻しておく
ノンオイルドレッシング(青じそ)1L	8.00 g	
【汁物・和No180】		
[かぶと白菜のクリーム煮]		
ポーク&チンミートボールS	35.00 g	
白菜	30.00 g	さいの目
かぶ	35.00 g	コロコロ
かぶ(葉)	3.00 g	小口切り
にんじん	15.00 g	厚いちょう
玉葱	30.00 g	くし形切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コショウ(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	110.00 g	
【果物・和No8】		
[りんご]		
りんご	30.00 g	

献立	麦ご飯	
	白身魚の油淋ソースかけ	カミカミナムル
	●カルシウムかきたま汁	
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	
【米飯・和No3】		
[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	
【揚げ物】		
[白身魚の油淋ソースかけ]		
(小)たら切身 40g	1.00 個	
(中)たら切身 50g	1.00 個	
JFD 料理酒	2.00 g	
食塩	0.20 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	2.40 g	
JF 本味酢 1.8L	2.00 g	
穀物酢	1.80 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.20 g	
水	5.00 g	
【あえ物】		
[カミカミナムル]		
もやし	15.00 g	
チキンささみ水煮	5.00 g	
もどるんです100g	0.50 g	戻しておく
ほうれん草	12.00 g	4cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	2.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物】		
[●カルシウムかきたま汁]		
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
ちりめん	1.00 g	
千切大根 500g	3.00 g	戻しておく
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
●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	

献立	ごはん	
	鮭のちゃんちゃん焼き	しらすのおひたし
	鶏団子汁	
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No3】		
[鮭のちゃんちゃん焼き]		
サケ角切	35.00 g	
キャベツ	30.00 g	さいの目大
玉葱	30.00 g	くし形切り
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分け
小松菜	8.00 g	4cm幅
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
天然みそ 1kg	3.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
有塩バター450g	1.00 g	
【あえ物】		
[しらすのおひたし]		
ほうれん草	15.00 g	4cm幅
キャベツ	30.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
ちりめん	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
[鶏団子汁]		
鶏つくね	25.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
かまぼこ(真空)500g	7.00 g	短冊切り
にんじん	5.00 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	

平成29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

2017年11月10日 金曜日

2017年11月13日 月曜日

2017年 11月14日 火曜日

献立	ごはん	
	おろし根菜バーグ	白菜のごま酢あえ
豆腐の葛汁		
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	
[おろし根菜バーグ]		
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	
コショウ(純)200g	0.02 g	
ナツメグ(粉)	0.02 g	
おから	10.00 g	
れんこん	5.00 g	
玉葱	10.00 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	1.00 枚	
だいこんおろし	10.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	3.00 g	
ゆず酢	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.30 g	
みりん	1.00 g	
【あえ物】		
[白菜のごま酢あえ]		
白菜	25.00 g	せん切り
キャベツ	25.00 g	せん切り
もやし	20.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	
穀物酢	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物】		
[豆腐の葛汁]		
木綿豆腐	35.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
ねぎ	5.00 g	小口切り
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.20 g	

献立	ごはん	
	鶏のから揚げ	切干大根と小松菜のごま和え
ほうれん草のすまし汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【揚げ物・和No16】		
[鶏の唐揚げ]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	60.00 g	油で揚げる
こいくちしょうゆ	1.80 g	
JFD 料理酒	1.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
米粉	5.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
【あえ物・和No17】		
[切干大根と小松菜のごま和]		
キャベツ	10.00 g	せん切り
小松菜	25.00 g	4cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
切干大根(益田産)	3.00 g	ゆでる
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	
JF 本味酛 1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物】		
[ほうれん草のすまし汁]		
白菜	20.00 g	2.5cm幅
かまぼこ(真空)500g	7.00 g	短冊切り
ほうれん草	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	細い短冊
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

献立	ごはん	
	どんちっち鰯の丸ごと焼き	ゆかり和え
芋煮汁		
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	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【焼物・和No34】		
[鰯塩焼き]		
アジ(丸・腹須取り)	1.00 個	
【あえ物・和No54】		
[ゆかり和え]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
白菜	25.00 g	せん切り
ほうれん草	10.00 g	4cm幅
スーパースイートコーン	8.00 g	
混ぜ込みしそご飯	0.20 g	
食塩	0.10 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・和No39】		
[芋煮汁]		
鶏肉モモ(こま切れ)	15.00 g	
さといも	25.00 g	コロコロ
にんじん	6.00 g	厚いちょう
板こんにゃく	12.00 g	手でちぎる
木綿豆腐	24.00 g	コロコロ
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
ごぼう	6.00 g	ささがき
ねぎ	5.00 g	小口切り
食塩	0.20 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
JFD 料理酒	1.20 g	
JF 本味酛 1.8L	1.20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
煮干しだし	3.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	

平成29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

2017年 11月15日 水曜日

2017年 11月16日 木曜日

2017年 11月 17日 金曜日

献立	麦ご飯	
	●人参とたまごの炒め物	おやき
とうふのそぼろ煮		
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)	65.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	3.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【炒め物・洋No12】		
[●人参と卵の炒めもの]		
にんじん	35.00 g	せん切り
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
キャベツ	35.00 g	せん切り
ハウスキャベツ無添加Lフレク	5.00 g	
●たまご	10.00 g	割りほぐす
食塩	0.10 g	
味 コンソメJ 500g	0.20 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【煮物】		
[とうふのそぼろ煮]		
木綿豆腐	60.00 g	コロコロ
鶏肉むねミンチ	30.00 g	
玉葱	40.00 g	くし形切り
にんじん	10.00 g	短冊切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
しょうが	1.00 g	おろす
カレー粉(純)200g	0.30 g	
JF 本味酛 1.8L	1.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
中華スープ	1.00 g	
食塩	0.20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.80 g	
【その他・和No11】		
[おやき]		
おやき	1.00 個	

献立	ごはん	
	さわらの幽庵焼き	キャベツのおひたし
具だくさん生姜汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No4】		
[さわら幽庵焼き]		
(小)さごし切身40g	1.00 個	
(中)さごし切身50g	1.00 個	
JF 料理酒1.8L	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JF 本味酛 1.8L	1.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
【あえ物】		
[キャベツのおひたし]		
キャベツ	25.00 g	2.5cm幅
だいこん	15.00 g	せん切り
にんじん	3.00 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ	8.00 g	半月切り
こいくちしょうゆ	2.30 g	
【汁物・和No15】		
[具だくさんしょうが汁]		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
板こんにゃく	15.00 g	手でちぎる
にんじん	15.00 g	コロコロ
玉葱	10.00 g	くし形切り
ねぎ	4.00 g	小口切り
しょうが	0.30 g	おろす
水	140.00 g	
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	1.20 g	

献立	ごはん	
	チーズサラダ	西条柿
いのししカレー		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【あえ物】		
[チーズサラダ]		
キャベツ	35.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	4cm幅
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	
角切チーズ8mm	5.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
三温糖	0.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.80 g	
穀物酢	2.80 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
【丼物・カレー等】		
[いのししカレー]		
いのしし肉	25.00 g	
にんにく	0.50 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	0.20 g	
冷凍カットトマト	15.00 g	
玉葱	25.00 g	乱切り
にんじん	12.00 g	乱切り
じゃがいも	25.00 g	乱切り
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	
カゴメ マイルドトマトケチャップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
【果物・和No36】		
[西条柿]		
かき M	50.00 g	

平成29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

2017年11月20日 月曜日

2017年11月21日 火曜日

2017年11月22日 水曜日

献立	ごはん	
	マカロニグラタン	おかかあえ
ミートボールと白菜のスープ		
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No4】		
[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】		
[マカロニグラタン]		
じゃがいも	25.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	いちょう
鶏モモ肉(こま切れ)	15.00 g	
マカロニ(単管)	3.00 g	茹でる
有塩バター450g	2.00 g	
米粉	4.00 g	
牛乳	30.00 g	
味 コソソメI 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・和No53】		
[おかかあえ]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
だいこん	30.00 g	せん切り
花かつお(鯉・細切)500g	1.10 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
【汁物・洋No1】		
[ミートボールと白菜のスープ]		
ボック&フィンミートボールSS	15.00 g	
チンゲンツァイ	15.00 g	さいの目
白菜	25.00 g	さいの目
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	25.00 g	くし形切り
味 コソソメI 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	

献立	ごはん	
	鮭の香草パン粉焼き	ゆず香りあえ
大根と若布のみそ汁		
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No4】		
[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No47】		
[鮭の香草パン粉焼き]		
(小)鮭 切り身約50g	1.00 個	
(中)鮭 切り身約60g	1.00 個	
JFD 料理酒	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.20 g	
バジル(粉)	0.10 g	
パン粉 1kg	7.00 g	
クラスメイト500g	2.00 g	
オリーブオイル	2.00 g	
調理用バター	1.00 g	
舟形おかずカップ中	1.00 g	
【あえ物】		
[ゆず香りあえ]		
小松菜	20.00 g	4cm幅
白菜	30.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
素干し風焼のり 50g	0.40 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
ゆず酢	0.25 g	
【汁物・和No41】		
[大根とわかみのみそ汁]		
だいこん	20.00 g	短冊切り
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
油揚げ	3.00 g	細い短冊
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

献立	麦ご飯	
	切干大根のゴママヨ和え	●中華丼の具
さつまいものオレンジ煮		
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	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
おおむぎ(押麦)	4.00 g	
【あえ物・和No5】		
[切干大根のゴママヨ和え]		
千切大根 1kg	4.80 g	茹でる
小松菜	12.00 g	4cm幅
チキンささみ水煮	10.00 g	
キャベツ	12.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
すりごま(白)	1.00 g	
カンヘ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	
【丼物・カレー等・中No1】		
●中華丼の具		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
しょうが	0.30 g	おろす
JFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	25.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	ひしがた
ヤクエーン缶詰 斜めカット	13.00 g	
白菜	25.00 g	さいのめ
いか耳短冊(1.5cm)	15.00 g	
むきえびL(100/200)	8.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
●うずら卵水煮国産	15.00 g	
ねぎ	7.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	3.00 g	
コシヨー(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	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.80 g	
【煮物・和No77】		
[さつまいものオレンジ煮]		
さつまいも	40.00 g	スライス
ボンジュース 1L	5.00 g	
三温糖	5.00 g	

平成29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

2017年11月24日 金曜日

2017年11月27日 月曜日

2017年11月28日 火曜日

献立	ごはん	
	かにシュウマイ	ひじきの炒り煮
かぶのみそ汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【蒸し物】		
[かにシュウマイ]		
しゅうまいの皮	14.00 g	
豚肉(ミンチ)	25.00 g	
おから(新製法)	7.00 g	
かに精肉B	5.00 g	
しょうが	0.40 g	おろす
キャベツ	15.00 g	荒みじん
三温糖	0.40 g	
食塩	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
オイスターソース 480g	1.00 g	
JFD 料理酒	0.50 g	
JFS 純正ごま油	0.70 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.50 g	
【煮物】		
[ひじきの炒り煮]		
ひじき	4.00 g	戻しておく
にんじん	8.00 g	短冊切り
大豆水煮 ジェフサ	10.00 g	
青ピーマン	5.00 g	せん切り
さつまあげ(玉ねぎ) 50g	10.00 g	スライス
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
三温糖	0.60 g	
こいくちしょうゆ	2.80 g	
【汁物・和No8】		
[かぶのみそ汁]		
かぶ	25.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
じゃがいも	20.00 g	厚いちょう
油揚げ	3.00 g	細い短冊
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
かぶ(葉)	5.00 g	小口切り
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

献立	ごはん	
	秋刀魚のケチャップ和え	昆布の煮物
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	
【米飯・和No4】		
[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】		
[秋刀魚のケチャップ和え]		
(小)さんま開き 40g	1.00 個	
(中)さんま開き 50g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
加メマルトトマトケチャップ 980g	7.00 g	
JF ウスターソース エセレント1.8L	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.20 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
水	2.00 g	
【煮物・和No91】		
[昆布の煮物]		
豚肉(モモ肉小切)	5.00 g	
らくらく昆布	2.40 g	戻しておく
さつまあげ(玉ねぎ) 50g	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	せん切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
JFD 料理酒	0.40 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.60 g	
こいくちしょうゆ	2.80 g	
水	28.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物】		
[すまし汁(豆腐)]		
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
えのきたけ	8.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
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	
	豚丼の具	春雨のあえ物
いわしつみれ汁		
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【井物・和No9】		
[豚丼の具]		
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
高野豆腐(細切)	3.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	細い短冊
ごぼう	8.00 g	ささがき
板こんにやく	8.00 g	細い短冊
ねぎ	5.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【あえ物】		
[春雨のあえ物]		
キャベツ	12.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	4cm幅
ケンシ はるさめS国産1kg	4.00 g	茹でる
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	
にんじん	3.60 g	せん切り
やさしい海の極細かまぼこ(黄)	5.00 g	
三温糖	0.50 g	
JFS 純正ごま油	0.40 g	
穀物酢	1.20 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
からし(練り)	0.06 g	
【汁物】		
[いわしつみれ汁]		
だいこん	20.00 g	いちょう
にんじん	8.00 g	いちょう
いわしつみれ8~10g	30.00 g	
油揚げ	3.00 g	細い短冊
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成29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

2017年11月29日 水曜日

2017年11月30日 木曜日

献立	麦ご飯 子持ちししゃも ●おでん		一人分量 単位	切り方
	ハムとアーモンドのサラダ			
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No3】				
[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	
【焼物・和No27】				
[子持ちししゃも(2尾)]				
子持ちシヤモ(低塩)M			2.00 個	
【あえ物・和No172】				
[ハムとアーモンドのサラダ]				
チキンハム(短冊)500g			10.00 g	
クッキングアモンド(細切)500g			2.50 g	
ちりめん			1.50 g	
大豆水煮 ジェフサ			7.00 g	
キャベツ			25.00 g	せん切り
にんじん			5.00 g	せん切り
食塩			0.20 g	
穀物酢			2.50 g	
うすくちしょうゆ			0.40 g	
三温糖			0.30 g	
【煮物・和No13】				
[●おでん]				
鶏モモ(1.5cm角切)			20.00 g	
●うずら卵水煮国産			20.00 g	
だいこん			40.00 g	厚いちょう
さといも			30.00 g	厚いちょう
にんじん			25.00 g	拍子切り
板こんにゃく			20.00 g	手でちぎる
あご丸(あらめ入り)6~8g			20.00 g	
三温糖			1.00 g	
こいくちしょうゆ			2.00 g	
うすくちしょうゆ			2.00 g	
JF 本味酢 1.8L			0.50 g	
JF 料理酒1.8L			1.00 g	
削り節上雪バラ500g			0.50 g	
だし昆布			0.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			0.50 g	

献立	ごはん さばのソース煮 おからすいとん汁		一人分量 単位	切り方
	さつまいもとリンゴのサラダ			
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
[ごはん]				
水稻穀粒(精白米)			80.00 g	
ビタミン強化米60g			0.24 g	
【煮物・和No43】				
[さばのソース煮]				
(小)サバ切身40g			1.00 個	
(中)サバ切身60g			1.00 個	
しょうが			1.00 g	千切り
JFD 料理酒			2.20 g	
こいくちしょうゆ			1.10 g	
三温糖			2.20 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L			3.30 g	
水			15.00 g	
【あえ物】				
[さつまいもとリンゴのサラダ]				
りんご			10.00 g	コロコロ
にんじん			10.00 g	コロコロ
さつまいも			25.00 g	コロコロ
ブロッコリー			10.00 g	小房に分け
三温糖			0.70 g	
穀物酢			2.40 g	
コシヨー(純)200g			0.01 g	
食塩			0.40 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			0.70 g	
【汁物・和No11】				
[おからすいとん汁]				
おから(乾燥)			4.00 g	
薄力小麦粉1kg			15.00 g	
白玉粉			10.00 g	
食塩			0.08 g	
水			15.00 g	
にんじん			8.00 g	いちょう
ごぼう			8.00 g	ささがき
だいこん			10.00 g	いちょう
干し椎茸(美都産)			1.00 g	戻しておく
ねぎ			5.00 g	小口切り
煮干しだし			3.00 g	
みそ			10.00 g	