美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2017年12月1日 金曜日

2017年12月1日			
献立	揚げぶり大根煮	しらすのおひた	-] ,
110\	具沢山生姜汁	09704007	
사이 국田	•	一人分量	
料埋	名/食品名	単位	切り方
【牛乳・和No1】			
[牛乳]	i		
牛乳		1.00 本	•
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精)	白米)	80.00 g	
【煮物・和No1】		Ü	
[揚げぶり大根			
ブリ角切(ス	·キンレス)	35.00 g	
こいくちしょ		2. 00 g	
JFD 料理酒		1.00 g	
JF 本味醂 1.	8L	0.80 g	
馬鈴薯でんぷ	Sh.1kg	5. 00 g	
大豆白絞油	, o 1179	3.00 g	
だいこん		40. 00 g	 乱切り
- /こv <u>こ</u> /ひ TF 大味醂 1	8I	2. 50 g	Dr 37 7
JF 本味醂 1. こいくちしょ	oL うか	3. 00 g	
TED 料押海	7 19	1.00 g	
JFD 料理酒 三温糖		0.90 g	
だし昆布		1.00 g	
【あえ物・和No	.27	1.00 g	
[おひたし(し	91]	30.00 ~	과 / 된 N
キャベツ		30.00 g	せん切り 4cm帽
小松菜		20.00 g	4cm幅
ちりめん	ふみ	2. 00 g	
こいくちしょ 【沙畑・FUNG15		2. 00 g	
【汁物・和No15			
[具だくさんし		10 00	
豚肉(モモ肉	1/1·M/	10.00 g	7777
厚揚げ		20.00 g	コロコロエッチギス
板こんにゃく		12.00 g	手でちぎる
にんじん 工事		12. 00 g	コロコロ
玉葱		12. 00 g	くし形切り
ねぎ		4. 00 g	小口切り
しょうが 老エレギリ		0.40 g	おろす
煮干しだし	こ っよ	3.00 g	
こいくちしょ		2.00 g	
馬鈴薯でんる	∙んlkg	1.00 g	
サラダ油		0.50 g	

2017年 12月4日 月曜日

	ごはん		
献立	ポークチャップ	いそかあえ	
	さつまいも団子汁	•	
松 [莊	- 里名/食品名	一人分重	切り方
		単位	9177
【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	
【炒め物・和No	016】		
[ポークチャッ]	プ]		
豚肉(こま切	Jれ)	50.00 g	
	イン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ	由 1.5kg	0.20 g	
玉葱		30.00 g	乱切り
パセリ		1.00 g	みじんぎり
食塩		1.00 g 0.20 g	
コショー(純)	200g	0.02 g	
コショー(純) カコ`メマイルト`トっ	<u>- 。。。</u> アトケチャップ3kø	10.00 g	
トマトドューレ	(食塩無添加3k	5. 00 g	
JF ウスターソース コ		3. 00 g	
【あえ物・和No		0.008	
[磯香和え(益)			
<u>に終しれるで</u> ほうれん草		20.00 g	4 c m幅
キャベツ		30.00 g	
にんじん			せん切り
スクール糸かまほ	シン (ルチン)		(EW91)
		8. 00 g	
素干し風焼の		0.50 g	
こいくちしょ 【沙畑、FDNo.16		1.50 g	
【汁物・和No16			
[さつまいも団-	<u> </u>	20.00	コエーン
さつまいも	⁰) 11	20.00 g	スチコン
馬鈴薯でんぷ	·んlkg	5.00 g	
スキムミルク *エエま炒す	1	4.00 g	
薄力小麦粉 1	Кg	3.00 g	屋間団か
にんじん		8.00 g	短冊切り
ねぎ			小口切り
ぶなしめじ		10.00 g	小房に分が
油揚げ		2.00 g	短冊切り
やさしい海ハー	-トスライスなると	6.00 g	
みそ		8.00 g 3.00 g	
煮干しだし		3.00 g	
		1	ı

2017年 12月5日 火曜日

ごはん			
献立 たらの	きのこ蒸し V	いか大根煮	
豚汁			
料理名/食品	l名	一人分量	切り方
【牛乳・和No1】		<u> </u>	
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4】		,	
水稲穀粒(精白米)		80.00 g	
【焼物】			
[たらのきのこ蒸し]			
まだら切身 40g		1.00 個	
食塩		0.30 g	
コショー(純) 2 0 0 g		0.01 g	
ぶなしめじ			小房に分ケル
えのきたけ		8.00 g	
玉葱	1	*************************************	半月スライス
ケン ノンエック゛マヨネース゛タイフ゜1	kg	10.00 g	
みそりのおよみ、プロ		1.00 g	
舟形おかずカップ中 【老物、チロハ-92】		1.00 個	
【煮物・和No23】 [いか大根煮]			
[V 70 70 (根係]] いか耳短冊 (1.5 c m)		15.00 в	
だいこん		55. 00 g	厚いちょう
にんじん			序いちょう 厚いちょう
インゲン500 g			ティッよッ 2.5cm幅
インゲン500g こいくちしょうゆ		5.00 g 3.60 g	2. ОСШТЕ
		0.80 g	
		0.50 g	
煮干しだし		1.20 g	
【汁物・和No3】			
[豚汁]			
豚肉(モモ肉小切)		18.00 g	
JFD 料理酒		1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg		0.50 g	-
にんじん			いちょう
ごぼう		7.00 g	ささがき
白菜			さいの目
板こんにゃく			手でちぎる
木綿豆腐		15.00 g	コロコロ 短冊切り
油揚げ		······	
ねぎ			小口切り
煮干しだし		3.00 g	
みそ		10.00 g	

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2017年12月6日 水曜日

	麦ご飯		
献立	チキンチキンごぼう	かぶと小松菜の)甘酢和え
	●ふわふわスープ		
米に	理名/食品名	一人分量	切り方
171	至47 及四4	単位	9177
【牛乳・和No	1]		
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和No	3		
[麦ご飯 80g]			
水稲穀粒(精	青白米)	76.00 g	
おおむぎ()	· 粒麦)	4.00 g	
【揚げ物】			
チキンチキン鶏若鶏肉胸	/ごぼう]		
鶏若鶏肉胸	(皮付き)	55.00 g	
馬鈴薯でん	ぷん1kg	4.00 g	
ごぼう		4. 00 g 20. 00 g	斜め小口
米粉		5.00 g	<u> </u>
JFD 料理酒	<u> </u>	1.00 g	
JF 本味醂	1.8L	0.50 g	
三温糖		2.00 g	
こいくちし	ようゆ	3.00 g	
【あえ物・和	No1 1		
			
小松菜	V-> H H111P/C3	20.00 g	4 c m幅
かぶ			スライス
出雲のおい	しいちくわ	7.00 g	半月スライス
<u></u> 穀物酢		2.70 g	
		0. 50 g	
<u>ラ</u> すくちし	ιἡΜ	1.00 g	
	<u> </u>	0. 20 g	
17,-1111		V. 2 v 8	
【汁物・洋No	37]		
■ふわふわろ			
じゃがいも		25. 00 g	コロコロ
<u> </u>			コロコロ
<u>ニル</u> にんじん			コロコロ
	ク ウインナースライス	10.00 g	
パセリ		1.00 g	みじん切り
●たまご			割りほぐす
エダムパウ	ダー	2. 00 g	
パン粉 1		2. 00 g	
味 コンソメ		1.00 g	
<u>味 コンノノ</u> うすくちし	· 」 500g トうめ		
		2. 00 g	
コショー(紅	E/ Z U U g	0.02 g	
サラダ油		0.50 g	<u> </u>

2017年12月7日 木曜日

	ごはん		
献立	鮭西京焼き	お豆とポテトの	0チーズ煮
	沢煮椀	•	
料	ŀ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	ł <u>]</u>		
[ご飯] 水稲穀粒(精	5	80.00 g	
【焼物・和No2		00.00 g	
[鮭西京焼き]	- 1		
(小)サケ切身/	10 g	1.00 個	
(中)サケ切身5	50 g	()() (計	
JFD 料理酒	70 g	l 2 00 g	
食塩		0.12 g	
大和米味噌(こいくちし)	(白)1k g	4.00 g	
こいくちし。	ようゆ	1.00 g	
JF 本味醂 1	l.8L	1.00 g	
【考 版 .洋N。	21		
「お百レポテト	B】 - のチーズ煮] /レス (スライス) 5mm		
チキンウインナースキン	ンフノーンへ <u>へいい</u> /レス (スライス) 5mm	18.00 g	
角切チーズ	8 m m	10.80 g	
スーパース	8mm イートコーン	10. 80 g 7. 20 g	
ミックスビ	ーンズ	10.80 g	
じゃがいも		36.00 g	コロコロ
にんじん		5. 76 g	コロコロ
玉葱		10.80 g	コロコロ
パセリ		0.36 g	みじん切り
味 コンソメ		0.36 g	
昭和 サラダ	`油 1.5kg	0.40 g	
【汁物・和No1	1501		
[沢煮椀]	190]		
777 (5 c mカット)	3.00 g	
豚モモ(こま	o c m / / / / / / / / / / / / / / / / / /	10.00 g	
昭和 サラダ	`油 1.5kg	0.50 g	
ねぎ	<u> </u>	10.00 g	斜め小口
ごぼう		10.00 g	せん切り
にんじん		8.00 g	せん切り
だいこん		10.00 g	せん切り
食塩		0.25 g	
こいくちし、	ようゆ	1.50 g	
削り節上雪/	バラ500 g	2.00 g	
だし昆布		1.00 g	
コショー(紅	i) 2 0 0 g	0.02 g	

2017年 12月8日 金曜日

	ごはん		
献立	カレイの姿揚げ	ほうれん草の日	白和え
	肉団子スープ	· · · · ·	
시시 국田 년		一人分量	
料埋名	//食品名	単位	切り方
【牛乳・和No1】		1 1-1-1	
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4】		1.00 /	
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米	K)	80.00 g	
【揚げ物・和No17		00.00 g	
[カレイの姿揚げ]	1		
[ルレイの安物の] (小) 出土カルノ50	<i></i>	1 OO Æ	
(小)生干カレイ50 (中)生干カレイ60 馬鈴薯でんぷん	g	1.00 個	
(円/生干ルレイ60 	<u>8</u> 11	1.00 個 4.00 g	
一	ıkg	4. UU g	
大豆白絞油	1	5. 00 g	
【あえ物・和No62	<u></u>		
[ほうれん草の白利	リス」	00.00	4 1 .≓
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 干し椎茸(美都産 こいくちしょう			細い短冊
干し椎茸(美都産	色)		下味
こいくちしょう	ゆ	0.50 g	
三温糖		0.50 g 18.00 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	
【汁物・和No88】			
[肉団子スープ]			
にんじん		10.00 g	いちょう
ケンミン はるさめS	国産1kg	4.00 g	
白菜		15.00 g	さいの目
えのきたけ		10.00 g	
野菜入り肉団子		20.00 g	
チンゲンツァイ		12. 00 g	さいの目
中華スープ		0.80 g	C , , , I
うすくちしょう	М	2. 00 g	
7719047	· 7	2.00 g	
I			l I

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2017年12月11日 月曜日

2017年12月11日	月唯日 T.以.,		
ا اماد	ごはん	1, , ,	
献立	蒸し鶏ごまだれかけ	にしめ	
	かぼちゃのみそ汁		
料理	名/食品名	一人分量	切り方
		単位	94 7 74
【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	
【	241		
[蒸し鶏ごまだ	<u> </u>		
1点 0別によれ	VIOE 60°	1 00 個	フチコン
TDD 料理海	∤IQF 60g	1.00 個	スチコン
JFD 料理酒		2. 50 g	
みそ		3.00 g	
三温糖		1.00 g	
JF 本味醂 1.	. 8L	2.00 g	
水		5.00 g	
カタキ゛いりご	ま(白)1kg島米	1. 00 g	
【煮物・和No70	0]		
[にしめ]			
乾燥むすびぬ)	3.00 g	戻しておく
だいこん			厚いちょう
板こんにゃく		20.00 g	手でちぎる
にんじん			厚いちょう
出雲のおいし	いちくわ	10.00 g	斜め小口
こいくちしょ		1. 50 g	77.1
うすくちしょ	· うめ	0.50 g	
JF 本味醂 1.	<u> </u>	•	
三温糖	, OL	0.50 g	
<u>一価増</u> 煮干しだし		0.70 g	
TOTAL THE THE	71	1.00 g	
【汁物・和No3′	(】 ス込1		
L/14はりやりみ かばも さ	C 1]	25 00 -	~ H ~ H
かはりや		25. 00 g	
【行物・AINO3 [かぼちゃのみ かぼちゃ 白菜 ねぎ		20.00 g	1. OCIII作 人、ロ トカロ ハ^
44さ エル		1.00 g	小口切り
ぶなしめじ			小房に分が
みそ 煮干しだし		10.00 g	
11年したし		3.00 g	
		I	I

2017年12月12日 火曜日

	ごはん		
献立	里芋のそぼろ煮	おからサラダ	
	みそワンタンスープ	•	
Vol →III		一人分量	IT 10 -L-
料埋名	名/食品名	単位	切り方
【牛乳・和No1】		平江	
[牛乳]			
		1 00 *	
牛乳 【火海、fnN-4】		1.00 本	
【米飯・和No4】			
[ご飯]	714.	00.00	
水稲穀粒(精白	米)	80.00 g	
【煮物】			
[里いものそぼろ			
鶏肉モモミンチ		20.00 g	
さといも		70.00 g	乱切り
にんじん		20.00 g	乱切り
グリンピース		5.00 g	
しょうが			荒みじん
三温糖		1.00 g	
こいくちしょう) W	3.00 g	
JF 本味醂 1.8		1.00 g	
馬鈴薯でんぷん		1.00 g	
昭和 サラダ油		0.50 g	
【あえ物・洋No12		0.00 g	
[おからサラダ]	4]		
	\	10.00	コエーン
おから(新製法))	10.00 g	
にんじん			<u> </u>
キャベツ		18.00 g	I
きゅうり			小口切り
ハコ゛ シーチキンオイル無		5.00 g	
スーパースイー	-トコーン	7.00 g	
穀物酢		0.80 g	
三温糖		0.50 g	-
食塩		0.15 g	
ケン ノンエック゛マヨネー	ス゛タイフ゜1kg	6.00 g	
【汁物】			
[みそワンタンス	ープ]		
┃ しゅうまいの皮	Ž	3.00 g	
豚肉(モモ肉力	√切)	10.00 g	
昭和 サラダ油	1.5kg	0.50 g	
玉葱		0.50 g 20.00 g 8.00 g	半月スライス
にんじん		8.00 g	ひし形
もやし ねぎ		10.00 g	
ねぎ		5.00 g	小口切り
みそ		8.00 g	
中華スープ		0.50 g	
■ コショー(純) 2	200g	0.02 g	

2017年 12月13日 水曜日

麦ごはん		
献立 はんぺんの磯部掛	易げ 白菜のゆず酢和え	
根菜カレー	•	
拟四点 / 会日点	一人分量 扣 的	+
料理名/食品名		力
【牛乳・和No1】	1 124	
[牛乳]		
<u>上 1 3 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2</u>	1.00 本	
【米飯・和No3】	1.00 🕸	
[麦ご飯 80g]	76.00	
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4. 00 g	
【揚げ物】		
[はんぺんの磯辺揚げ]		
冷凍はんぺん50g	1.00 個	
薄力小麦粉1kg	3.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.50 g	
青のり粉100g	0.08 g	
大豆白絞油	2.50 g	
水	7.00 g	
 【あえ物】	1.00 8	
<u>【</u>		
	50.00 ~ 752	7
白菜	50.00 g スライン	
だいこん	25.00 g せん切り	
にんじん	5.00g せん切り	
乾燥若布(さんれい	0.50 g 戻しては	3 <
三温糖	1. 20 g	
食塩	0.40 g	
穀物酢	3.00 g	
ゆず酢	1.00 g	
【丼物・カレー等・和No6】		
[根菜カレー]		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
にんにく	0.30 g みじんち	刃り
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	30.00g 乱切り	
にんじん	15.00g 乱切り	
<u>レンコン水者 (刮切)</u>	20.00 g	
レンコン水煮(乱切) ごぼう		
エリンギ		
ハウス 給食用カレーフレークN	10.00g 乱切り 12.00g	
シ゛ェフサ カレーフレーク	4.00 g	
カコ`メ マイルト`トマトケチャッフ° 3kg	5. 00 g	
IF ウスターソース エクセレント1.8L	1. 50 g	
J1 /// / / ~/ LVV 1. OL	1.00 g	

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2017年 12月14日 木曜日

2017年 12月14日 木曜日		
ごはん		
献立 小エビと大豆のごまが	らめスパゲティー	サラダ
ポトフ	· · ·	
	一人分量	l
料理名/食品名		切り方
	単位	
【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	
/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	00.00 g	
【揚げ物・和No14】		
[小エビと大豆のごまがらめ]		
から揚げえび	25.00 g	
蒸し大豆500g	20.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
十三方公洲	7.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
三温糖	1.20 g	
IFD 料理酒	0.80 g	
カタキ゛いりごま(白)1kg島米	1.00 g	
	1. 00 8	
「よ <i>みh</i> m . 光N-10】		
【あえ物・洋No19】		
[スパゲティサラダ]		
ハコ゛スハ゜ケ゛ティハ゛リューハーフ1.6mm	5.00 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	せん切り
スーパースイートコーン きゅうり チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
きゅうり	10.00 g	小口切り
チキンハム (毎冊) 500g	5.00 g	
) 1 / / A (MEIII) JOUG		
ケン ノンエック マヨネース タイプ 1kg	10.00 g	
コショー(純) 2 0 0 g	0.02 g	
食塩	0. 20 g	
【汁物】		
[ポトフ]		
鶏肉モモ(2cm角)	20.00 g	
チキンウインナースキンレス (スライス) 5mm	9.00 g	
じゃがいも	30.00 g	乱切り
キャベツ		さいの目
	20.00 g	くし形切り
玉葱	20.00 g	
にんじん	10.00 g	乱切り
セロリー	5.00 g	せん切り
パセリ	0.50 g	みじん切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コショー(純) 2 0 0 g	0.02 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	<u></u>
• · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		4

2017年	19日15日	金曜日
2011 11	14710	1 .42 NH C

2017年 12月13日 金曜日 ごはん		
献立 タンドリーチキン	カリコリサ	ラダ
お豆のポタージュ	1,4 / / /	, ,
	一人分量	
料理名/食品名	単位	切り方
【牛乳・和No1】	- 中位	
[牛乳]		
上十 <u>年</u> 1 牛乳	1.00 本	
	1.00 本	
【米飯・和No4】 [ご飯]		
工成了 水稲穀粒(精白米)	90 00 ~	
小佃秋性(相口小) 【梅梅、光N-7】	80.00 g	
【焼物・洋No7】		
[タンドリーチキン]	FF 00	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	55. 00 g	
食塩	0. 25 g	
コショー(純) 2 0 0 g	0.02 g	
ヨーグルト(全脂無糖)	6.00 g	
カコ`メ マイルト`トマトケチャップ。3kg	4.00 g	
カレー粉(純) 2 0 0 g	0.10 g	
にんにく	0.40 g	おろす
【あえ物】		
[カリコリサラダ]		
[カリコリサラダ] ブロッコリー カリフラワー(セレクト) I Q F	20.00 g	小房に分ケル
カリフラワー(セレクト)IQF	20.00 g	
スーパースイートコーン	10.00 g	
ハコ゛シーチキンオイル無添加Lフレーク	9.00 g	
カドヤ いりごま(白)1kg	1.00 g	
穀物酢	2.00 g	
食塩	0.40 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0. 20 g	
【汁物・洋No14】		
「お豆のポタージュ」		
カットベーコンIQF500g	7.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0. 20 g	
	20.00 g	コロコロ
じゃがいも	20.00 g	
にんじん	10.00 g	
	8. 00 g	
蒸し白インゲン豆 1kg		
大豆水煮 ジェフサ	10.00 g	
むきえだまめ500g	8.00 g	
するりん白花	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コショー(純) 2 0 0 g	0.02 g	
	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200 g	1.00 g	
食塩	0.10 g	
	1	I

2017年 12月 18日 月曜日

	ごはん		
献立	鶏肉と大根の照り煮	小松菜のおひた	こし
	甘鯛つみれ汁		
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	
【煮物】			
[鶏肉と大根の照り			
鶏肉モモ(2cm角	9句)	40.00 g 3.00 g	
しょうが		3.00 g	せん切り
JFS 純正ごま	油	0.20 g	
だいこん		55.00 g	拍子切り
にんじん		10.00 g	拍子切り
干し椎茸(美都産	E)	0.80 g	戻しておく
JF 本味醂 1.8L		0.80 g	
オイスターソー	ス 480g	2.00 g	
テーオ 豆板醤 1kg		0.08 g	
こいくちしょう	ゆ	2.00 g	
うすくちしょう	ゆ	0.80 g	
【あえ物】			
「小松菜のおひたし 小松菜	_]		
小松菜		20.00 g	4cm幅
キャベツ		30.00 g	せん切り
スクール糸かまぼこ	(ほぐし)	10.00 g	スチコン
こいくちしょう	ゆ	2.00 g	
【汁物】			
[甘鯛つみれ汁]			
じゃがいも		20.00 g	いちょう
白菜			さいの目
甘鯛ボール約8g	ζ	30.00 g	
えのきたけ	·	8.00 g	
ねぎ		5.00 g	小口切り
煮干しだし		3.00 g	
みそ		10.00 g	
٠/٠٠		10.008	
			ı

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2017年12月19日 火曜日

2017年12月19日 2	ごはん		
献立	平つくね	おかかあえ	
114/ \	ミネストローネ	1404 4 077	
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	1米)	80.00 g	
【蒸し物・和No'	7]	 	
[平つくね] 増まるず	0 / f0 E0	 1 00 /111	っていた
鶏と根菜の平	ン < 以20U	 1.00 恒	スチコン
【あえ物・和No ₄	401		
「おかか和え(白	<u>エン』</u> 茲・法浦苜l	 	
1.	/ <u> </u>	 30.00 g	4 c m幅
小松菜 白菜		 40.00 g	せん切り
		 5.00 g	せん切り
花かつお(鰹・	細切) 500g	 5.00 g 1.50 g	
こいくちしょ	うゆ	 2.00 g	
	- I		
【汁物・和No200)	 	
[ミネストローネ	(]	 20.00	
豚肉(モモ肉 にんにく	/[\1]])	 20.00 g	みじん切り
JF セレクションワイ	ン/(赤)1 81	 0.20 g 1.00 g	かしんりり
昭和 サラダ油	1.5kg	 0.50 g	
スーパースイ	ートコーン	 5.00 g	
大豆水煮 ジ	ェフサ	 10.00 g	
玉葱		15.00 g	コロコロ
にんじん		 8.00 g	コロコロ
冷凍カットト	マト	 15.00 g 15.00 g	
キャヘツ		 15.00 g	さいの目
かぶ	500~	 15.00 g	コロコロ
味 コンソメエ カゴメ マイルドトマ	- 500g トケチャップ 980g	 1.00 g 10.00 g	
ルコ / Y1//ド ドY トマトピューレ (*	177777 3008 食塩無添加マレ	 10.00 g 14.00 g	
クラスメイト	5 0 0 g	 1.00 g	

2017年12月20日 水曜日

麦ご飯		
献立 さばの塩麹味噌焼き	●バンサン	スー
けんちん汁		
料理名/食品名	一人分量	切り方
【牛乳・和No1】	1 124	
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
 [麦ご飯 80g]		
[麦ご飯 80g] 水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No35】		
[さばの塩糀みそ焼き]		
さは塩糀味噌漬 50g	1.00 個	スチコン
【 あえ物・中No1】		
[●バンサンスー] fンミン はるさめS国産1kg	5.00 g	サ って
クンミン にるさめら国産IKg ハゴ シーチキンオイル無添加Lフレーク	5. 00 g	茹でる
- 小松菜 - 小松菜 - 小松菜	4. 50 g 8. 00 g	4cm幅
フルス にんじん	5. 00 g	サム/切り
にんじん キャベツ	15. 00 g	せん切り せん切り
●錦糸卵(直空) 500g	5. 00 g	茹でる
<u>食塩</u> 三温糖	5.00 g 0.10 g	
三温糖	0.60 g	
こいくちしょうゆ	1. 20 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.32 g	
【汁物・和No17】		
[けんちん汁]	18.00 g	115- 25
さといも にんじん	7 00 g	いちょう いちょう
ごぼう	8.00 g	ささがき
だいこん	8.00 g 15.00 g	いちょう
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
油揚げ	3.00 g 5.00 g 3.00 g	コロコロ 戻しておく 細い短冊
ねぎ 	5.00 g	小口切り
煮十したし	3.00 g	
こし民作 これらみ	0.80 g 3.00 g	
うすくちしょうゆ E公豊でんどん1kg	3.00 g 1 20 ~	
馬鈴薯でんぷん1kg JF 本味醂 1.8L	1. 20 g	
	1.00 g 0.50 g	
JFS 純正ごま油 昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g 0.50 g	

2017年12月21日 木曜日

2011年12月21日 /			
	ごはん		
献立	鮭グラタン	もみの木サ	ラダ
	かぶのほっこりスープ		デザート
	7 22-47 ts 3 C 77. 7		1
料理名	7/食品名	一人分量	切り方
1/1 / <u>T</u> /L	1/ 1/ 1/1	単位	97 / //
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
	(/,)	90 00	
水稲穀粒(精白)	木)	80.00 g	
【焼物・洋No22】			
[鮭グフタン]			
サケ角切		23. 00 g 7. 00 g 20. 00 g	
むきえだまめ50)0 g	7.00 g	
玉		20.00 g	スライス
カットベーコン	TOF 5 O O o	5 ()() g	
コカロー (労働	: \	1 00 g	茹でる
マカロニ(単管		4.00 g	文下への
マカロー (単官 有塩バター450; 米粉	9	2.00 g 3.00 g	
<u> </u>		3.00 g	
牛乳 味 コンソメJ 5		30.00 g 0.30 g	
味 コンソメJ5	500g	0. 30 g	
ミックスチーズ		9.00 g	
食塩		0.10 g	
コショー(純) 2	0 0 g	0.10 g 0.04 g	
舟形おかずカッ	<u> </u>	1.00 個	
	ノ 中	1.00個	
【あえ物】			
[もみの木サラダ]			
キャベツ		20.00 g	せん切り
ブロッコリー		20.00 g	小房に分が
にんじん		7.00 g	コロコロ
	・トコーン	5.00 g 2.50 g	
見刑チーズ (白		2 50 g	
- 生土ノ ハ \ 日 目刑チーブ (土	2)	2.00 s	
生生ノーク(外	1 [1	2.50 g	
昭和 サラダ油	1. 5Kg	0.50 g 2.10 g	
うすくちしょう	<i>1</i> 9	2.10 g	
穀物酢		2.00 g	
三温糖		0.70 g	
【汁物】			
「み、どのほっ~ん、	スープ]		
tかぶのほうこり。 むきえびLL(8 かぶ かぶ(葉)	80/120)	10 00 g	
カ C M O T L (C	70/ 140/	10.00 g 20.00 g 5.00 g 25.00 g	く 」 取細 N
み、ダ/犇/		40.00 g	くし形切り
		ე. 00 g	2.5cm幅 半月スライス 細い短冊
上巻 (17)		25.00 g	干月4744
にんじん		8.00 g	神い短世
エリンギ		10.00 g	細い短冊
味 コンソメ」 5	500g	1.00 g	
うすくちしょう	ゆ	1.00 g 1.00 g	
コショー(純) 2	0 0 g	0.02 g	
<u>ロンコ (飛) 2</u> 昭和 サラダ油	1. 5kg	0.02 g 0.50 g	
「ロルソノク曲	1. UNG	0. 00 g	
「ひ他」			
「お楽しみデザー サンタの贈り物	<u> </u>		
サンタの贈り物)	1.00 個	

0017年10日05日 日曜日

2017年12月22日 会				
;;; }	揚げパン	₩., I '±	11日子上担 の 2	
献立		ークルト頃 バナ	け切干大根の	コママヨ州ス
	冬至うどん	/ \)	-	ı
料理名	/食品名		一人分量	切り方
	7 244 4		単位	74 7 74
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
上午乳			1.00 本	
【調理パン・和No8	3]			
[揚げパン]				
に多り、シュ 給食パン(学校) 大豆白絞油	給食用)		60.00 g 3.60 g 1.20 g	
大豆白絞油			3.60 g	
クフニュー楣			1.20 g	
食塩			0.03 g 9.00 g	
きな粉(青)			9.00 g	
【焼物・和No44】				
鰆のみそヨーグ	ルト漬け]			
(小)さごし切身50) g		1.00 個	
「鰆のみそヨーグ」 (小)さごし切身50 (中)さごし切身60) g		1.00 個 1.00 個	
ヨーグルト(全)	指無糖)		8.00 g	
みそ			8.00 g	
【あえ物・和No5】 「切干大根のゴマ				
[切干大根のゴマ゛	マヨ和え]			
<u> 千切大根 1kg</u> キャベツ			3.36 g	茹でる せん切り
			3. 36 g 8. 40 g 11. 20 g	
ほうれん草			11.20 g	4cm幅
にんじん			5.60 g	せん切り
すりごま (白)			0.60 g 5.60 g 0.17 g	
ケン ノンエック゛マヨネーン	マ゙タイプ1kg		5.60 g	
こいくちしょう	ゆ		0.17 g	
			0.06 g	
【麺・和No38】				
	煮こみ) 」			
冷凍うどん200	g		80.00 g	
にとうしりとん (5 冷凍うどん200 にんじん 油提ば			7.00 g	細い短冊 細い短冊
			2.00 g	
板こんにゃく 鶏若鶏肉モモ() かぼちゃ	<u> </u>		8.00 g	細い短冊
舞石鶏肉モモ()	文付き)		10.00 g	
			20.00 g	
だいこん ぶなしめじ			7. 00 g 2. 00 g 8. 00 g 10. 00 g 20. 00 g 8. 00 g 8. 00 g	短冊切り
ふなしめじ			8.00 g	小房に分ケル 小口切り
ねぎ JFD 料理酒			5. 00 g 1. 00 g 0. 50 g	小日切り
JFD 料埋酒 一油塘			1.00 g	
二温桾			0.50 g	
) み		0.20 g	
うすくちしょう	W A		0. 20 g 2. 00 g 3. 00 g	
こいくりしより TE 七叶群 1 01	W.		ა. UU g	
ファーラしょう こいくちしょう JF 本味醂 1.81 煮干しだし			2.00 g	
- 1月十したし だ1日七			2.00 g 1.00 g	
にし比勿 切知 サニガ油	1 51-~-		1. UU g	
	1.5kg		0.50 g	
【果物・洋No3】 「バナナ []]				
L/ \/ / バナナ			35.00 g	
			აა. 00 g	<u> </u>

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2017年12月25日 月]曜日		
	ふりかけごはん 春巻き		
献立	春巻き		
	鶏団子鍋り	んご	
料理	名/食品名	一人分量	量 切り方
【牛乳・和No1】 [牛乳]			
[牛乳]			
牛乳		1. 00 7	本
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白	(米)	80.00 §	g
【その他・和No3	3]		
[ひじきふりかけ			
芽ひじき50	<u>0 g</u>	1.50 §	5
芽ひじき 5 0 0 こいくちしょり JF 本味醂 1.8	うゆ	1.50 g 2.00 g	3
JF 本味醂 1.8	<u>SL</u>	I 0.50 g	g
三温糖		3.00 §	y 2
三温糖水		3.00 g 5.00 g 1.00 g	7
カタキ いりこま	(白)1kg島米	1.00 §	r 2
混ぜ込みしそこ	ご飯	1. 00 §	Ţ.
【揚げ物・中No4	.]		
[春巻き]			
(小)ヤヨ 安心素材	·春巻50	1.00 (固
(中)ヤヨ 安心素材	·春巻35	2.00 1	固
大豆白絞油		5. 00 §	, ,
【煮物・和No17】			
[とり団子鍋]			
里芋れんこん乳	鳥つくね 10g	30.00 §	7
厚揚げ		20.00 §	3 <u> </u>
白菜		30.00 §	g さいの目大
えのきたけ		10.00 g 30.00 g	y
だいこん		30.00 §	短冊切り
ねき		8.00 g	3 斜め小口
にんじん		8.00 §	短冊切り
マロニー (5	c mカット)	8.00 g 4.00 g	3
▮ 煮干しだし		2.00 §	5
こいくちしょ	うゆ	4. 00 g	5
	BL	1.00 §	g
【果物】			
[りんご(1/6個)]			
りんご 36日	E	30.00 §	g