

平成30年2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2月1日 木曜日

2017年 2月2日 金曜日

2017年 2月5日 月曜日

献立	ごはん	
	じゃが芋のミートソース焼き	花野菜のゆずサラダ
かぶのコンソメスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【焼物】</b>		
[じゃが芋のミートソース焼]		
マカロニ(単管)	4.00 g	茹でる
じゃがいも	40.00 g	いちよう
豚肉(ミンチ)	20.00 g	
玉葱	20.00 g	半月スライス
かごめマイルドトマトケチャップ 980g	8.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.03 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ミックステーズ	8.00 g	
舟形おかずカップ中	1.00 g	
<b>【あえ物】</b>		
[花野菜のゆずサラダ]		
ブチブロッコリー(セクト)	7.00 g	
カリフラワー(セクト)IQF	15.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
キャベツ	25.00 g	せん切り
クッキングアモンド(細切)500g	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
ゆず酢	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
食塩	0.20 g	
<b>【汁物・洋No9】</b>		
[かぶのコンソメスープ]		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
白菜	15.00 g	さいの目
かぶ	20.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g	0.80 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
食塩	0.10 g	

献立	ごはん	
	いわしチーズまき	ほうれん草の白和え
ゆばのすまし汁 節分豆		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【揚げ物】</b>		
[いわしチーズまき]		
いわしチーズ巻 約50g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
<b>【あえ物・和No62】</b>		
[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	短冊切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.50 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	
<b>【汁物・和No50】</b>		
[ゆばのすまし汁]		
にんじん	8.00 g	せん切り
えのきたけ	8.00 g	
かまぼこ(真空)500g	7.00 g	短冊切り
カットゆば	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.20 g	戻しておく
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.15 g	
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
だし昆布	0.80 g	
<b>【生物その他・和No5】</b>		
[節分豆]		
福豆	1.00 個	

献立	ごはん	
	揚げ餃子	海藻サラダ
ポークビーンズ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【揚げ物・和No71】</b>		
[揚げ餃子]		
(小) スクールランチギョーザ	3.00 個	
(中) SLジャンボギョーザ28g	2.00 個	
大豆白絞油	1.50 g	
<b>【あえ物・和No57】</b>		
[海藻サラダ(冬)]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
白菜	20.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
海藻サラダGS500g	1.00 g	戻しておく
ノンオイルドレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
<b>【煮物・洋No2】</b>		
[ポークビーンズ]		
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
にんにく	0.30 g	
JF レクシオンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	くし形切り
じゃがいも	25.00 g	コロコロ
にんじん	7.00 g	コロコロ
かごめマイルドトマト(イタリア)2.5kg	10.00 g	
大豆水煮 タカ食品	15.00 g	
レッドキドニー	10.00 g	
かごめマイルドトマトケチャップ 980g	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)1k	9.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
三温糖	0.30 g	

平成30年2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2月6日 火曜日

2017年2月7日 水曜日

2017年 2月8日 木曜日

献立	食パン 黒豆きなこクリーム	
	魚のピザ焼き	りんごとさつまいものサラダ
青菜とコーンのスープ		
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	
【普通パン・和No5】		
[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	
【ジャム・ガリン】		
[黒豆きなこクリーム]		
デキ-黒豆きなこクリーム	1.00 個	
【焼物・洋No13】		
[魚のピザ焼き]		
(小) までら切身 40g	1.00 個	
(中) までら切身 50g	1.00 個	
食塩	0.15 g	
コショ- (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
かまマイルドトマトケチャップ 980g	5.00 g	
にんにく	0.30 g	
ミックスチーズ	9.00 g	
舟形おかずカップ中	1.00 g	
【あえ物・和No200】		
[りんごとさつまいものサラダ]		
りんご	6.00 g	いちよう
にんじん	6.00 g	コロコロ
さつまいも	20.00 g	コロコロ
あすっこ	10.00 g	2.5cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
ケンエッグマヨネズタイプ 1kg	5.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No190】		
[青菜とコーンのスープ]		
スーパースイートコーン	5.00 g	
チンゲンツァイ	15.00 g	さいの目
玉葱	30.00 g	半月スライス
にんじん	10.00 g	せん切り
チキンささみ水煮	10.00 g	
こいくちしょうゆ	0.40 g	
食塩	0.30 g	
コショ- (純) 200g	0.02 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	

献立	麦ご飯	
	●三色そばろ井の具	納豆和え
里芋のみそ汁		
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	
【井物・カレー等】		
[●三色そばろ井の具]		
鶏肉むねミンチ	24.00 g	
しょうが	0.80 g	荒みじん
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
しぼり豆腐	18.00 g	
にんじん	12.00 g	せん切り
グリーンピース	10.80 g	
●いりたまご(真空)	18.00 g	
JFD 料理酒	0.84 g	
三温糖	0.84 g	
こいくちしょうゆ	3.84 g	
【あえ物・和No41】		
[納豆和え(保小中)]		
ハ ひきわり納豆(ヒキリ)	18.00 g	
小松菜	10.00 g	4cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
かやいりごま(白)1kg	0.50 g	
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物】		
[里芋のみそ汁]		
さといも	20.00 g	乱切り
だいこん	20.00 g	短冊切り
えのきたけ	10.00 g	
だいこん葉	5.00 g	1.5cm幅
みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.60 g	

献立	ごはん	
	さわらの竜田揚げ	ゆかりあえ
豚汁		
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・和No24】		
[さわらの竜田揚げ]		
(小) さごし切身40g	1.00 個	
(中) さごし切身50g	1.00 個	
しょうが	0.70 g	おろす
JFD 料理酒	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴しょ澱粉 1kg	6.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[ゆかりあえ(冬)]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
だいこん	30.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	0.50 g	
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No3】		
[豚汁]		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	ささがき
白菜	20.00 g	さいの目
板こんにやく	10.00 g	手でちぎる
木綿豆腐	15.00 g	コロコロ
油揚げ	3.00 g	短冊切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.60 g	
みそ	8.00 g	

平成30年2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2月9日 金曜日

2017年2月13日 火曜日

2017年 2月14日 水曜日

献立	ごはん	
	鶏肉のみそマヨネーズ焼き	煮しめ
ごまみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</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No45】</b>		
[鶏肉のみそマヨネーズ焼]		
鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.03 g	
みそ	2.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
<b>【煮物・和No47】</b>		
[こしめ]		
乾燥むすびめ	3.00 g	戻しておく
だいこん	30.00 g	厚いちょう
板こんにゃく	20.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	厚いちょう
さつまあげ(玉ねぎ)50g	10.00 g	スライス
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
JF 本味酛 1.8L	0.50 g	
三温糖	0.70 g	
煮干しだし	1.00 g	
<b>【汁物・和No197】</b>		
[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
テオ豆板醬 1kg	0.20 g	
すりごま(白)	2.00 g	
みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.60 g	

献立	ごはん	
	レバーのごまケチャップ	大根ゆずなます
かぶのみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【揚げ物・和No146】</b>		
[レバーのごまケチャップ]		
カットレバーミニ澱粉付	20.00 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	
さつまいも	30.00 g	コロコロ
インゲン500g	5.00 g	2.5cm幅
かぶメイルトトマトケチャップ 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 エクセレント1.8L	1.00 g	
かぶ(白)1kg	1.00 g	
<b>【あえ物】</b>		
[大根ゆずなます]		
だいこん	50.00 g	せん切り
にんじん	10.00 g	せん切り
三温糖	1.20 g	
食塩	0.40 g	
穀物酢	2.00 g	
ゆず酢	1.00 g	
<b>【汁物・和No8】</b>		
[かぶのみそ汁]		
かぶ	25.00 g	コロコロ
えのきたけ	10.00 g	
油揚げ	3.00 g	短冊切り
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
かぶ(葉)	5.00 g	1.5cm幅
みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.60 g	

献立	麦ご飯	
	春雨のあえ物	フルーツ杏仁
●八宝菜		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No3】</b>		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
<b>【あえ物・中No19】</b>		
[春雨の和え物]		
キャベツ	13.20 g	せん切り
小松菜	13.20 g	4cm幅
ケンシ はるさめS国産1kg	4.40 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	5.50 g	
にんじん	7.70 g	せん切り
優しい海極細かまぼこ(黄)	5.50 g	
三温糖	0.77 g	
穀物酢	1.54 g	
うすくちしょうゆ	1.10 g	
食塩	0.22 g	
<b>【煮物・中No7】</b>		
[●八宝菜]		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
しょうが	0.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	くし形切り
にんじん	10.00 g	ひし形
キャベツ	25.00 g	さいの目
いか耳短冊(1.5cm)	20.00 g	
むきえびLL(80/120)	10.00 g	
●うずら卵 天狗 1.62k	15.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	さいの目
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	0.60 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	1.00 g	
<b>【その他・和No9】</b>		
[フルーツ杏仁]		
豆乳ゼリー(杏仁風味)	23.00 g	
みかん缶1号缶	12.00 g	
フルーツパック(黄桃大缶)	12.00 g	
フルーツパック(パイナップル缶)	12.00 g	
バナナ	12.00 g	小口切り

平成30年2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 2月15日 木曜日

献立	ごはん	
	エビカツ	切干大根の中華炒め
けんちん汁		
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・洋No2】		
[エビカツ]		
(小) エビカツ 40g	1.00 個	
(中) エビカツ 50g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【炒め物・中No5】		
[切干大根の中華炒め]		
カットベーコンIQF500g	6.00 g	
きくらげ	1.00 g	戻しておく
切干大根(益田産)	6.00 g	戻しておく
にんじん	6.00 g	せん切り
中華スープ	0.50 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
JFS 純正ごま油	0.30 g	
【汁物・和No17】		
[けんちん汁]		
さといも	20.00 g	乱切り
にんじん	8.00 g	いちょう
ごぼう	8.00 g	ささがき
白菜	10.00 g	1.5cm幅
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	短冊切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	0.80 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.20 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2017年 2月16日 金曜日

献立	ごはん	
	ポテトサラダ	ぼんかん
ポーク&ビーンズカレー		
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・和No106】		
[ポテトサラダ]		
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
じゃがいも	45.00 g	いちょう
プチブロッコリー(セクト)	7.00 g	
にんじん	7.00 g	せん切り
玉葱	10.00 g	半月スライス
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.15 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	6.00 g	
【丼物・カレー等・和No2】		
[ポーク&ビーンズカレー]		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
にんにく	0.30 g	みじん切り
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
大豆水煮 タカ食品	18.00 g	
レンコン水煮(乱切)	14.00 g	
玉葱	40.00 g	くし形切り
にんじん	15.00 g	乱切り
エリンギ	15.00 g	乱切り
アップルソース	5.00 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No11】		
[ぼんかん(1/2コ)]		
ぼんかん L	0.50 個	

2017年 2月 19日 月曜日

献立	ごはん	
	鮭のごま焼き	イカのマリネ
コーンスープ		
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[鮭ごま焼き]		
サケ切身40g	1.00 個	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
すりごま(白)	1.00 g	
玉葱	12.00 g	半月スライス
ケンノン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・洋No22】		
[イカのマリネ]		
国産本マグイカ短冊1×4cm	15.00 g	
芽ひじき500g	3.00 g	戻しておく
三温糖	0.20 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
にんじん	6.00 g	せん切り
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	4cm幅
三温糖	1.00 g	
穀物酢	1.80 g	
国産レモン果汁100ml	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物】		
[コーンスープ]		
鶏肉モモ(ごま切れ)	10.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	20.00 g	くし形切り
白菜	20.00 g	さいのめ
にんじん	10.00 g	コロコロ
スイートコーン缶詰(クリーム)	10.00 g	
スーパースイートコーン	10.00 g	
むきえだまめ500g	8.00 g	
するりん白花	10.00 g	
米粉	3.50 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 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	

平成30年2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2月20日 火曜日

献立	ごはん	
	厚揚げのそぼろ煮	ほうれん草のかつお和え
ぎょうざスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【煮物】</b>		
[厚揚げのそぼろ煮]		
鶏肉むねミンチ	25.00 g	
厚揚げ	50.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	乱切り
グリーンピース	5.00 g	
しょうが	0.80 g	みじん切り
三温糖	1.60 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
JF 本味酢 1.8L	0.60 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.80 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
<b>【あえ物】</b>		
[ほうれん草のかつお和え]		
ほうれん草	30.00 g	4cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
心 シンjol無添加Lレク	5.00 g	
花かつお(鰹・細切)500g	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
JF 本味酢 1.8L	0.80 g	
<b>【汁物・和No126】</b>		
[ぎょうざスープ]		
白菜	20.00 g	さいの目
にんじん	5.00 g	ひし形
プチスープ餃子 5 g	18.00 g	
だいこん	15.00 g	いちょう
ねぎ	5.00 g	小口切り
中華スープ	0.90 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2017年2月23日 金曜日

2017年2月21日 水曜日

献立	麦ご飯	
	鯖のみそ煮	おひたし
●高野豆腐のたまごとじ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No3】</b>		
[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	
<b>【焼物】</b>		
[さばのみそ煮]		
(小) サバ味噌煮(真空)50×10個	1.00 個	
(中) サバ味噌煮(真空)70g×8個	1.00 個	
<b>【あえ物】</b>		
[おひたし(油揚げ)]		
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	5.00 g	せん切り
油揚げ	5.00 g	短冊切り
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
<b>【煮物・和No14】</b>		
[●高野豆腐のたまごとじ]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	20.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	32.00 g	くし形切り
にんじん	8.00 g	せん切り
干し椎茸(美都産)	0.64 g	戻しておく
JFD 料理酒	0.80 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
高野豆腐(サイコロ)	10.40 g	
ねぎ	6.40 g	斜め小口
馬鈴しよ澱粉1kg	0.80 g	
●たまご	20.00 g	割りほぐす
だし昆布	0.40 g	
削り節上雪バラ500g	0.40 g	

2017年2月26日 月曜日

2017年2月22日 木曜日

献立	ごはん	
	さわら西京焼き	れんこんの梅和え
はんぺんのすまし汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【焼物】</b>		
[鯖西京焼き]		
(小) さごし切身40g	1.00 個	
(中) さごし切身50g	1.00 個	
JFD 料理酒	2.00 g	
食塩	0.12 g	
大和米味噌(白)1kg	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
<b>【あえ物】</b>		
[れんこんの梅あえ]		
レンコン水煮(いちょう切)	30.00 g	
にんじん	12.00 g	いちょう
スーパーズweetコーン	12.00 g	
梅(塩漬)	2.00 g	みじん切り
花かつお(鰹・細切)500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
<b>【汁物】</b>		
[はんぺんのすまし汁]		
冷凍はんぺん50g	14.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	短冊切り
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分カ
ほうれん草	12.00 g	4cm幅
だし昆布	0.80 g	
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	

2017年2月27日 火曜日

平成30年2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

献立	わかめとごまのごはん	
	益田鶏のゆずソースかけ	桂平の元気サラダ
ABCスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
牛乳	1.00 本	
<b>【変わり飯】</b>		
わかめとごまのご飯		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
炊き込みわかめ	2.50 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
<b>【揚げ物・洋No25】</b>		
益田鶏のゆずソースかけ		
鶏若鶏肉胸	55.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.05 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ゆず酢	0.60 g	
穀物酢	1.70 g	
三温糖	2.50 g	
<b>【あえ物】</b>		
桂平の元気サラダ		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	4cm幅
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
スーパースイートコーン	7.00 g	
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(亀・細切)200g	0.30 g	
三温糖	0.98 g	
穀物酢	2.45 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
食塩	0.42 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.70 g	
<b>【汁物・洋No23】</b>		
ABCスープ		
カットベーコンIQF500g	7.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	20.00 g	半月スライス
にんじん	10.00 g	コロコロ
マカロニ(アルファベット)	5.00 g	
ねぎ	8.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	0.80 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

献立	ごはん	
	きゃべつの甘酢和え	いよかん
益田野菜たっぷりすき焼き		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
ごはん	80.00 g	
<b>【あえ物・和No29】</b>		
きゃべつの甘酢和え		
キャベツ	25.00 g	せん切り
だいこん	15.00 g	せん切り
にんじん	3.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
スクールかまぼこ(ほぐし)	9.00 g	
ちりめん	2.70 g	
こいくちしょうゆ	2.10 g	
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.45 g	
<b>【煮物・和No36】</b>		
益田野菜たっぷりすき焼き		
牛肉(こま切れ)	20.00 g	
ごぼう	8.00 g	ささがき
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.40 g	
三温糖	1.25 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
だいこん	30.00 g	厚いちょう
焼き豆腐	30.00 g	コロコロ
白菜	50.00 g	さいの目
にんじん	10.00 g	厚いちょう
マロニー(5cmカット)	3.00 g	戻しておく
しゅんぎく	8.00 g	2.5cm幅
ねぎ	10.00 g	斜め小口
干し椎茸(美都産)	1.20 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	3.40 g	
三温糖	1.25 g	
<b>【果物・和No4】</b>		
いよかん	0.25 個	

献立	ごはん	
	チーズコロッケ	きんぴらごぼう
なめこ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
ごはん	80.00 g	
<b>【揚げ物】</b>		
チーズコロッケ		
(小)チーズフォンデュサンドコロッケ40g	1.00 個	
(中)チーズフォンデュサンドコロッケ60g	1.00 個	
大豆白絞油	3.00 g	
<b>【炒め物・和No15】</b>		
きんぴらごぼう		
ごぼう	25.00 g	ささがき
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
にんじん	15.00 g	細い短冊
板こんにゃく	15.00 g	細い短冊
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
<b>【汁物・和No9】</b>		
なめこ汁		
にんじん	10.00 g	いちょう
だいこん	20.00 g	いちょう
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
煮干しだし	2.60 g	
みそ	8.00 g	

平成30年2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2月28日 火曜日

献立	麦ご飯	
	鶏の照り焼き	●マカロニサラダ
ビーフンスープ		
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No22】		
[鶏の照焼]		
鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	
オイスターソース 480g	1.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.30 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.02 g	
しょうが	0.50 g	おろす
【あえ物・洋No13】		
●マカロニサラダ		
マカロニ(単管)	7.00 g	茹でる
キャベツ	25.00 g	せん切り
プチブロッコリー(国産)IQF	10.00 g	
ニッスイ 海からサラダシユレツト	6.00 g	
●いりたまご(真空)	9.00 g	
ケン ノエツク マヨネツスタイフ 1kg	9.00 g	
コシヨ一(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【汁物】		
[ビーフンスープ]		
にんじん	8.00 g	ひし形
白菜	12.00 g	さいの目
ビーフン(給食用) 9cmカット	5.00 g	戻しておく
カットベーコン	7.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	さいの目
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
中華スープ	0.80 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	