平成30年3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3月 1 日　木曜日

献立		
	ごはん	
	酢豚	華風サラダ
	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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[酢豚(高野豆腐入り)]		
豚肉（モモ肉角切り）	30.00 g	
食塩	0.20 g	
コショー(純)２００ｇ	0.03 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
JF こうや豆腐ｻｲｺﾛ500g	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	25.00 g	乱切り
にんじん	10.00 g	乱切り
たけのこ缶詰(ﾎｰﾙ)1号缶	8.00 g	乱切り
インゲン500ｇ	8.00 g	2.5cm幅
三温糖	2.00 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ3kg	4.00 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	1.00 g	
【あえ物】		
[華風ｻﾗﾀﾞ]		
チキンハム（短冊）500g	3.00 g	
キャベツ	35.00 g	せん切り
木くらげ(スライス)500g	1.00 g	もどす
三温糖	0.20 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
三温糖	0.60 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
穀物酢	2.16 g	
JFS　純正ごま油	0.40 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	くし形切り
昭和 サラダ油　1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	短冊切り
チキンささみ水煮	10.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.30 g	
コショー(純)２００ｇ	0.02 g	
味 コンソメＪ 500g	0.50 g	

2017年 3月2日 金曜日

献立		
	ちらし寿司	
	平つくね	小松菜のゆず酢和え
	はまぐりのすまし汁	

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No133】		
[散らし寿司]		
水稲穀粒(精白米)	73.00 g	
強化米	0.24 g	
JFD　料理酒	2.50 g	
ごぼう	6.00 g	ささがき線
にんじん	5.60 g	せん切り
干し椎茸(美都産)	1.20 g	もどす
レンコン水煮(いちょう切)	9.00 g	
キヌサヤ500ｇ	5.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.16 g	
三温糖	2.00 g	
穀物酢	11.00 g	
三温糖	5.00 g	
食塩	1.50 g	
焼きざみのり100g	1.00 g	
【蒸し物・和No7】		
[平つくね]		
鶏と根菜の平つくね50	1.00 個	
【あえ物】		
[小松菜のゆず酢和え]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	30.00 g	4cm幅
塩ふき昆布（きざみ）	1.00 g	
ゆず酢	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物】		
[ハマグリのすまし汁]		
姫はまぐり（むき身IQF）	7.00 g	
かまぼこ(真空)５００ｇ	7.00 g	細い短冊
菜の花カット国産	9.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
ぶなしめじ	8.00 g	小房に分ける
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 3月5日 月曜日

献立		
	ご飯　味付けのり	
	ハムカツ	おからサラダ
	コンソメスープ	

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	
強化米	0.24 g	
【その他】		
[味付けのり]		
和紙手巻ﾉﾘﾃﾞｻﾞｲﾝﾊﾟｯｹｰｼﾞ	1.00 袋	
【揚げ物・洋No22】		
[ハムカツ]		
(小)荒挽ボロニアステーキ　40	1.00 個	
(中)荒挽ボロニアステーキ　50	1.00 個	
米粉	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	6.00 g	
水	5.00 g	
パン粉　１kg	5.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No12】		
[おからサラダ]		
おから(新製法)	8.00 g	スチコン
にんじん	6.00 g	コロコロ
キャベツ	20.00 g	せん切り
ライトツナ　水煮フレーク	9.00 g	
スーパースイートコーン	7.00 g	
角切チーズ８ｍｍ	6.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.15 g	
ｹﾝ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ1kg	6.00 g	
【汁物・和No35】		
[コンソメスープ]		
にんじん	10.00 g	せん切り
白菜	40.00 g	さいの目
エリンギ	10.00 g	短冊切り
パセリ	1.00 g	みじん切り
味 コンソメＪ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	0.90 g	
食塩	0.30 g	

平成30年3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3月6日　火曜日

献立		
	ごはん	
	さわら西京焼き	ひじきの炒り煮
	厚揚げのみそ汁	

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	
【焼物】		
[さわら西京焼き]		
(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 本味醂 1.8L	1.00 g	
【煮物・和No82】		
[ヒジキの炒り煮]		
ひじき	2.60 g	戻しておく
インゲン500ｇ	7.00 g	2.5cm幅
にんじん	4.80 g	細い短冊
ごぼう	8.00 g	ささがき
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・和No1】		
[厚揚げのみそ汁]		
だいこん	25.00 g	短冊切り
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	30.00 g	コロコロ
乾燥若布（さんれい	0.30 g	戻しておく
みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.60 g	

2017年3月7日　水曜日

献立		
	麦ご飯	
	煮込みハンバーグ	りっちゃんの元気サラダ
	●かきたま汁　　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	
【焼物】		
[煮込みハンバーグ]		
(小)ﾎﾟｰｸ&ﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ40ｇNEW	1.00 個	
(中)ﾎﾟｰｸ&ﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ60ｇNEW	1.00 個	
ﾏｲﾙﾄﾞﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　３kg	10.00 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ3kg	10.00 g	
GS 料理用ワイン(赤)1.8L	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	1.00 g	
水	5.00 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
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
チキンハム（短冊）500g	6.00 g	
スーパースイートコーン	6.00 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(鰹・細切)500g	0.20 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.45 g	
コショー(純)２００ｇ	0.01 g	
食塩	0.50 g	
昭和 サラダ油　1.5kg	0.70 g	
【汁物・和No13】		
[●かき卵汁]		
にんじん	10.00 g	せん切り
白菜	20.00 g	2.5cm幅
えのきたけ	8.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	9.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
馬鈴薯でんぷん1kg	1.20 g	
●たまご	15.00 g	割りほぐす
煮干しだし	1.80 g	
だし昆布	0.80 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩	0.20 g	
【チーズ・和No5】		
[(中のみ) チーズ]		
MBPチーズキャッチ５g×40	10.00 g	

2017年 3月8日　木曜日

献立		
	ごはん	
	鯖のピリ辛煮	海藻サラダ
	お祝い団子汁	

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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
強化米	0.24 g	
【焼物・和No15】		
[さばのピリ辛者]		
(小)サバ切身４０ｇ	1.00 個	
(中)サバ切身５０ｇ	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 本味醂 1.8L	2.50 g	
JFD　料理酒	3.00 g	
砂糖（三温）１ｋｇ	1.30 g	
ﾃｰｵ 豆板醤 1kg	0.15 g	
水	15.00 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	18.00 g	4cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
海藻サラダＧＳ５００ｇ	1.20 g	戻しておく
ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(青じそ)1L	5.00 g	
【汁物】		
[お祝い団子汁]		
かぼちゃ	18.00 g	
馬鈴しょ澱粉１ｋｇ	4.50 g	
スキムミルク	4.00 g	
薄力小麦粉１ｋｇ	2.80 g	
にんじん	7.00 g	いちょう
ねぎ	5.00 g	小口切り
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ｹﾙ
油揚げ	2.00 g	短冊切り
やさしい海の祝なるとｽﾗｲｽ	10.00 g	
みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.60 g	

2017年 3月13日　火曜日

平成30年3月分詳細献立表

美都学校給食共同調理場

2017年3月9日　金曜日

献立		
	ごはん	
	ハムとアーモンドのサラダ	フルーツポンチ
	ポークカレー	

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	
【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	
ｸｯｷﾝｸﾞｱｰﾓﾝﾄﾞ(細切)500g	3.00 g	
ちりめん	1.50 g	
大豆水煮　タカ食品	10.00 g	
キャベツ	15.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	4cm幅
食塩	0.20 g	
穀物酢	1.30 g	
うすくちしょうゆ	0.40 g	
三温糖	0.30 g	
【丼物･ｶﾚｰ等・和No3】		
[ポークカレー]		
豚肉（モモ肉小切）	20.00 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	0.25 g	
玉葱	40.00 g	乱切り
じゃがいも	30.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	乱切り
エリンギ	10.00 g	乱切り
ﾊｳｽ 給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸN	12.00 g	
ｼﾞｪﾌｻ ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	4.00 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3kg	5.00 g	
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	1.50 g	
【その他・和No5】		
[フルーツポンチ]		
みかん缶詰１号缶	20.00 g	
黄桃缶詰(ﾀﾞｲｽｶｯﾄ)１号缶	12.00 g	
りんご	10.00 g	スライス
冷凍メルト白玉	23.00 g	
いちご	12.00 g	４等分

2017年3月12日　月曜日

献立		
	ごはん	
	太刀魚の揚げ煮	磯か和え
	クリームシチュー	

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	
強化米	0.24 g	
【揚げ物・和No67】		
[太刀魚の揚げ煮]		
太刀魚切身（筒切）５０ｇ	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	3.00 g	
JFD　料理酒	2.00 g	
水	10.00 g	
【あえ物・和No12】		
[磯香和え（益）]		
ほうれん草	20.00 g	4cm幅
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
もみのり	1.30 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
【汁物・洋No11】		
[クリームシチュー]		
鶏モモ(１．５ｃｍ角切)	20.00 g	
昭和 サラダ油　1.5kg	0.50 g	
スーパースイートコーン	10.00 g	
じゃがいも	30.00 g	乱切り
にんじん	7.00 g	乱切り
玉葱	15.00 g	くし形切り
グリンピース	5.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コショー(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	

●卵･卵由来成分を含む

献立		
	ご飯	
	きゃべつの甘酢和え	ゆずっこゼリー
	肉じゃが	

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・和No29】		
[キャベツの甘酢和え]		
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
ｽｹｰﾙ糸かまぼこ(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	
【煮物】		
[肉じゃが（深）]		
豚肉（モモ肉小切）	18.00 g	
じゃがいも	70.00 g	乱切り
にんじん	25.00 g	乱切り
玉葱	40.00 g	くし形切り
板こんにゃく	15.00 g	手でちぎる
グリンピース	10.00 g	
三温糖	4.00 g	
こいくちしょうゆ	6.00 g	
昭和 サラダ油　1.5kg	0.50 g	
食塩	0.10 g	
JFD　料理酒	3.00 g	
【菓子･寄物・和No2】		
[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	

平成30年3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 3月14日 水曜日

献立		
	麦ご飯	
	●ビビンバ丼の具	えびとビーフンのサラダ
	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	
【丼物･ｶﾚｰ等・中No4】		
[●ビビンバ丼の具]		
豚もも肉ミンチ	20.00 g	
にんにく	1.00 g	みじん切り
JFD 料理酒	0.70 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
はくさい(キムチ漬け)	7.00 g	
サリナス(生)	14.00 g	
にんじん	10.00 g	細い短冊
●いりたまご(真空)	7.00 g	
チンゲンサイ	10.00 g	2.5cm幅
ｶﾄﾞﾔ いりごま(白)1kg	2.10 g	
こいくちしょうゆ	1.26 g	
みそ	2.50 g	
三温糖	0.07 g	
JF 本味醂 1.8L	1.20 g	
JFS 純正ごま油	0.70 g	
【あえ物】		
[えびとビーフンのサラダ]		
むきえびL(100/200)	14.00 g	
ビーフン(給食用) 9cmｶｯﾄ	5.00 g	
木くらげ(スライス)500g	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
チキンささみ水煮	5.00 g	
玉葱	15.00 g	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	7.00 g	せん切り
三温糖	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
穀物酢	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
国産レモン果汁１００ｍｌ	0.50 g	
【汁物・和No176】		
[野菜スープ]		
カットベーコンIQF５００g	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	さいの目
エリンギ	10.00 g	短冊切り
にんじん	8.00 g	いちょう
ねぎ	5.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
食塩	0.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コショー(純)２００ｇ	0.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2017年 3月15日 木曜日

献立		
	わかめごはん（中のみ）	
	カボチャコロッケ	チキンサラダ
	ナポリタン	

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】		
[わかめご飯（中のみ）]		
水稲穀粒(精白米)	40.00 g	
炊き込みわかめ	0.80 g	
【揚げ物・洋No14】		
[かぼちｬｺﾛｯｹ(小40,中60)]		
(小)ﾔﾖ 国産ｶﾎﾞﾁｬひき肉ﾌﾗｲ40g	1.00 個	
(中)ﾔﾖ 国産ｶﾎﾞﾁｬひき肉ﾌﾗｲ60g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[チキンサラダ]		
チキンささみ水煮	20.00 g	
キャベツ	21.00 g	せん切り
ブチブロッコリー(ｾﾚｸﾄ)	13.00 g	
にんじん	5.60 g	せん切り
スーパースイートコーン	3.50 g	
花かつお（亀・細切）200g	1.00 g	
三温糖	0.98 g	
穀物酢	2.45 g	
コショー(純)２００ｇ	0.01 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.70 g	
梅(塩漬)	3.00 g	
【主食併用麺・洋No4】		
[ナポリタン]		
ﾊｺﾞ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾊﾞﾘｭｰﾊｰﾌ1.6mm	40.00 g	ゆでる
カットベーコンIQF５００g	10.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
JF ｾﾚｸｼｮﾝﾜｲﾝ(赤)1.8L	1.32 g	
玉葱	40.00 g	半月ｽﾗｲｽ
エリンギ	10.00 g	ｽﾗｲｽ
青ピーマン	5.00 g	ｽﾗｲｽ
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ3kg	20.00 g	
トマトﾋﾟｭｰﾚ(食塩無添加1k	10.00 g	
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	5.00 g	

2017年 3月 16日 金曜日

献立		
	ごはん	
	揚げ豆腐の肉みそかけ	ゆかりあえ
	鶏つくね汁	

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	
【揚げ物・和No48】		
[揚げ豆腐の肉みそかけ]		
(小)揚出豆腐 60ｇ	1.00 個	
(中)揚出豆腐 40ｇ	2.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
豚肉（ミンチ）	20.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
みそ	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.50 g	
にんにく	1.00 g	
ﾃｰｵ 豆板醤 1kg	0.20 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No56】		
[ゆかりあえ（冬）大根キャ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
ほうれん草	10.00 g	4cm幅
もやし	20.00 g	
だいこん	20.00 g	せん切り
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・和No16】		
[鶏つくね汁]		
鶏つくね	25.00 g	
玉ねぎ	20.00 g	半月ｽﾗｲｽ
かまぼこ(真空)５００g	7.00 g	短冊切り
にんじん	5.00 g	小いちょう
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
うすくちしょうゆ	2.00 g	
削り節上雪バラ500ｇ	2.00 g	
だし昆布	0.80 g	
食塩	0.15 g	

平成30年3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3月19日　月曜日

献立		
	ごはん	
	高野豆腐の揚げ煮	おひたし
	大根の味噌汁	

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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
強化米	0.24 g	
【煮物・和No96】		
[高野豆腐の揚げ煮]		
JF こうや豆腐ｻｲｺﾛ500g	5.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	25.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	2.50 g	
玉葱	35.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	乱切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
グリンピース	5.00 g	
三温糖	1.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.80 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
【あえ物】		
[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
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
[大根のみそ汁]		
だいこん	20.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	半月ｽﾗｲｽ
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.60 g	

2017年3月20日　火曜日

献立		
	ご飯	
	野菜グラタン	昆布サラダ
	ミネストローネ	

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・洋No21】		
[野菜グラタン]		
ﾌﾞﾁﾌﾞロッコリー(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	小房に分ｹﾙ
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	
コショー(純)２００ｇ	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 ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾀｲﾌﾟ 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No26】		
[昆布サラダ]		
サリナス(生)	23.00 g	
きゅうり	15.00 g	半月ｽﾗｲｽ
すき昆布 約１００ｇ	0.30 g	
ライトツナ　水煮フレーク	5.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
【汁物・洋No3】		
[ミネストローネ]		
豚肉（モモ肉小切）	20.00 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	0.50 g	
玉葱	15.00 g	くし形切り
にんじん	8.00 g	コロコロ
ｶｺﾞ ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ(ｲﾀﾘｱ)2.5kg	20.00 g	
キャベツ	15.00 g	さいの目
じゃがいも	20.00 g	コロコロ
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 980g	10.00 g	
トマトﾋﾟｭｰﾚ(食塩無添加1k	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
クラスメイト５００ｇ	1.00 g	

2017年3月22日　木曜日

献立		
	ごはん	
	鮭幽庵焼き	納豆サラダ
	じゃが芋のみそ汁	

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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
強化米	0.24 g	
【焼物】		
[鮭柚庵焼き]		
(小)サケ切身40ｇ	1.00 個	
(中)サケ切身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 本味醂 1.8L	1.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
【あえ物・洋No3】		
[納豆サラダ]		
チキンハム（短冊）500g	6.40 g	
ﾊﾘ ひきわり納豆（ﾋｷﾜﾘ）	8.00 g	
ほうれん草	16.00 g	4cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
みそ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
ｹﾝ ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾀｲﾌﾟ 1kg	8.00 g	
【汁物】		
[じゃが芋のみそ汁]		
じゃがいも	30.00 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
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3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3月23日　金曜日

献立		
	ご飯	
	鶏肉レバーの南蛮漬け	さつまいもの白和え
	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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
強化米	0.24 g	
【揚げ物・和No65】		
[鶏肉レバーの南蛮漬け]		
鶏レバーコロ切IQF	25.00 g	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	25.00 g	
しょうが	0.50 g	おろす
薄力小麦粉１ｋｇ	6.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
玉葱	15.00 g	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	5.00 g	せん切り
パセリ	0.50 g	みじん切り
三温糖	3.00 g	
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
【あえ物】		
[さつま芋の白和え]		
にんじん	5.00 g	コロコロ
さつまいも	20.00 g	コロコロ
板こんにゃく	8.00 g	細い短冊
ぶなしめじ	8.00 g	小房に分ｹﾙ
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）	1.20 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.55 g	
【汁物】		
[ほうれん草のすまし汁]		
ほうれん草	15.00 g	4cm幅
にんじん	10.00 g	短冊切り
えのきたけ	10.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	9.00 g	
だいこん	20.00 g	短冊切り
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	1.80 g	
だし昆布	0.80 g	