

平成30年1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1月9日 火曜日

2017年 1月10日 水曜日

2017年 1月11日 木曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	春雨の中華和え	りんご		
料理名/食品名				
【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	
【あえ物・中No7】				
[春雨の中華あえ]				
ケシ ぼるさめS国産1kg			4.50 g	茹でる
チキンハム(短冊) 500g			6.30 g	茹でる
小松菜			9.00 g	4cm幅
にんじん			4.50 g	せん切り
サリナス(生)			22.50 g	
三温糖			0.90 g	
こいくちしょうゆ				
穀物酢			2.43 g	
JFS 純正ごま油			0.45 g	
【煮物・中No6】				
[豆腐の中華煮]				
豚肉(モモ肉小切)			20.00 g	
しょうが			1.00 g	みじん切り
昭和 サラダ油 1.5kg			0.50 g	
にんじん			10.00 g	ひし形
玉葱			25.00 g	くし形切り
たけのこ缶詰(ホ-ル)1号缶			10.00 g	スライス
木綿豆腐			70.00 g	拍子切り
チンゲンツァイ			10.00 g	さいの目
中華スープ			1.20 g	
こいくちしょうゆ			2.00 g	
食塩			0.10 g	
コシヨー(純)200g			0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg			1.50 g	
JFS 純正ごま油			0.20 g	
水			50.00 g	
【果物・和No8】				
[りんご]				
りんご 46玉			0.16 個	6等分
【チーズ・和No5】				
[(中のみ) チーズ]				
MBPチーズキャッチ 5g×40			10.00 g	

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	ブリ照り焼き	紅白なます		
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]				
水稲穀粒(精白米)			76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)			4.00 g	
【焼物】				
[ブリ照り焼き]				
(小)ハマチみりん干40g			1.00 個	
(中)ハマチみりん干50g			1.00 個	
【あえ物】				
[紅白なます]				
だいこん			60.00 g	せん切り
にんじん			10.00 g	せん切り
油揚げ			5.00 g	細い短冊
乾燥若布(さんれい)			0.30 g	もどす
穀物酢			1.00 g	
ゆず酢			1.00 g	
三温糖			0.40 g	
食塩			0.60 g	
【汁物・和No12】				
[●七草入りかき玉汁]				
水稲穀粒(精白米)			5.00 g	
にんじん			8.00 g	せん切り
かぶ			15.00 g	いちよう
かぶ(葉)			3.00 g	小口切り
だいこん葉			4.00 g	小口切り
うす切かまぼこ(真空)			7.00 g	
●たまご			15.00 g	割りほぐす
煮干しだし			1.60 g	
だし昆布			1.00 g	
うすくちしょうゆ			2.00 g	
食塩			0.20 g	

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	フライドチキン または、エビフライ	ほうれん草のおひたし じゃがいもの野菜スープ		
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・洋No23】				
[フライドチキン]				
鶏若鶏肉胸(皮付き)			60.00 g	
味 コンソメJ 500g			1.00 g	
JFD 料理酒			1.00 g	
食塩			0.40 g	
コシヨー(純)200g			0.04 g	
米粉			3.00 g	
大豆白絞油			6.00 g	
【揚げ物・和No38】				
[エビフライ]				
えびフライ 3L 24g			2.00 個	
大豆白絞油			5.00 g	
【あえ物】				
[ほうれん草のおひたし]				
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
スクール糸かまぼこ(ほぐし)			5.00 g	茹でる
こいくちしょうゆ			2.00 g	
【汁物・洋No25】				
[じゃがいもの野菜スープ]				
玉葱			15.00 g	くし形切り
昭和 サラダ油 1.5kg			0.20 g	
じゃがいも			20.00 g	コロコロ
にんじん			8.00 g	コロコロ
キノコインナーシス(スライス)5mm			10.00 g	
エリンギ			10.00 g	スライス
パセリ			0.50 g	みじん切り
味 コンソメJ 500g			1.00 g	
こいくちしょうゆ			1.50 g	

平成30年1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1月12日 金曜日

2017年1月15日 月曜日

2017年 1月16日 火曜日

献立	ごはん	
	豚キムチ	ヨーグルト和え
キャベツのみそ汁		
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】		
[ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・中No4】		
[豚キムチ]		
豚肉(モモ肉小切)	40.00 g	
白菜キムチ	20.00 g	
JFS 純正ごま油	1.50 g	
にんじん	11.00 g	細い短冊
サリナス(生)	30.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
ねぎ	3.00 g	斜め小口
焼肉の外(醤油)1.6kg	2.00 g	
【その他・和No2】		
[ヨーグルト和え]		
りんご	15.00 g	いちょう
黄桃(カット)1.5kg	17.00 g	
みかん缶詰1号缶	13.00 g	
バナナ	15.00 g	スライス
ヨーグルト(全脂無糖)	12.00 g	
【汁物】		
[キャベツのみそ汁]		
キャベツ	20.00 g	さいの目
ぶなしめじ	12.00 g	
じゃがいも	20.00 g	厚いちょう
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	8.00 g	
煮干しだし	2.60 g	

献立	ごはん	
	煮込みハンバーグ	海藻サラダ
芋っこクリームシチュー		
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	
【焼物】		
[煮込みハンバーグ]		
(小)国産大豆の豆腐ハンバーグ 50g	1.00 個	
(中)国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g	1.00 個	
マイルドデミグラスソース 3kg	10.00 g	
カノメマイルドトマトケチャップ 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	7.00 g	
【あえ物・和No57】		
[海藻サラダ(冬)]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
白菜	25.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
海藻サラダGS 500g	1.20 g	戻しておく
ノンオイルレタス(青じそ)1L	5.00 g	
【汁物】		
[芋っこクリームシチュー]		
鶏肉モモ(2cm角切)	20.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	40.00 g	くし形切り
さつまいも	30.00 g	厚いちょう
プチプロッコリー(セレクト)	8.00 g	
にんじん	8.00 g	厚いちょう
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	

献立	ごはん	
	いか天ぷら	納豆和え
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・和No37】		
[いか天ぷら]		
(小)いか天ぷら40g	1.00 個	
(中)いか天ぷら50g	1.00 個	
大豆白絞油	6.00 g	
【あえ物・和No7】		
[納豆和え(ほうれん草)]		
川ひきわり納豆(ヒツリ)	15.00 g	
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	8.00 g	せん切り
もみり	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
からし(粉)	0.10 g	
【汁物・和No17】		
[けんちん汁]		
さといも	20.00 g	いちょう
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
木綿豆腐	18.00 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	細い短冊
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	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.50 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	

平成30年1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1月17日 水曜日

2017年1月18日 木曜日

2017年 1月19日 金曜日

献立	麦ご飯	
	●ビビンバ	ポテトサラダ
わかめスープ		
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		
豚肉(ミンチ)	25.00 g	
にんにく	0.50 g	おろす
JFD 料理酒	0.70 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
白菜キムチ	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	
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
かやいりごま(白)1kg	2.10 g	
こいくちしょうゆ	1.26 g	
みそ	2.50 g	
三温糖	0.50 g	
JF 本味酛 1.8L	1.20 g	
JFS 純正ごま油	0.70 g	
【あえ物・洋No37】		
[ポテトサラダ(卵なし)]		
チキンハム(短冊)500g	6.30 g	茹でる
じゃがいも	31.50 g	コロコロ
プチブロッコリー(セクト)	9.00 g	
にんじん	4.50 g	コロコロ
玉葱	4.50 g	半月スライス
ケン ノエック マヨネーズ タイフ 1kg	7.20 g	
穀物酢	0.60 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.23 g	
【汁物・和No69】		
[わかめスープ]		
玉葱	15.00 g	半月スライス
にんじん	7.00 g	ひし形
白菜	10.00 g	さいの目
木綿豆腐	15.00 g	コロコロ
チキンささみ水煮	5.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	戻しておく
中華スープ	0.90 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.10 g	

献立	ごはん	
	揚げ鯖のおろし煮	ミルクおから
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[揚げサバのおろし煮]		
(小)サバ切身40g	1.00 個	
(中)サバ切身50g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
大根おろし	11.00 g	冷蔵庫へ
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(ミンチ)	10.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ごぼう	8.00 g	ささがき
にんじん	8.00 g	せん切り
板こんにゃく	12.00 g	細い短冊
さつまあげ(玉ねぎ)50g	10.00 g	細い短冊
おから(新製法)	20.00 g	
牛乳(料理用)	5.00 g	
ねぎ	6.00 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No9】		
[なめこ汁]		
白菜	20.00 g	さいの目
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ	20.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
おわら蕪	2.00 g	戻しておく
煮干しだし	2.60 g	
みそ	8.00 g	

献立	ごはん	
	豚肉と大根の味噌煮	大豆サラダ
ABC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	
【煮物・和No3】		
[豚肉と大根の味噌煮]		
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
しょうが	1.00 g	千切り
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 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	斜め小口
板こんにゃく	15.00 g	短冊切り
みそ	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
煮干しだし	1.00 g	
水	4.00 g	
【あえ物・和No10】		
[大豆サラダ]		
大豆水煮	20.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
ほうれん草	20.00 g	4cm幅
花かつお(亀・細切)200g	1.00 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.20 g	
食塩	0.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
チキンインナースキルス(スライス)5mm	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	さいの目
かぶ	15.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	コロコロ
マカロニ(アルファベット)	4.00 g	
かぶ(葉)	5.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.20 g	

平成30年1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 1月22日 月曜日

2017年 1月23日 火曜日

2017年 1月 24日 水曜日

献立	ごはん	
	鶏と大根の照り煮	アーモンドあえ
豆乳野菜スープ		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No32】		
[鶏肉と大根の照り煮]		
鶏肉モモ(2cm角切)	40.00 g	
しょうが	1.50 g	せん切り
JFS 純正ごま油	1.00 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)	0.80 g	戻しておく
JF 本味酢 1.8L	0.80 g	
オイスターソース 480g	1.60 g	
テオ 豆板醬 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・和No58】		
[アーモンド和え]		
小松菜	25.00 g	4cm幅
白菜	53.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
クッキングアモンド(細切)500g	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
ゆず酢	1.00 g	
【汁物・和No99】		
[豆乳やさいスープ]		
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	コロコロ
にんじん	10.00 g	コロコロ
じゃがいも	20.00 g	コロコロ
プチブロッコリー(セクト)	10.00 g	
豆乳	20.00 g	
大和米味噌(白)1kg	3.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.70 g	
食塩	0.30 g	

献立	ごはん	
	チキンメンチカツ	ひじきの炒り煮
手作り肉団子スープ		
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	
【揚げ物・和No18】		
[チキンメンチカツ(パ-入)]		
(小)チキンメンチカツ(パ-入)50	1.00 個	
(中)チキンメンチカツ(パ-入)60	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【煮物・和No82】		
[ヒジキの炒り煮]		
ひじき	3.00 g	戻しておく
インゲン500g	6.00 g	2.5cm幅
にんじん	4.80 g	細い短冊
大豆水煮 ジェフサ	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	20.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物】		
[手作り肉団子スープ]		
鶏肉むねミンチ	20.00 g	
しょうが	0.80 g	おろす
ねぎ	4.00 g	小口切り
食塩	0.10 g	
薄力小麦粉1kg	3.00 g	
白菜	10.00 g	さいの目
チンゲンツァイ	8.00 g	さいの目
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
にんじん	7.00 g	ひし形
中華スープ	0.70 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFD 料理酒	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.15 g	

献立	五目おこわ	
	豚肉の生姜焼き	フルーツポンチ
●みそたま汁		
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No153】		
[五目おこわ]		
水稲穀粒(精白米)	55.00 g	
水稲穀粒(精白米) もち米	20.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
ササガキゴボウIQF	9.00 g	
鶏肉胸(こま切れ)	10.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.50 g	
出雲のおいしいちくわ	5.00 g	半月スライス
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
【炒め物・和No8】		
[ぶたにくの生姜焼き]		
豚肉(モモ肉小切)	42.00 g	
玉葱	30.00 g	くし形切り
にんじん	8.00 g	細い短冊
キャベツ	25.00 g	さいの目
しょうが	1.20 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	
JF 料理酒1.8L	1.30 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【その他・和No5】		
[フルーツポンチ]		
冷凍メルト白玉	25.00 g	
ナタデココ	14.00 g	
みかん缶詰1号缶	14.00 g	
フルーツパック(黄桃が'イ)	14.00 g	
バナナ	12.00 g	スライス
【汁物】		
[●みそたま汁]		
●たまご	12.00 g	割りほぐす
じゃがいも	35.00 g	厚いちょう
玉葱	20.00 g	半月スライス
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
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	

平成30年1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1月25日 木曜日

2017年1月26日 金曜日

2017年1月29日 月曜日

献立	セルフおにぎり	
	鮭塩焼き	即席漬け
すいとん汁		
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No5】		
[セルフおにぎり]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
食塩	0.65 g	
かやいりごま黒 1kg	1.00 g	
三角焼のり 2枚入(約4g)	1.00 個	
【焼物】		
[さけの塩焼き]		
(小)サケ切身40g	1.00 個	
(中)サケ切身50g	1.00 個	
食塩	0.30 g	
【あえ物】		
[即席漬け]		
キャベツ	35.00 g	さいの目
にんじん	10.00 g	小いちよう
国産原料福神漬	10.00 g	
【汁物】		
[すいとん汁]		
薄力小麦粉 1 k g	12.00 g	
白玉粉	12.00 g	
白菜	20.00 g	2.5cm幅
出雲のおいしいちくわ	5.00 g	半月スライス
だいこん	15.00 g	
油揚げ	3.00 g	細い短冊
だいこん葉	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.60 g	
みそ	8.00 g	

献立	ごはん	
	鯨の竜田揚げ	マカロニサラダ
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	
【揚げ物】		
[鯨竜田揚げ]		
鯨竜田揚	45.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[マカロニサラダ]		
マカロニ(単管)	6.40 g	茹でる
みかん缶詰 1号缶	12.00 g	
キャベツ	24.00 g	せん切り
プチプロッコリー(国産) IQF	8.00 g	
三温糖	0.32 g	
穀物酢	1.60 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.48 g	
【汁物・和No200】		
[ミネストローネ]		
豚肉(モモ肉小切)	15.00 g	
にんにく	0.50 g	みじん切り
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	15.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	コロコロ
トマト缶 1号缶	20.00 g	
キャベツ	20.00 g	さいの目
大豆水煮 ジェフサ	10.00 g	
エリンギ	10.00 g	コロコロ
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カノマイルド トマトチップ 3kg	10.00 g	
トマトビュレ(食塩無添加)3k	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
エダムパウダー	2.00 g	

献立	うずめめし	
	鯖照り焼き	
糸寒天入りサラダ		
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No37】		
[さば照り焼き]		
(小)真さばみりん干し40g	1.00 個	
(中)真さばみりん干し50g	1.00 個	
【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	1.00 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	1.20 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JF 本味酛 1.8L	1.00 g	
食塩	0.30 g	
だし昆布	1.00 g	
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
生わさび	0.50 g	おろす
焼きさみのり100g	0.40 g	
【あえ物】		
[糸寒天入りサラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
乾燥ワカメ(華) 500g	0.30 g	戻しておく
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	
もどるんです100g	0.30 g	戻しておく
糸寒天	1.00 g	戻しておく
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.40 g	

平成30年1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1月30日 火曜日

2017年1月31日 水曜日

献立	一人分量 単位	切り方
なめし 鶏と大豆の揚げ煮 じゃががまみそ汁		カラフル野菜のごま酢和え
料理名/食品名		
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No3】		
【菜飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
青菜しらす	3.00 g	
ビタミン強化米5 k g	0.24 g	
【揚げ物】		
【鶏と大豆の揚げ煮】		
大豆水煮	15.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.50 g	
大豆白絞油	3.00 g	
鶏若鶏肉胸(皮付き)	45.00 g	
しょうが	0.50 g	おろす
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
【あえ物】		
【カラフル野菜のごま酢あえ】		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	5.00 g	4cm幅
もやし	20.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
国産乾燥きくらげスライス100g	0.50 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物】		
【じゃががまみそ汁】		
じゃがいも	30.00 g	厚いちょう
油揚げ	3.00 g	細い短冊
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
にんじん	10.00 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	

献立	一人分量 単位	切り方
麦ご飯 いわしのおかか煮 カレーうどん汁		●花畑サラダ
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)	60.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【煮物】		
【いわしのおかか煮】		
イワシ(ドレス) 約40 g	1.00 個	
花かつお(鯉・細切)500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	7.00 g	
JF 本味酢 1.8L	5.00 g	
JFD 料理酒	4.50 g	
三温糖	2.00 g	
水	15.00 g	
【あえ物】		
【●花畑サラダ】		
キャベツ	20.00 g	さいの目
にんじん	5.00 g	いちょう
カリフラワー(セレクト) I Q F	10.00 g	
ブチブロッコリー(セレクト)	10.00 g	
ニッスイ 海からサラダソレット	4.50 g	
●いりたまご(真空)	4.50 g	
ノイトレッシング(青じそ)1L	6.00 g	
【汁物】		
【カレーうどん汁】		
冷凍うどん	40.00 g	
鶏肉胸(こま切れ)	10.00 g	
にんじん	7.00 g	細い短冊
玉葱	20.00 g	半月スライス
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
ねぎ	5.00 g	小口切り
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
カレー粉(純)200 g	0.80 g	
ハウス 給食用カレー粉N	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.50 g	
食塩	0.30 g	
削り節上雪バラ500 g	2.00 g	