

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 | | g | | |
| 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 ジャがい芋の野菜スープ | | |
| 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(黄桃がは) | 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 | |
| トマトビュール(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 | 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 | 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 | 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 | 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) | 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 海からサダシュレット | 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 | | |