

平成30年7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

2018年7月2日 月曜日

献立	ごはん	
	ミートボールのデミシラ煮	彩りサラダ
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・洋No26】		
[ミートボールのデミシラ煮]		
ボーク&チキミートボールS	50.00 g	
マイルドデミシラソース 3kg	15.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
ぶなしめじ	5.00 g	
エリンギ	5.00 g	乱切り
カノメマイルドトマトチップ 980g	5.00 g	
JF セレクションワイン(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	
【あえ物・洋No16】		
[彩りサラダ(酢)]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	小口切り
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
パプリカ	8.00 g	せん切り
黄ピーマン	8.00 g	せん切り
三温糖	0.80 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
穀物酢	3.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・洋No20】		
[野菜スープ]		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
じゃがいも	25.00 g	乱切り
にんじん	8.00 g	いちよう
パセリ	0.50 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2018年 7月3日 火曜日

献立	ごはん	
	鯖の梅肉ソースかけ	切干大根と小松菜の和え物
新玉葱と新じゃがのみそ汁		
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	
【揚げ物・和No52】		
[鯖の梅肉ソースかけ]		
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	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
梅肉ペースト紀州	1.80 g	
砂糖(三温)1kg	1.80 g	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.30 g	
水	2.20 g	
【あえ物】		
[切干大根と小松菜の和え物]		
キャベツ	10.00 g	せん切り
小松菜	30.00 g	2.5cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
切干大根(益田産)	2.00 g	
がやいりごま(白)1kg	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物・和No34】		
[新玉葱と新じゃがのみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	乱切り
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
油揚げ	3.00 g	
さやえんどう	5.00 g	
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2018年 7月4日 水曜日

献立	麦ごはん	
	かぼちゃグラタン	ひじきのマヨネーズサラダ
●とまたまスープ		
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】		
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・洋No19】		
[かぼちゃグラタン]		
ダイスカボちゃ	20.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
鶏肉モモ(こま切れ)	15.00 g	
マカロニ(単管)	3.00 g	茹でる
有塩バター450g	2.00 g	
米粉	3.00 g	
牛乳	35.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.30 g	
ミックステーズ	9.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.04 g	
舟形アルミカップ	1.00	
【あえ物・洋No52】		
[ひじきのマヨネーズサラダ]		
芽ひじき500g	3.00 g	
三温糖	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
ブロッコリー セレクト	10.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・洋No26】		
[●とまたまスープ]		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	くし型切り
トマト	15.00 g	
●たまご	10.00 g	
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

平成30年7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

2018年7月5日 木曜日

献立	ごはん	
	あじの南蛮漬け 肉じゃが	おかか和え
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【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No12】		
【あじの南蛮漬け】		
小) アジ切身(スキンレス) 50g	1.00 個	
中) アジ切身(スキンレス) 60g	1.00 個	
馬鈴しょ澱粉10k g	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	せん切り
青ピーマン	5.00 g	スライス
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
砂糖(三温) 30k g	3.00 g	
水	6.00 g	
【あえ物・和No53】		
【おかか和え】		
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	25.00 g	小口きり
出雲のおいしいちくわ5mm	7.00 g	
花かつお(鱈・細切) 500g	1.10 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
【煮物・和No6】		
【肉じゃが(深)】		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
じゃがいも	60.00 g	乱切り
にんじん	25.00 g	乱切り
玉葱	30.00 g	くし形切り
板こんにゃく	15.00 g	手でちぎる
グリーンピース	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	

2018年7月6日 金曜日

献立	枝豆とコーンのゆかりごはん	
	鶏の照り焼き そうめん汁	夏みかんサラダ 七夕ゼリー
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	
【変わり飯・和No34】		
【枝豆とコーンのゆかりごはん】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
むきえだまめ500g	5.00 g	
ホールコーン	5.00 g	
混ぜ込みしそご飯	1.25 g	
【焼物・和No22】		
【鶏の照焼】		
鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	
JF 料理酒1.8L	1.70 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
【あえ物・和No173】		
【夏みかんサラダ】		
甘夏みかん缶詰(7分身割れ)	16.00 g	
きゅうり	30.00 g	小口切り
ポークハム(短冊) 500g	8.00 g	
角切チーズ 8mm	8.00 g	
ほうれん草	16.00 g	2.5cm幅
昭和 サラダ油 1.5kg	1.60 g	
穀物酢	1.60 g	
食塩	0.20 g	
コショウ(純) 200g	0.01 g	
【汁物・和No36】		
【そうめん汁】		
播州手延素麺 純バ79kg	3.00 g	
やさしい海星型すりなると	6.00 g	
にんじん	8.00 g	小いちょう
ぶなしめじ	8.00 g	
国産オクラスライス	8.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.15 g	
【菓子・寄物・和No4】		
【七夕ゼリー】		
七夕ゼリー40g	1.00 個	

2018年 7月9日 月曜日

献立	ごはん	
	いわしのアングレース カレースープ	あらめのサラダ
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	
【揚げ物・洋No30】		
【いわしのアングレース】		
真いわし角切	40.00 g	
しょうが	0.60 g	すりおろす
こいくちしょうゆ	0.50 g	
合成清酒	1.50 g	
かたくり粉	8.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
ウスターソース1.8L	1.50 g	
三温糖	0.50 g	
水	5.00 g	
パン粉(乾燥)	3.00 g	
【あえ物・和No96】		
【あらめのサラダ】		
刻みあらめ100g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
小松菜	35.00 g	2.5cm幅
にんじん	10.00 g	せん切り
ホールコーン	5.00 g	
ソイルドレッシング(青じそ)1L	3.50 g	
【汁物・洋No4】		
【カレースープ】		
鶏肉胸(こま切れ)	15.00 g	
じゃがいも	20.00 g	いちょう
にんじん	10.00 g	小いちょう
玉葱	20.00 g	乱切り
パセリ	1.00 g	斜め線切り
ガス 給食用カレーレクN	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
スキムミルク	2.00 g	

平成30年7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

2018年7月10日 火曜日

献立	ごはん	
	鮭のごまマヨネーズ焼き	アーモンド和え
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	
【焼物・和No49】		
[鮭のごまマヨネーズ焼]		
小) 秋鮭 ピンク 40g	1.00 個	
中) 秋鮭 ピンク 50g	1.00 個	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
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
ケンノエッグマヨネーズタイプ1kg	6.00 g	
クラスメイト500g	0.80 g	
牛乳	6.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【あえ物・和No58】		
[アーモンド和え]		
キャベツ	30.00 g	2.5cm幅
ほうれん草	20.00 g	芋の刃
にんじん	5.00 g	せん切り
クッキングアーモンド(細切)500g	2.00 g	1cm角
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No9】		
[なめこ汁]		
にんじん	10.00 g	小いちよう
玉葱	15.00 g	乱切り
木綿豆腐(サイロ)	20.00 g	
国産冷凍なめこ	10.00 g	
乾燥ワカメ(華)500g	0.30 g	斜め小口
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

2018年6月11日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●ほたてのバター炒め	大豆サラダ
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	
【炒め物・洋No8】		
[●ほたてのバター炒め]		
ベビーほたて貝 M	45.00 g	
玉葱	20.00 g	乱切り
エリンギ	8.00 g	短冊切り
ぶなしめじ	8.00 g	
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
キャベツ	30.00 g	短冊切り
いりたまご(真空)	10.00 g	
有塩バター450g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【あえ物・和No10】		
[大豆サラダ]		
大豆水煮 JFS	20.00 g	
キャベツ	25.00 g	2.5cm幅
ほうれん草	20.00 g	2.5cm幅
花かつお(亀・細切)200g	1.00 g	
ケンノエッグマヨネーズタイプ1kg	6.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・和No35】		
[コンソメスープ]		
チキンカクテルワインナースケルス	20.00 g	
玉葱	25.00 g	くし形切り
じゃがいも	20.00 g	乱切り
にんじん	8.00 g	いちよう
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2018年 7月12日 木曜日

献立	冷やし中華	
	チーズコロッケ	わかめおにぎり(中学生のみ)
すいか		
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】		
[わかめおにぎり](中学生のみ)		
水稲穀粒(精白米)	40.00 g	
ビタミン強化米5kg	0.12 g	
炊き込みおか(混ぜご飯用)	2.00 g	
【麺・和No8】		
[冷やし中華]		
学給ラーメン	100.00 g	
きゅうり	20.00 g	せん切り
ロースハム	15.00 g	
もやし	20.00 g	
にんじん	10.00 g	せん切り
ほぐしささみ水煮(冷凍)	15.00 g	
キャベツ	15.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	20.00 g	
中華だし	1.00 g	
かたまりごま(白)1kg	1.00 g	
穀物酢	25.00 g	
三温糖	9.00 g	
JFS 純正ごま油	2.00 g	
水	25.00 g	
【揚げ物・洋No32】		
[チーズコロッケ]		
小) チーズフォンデュサントコロッケ40g	1.00 個	
中) チーズフォンデュサントコロッケ60g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【果物・和No19】		
[すいか]		
すいか	80.00 g	

平成30年7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

2018年 7月13日 金曜日

献立	ごはん	
	ささみフライ	磯香和え
ハヤシライス		
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	
【丼物・カレー等・洋No5】		
[ハヤシライス]		
牛肉(こま切れ)	20.00 g	
カツオ(赤)1.8L	2.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
にんじん	20.00 g	短冊切り
玉葱	45.00 g	スライス
エリンギ	10.00 g	短冊切り
グリーンピース	5.00 g	
にんにく	0.30 g	
コーン(イカ)2.5kg	20.00 g	
コーン(トマト)980g	5.00 g	
ハヤシルウ(粉末)	15.00 g	
マイルドデミグラスソース 1kg	5.00 g	
食塩	0.10 g	
【揚げ物・和No107】		
[ササミフライ]		
味ささみフライ40g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No12】		
[磯香和え(益)]		
ほうれん草	20.00 g	2.5cm幅
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ	7.00 g	
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	

2018年 7月17日 火曜日 骨太献立

献立	大豆とひじきのごはん	
	カレイの姿揚げ	切干大根のゴマ酢和え
まるやかみそ汁		
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	
【変わり飯・和No156】		
[大豆とひじきのごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米5kg	0.30 g	
おおむぎ(米粒麦)	8.00 g	
芽ひじき500g	0.60 g	
大豆水煮 JFS	10.00 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
昆布(だし用)	1.20 g	
【揚げ物・和No17】		
[カレイの姿揚げ]		
生干カレイ50g	1.00 個	
生干カレイ60g	0.00 個	
馬鈴薯濃粉1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No60】		
[切干大根のゴマ酢和え]		
千切大根 1kg	5.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
きゅうり	10.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
国産乾燥きくらげ100g	0.50 g	
がやいりごま(白)1kg	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
ごま油	1.50 g	
【汁物・和No89】		
[まるやかみそ汁]		
カットペーコンIQF500g	7.00 g	
かぼちゃ	20.00 g	コロコロ
玉葱	20.00 g	スライス
スイートコーン缶詰(ホル)	7.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
スイートコーン(クリーム)	5.00 g	
みそ	10.00 g	
煮干だし	2.50 g	

2018年 7月 18日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●ビビンバ丼の具	キャベツの中華サラダ
春雨ワンドンスープ		
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	0.10 g	
はくさい(キムチ漬)	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	
チンゲンツァイ	10.00 g	2.5cm幅
がやいりごま(白)1kg	2.10 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
みそ	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
JF 本味酢 1.8L	1.20 g	
JFS 純正ごま油	0.70 g	
【あえ物・中No23】		
[キャベツの中華サラダ]		
きゅうり	10.00 g	せん切り
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
穀物酢	2.70 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.40 g	
【汁物】		
[春雨ワンドンスープ]		
春雨(国産)	3.00 g	
ワンドン(卵抜き)500g	21.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう切り
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
中華だし	0.50 g	
食塩	0.30 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
水	120.00 g	

平成30年7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

2018年 7月19日 木曜日

献立	フィッシュバーガー (パンズ)		
	白身魚フライ	ガーリックソテー	
料理名/食品名		一人分量	切り方
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳	1.00 本		
【調理パン・洋No6】			
[フィッシュバーガー]			
小) 冷凍パンズパン 50g	1.00 個		
中) 冷凍パンズパン 70g	1.00 個		
小) 白身フライ(中・四選定)50g	1.00 個		
中) 白身フライ(中・四選定)60g	1.00 個		
大豆白絞油	4.00 g		
キャベツ	40.00 g		
L&Mタルタルハーフ 8g	1.00 個		
【炒め物・洋No25】			
[ガーリックソテー]			
カットベーコンIQF500g	10.00 g		
にんじん	10.00 g	せん切り	
玉葱	20.00 g	スライス	
青ピーマン	10.00 g	せん切り	
キャベツ	40.00 g	せん切り	
にんにく	0.80 g	荒みじん	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g		
三温糖	1.00 g		
こいくちしょうゆ	3.00 g		
IF 料理酒1.8L	1.00 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	0.30 g		
【汁物・洋No3】			
[ミネストローネ]			
鶏肉胸 (こま切れ)	20.00 g		
にんにく	0.50 g		
IF 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	くし型切り	
にんじん	8.00 g	コロコロ	
かぶ(イタマ)2.5kg	20.00 g		
じゃがいも	20.00 g	コロコロ	
味 コンソメJ 500g	1.00 g		
かぼちゃ(トマト)980g	10.00 g		
トマトピューレ(食塩無添加)1kg	10.00 g		
三温糖	0.20 g		
クラスメイト500g	1.00 g		
【果物・和No5】			
[冷凍みかん]			
冷凍みかん S	1.00 個		

2018年 7月20日 金曜日

献立	ごはん		
	マーボーなす	イカときゅうりの酢の物	
料理名/食品名		一人分量	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		
【炒め物・中No2】			
[麻婆茄子]			
なす	40.00 g	乱切り	
豚もも肉ミンチ	25.00 g		
にんじん	9.00 g	短冊切り	
たけのこ水煮ハーフカット	9.00 g	乱切り	
玉葱	18.00 g	乱切り	
青ピーマン	7.20 g	せん切り	
しょうが	0.50 g	荒みじん	
みそ	1.50 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
三温糖	0.20 g		
中華スープ	0.54 g		
IF 料理酒1.8L	0.80 g		
IF 本味酢 1.8L	0.80 g		
馬鈴しよ澱粉10kg	1.00 g		
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g		
【あえ物】			
[イカときゅうりの酢の物]			
国産本4#キイカ短冊1×4cm	15.00 g		
キャベツ	15.00 g	せん切り	
きゅうり	15.00 g	小口切り	
ちりめん	2.00 g		
かやいりごま(白)1kg	2.00 g		
穀物酢	4.00 g		
こいくちしょうゆ	2.50 g		
三温糖	1.00 g		
【汁物・和No64】			
[糸かまぼこのすまし汁]			
にんじん	10.00 g	いちよう	
玉葱	30.00 g	スライス	
スーパースライスかまぼこ(ほぐし)	15.00 g		
葉ねぎ	8.00 g	小口切り	
干し椎茸(美都産)	0.50 g		
花かつお(亀・細切) 500g	3.00 g		
食塩	0.20 g		
うすくちしょうゆ	2.50 g		
IF 料理酒1.8L	1.50 g		

2018年7月23日 月曜日

献立	ごはん		
	和風煮込みハンバーグ	じゃこ和え	
料理名/食品名		一人分量	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No98】			
[和風煮込みハンバーグ]			
焼・煮込みハンバーグ60g	1.00 個		
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g		
花かつお(亀・細切) 200g	3.00 g		
うすくちしょうゆ	1.50 g		
IF 本味酢 1.8L	1.50 g		
IF 料理酒1.8L	1.00 g		
ぶなしめじ	10.00 g		
玉葱	20.00 g	スライス	
【あえ物・和No95】			
[じゃこあえ]			
キャベツ	20.00 g	2.5cm幅	
きゅうり	20.00 g	輪切り	
にんじん	10.00 g	いちよう	
ちりめん(瀬戸内海)	3.00 g		
うすくちしょうゆ	1.50 g		
【汁物・和No26】			
[小松菜のみそ汁]			
小松菜	10.00 g	2.5cm幅	
油揚げ	5.00 g		
えのきたけ	10.00 g		
玉葱	25.00 g	スライス	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g		
みそ	10.00 g		
煮干しだし	3.00 g		

平成30年7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

2018年 7月24日 火曜日

献立	ごはん	
	ボークチャップ	たこときゅうりのマリネ
とうふスープ		
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	
【炒め物・和No16】		
[ボークチャップ]		
国産SPF豚モモスライス1QF	50.00 g	
IF 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	
玉葱	30.00 g	乱切り
SB パセリ(乾)	0.02 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
カノマルトマトチャップ3kg	10.00 g	
トマトビュレ(食塩無添加3k	5.00 g	
IF ガスターナス エキセント1.8L	3.00 g	
【あえ物・洋No10】		
[たこときゅうりのマリネ]		
カットたこ	25.00 g	厚いちょう
パプリカ	12.00 g	スライス
玉葱	25.00 g	スライス
きゅうり	27.00 g	輪切り
乾燥ワカメ(華)500g	0.40 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【汁物・洋No58】		
[豆腐スープ]		
木綿豆腐	30.00 g	コロコロ
ぶなしめじ	20.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
かた 椎茸スライス(菌)500g	1.00 g	
鶏肉モモ(こま切れ)	20.00 g	
ねぎ	10.00 g	小口切り
味「コンソメ」500g	0.70 g	
食塩	0.30 g	
うずくちしょうゆ	1.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
水	110.00 g	