

平成30年8.9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8月27日 月曜日

2018年8月28日 火曜日

2018年8月29日 水曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	シウマイ	きゅうりの和え物		
	豆腐の中華煮			
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	
【蒸し物・中No4】				
[シウマイ]				
しゅうまいの皮			14.00 g	
豚肉(ミンチ)			30.00 g	
おから(新製法)			10.00 g	
しょうが	みじん切り		1.00 g	
キャベツ	荒みじん		20.00 g	
三温糖			0.40 g	
食塩			0.50 g	
こいくちしょうゆ			1.00 g	
オイスターソース 585g			1.00 g	
JFD 料理酒			0.50 g	
JFS 純正ごま油			0.70 g	
馬鈴薯でんぷん1kg			2.50 g	
【あえ物】				
[きゅうりの和え物]				
チキンハム(短冊) 500g			10.00 g	
きゅうり	せん切り		20.00 g	
にんじん	せん切り		10.00 g	
キャベツ	せん切り		20.00 g	
三温糖			1.00 g	
こいくちしょうゆ			3.70 g	
穀物酢			2.70 g	
JFS 純正ごま油			0.50 g	
【煮物・中No6】				
[豆腐の中華煮]				
豚モモ(こま切れ)			20.00 g	
ネーオ 国産生おろし生姜			0.15 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			0.50 g	
にんじん	短冊切り		10.00 g	
玉葱	スライス		20.00 g	
たけのこ水煮	短冊切り		10.00 g	
木綿豆腐(サイコ)	拍子切り		70.00 g	
国産乾燥きくらげスライス			1.00 g	
ねぎ	小口切り		8.00 g	
中華スープ			1.20 g	
うすくちしょうゆ			2.00 g	
食塩			0.10 g	
コシヨー(純) 200g			0.02 g	
馬鈴しょ澱粉10kg			1.00 g	
JFS 純正ごま油			0.20 g	
水			50.00 g	

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	りっちゃんの元気サラダ	フルーツ和え		
	夏野菜カレー			
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	
【丼物・加等】				
[夏野菜カレー]				
鶏肉モモ(2cm角切)			35.00 g	
GS 料理用ワイン(赤)1.8L			1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			0.50 g	
エリンギ			10.00 g	短冊切り
西洋かぼちゃ(ゆで)			30.00 g	乱切り
玉葱			30.00 g	乱切り
なす			10.00 g	乱切り
青ピーマン			5.00 g	乱切り
蒸しひよこ豆(ドライパック)			10.00 g	
ハウス 給食用カレーフレークN			12.00 g	
シェパ カレーフレーク			4.00 g	
加メマイルドトマトチップ 3kg			5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L			1.50 g	
【あえ物・洋No1】				
[りっちゃんの元気サラダ]				
キャベツ			15.00 g	せん切り
きゅうり			5.00 g	輪切り
チキンハム(短冊) 500g			10.00 g	
冷凍コーン			10.00 g	
にんじん	せん切り		5.00 g	
らくらく昆布			0.50 g	
花かつお(糸けずり) 500g			0.50 g	
三温糖			0.30 g	
穀物酢			2.00 g	
食塩			0.20 g	
昭和 サラダ油 1.5kg			0.50 g	
【その他・和No25】				
[フルーツ和え]				
みかん缶詰 1号缶			15.00 g	
パイン缶詰(フレッシュPET)			15.00 g	
黄桃缶詰(ダースカット) 1号缶			15.00 g	
バナナ	スライス		15.00 g	

献立	麦ごはん		一人分量 単位	切り方
	あじのしょうが醤油煮	●キャベツともやしの和え物		
	なすのみそ汁			
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】				
[表ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白米)			76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)			4.00 g	
【煮物・和No2】				
[鱈のしょうが醤油煮]				
アジドレス			1.00 個	
しょうが			2.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ			7.00 g	
JF 本味鰹 1.8L			5.00 g	
JF 料理酒 1.8L			4.50 g	
三温糖			2.00 g	
水			15.00 g	
【あえ物】				
●キャベツともやしの和え]				
キャベツ			20.00 g	せん切り
小松菜			15.00 g	2.5cm幅
にんじん			7.00 g	せん切り
サリナス(生)			15.00 g	
●錦糸卵(真空) 500g			5.00 g	
こいくちしょうゆ			2.00 g	
【汁物・和No42】				
[なすのみそ汁]				
なす			20.00 g	半月切り
にんじん			10.00 g	小いちょう
玉葱			15.00 g	スライス
木綿豆腐			10.00 g	コロコロ
油揚げ			4.00 g	
ねぎ			8.00 g	小口切り
煮干しだし			3.00 g	
みそ			10.00 g	

平成30年8.9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8月30日 木曜日

2018年8月31日 金曜日

2018年 9月3日 月曜日

献立	ごはん	
	白身魚のピザ焼き	フレンチポテトサラダ
トマトとオクラのスープ		
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	
【間接焼】		
[白身魚のピザ焼き]		
小) ホキ切身 40g	1.00 g	
中) ホキ切身 50g	1.00 g	
ミックスチーズ	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
国産カラーピーマン(ミックス)	5.00 g	
ピッツァソース(チューブ)450g	10.00 g	
パセリ	0.20 g	みじん切り
舟形アルミカップ	1.00 g	
【あえ物・洋No60】		
[フレンチポテトサラダ]		
にんじん	6.00 g	いちよう
きゅうり	15.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
じゃがいも	45.00 g	いちよう
三温糖	1.10 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.80 g	
穀物酢	1.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・洋No33】		
[トマトとオクラのスープ]		
カットベーコンIQF500g	7.00 g	
トマト	20.00 g	角切り
玉葱	15.00 g	スライス
エリンギ	7.00 g	せん切り
オクラ	5.00 g	小口切り
味 コシゾメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	

献立	ごはん	
	鶏のから揚げ	そうめんうりの酢の物
えのきのみそ汁		
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No16】		
[鶏の唐揚げ]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	50.00 g	油で揚げる
こいくちしょうゆ	1.50 g	
JFD 料理酒	1.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
【あえ物・和No164】		
[そうめんうりの酢の物]		
そうめんかぼちゃ	30.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
きゅうり	10.00 g	せん切り
ちりめん	0.50 g	
いりゴマ(白)	3.00 g	
穀物酢	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
うすくちしょうゆ	0.30 g	
【汁物・和No85】		
[えのきのみそ汁]		
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
えのきたけ	10.00 g	2.5cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちよう
ねぎ	8.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

献立	ごはん	
	ニギス抹茶フライ	アーモンド和え
冷やしうどん		
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)	60.00 g	
【麺】		
[ひやしうどん]		
冷凍うどん200g	100.00 g	
ねぎ	7.00 g	小口切り
やさしい海の細かまぼこ黄	10.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.50 g	
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	
だし昆布	3.00 g	
かつおだし	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JF 本味酥 1.8L	5.00 g	
食塩	0.20 g	
JF 料理酒1.8L	3.00 g	
【揚げ物・和No36】		
[ニギス抹茶フライ(小1,中2)]		
ニギス抹茶フライ約32~43	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No58】		
[アーモンド和え]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	10.00 g	2cm幅
サリナス(生)	10.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
冷凍コーン	8.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
クッキングアモンド(細切)500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	

平成30年8.9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9月4日 火曜日

献立	ごはん スタミナ納豆 具だくさん汁		三色合え
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		
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
【炒め物・和No33】			
[スタミナ納豆]			
鶏肉むねミンチ	40.00 g		
JFS 純正ごま油	0.50 g		
しょうが	0.50 g	みじん切り	
にんにく	0.50 g	みじん切り	
三温糖	0.30 g		
こいくちしょうゆ	1.50 g		
JF 料理酒1.8L	0.20 g		
納豆(ひきわり)	20.00 g		
ねぎ	4.00 g	小口切り	
こいくちしょうゆ	0.50 g		
【あえ物・和No97】			
[三色和え]			
キャベツ	25.00 g	せん切り	
小松菜	20.00 g	2.5cm幅	
国産カララーピーマン(黄)	10.00 g		
いりゴマ(白)	1.00 g		
うすくちしょうゆ	1.50 g		
【汁物】			
[具だくさん汁]			
豚モモ(こま切れ)	10.00 g		
JFD 料理酒	1.00 g		
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g		
にんじん	10.00 g	小いちょう	
ごぼう	8.00 g	ささがき	
さつまいも	20.00 g	ココロ	
板こんにゃく	10.00 g	手でちぎる	
木綿豆腐	15.00 g	サイコロ	
煮干しだし	3.00 g		
みそ	10.00 g		

2018年9月5日 水曜日

献立	麦ごはん ミンチカツ ●たまご汁		ねばねば野菜のおかか和え
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		
【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		
【揚げ物・和No23】			
[ミンチカツ]			
小) ホーク&チキンミンチカツ50g	1.00 個		
中) ホーク&チキンミンチカツ60g	1.00 個		
大豆白絞油	5.00 g		
【あえ物・和No71】			
[ねばねば野菜のおかか和え]			
キャベツ	20.00 g	せん切り	
にんじん	8.00 g	小いちょう	
国産モロヘイヤ	12.00 g		
国産オクラスライス	12.00 g		
出雲のおいしいちくわ5mm	10.00 g		
花かつお(鯉・細切)500g	1.00 g		
こいくちしょうゆ	2.50 g		
【汁物・和No13】			
[●かき卵汁]			
にんじん	10.00 g	せん切り	
玉葱	20.00 g	スライス	
えのきたけ	5.00 g		
木綿豆腐	20.00 g	拍子切り	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
●錦糸卵(真空)500g	15.00 g		
削り節上雪バラ500g	3.00 g		
だし昆布	1.00 g		
うすくちしょうゆ	3.00 g		
食塩	0.20 g		
JF 料理酒1.8L	1.00 g		

2018年 9月6日 木曜日

献立	菜めし さばのソース煮 カラフルじゃこピーマン 冬瓜スープ	
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	
菜めしグルタミン酸ソーダ無添加	2.50 g	
ビタミン強化米 60g	0.24 g	
【煮物・和No43】		
[さばのソース煮]		
中) サバ切身60g	1.00 個	
しょうが	1.00 g	
JF料理酒1.8L	2.00 g	
しょうゆ(濃口) 1.8L	1.00 g	
三温糖	2.00 g	
ウスターソース1.8L	3.00 g	
水	15.00 g	
【炒め物・和No19】		
[カラフルじゃこピーマン]		
青ピーマン	15.00 g	スライス
サリナス(生)	25.00 g	
糸こんにゃく(白)	21.00 g	
ちりめん	2.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
JFS 純正ごま油	0.20 g	
かやいりごま(白)1kg	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.20 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・中No5】		
[冬瓜スープ]		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
サラダ油	1.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
とうがん	25.00 g	半月スライス
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
味 コシメシメ]500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.15 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
水	150.00 g	

平成30年8.9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 9月7日 金曜日

献立	ごはん 豚肉の生姜焼き ごぼう団子汁	
献立	ゆかり和え	
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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No17】		
[豚肉の生姜焼き]		
豚モモ(スライス)	45.00 g	
玉葱	30.00 g	乱切り
にんじん	8.00 g	せん切り
ターボ 国産生おろし生姜	1.00 g	
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	
JFD 料理酒	1.30 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【あえ物・和No54】		
[ゆかり和え]		
キャベツ	30.00 g	2.5cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
冷凍コーン	10.00 g	
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No111】		
[ごぼうだんご汁]		
ごぼう団子	15.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	小いちよう
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	3.00 g	
花かつお(亀バラ) 500g	3.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.50 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.20 g	

2018年 9月10日 月曜日

献立	ごはん なすのミートソース焼き 野菜スープ	
献立	こんにゃくサラダ	
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・洋No9】		
[なすのミートソース焼]		
なす	20.00 g	コロコロ
じゃがいも	25.00 g	いちよう
豚肉(ミンチ)	20.00 g	
玉葱	25.00 g	半月スライス
カノマルドトマトチップ 980g	8.00 g	
JF ウスターソース エキゼント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	
ミックスチーズ	8.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【あえ物・洋No61】		
[こんにゃくサラダ]		
きゅうり	20.00 g	せん切り
サリナス(生)	15.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
もどろんです 100g	0.40 g	戻しておく
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・洋No20】		
[野菜スープ]		
カットベーコンIQF 500g	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	短冊切り
エリンギ	10.00 g	短冊切り
にんじん	8.00 g	小いちよう
ねぎ	5.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
食塩	0.30 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
コシヨー(純) 200g	0.01 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2018年 9月 11日 火曜日

献立	ごはん 鮭のムニエル チンゲンサイのスープ	
献立	さつまいもサラダ	
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【間接焼】		
[鮭のムニエル]		
小) サケ切身40g	1.00 g	
中) サケ切身50g	1.00 g	
食塩	0.30 g	
薄力粉	5.00 g	
有塩バター	7.00 g	
【あえ物・洋No62】		
[さつまいもサラダ]		
さつまいも	40.00 g	コロコロ
キャベツ	20.00 g	4cm幅
きゅうり	8.00 g	半月スライス
角切チーズ 8mm	5.00 g	
ケンノエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純) 200g	0.01 g	
穀物酢	0.50 g	
【汁物・中No33】		
[チンゲンサイのスープ]		
チンゲンサイ	25.00 g	2.5cm幅
鶏モモ(1.5cm角切)	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	小いちよう
中華だし	0.50 g	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	

平成30年8.9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9月12日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●三色そばろどんの具 甘酢和え イカ団子のすまし汁	
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	
【丼物・カレー等・和No19】		
●3食そばろどんの具		
鶏肉むねミンチ	35.00 g	
チゲ 国産生おろし生姜	0.30 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.30 g	
しぼり豆腐	20.00 g	
にんじん	15.00 g	荒みじん
グリーンピース	10.00 g	
●いりたまご(真空)	15.00 g	スチコン
JF 料理酒1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物】		
[甘酢和え]		
キャベツ	25.00 g	2.5cm幅
きゅうり	10.00 g	半月スライス
サリナス(生)	10.00 g	
乾燥ワカメ(華) 50.0g	0.50 g	スチコン
スケル糸かまぼこ(ほぐし)	10.00 g	スチコン
うすくちしょうゆ	1.30 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	1.50 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No46】		
[いか団子のすまし汁]		
まるごとイカだんご6~10g	30.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちよう
ねぎ	5.00 g	小口切り
油揚げ	3.00 g	
花かつお(亀バラ) 500g	3.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.50 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.20 g	

2018年9月13日 木曜日

献立	ごはん	
	とびうおのかばやき おひたし かぼちやのみそ汁	
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・和No6】		
[とびうおのかば焼き]		
あご開き50~60g	1.00 個	
馬鈴しょ澱粉1kg	3.00 g	
大豆白絞油16.5kg	3.50 g	
いりゴマ(白)	0.20 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
JF 本味酢 1.8L	2.00 g	
三温糖	0.80 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No37】		
[おひたし(しらす)]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
サリナス(生)	10.00 g	
ちりめん	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
花かつお(亀バラ) 200g	1.00 g	
【汁物・和No37】		
[かぼちやのみそ汁]		
かぼちや	25.00 g	
にんじん	8.00 g	
ねぎ	7.00 g	
ぶなしめじ	13.00 g	
油揚げ	2.00 g	
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2018年9月14日 金曜日

献立	ごはん	
	酢豚 梨 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・中No1】		
[酢豚]		
豚モモ(2cm角)	40.00 g	
食塩	0.20 g	
コショウ(純)200g	0.03 g	
馬鈴しょ澱粉1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	35.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	乱切り
レンコン水煮(乱切)	10.00 g	
青ピーマン	10.00 g	乱切り
三温糖	2.00 g	
加メマイルドトマトチップ	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	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【汁物・中No34】		
[ビーフンスープ]		
チキンささみ水煮	5.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
干し椎茸(美都産)	0.20 g	
ビーフン(15cmカット)	4.00 g	
小松菜	6.00 g	2.5cm幅
中華スープ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	
【果物・和No10】		
[梨]		
なし 2L	50.00 g	

平成30年8.9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9月18日 火曜日

献立	ごはん さごしの梅マヨ焼き 昆布の炒り煮 じゃがいものみそ汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
【さごしの梅マヨ焼き】		
小) さごし切身40g	1.00 g	
中) さごし切身50g	1.00 g	
食塩	0.10 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
梅(塩漬)	1.50 g	
ケンノエッグマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
クラスメイト500g	0.80 g	
舟形アルミカップ	0.00 g	
【煮物】		
【昆布の炒り煮】		
すき昆布 約100g	2.00 g	
にんじん	15.00 g	短冊切り
昭和 サラダ油 1.5kg	1.00 g	
さつまあげ(玉ねぎボール)	20.00 g	
ごぼう	8.00 g	小口切り
キヌサヤ500g	5.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
合成清酒	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	0.70 g	
【汁物・和No7】		
【じゃがいものみそ汁】		
じゃがいも	20.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小さいよう
えのきたけ	10.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	コロコロ
油揚げ	3.00 g	
乾燥ワカメ(華) 500g	0.30 g	
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2018年9月19日 水曜日

献立	麦ごはん なす入り麻婆豆腐 ●パンサンスー 野菜入り肉団子のスープ	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	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	
【煮物・中No13】		
【なす入り麻婆豆腐】		
木綿豆腐	75.00 g	コロコロ
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
にんじん	10.00 g	荒みじん
玉葱	30.00 g	半月スライス
なす	15.00 g	短冊切り
ねぎ	4.00 g	斜め小口
にんにく	0.50 g	
しょうが	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
みそ	4.30 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
三温糖	0.80 g	
豆板醤	0.15 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.50 g	
水	80.00 g	
【あえ物・中No1】		
●パンサンスー		
ケンジ ほろさめS国産1kg	5.00 g	
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
きゅうり	8.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
キャベツ	20.00 g	せん切り
●錦糸卵(真空) 500g	6.00 g	
三温糖	0.70 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	
食塩	0.20 g	
【汁物】		
【野菜入り肉団子のスープ】		
野菜入り肉団子	18.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
エリンギ	8.00 g	短冊切り
チンゲンツァイ	10.00 g	2.5cm幅
中華スープ	0.50 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.20 g	
ごしょう混合	0.01 g	

2018年9月20日 木曜日

献立	食パン えびカツ レモンドレッシングサラダ ポークビーンス	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【普通パン・和No5】		
【食パン】		
小(低) 食パン(6枚切×1)	1.00 袋	
小中・高) 食パン(8枚切×2)	2.00 袋	
中学生) 食パン(6枚切×2)	2.00 袋	
【揚げ物・洋No2】		
【エビカツ】		
小) エビカツ 50g	1.00 個	
中) エビカツ 60g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No42】		
【レモンドレッシングサラダ】		
きゅうり	25.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
キャベツ	30.00 g	せん切り
クッキングアームド(細切)500g	5.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
国産レモン果汁100ml	0.50 g	
オリーブ油特等バージン	0.50 g	
【煮物・洋No2】		
【ポークビーンス】		
豚モモ(ごま切れ)	15.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.10 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	0.30 g	
玉葱	15.00 g	乱切り
じゃがいも	15.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	小さいよう
ダイズトマト	8.00 g	
大豆水煮 JFS	8.00 g	
レッドキドニー	5.00 g	
加メマイルドトマトチップ 3kg	8.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)3k	5.00 g	
味(コンソメ) 500g	1.00 g	
三温糖	0.30 g	

平成30年8.9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9月21日 金曜日

献立	栗ごはん 赤魚の西京焼き 切干大根のごまマヨ和え さつま汁	
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No7】		
【栗ごはん】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
食塩	1.00 g	
むし栗カット	25.00 g	
【焼物】		
【赤魚の西京焼き】		
赤魚西京漬け40g	1.00 g	
赤魚西京漬け50g	1.00 g	
【あえ物・和No5】		
【切干大根のごまマヨ和え】		
千切大根 1kg	2.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
冷凍コーン	10.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
カンノエッグマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
こいくちしょうゆ	0.24 g	
食塩	0.08 g	
【汁物・和No6】		
【さつま汁】		
さつまいも	20.00 g	いちよう
ごぼう	5.00 g	小口切り
にんじん	10.00 g	小いちよう
板こんにゃく	20.00 g	手でちぎる
ねぎ	5.00 g	小口切り
木綿豆腐	10.00 g	コロコロ
みそ	10.00 g	
煮干しだし	1.00 g	

2018年9月25日 火曜日

献立	ごはん さんまの塩焼き 揚げ入りおひたし お月見団子汁 お月見デザート	
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No39】		
【さんまの塩焼き】		
小)さんま筒切塩水漬約50g	1.00 個	
中)さんま筒切塩水漬約60g	1.00 個	
【あえ物・和No38】		
【揚げ入りおひたし】		
キャベツ	25.00 g	せん切り
ほうれん草	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
油揚げ	3.00 g	油抜き
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No97】		
【お月見だんご汁】		
かぼちゃ	20.00 g	スチコン
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
食塩	0.30 g	
スキムミルク	4.00 g	
薄力小麦粉 1kg	3.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	7.00 g	小口切り
ぶなしめじ	15.00 g	
木綿豆腐	10.00 g	短冊切り
なんと3mmスライス	5.00 g	
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
【菓子・畜物】		
【お月見デザート】		
お月見デザート(満月ゼリー)	1.00 個	

2018年9月26日 水曜日

献立	栗ごはん 豆腐ハンバーグのねぎソース ●マカロニサラダ 枝豆とコーンのスープ	
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No3】		
【栗ごはん 80g】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
【豆腐ハンバーグソース】		
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	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JF 本味酢 1.8L	2.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
JF 料理酒 1.8L	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	0.30 g	
【あえ物・洋No13】		
【●マカロニサラダ】		
マカロニ(単管)	8.00 g	
キャベツ	30.00 g	せん切り
ブロッコリー(国産)IQF	10.00 g	
ノイス 海からサグジュレト	7.00 g	
●いりたまご(真空)	10.00 g	
カンノエッグマヨネーズタイプ 1kg	10.00 g	
コンヨー(純) 200g	0.02 g	
【汁物・洋No29】		
【枝豆とコーンのスープ】		
にんじん	10.00 g	せん切り
玉葱	20.00 g	スライス
冷凍コーン	9.00 g	
もやし	10.00 g	
ひきえだまめ500g	10.00 g	
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
食塩	0.30 g	
コンヨー(純) 200g	0.02 g	
味コンソメ] 500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	

平成30年8.9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9月27日 木曜日

献立	ごはん	
	鶏ささ身のレモン揚げ	ひじきサラダ
キャベツのミルクスープ		
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】		
[鶏ささみのレモン揚げ]		
鶏成鶏肉ささ身	60.00 g	
JF 料理酒1.8L	3.50 g	
食塩	0.20 g	
薄力小麦粉1kg	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん	6.00 g	
大豆白絞油16.5kg	6.00 g	
三温糖	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
国産レモン果汁100ml	1.20 g	
【あえ物・和No183】		
[ひじきサラダ]		
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
プチブロッコリー(振外)	10.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
ライトレタック(青じそ)1L	3.50 g	
【汁物・洋No24】		
[キャベツのミルクスープ]		
ひきえびL(100/200)	8.00 g	
キノコインナーズ(スライス)5mm	7.00 g	
キャベツ	15.00 g	短冊切り
にんじん	8.00 g	小いちよう
冷凍コーン	5.00 g	
玉葱	15.00 g	
牛乳(料理用)	30.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
有塩バター450g	0.50 g	
みそ	1.20 g	

2018年9月28日 金曜日

献立	ごはん	
	筑前煮	シャキッとツナ和え
春雨のすまし汁		
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	
【煮物・和No11】		
[筑前煮(益)]		
鶏肉モモ(2cm角切)	25.00 g	
いわしちくわ5.0g	10.00 g	
キヌサヤ(国内産)	8.00 g	
にんじん	20.00 g	乱切り
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	20.00 g	
レンコン水煮(乱切)	20.00 g	
手しいたけ6mmスライス	1.50 g	
板こんにゃく	10.00 g	
こいくちしょうゆ	1.40 g	
うすくちしょうゆ	1.40 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.70 g	
煮干しだし	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物】		
[シャキッとツナ和え]		
切干大根(益田産)	3.50 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	10.00 g	せん切り
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
がやいりごま(白)1kg	0.70 g	
三温糖	0.42 g	
穀物酢	1.40 g	
こいくちしょうゆ	1.68 g	
【汁物・和No27】		
[春雨のすまし汁]		
カツ ほうろくS国産1kg	3.00 g	
にんじん	5.00 g	小いちよう
ぶなしめじ	8.00 g	
もやし	8.00 g	
乾燥ワカメ(華)500g	0.30 g	
だし昆布	1.00 g	
花かつお(亀バラ)500g	3.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	