美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2019年1月8日 火曜日

献立

【牛乳・和No1】

【米飯・和No4】 [ご飯]

食塩

水稲穀粒(精白米)

【揚げ物・和No157】 [豚肉のスタミナ揚げ

コショー(純) 馬鈴薯でんぷん

いりゴマ (白) こいくちしょうゆ JFS 本味醂

三温糖

【あえ物・和No53】 おかか和え]

花かつお(鰹・細切)

こいくちしょうゆ 【汁物・和No1】

[厚揚げのみそ汁]

- 玉葱 にんじん

かぼちゃ

乾燥ワカメ みそ

煮干しだし

厚揚げ

にんにく

キャベツ 小松菜

だいこん

水

大豆白絞油

にんじん

豚肉(モモ肉角切り)

豚肉のスタミナ揚げ おかか和え

-人分量

1.00 本

80.00 g

40.00 g

0.20 g

0.02 g

9.00 g

4.00 g

5.00 g

1.50 g

2.00 g

1.00 g

0.50 g

0.70 g

3.00 g

25. 00 g 15. 00 g

15.00 д

1.10 g

1.60 g

8.00 g

0.30 g

9.00 g

3.00 д

20.00 g スライス

10.00 g スライス

20.00g 短冊切り

短冊切り

せん切り 2.5cm幅

いちょう

小いちょう

切り方

厚揚げのみそ汁

料理名/食品名

2019年1月9日 水曜日 益田の食育の日、正月・七草献立

献立

【牛乳・和No1】

【米飯・和No3】 麦ご飯 80g]

【間接焼】

【あえ物】

にんじん だいこん

かぶ

食塩

穀物酢

ゆず酢

にんじん

●たまご 煮干しだし

食塩

かぶ かぶ(葉)

せり

水稲穀粒(精白米)

おおむぎ(米粒麦)

ぶりのみりんやき

かぶの紅白なます]

【汁物・和No12】 [●七草入りかき玉汁]

水稲穀粒(精白米) だいこん

だし昆布 うすくちしょうゆ

【菓子・寄物・和No12】 [新春デザート]

牛乳

ぶりのみりん焼き かぶの紅白なます ●七草入りかきたま汁 新春デザート -人分量 料理名/食品名 切り方 1.00 本 76,00 g 4.00 g 小)ブリ切身みりん漬50 g 1.00 個 中)ブリ切身みりん漬60g 1.00 個 25.00 g いちょう 15.00 g いちょう 15.00 g いちょう 1.04 g 0.30 д 2.50 g 0.30 д 5.00 g 15.00 g 小いちょう 8.00g 小いちょう 15.00 g いちょう 3.00 g 2.5cm幅 3.00 g 2.5cm幅 20.00 g 2.00 g 1.00 g 2.00 g 0.20 g 新春デザート (紅白ゼリー) 40.00 g

2019年1月10日 木曜日 セレクト給食	•	
ごはん		
献立 チキンカツまたはえびカツ	納豆サラダ	
コーンクリームスープ	P	
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]		
L -	80.00 g	
- THRAM (情ロボ) 【揚げ物・洋No17】	00.00 g	
「チキンカツキたけえびカツ」		
チキンカツ 50g	1.00 個	
[チキンカツまたはえびカツ] チキンカツ 50 g えびカツ 50 g	1.00 個	
- 大豆白絞油	4. 00 g	
【あえ物・洋No3】	2. VV B	
「納豆サラダ〕		
チキンハム(短冊)	6. 40 g 8. 00 g 15. 00 g	
ひきわり納豆(ヒキワリ)	8. 00 g	······
ひきわり納豆(ヒキワリ) ほうれん草	15. 00 д	2.5cm幅
キャベツ にんじん	20, 00 g	2.5cm幅 2.5cm幅
にんじん	8.00 g 0.80 g 0.80 g	せん切り
みそ	0.80 g	
みそ こいくちしょうゆ	0.80 д	
ケン ノンエック゛マヨネース゛タイフ゜	10.00 g	
【汁物・洋No6】 [コーンクリームスープ]		
[コーンクリームスープ゜]		
■ 鶏肉モモ 2cm角切り	20.00 g	
白菜 にんじん	15.00 g	2.5cm幅 いちょう
にんじん	8.00 g	いちょう
に 冷凍コーン 玉葱	15.00 g 8.00 g 5.00 g	
玉葱	15.00 g	乱切り
クリームコーン	25. 00 g	
するりん白花	5. 00 g 15. 00 g 25. 00 g 10. 00 g	<u> </u>
味 コンソメJ	1.00 g	<u> </u>
コショー(純) 米粉	0.02 g	.
米粉	1. 00 g 0. 02 g 5. 00 g 20. 00 g	.
牛乳(料理用)	20.00 g	.
スキムミルク 調理用バター	1.50 g	.
調理用バター	1.50 g 1.00 g 0.10 g	
食塩	0. 10 g	ļ
水	120.00 g	ļ

セレカト給食

2019年1日10日 木曜日

2019年1月15日 火曜日

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2019年1月11日 金曜日

2019年1月11日 金曜日			
	ごはん		
献立	トマトソースハンバーグ	揚げ入りおひれ	たし
,	根菜のみそ汁		
 		一人分量	
料理	名/食品名		切り方
		単位	
【牛乳・和No1	1		
[牛乳]			
[牛乳] 牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4	1		
[ご飯]	4		
水稲穀粒(精	台 24.)	80.00 g	
小佃叔也(相	日本/	00.00 g	
「焼さ物・牛N	01] ハンバーグ] ハンバーグ 60 g		
[トマトソース	ハンバーグ」		
焼き・煮込ノ	ヽンバーグ 60 g	1.00 個	
玉ねぎ		4.00 g	
冷凍おろしに	こんにく	0.20 g	
ダイストマト	こんにく 〜缶	5, 00 g	乱切り
三温糖	<u> </u>	0.30 %	H4.24.7
三温糖 コショー (約 食塩	f:)	1.00 個 4.00 g 0.20 g 5.00 g 0.30 g 0.04 g 0.10 g 8.00 g	
コンコー(か	± <i>)</i>	0.04 g	ļ
1度温	10.1 1 1 2	U. 1U g	
カコグマイバ	<u> </u>	8.00 g	
【あえ物・和N	o38】	<u></u>	
[揚げ入りおひ	たし]		
キャベツ 小松菜 にんじん 油揚げ		25.00 g	せん切り 2.5cm幅
小松菜		25. 00 g 10. 00 g 7. 00 g 3. 00 g 8. 00 g 0. 30 g 2. 00 g	2.5cm幅
にんじん		7 00 g	せん切り せん切り
にんじん 油揚げ 冷凍コーン 三温糖		3 00 %	#1/11/h
(田1勿り)		0.00 g	EN919
行保コーノ		0.00 g	
二温糖		0.30 g	
こいくりしょ	ミクツ	2.00 g	
【汁物・和No2	3]		
【汁物・和No2 [根菜のみそ汁			
にんじん		8.00 g	小いちょう
だいこん		20, 00 g	小いちょう
「根菜のみそ汁 にんじん だいこん ごぼう かぶ		7 00 %	小いちょう 小いちょう 斜め小口
かど		15 00 s	小いちょう
ハンマンコー	薫(いちょう切)	10.00 g	4111.017
レノコン水系	いいりより切り	10.00 g	Æ m
出揚げ		3.00 g	型冊 - 一
かだ(産)		8. 00 g 20. 00 g 7. 00 g 15. 00 g 10. 00 g 3. 00 g 5. 00 g 10. 00 g	短冊 2.5cm幅
みそ		10.00 g	
煮干しだし		3.00 g	
		l	
		ļ	
		 	
			ļ
·····			
			
l		<u> </u>	

2019年1月15日 火唯日		
ごはん		
献立 自身魚のムニエル	チーズサラダ	
	1 11/1/	
ポトフ		
	一人分量	1 T 10 -
料理名/食品名	単位	切り方
111-11-11	単位.	
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
[牛乳] 牛乳	1.00 本	·······
十孔	1.00 4	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
水帕紋型(有日本)	00.00 g	
【焼物・洋No30】		
「白身角のムニエル」		
小) 土土知事 40-	1 00 /=	
[白身魚のムニエル] ハ)ホキ切身 40g 中)ホキ切身 50g 食塩	1.00 個	
中) ホキ切身 50 g	1.00 個	
食塩	0.20 g	
フシュー(紡)	0.09 =	t
ー ノ コー (神紀)	0.02 g	
小麦粉	2.00 g	<u> </u>
調理用バター	1.00 g	
	1 00 -	t
	1.00 個 1.00 個 0.20 g 0.02 g 2.00 g 1.00 g	
【あえ物・洋No33】		
「チーズサラダ〕		
チーズサラダ キャベツ 小松菜 角切チーズ8 mm にんじん 三温糖 昭和 サラダ油 穀物酢 コショー(純) 食塩 大地・洋No73	30.00 g	せん切り 2.5cm幅
7 7 7	50. 00 g 15. 00 g 5. 00 g 5. 00 g 1. 40 g 1. 00 g 3. 50 g 0. 02 g 0. 50 g	C 70 93 9
小松采	15.00 g	2.5cm幅
角切チーズ8mm	5.00 g	
17 2.18 2.	5.00 ~	せん切り
(C/U C/U	0.00 g	E 70 93 9
二温糟	1.40 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
表生的形式	3 50 g	······································
	0.00 g	
コンョー(純)	U. UZ g	
■ 食塩	0.50 g	
【汁物・洋No73】		
[41] 47]		
[か [/]		
[ポトフ] チキンカクテルウインナースキンレス	20.00 g	
玉茐	30.00 g	くし形切り
1° & 351.7 f	30.00 g 30.00 g	1 1 1 N
レイルバカ	30.00 g	中に分り
にんじん	20.00 g	くし形切り 乱切り いちょう
ぶなしめじ	15.00 g	
かど	15 00 g	乱切り
玉葱 じゃがいも にんじん ぶなしめじ かぶ かぶ(葉) 味 コンソメ」 食塩 コショー(純)	20.00 g 20.00 g 15.00 g 15.00 g 5.00 g 0.50 g	ロロタルン
かふ(業)	5.00 g	
味 コンソメ」	0.50 g	
合	0. 20 g	······································
尺-皿 //45	0.20 g	
コンョー(純)	0.02 g	ļ
うすくちしょうゆ	0.10 g	
		
	1	
		T
		
	İ	
		
	İ	
		T
		
	I	
		
	1	

2019年1月16日 水曜日			
	麦ごはん		
献立	●ビビンバ丼の具	春雨の中華和	え
	肉団子のスープ		
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No3】			
[麦ご飯 80g]	+)// \	76 00	
[麦ご飯 80g] 水稲穀粒(精白 おおむぎ(米料	1木) 7主)	76.00 g 4.00 g	
	ム友) 山No4【	4.00 g	
「●ビビンバ牡の	7 目] 上1004]		
豚もも肉ミン	/ ス」 チ	30, 00 g	
【丼物・かー等・ [●ビビンバ井の 豚もも肉ミン・ おろしにんに	<	0.50 g	
JFD 料理酒		0.70 g	
JFD 料理酒 昭和 サラダ油 はくさい(キム	1	30. 00 g 0. 50 g 0. 70 g 0. 50 g	
はくさい(キム	、チ漬け)	10.00 g	
リップ へ(生)		20.00 g	
にんじん いりたまご(真		10.00 g	細い短冊
いりたまご(真	(空)	10.00 g	0 = 4=
<u>小松菜</u> カドヤ いりごま	- (占)	15.00 g	2.5cm幅
カト イ V り こ ま ファ c	(日)	7.00 g	
こりくちしょ	ъ́м	1 00 g	
にら こいくちしょ みそ 三温糖 <u>FF 本味醂</u>	<i></i>	15. 00 g 15. 00 g 7. 00 g 5. 00 g 1. 00 g 2. 00 g	
三温糖		0.50 g 1.20 g 0.70 g	
JF 本味醂		1. 20 g	
I JFS 純止こ	ま泄	0.70 g	
【あえ物・中No? [春雨の中華あえ	7]		
[春雨の中華あえ	<u>:</u>]		
ただい はるさめ チキンハム (ダ	S国産	3.00 g 10.00 g	
ナキンハム(5	母冊)	10.00 g	O E
キャベツ にんじん		20.00 g 8 00 ~	2.5cm幅
冷凍コーン		5.00 g	
冷凍コーン 三温糖		1. 00 g	
こいくちしょ	うゆ	20.00 g 8.00 g 5.00 g 1.00 g 3.70 g 2.70 g	
穀物酢		2.70 g	
JFS 純正ご		0.50 g	
【汁物・洋No43】			
[肉団子スープ]			
白菜		20.00 g	2.5cm幅
えのきたけ		10.00 g	
野菜入り肉団子		20.00 g	
玉ねぎ		15. 00 д	スライス
中華スープ		1.00 g	
うすくちしょうゆ			ļ
	ンツ	3.00 g	
食塩		0.10 g	
		Ī	l

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2019年1月17日 木曜日

	ごはん		
献立	白ハタ唐揚げごまダレかけ	のやきの甘酢和	11え
しめじと油揚げのみる			–
Jol zm A		一人分量	177 to 44
料埋名	/食品名	単位	切り方
【牛乳・和No1】		华世	
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4】		1.00 本	
「大政・小MO4】			
していますが、かまり、	.[.	00.00	
水稲穀粒(精白	- 1	80.00 g	
【揚げ物・和No15	59]		
[白ハタ唐揚げご]	まダレかけ」		
白ハタ唐揚げ		40.00 g	
大豆白絞油		4.00 g	
【揚げ物・和No.! [白ハタ唐揚げご: 白ハタ唐揚げ 大豆白紋油 こいくちしょう JFS 本味醂	ゆ	2.00 g	
JFS 本味醂		1.20 g	
三温糖		0.50 g	
三温糖 JFD 料理酒		0.50 g	
水		40.00 g 4.00 g 2.00 g 1.20 g 0.50 g 0.50 g 3.00 g 0.50 g	•
カドヤ いりごま	(白)	0, 50 g	
【あえ物】	(11 / 11 / 11 / 11 / 11 / 11 / 11 / 11		
【あえ物】 [のやきの甘酢あ;	<i>></i> 1		
Lvノ (C v) 自日F&),	~_1	20.00 ~	과 / 세 N
子ジャンボ茂助	n 9 +	20.00 g	せん切り スライス
ナンヤノ小戊以	かんら	20. 00 g 15. 00 g 15. 00 g 5. 00 g 0. 10 g 1. 50 g 2. 50 g 1. 00 g	ヘノイム
小松菜		15.00 g	2.5cm幅 せん切り
にんじん		5.00 g	ぜん切り
食塩		0.10 g	
三温糖		1.50 g	
穀物酢		2.50 g	
うすくちしょう	ゆ	1.00 g	
【汁物・和No37】			
I「しめじと油揚げ。	のみそ汁]		
かぼちゃ にんじん		25.00 g	スライス
にんじん		8.00 g	いちょう 小口切り
ねぎ		5.00 g	小口切り
ねぎ ぶなしめじ		10.00 g	
油揚げ		25. 00 g 8. 00 g 5. 00 g 10. 00 g 4. 00 g 10. 00 g 3. 00 g	短冊切り
みそ		10.00 g	
煮干しだし		3.00 g	

2019年1月18日 金曜日

	ごはん		
献立	鶏肉のゆすソースかけ	ひじきのカラ	フルサラダ
1107-22	カラムチャウダー	0.000007	/ 1 4 9 / 7
		一人分量	
料理	名/食品名		切り方
		単位	
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4】			
「ご飯〕			
水稲穀粒(精白	3米)	80.00 g	
【焼物・和No29	1	00,00 8	
「鶏肉のみずり」	4 →フカルナ]		
[鶏肉のゆずソ- 小) 鶏肉モモ	へかり」 GD 色TOP FO	1 00 /=	
小) 鶏肉モモ	切身IQF 50g	1.00 個	
中) 鶏肉モモ	切身IQF 60g	1.00 個	
食塩		0.20 g	
コショー(純)		0.05 g	<u> </u>
大豆白絞油		5.00 g	<u> </u>
こいくちしょ	うゆ	1.00 個 1.00 個 0.20 g 0.05 g 5.00 g 3.00 g	
ゆず酢		1.00 g 1.70 g	İ
穀物酢		1.70 g	<u> </u>
三温糖		2.50 g	
 【あえ物・洋No	41 I	2.00 g	
「ひじものみニー	41】 フィユニ ゲ ^コ		
[ひじきのカラフ	//レワ フタ]	1.00 g	ļ
芽ひじき		1.00 g	
キャベツ		1.00 g 20.00 g 5.00 g 15.00 g 7.00 g 6.00 g 0.02 g 0.30 g	2.5cm幅
		5.00 g	せん切り
トルしん 小松菜 スーパースイケン /ソエッケ マヨネ コショー(純) 食塩 【汁物・洋No7】		15.00 д	2.5cm幅
スーパースイ	ートコーン	7.00 g	
ケン ノンエック゛マヨネ	ース゛タイフ゜ 1kg	6.00 g	
コショー(純)		0.02 g	
食塩		0.30 g	
【 注 物 · 注 No 7 】			
「カラムチャウム	<i>i</i> _1		
ベビーほたて	E M	10.00 %	
ナッキ ラブドエ (1	00 /200)	10.00 g	
ひさんひし(1	00/ 200)	10.00 g 10.00 g 20.00 g 15.00 g	41 lai N
しやかいも		20.00 g	乱切り 乱切り
- 主忽		15.00 g	乱切り
及場 【汁物・洋No7】 クラムチャウタ ベビーほたて むきえびL(1 じゃがいも 玉葱 にんじん		15. 00 g 10. 00 g 5. 00 g 1. 00 g 0. 02 g 5. 00 g 20. 00 g 1. 50 g 1. 50 g 1. 00 g 0. 10 g	乱切り
エリンギ 味 コンソメJ コショー(純) 米粉 牛乳(料理用) スキムミルク		5.00 g	乱切り
、 コンソメJ		1.00 g	
コショー(純)		0.02 g	
米粉		5.00 g	
牛乳(料理用)		20.00 g	
		1.50 g	
調理用バター		1.00 g	
食塩		0.10 g	
水		120.00 g	
			<u> </u>

2019年1月21日 月曜日

	ごはん		
献立	鰆のごまマヨネーズ焼き	りっちゃんの	元気サラダ
	カレースープ		
	/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]			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白)	₭)	80.00 g	
【焼物】 [鰆のごまマヨネ・ 小) サワラ切身	-ズ焼]		
小)サワラ切身	50g	1.00 個	
中) サワラ切身	60g	1.00 個	
食温		0.30 g	
コショー(純) すりごま(自)		0.01 g	
- チグこよ(ロ) - 末菊		12, 00 g	スライス
ケン ノンエック゛マヨネース	`` <i>9</i> -{7°	8. 00 g	ii
みそ		1.00 g	
こいくちしょう	ゆ	0.50 g	
クラスメイト		2.00 g	
舟形アルミカッ	プ	1. 00 個 1. 00 個 0. 30 g 0. 01 g 1. 00 g 12. 00 g 8. 00 g 1. 00 g 0. 50 g 2. 00 g	
【あえ物・洋No1】	= ルニ <i>ド</i> ヿ		
[りっちゃんの元st	ጚ リンタ」	20.00 %	せん切り
キャベツ 小松菜		15, 00 g	2.5cm幅
チキンハム(短	冊)	6.00 g	z. comin
カーネルコーン	(国産)	7.00 g	
にんじん		6.00 g	せん切り
らくらく昆布		0.20 g	
が (デり)	20. 00 g 15. 00 g 6. 00 g 7. 00 g 6. 00 g 0. 20 g 0. 20 g 1. 00 g 2. 50 g 0. 01 g 0. 40 g 0. 70 g	
二温槽		1.00 g	
穀物酢 コショー(純) 食塩		0. 01 g	
食塩		0. 40 g	
昭和 サラダ油		0.70 g	
【汁物・洋No4】			
[カレースープ]	.,		
鶏肉胸 (こま切り きんがく)	ポ し)	15.00 g	乱切り
[カレースープ] 鶏肉胸(こま切 じゃがいも にんじん		10.00 g	売めり 小いちょう
玉葱		15.00 g	乱切り
玉葱 パセリ		15.00 g 20.00 g 10.00 g 15.00 g 1.00 g 1.00 g 0.50 g 0.50 g	
ハウス給食用カレーフ	レーク	10.00 g	
ハウス 給食用カレーフ 味 コンソメJ 昭和 サラダ油		0.50 g	
スキムミルク		2. 00 g	

2019年1月23日 水曜日

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2019年1月22日 火曜日		
ごはん	L. L. H.	
献立 平つくね	小松菜のゆ	かり和え
すきやき		
料理名/食品名	一人分量	切り方
	単位	24 2 23
【牛乳・和No1】 [牛乳]		
[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・和No13】		
つくね焼き] 鶏と根茎の平つくね40g		
鶏と根菜の平つくね40g	1.00 個	
類と依来の平つく7440 g 鶏と根菜の平つく7450 g こいくちしょうゆ 三温糖 JFSA 本味醂 JFDA 料理酒	1.00 lbl 1.00 lbl 1.00 g 1.00 g 1.00 g 1.00 g	
こいくちしょうゆ	1, 00 g	
<u> </u>	1 00 g	·····
	1.00 g	
JEDA 松田海	1.00 g	
【あえ物】	1.00 g	
1872年1974 小松菜のゆかり和え]		
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
もやし	20.00 g 4.00 g	<u>а, о стін</u>
にんじん	4.00 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ5㎜	5.00 g	C70 93 7
混ぜ込みしそご飯	5.00 g 0.25 g 0.20 g	
	0. 25 g	
食塩	0. 20 g	
【煮物・和No99】 [すきやき]		
<u></u>		
.9 さべさ」 牛肉 (こま切れ)	25. 00 д	<u> </u>
ご ぼう	8.00 g	斜め小口切り
JFDA 料理酒	1.00 g	
JFDA 料理酒 こいくちしょうゆ 三温糖 昭和 サラダ油	3. 40 g	
三温糖	1. 25 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
大根	25. 00 g	İ
焼き豆腐	30. 00 g	
白菜	40, 00 g	
<u>日本</u> にんじん	25.00 g 8.00 g 1.00 g 3.40 g 1.25 g 0.50 g 25.00 g 30.00 g 40.00 g 10.00 g 3.00 g 5.00 g	····
マロニー (5cmカット)	3. 00 g	ł
マロニー (5cmカット) ねぎ	5.00 g	ļ
44さ おわら麩	2.00	
- や42り数	2.00	
こいくちしょうゆ 三温糖	3. 40	ļ
二温槽	1. 25	<u> </u>

献立	ごはん さばのおろしソースか)け アーモント	value à
大 江	●きのことたまごの2	4.ロープ ローセン F	・和え
		<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	ı
料理	名/食品名		切り方
		単位	
【牛乳・和No1】 牛乳]			
牛乳」			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白	1米)	80.00 g	
【揚げ物】			
さばのおろしソ	'ースかけ]		
小)サバ切身	50 g	1.00 個	
中)サバ切身	60g	1.00 個	
小)サバ切身 中)サバ切身 馬鈴しょでん	ぷん	1.00 個 1.00 個 6.00 g	İ
大豆白絞油		0.00 g 4.00 g 15.00 g 5.00 g 7.00 g 2.00 g 4.50 g	İ
大根おろし		15. 00 g	
TECA 木中鉄		5.00 g	
プログ 子外所	ъ́м	7 00 g	
こいくちしょ 三温糖 JFDA 料理酒	2.9	2 00 g	
		2.00 g	
JFDA 科理門		4. 50 g	
【あえ物・和Not アーモンド和え	5g]		
アーモンド和え			
キャベツ		30.00 g	せん切り 2.5cm幅 せん切り
ほうれん草		20.00 д	2.5cm幅
にんじん		5 00 g	北たれかり
クッキンク゛アーモント゛・	(公田七円)	5.00 g 2.00 g 1.50 g	E70917
スチノチ 1 に	(神97)	2.00 g	
うすくちしょ 【汁物・洋No36】 ●きのこと卵の	7 W	1. 50 g	
【汁物・汼No36			
●きのこと卵の	0スープ]		
●たまご		12.00 д	
にんじん		5.00 g	小いちょう スライス
玉葱		10.00 g 10.00 g	スライス
えのきたけ		10.00 g	
ぶなしめじ		10.00 g	
チンゲンツァ		15. 00 g	2.5cm幅
ロンハノメエ	<u></u>	1 00 g	Z. OCIIITE
ア コンノノリ	ನ <i>ಗ</i>	1.00 g	
えのきたけ ぶなしめじ チンゲンツァ・ 味 コンソメリ こいくちしょ 食塩	<i>)</i> 149	10.00 g 10.00 g 15.00 g 1.00 g 1.00 g 0.20 g 0.02 g	
		U. ZU g	
コショー(純)		0.02 g	
			<u> </u>
			l
			t

2019年 1月24	日 木曜日 給食のは		木成刀を占む
献立	ごはん 鮭の塩こうじ焼き	即席漬け	
用人 立人	だんご汁	味付けのり	
	•	一人分量	1
彩	ŀ理名/食品名	アカ 重 単位	切り方
【生到 • 和N	01	- 単位	
【牛乳・和N [牛乳]	01]		
上子63		1.00 本	
【米飯・和N	04]	1.00 /4	
「ご飯」	011		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	·
【この料】			
「味付けのり]		
「味付けのり 味付のり	(松印)	1.00 個	†
【煙物・和N	o11 1	, .	
[鮭の麹やき 小) サケり]		
小)サケり	Л身50 g	1.00 個	
中)サケり	5月60g J身60g	1.00 個 1.00 個 4.00 g	<u> </u>
塩糀		4.00 g	<u> </u>
【あえ物・和	□No40]		
「ロロロロンキッチ」			
キャベツ		35. 00 д	せん切り
にんじん		10.00 g	せん切り
・ 、 にんじん 国産原料福	ā神漬	10.00 g 10.00 g	
【汁物·和N	o18]		
[だんご汁]			
玉茐		15. 00 д	スライス
にんじん		8 00 g	スライス 小いちょう
1421		8 00 g	74 242
油揚げ		3 00 "	短冊
白玉もち		25, 00 g	/96 III
<u>ロニック</u> ねぎ		5, 00 g	小口切り
もやし 油揚げ 白玉もち ねぎ 煮干しだし		8.00 g 8.00 g 8.00 g 3.00 g 25.00 g 5.00 g 3.00 g	7 - 27 /
みそ		10.00 g	t
		10.005	t
			t
·····			
			t
			t
·····			
l			
·			
·			
·			
L			L

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2019年1月25日	金曜日	都茂小児童が考えた献立
	キムチチ	ャーハン

	キムチチャーハン		
献立	揚げギョウザ	チョレギサラク	ダ
	みかん		
	みかん		1
本[13田	名/食品名	一人分量	切り方
	4/ 及即4	単位	9177
【 4- ∞ fn 1 1		4417	
【牛乳・和No1】	<u> </u>		
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
	NT 1 1	1.00 4	
【変わり飯・牛	NOI]		
[キムチチャー/	ハン」		
水稲穀粒(精)	白米)	70.00 g	
** エー・	刃わ.)	20.00 g	
1 2 5 38	23A U/	0.50 %	みじん切り
<u> </u>	E 13	0.50 g	07 C/U917
こいくりしよ	うゆ	1. 50 g	
二温糖		0.50 g	
白菜キムチ		15.00 g	
		70. 00 g 20. 00 g 0. 50 g 1. 50 g 0. 50 g 15. 00 g 10. 00 g 1. 00 g 1. 00 g 1. 00 g 1. 00 g	細い短冊
ブラ油		1 00 ~	/U.C. i/244.1119
<u> </u>		0 20 g	
艮塭		0. 30 g	
こいくちしょ	うゆ	1.00 g	
カデヤ いりご	ま(白)	1.50 g	
こいくちしょ が ヤ いりご 【揚げ物・和No 【揚げ餃子】	711		
「掲げ餃子」			
1. \ 7 \ \ \ 1. \ 1	ランチギュー推	2 00 /=	
小り スクール	/フンナキョーリ	3.00個	
円) スクール	/フンチギョーサ	4.00 個	
大豆白絞油		3.00 個 4.00 個 4.00 g	
揚け餃子 ハ) スクール 中) スクール 大豆白絞油 【あえ物・中N 【チンゲン菜の・ チンゲンスの・ チンゲンスで・ サリナス(生) 乾燥若布 ごま油 国産ルモンよ。 こいくちしょ	29		
「チンゲン莖の・	チョレギサラー		
チンゲンバラ		25.00.~	2.5cm幅
11.11.1.274	_1	25.00 g	る。OCIII中田
サリナス(生)		∠5.00 g	
乾燥若布		0.30 g	
ごま油		5.00 g	
国産レモン果	- 汁	2, 50 g	
	7.17 2	2 50 g	
511/40 DUIC	-701C \ - & A	2.00 5	
	219	3.00 g	
中華スープ		1. 5U g	
食塩		25. 00 g 25. 00 g 0. 30 g 5. 00 g 2. 50 g 2. 50 g 3. 00 g 1. 50 g 0. 10 g 0. 30 g	
もみのり		1.00 g	
いりゴマ (É 【果物・和No4)	1)	0.30 g	
【里.//m • ₹□No./	i'	0,000	
[7,3,7]	l		
[みかん] みかん M			
みかん M		1.00 個	
·····			
ļ			
<u> </u>			
1			
 			• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •

2019年1月20日	月曜日 和良なづか	レ脱び	
	わかめごはん		
献立	鯨肉の竜田揚げ	マカロニサラ	ダ
110 (豚汁	ミルメーク	<u></u>
		一人分量	
料到	里名/食品名		切り方
		単位	7
【牛乳・和No1]		
[牛乳] 牛乳	· ····		
T 1 207		1.00 本	
十孔	Car as I	1.00 本	
【変わり飯・利	□No21]		
しわかめごはん			
【あんり版 な 【わかめごはん 水稲穀粒(精 炊き込みワカメ 【揚げ物】 【鯨肉の竜田揚 鯨竜田揚 大豆白紋油	自米)	80.00 g 2.00 g	
炊き込みワカメ	(混ぜご飯用)	2.00 g	
【揚げ物】			
「鯨肉の音用揚	げ		
前音用 揚	.i./#	50, 00 g	
十二百公公油		50.00 g 4.00 g	
人立口製品 【あえ物・洋N 【マカロニサラ マカロニ(リ チキンささ ²	014	1. 00 g	
「カカロールニ	ガコ ガコ		
レィルローサフ	24	6. 40 g 10. 00 g 24. 00 g 8. 00 g 0. 32 g 1. 60 g 0. 02 g 0. 40 g 0. 48 g	茹でる
(I	早官 人	0.40 g	如じる
ナキンささん	メ水煮	10.00 g	
ヤヤペン		24.00 g	せん切り
プチブロッコ 三温糖 穀物酢 コショー(純 食塩	コリー(セレクト)	8.00 g	
三温糖		0.32 g	
穀物酢		1.60 g	
コショー(純)	0.02 g	
食塩	······································	0.40 g	
昭和 サラダ	油	0.48 g	
【汁物・和No3		0, 10 8	
【汗物・和No3 【豚汁】	A		
	担わり	25.00 ~	
TED TRIMINE	934 0)	1 00 -	
四和 社会及	3rH	1.00 g	
1971 リノク		0.00 g	.1.) . 4 2
「豚汁」 豚モモ(こま JFD 料理酒 昭和 サラダ にんじん		8. UU g	小いりより
<u>こはり</u>		8.00 g	ななめ小口切り
ごぼう 白菜	v	25. 00 g 1. 00 g 0. 50 g 8. 00 g 20. 00 g 10. 00 g 10. 00 g 3. 00 g 3. 00 g 3. 00 g 9. 00 g	小いちょう ななめ小ロ切り 2.5cm幅 短冊切り
■ 极こんにやく	<u> </u>	10.00 g	短冊切り
木綿豆腐 油揚げ		10.00 g	コロコロ 短冊切り
油揚げ		3.00 g	短冊切り
ねぎ、、、、		3.00 g	小口切り
煮干しだし		3.00 g	
みそ		9, 00 g	
【牛乳】 [ミルメーク] ミルメーク=			
「ミルメーク」			
ミルメークコ	ココア(液体)	12. 50 д	
		12.00 5	

2019年1月29日 火曜日 美都のふるさ	と献立	K/W/J E D O
ごはん献立 美都の幸井の具	自菜のゆず	°ant∓n ò
とうふのみそ汁	おやき	日下作人
料理名/食品名	一人分量	切り方
	単位	90 97 77
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【変わり飯・和No23】		
【変わり飯・和No23】 【美都の幸井】 いのしし肉(こま切れ) 干し椎茸(美都産)	25 00	
いのしし肉 (こま切れ) 干1 維昔(美都産)	ან. 00 g 1. 20 თ	屋上でおく
水	15. 00 g	/A O C 40 \
水 ゆず酢 JF セレクションワイン(赤)1.8L	2.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	6.00 g	
三温度 こいくちしょうゆ ほうれん草 サリナス	6.00 g	
ほうれん草	15. 00 g	4cm幅
サリナス	10.00	
にんじん 二週 雑	10.00 g	せん切り
二価帽 こいくちしょうゆ	0.50 g	
カドヤ すりごま(白)1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油 /+	0.50 g	
はりれんと サリナス にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ がすすりごま(白)1kg JFS 純正こま油 やさしい海の極細かまぼこ(黄) 焼きさみのり100g あえ物・洋No48	35.00 g 1.20 g 15.00 g 2.00 g 6.00 g 1.00 g 6.00 g 1.00 g 6.00 g 15.00 g 10.00 g 10.00 g 0.50 g 1.00 g 0.50 g 1.00 g 0.50 g 0.50 g	
【あえ物・洋No48】 [白菜のゆず酢和え]		
「日来のゆり時和え」 白壺	25 00 g	スチョン
白菜 大根	20.00 g	スチコン スチコン スチコン
キャベツ	15. 00 д	スチコン
製物酢 三浪棒	2.00 g	
キャベツ 穀物酢 三温糖 ゆず酢	25. 00 g 20. 00 g 15. 00 g 2. 00 g 0. 50 g 0. 70 g 1. 00 g	
こいくちしょうゆ 【汁物・和No42】	1.00 g	
【汁物・和No42】 「豆腐のみそ汁」		
[豆腐のみそ汁] 木綿豆腐	15.00 д	コロコロ
	20.00 g	スライス
にんしん わぎ	8.00 g	いちょう 小口切り
ごんじん ねぎ 油揚げ 乾燥若布 煮干しだし	15, 00 g 20, 00 g 8, 00 g 3, 00 g 4, 00 g 0, 30 g 3, 00 g 9, 00 g	短冊切り
	U. 30 g	
- 温 - したし みそ	9.00 g	
みそ 【菓子】		
[おやき]	1 00 :	
おやき	1.00 個	

2019年1月30日 水曜日 韓国献立				
表ごはん 献立 ヤンニョムチキン	大根ナムル			
献立 ヤンニョムチキン ●キムたまスープ	八低ノムル			
	一人分量			
料理名/食品名		切り方		
LH-∞I ∓nN 1	単位			
【牛乳・和No1】				
[牛乳]	1.00 本	ļ		
十孔	1.00 本			
【米飯・和No3】		ļ		
[麦ご飯 80g]	70.00	ļ		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g 4.00 g			
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g			
<u>【揚げ物・中No10】</u>				
[ヤンニョムチキン]				
鶏以鶏肉胸(皮付さ)	50.00 g	 		
マンニョムアナン) 鶏成鶏肉胸(皮付き) JFD 料理酒 食塩 コンョー(純) 玉葱	50, 00 g 2, 50 g 0, 10 g 0, 01 g 5, 00 g 8, 00 g 4, 00 g 3, 00 g 6, 00 g 1, 00 g 0, 80 g	 		
食塩 ///2	0. 10 g	 		
コショー(純)	0.01 g			
玉葱	5.00 g	おろす		
- 馬鈴署でんぷん	8.00 g	<u> </u>		
大豆白絞油	4.00 g	<u> </u>		
オリーブ油ニキストラバージン	3.00 g	ļ		
カゴメ マイルドトマトクチャップ コチジャン(大豆含む)	6.00 g	<u> </u>		
コチジャン(大豆含む)	1.00 g	<u> </u>		
<u></u>	0.80 g			
【あえ物】		<u> </u>		
[大根ナムル]		<u> </u>		
だいこん	25. 00 g	せん切り		
サリナス	25, 00 g 20, 00 g 8, 00 g 1, 60 g 0, 80 g 0, 10 g			
に.カノし.カノ	8.00 g	せん切り		
こいくちしょうゆ JFS 純正ごま油	1.60 g			
JFS 純正ごま油	0.80 g			
食塩	0.10 g			
【汁物】				
[●キムたまスープ] 豚モモ(こま切れ)				
豚モモ(こま切れ)	20.00 g			
●たまご	15.00 g			
白菜	20.00 g	2.5cm幅		
白菜キムチ	5.00 g			
日菜キムチ にんじん	8.00 g	せん切り		
ねぎ JF 料理酒	20, 00 g 15, 00 g 20, 00 g 5, 00 g 8, 00 g 3, 00 g 0, 50 g 3, 00 g 2, 00 g	小口切り		
JF 料理酒	0.50 g			
清湯スープ	3.00 g	Ī		
カード TLEED 清湯スープ うすくちしょうゆ	2.00 g			
		1		
		t		

ごはん		
献立 豚肉と大根のみそ煮	あらめのサ	-ラダ
ほうれん草のすまし汁		
料理名/食品名	一人分量	切り方
	単位	91 7 71
【牛乳・和No1】 [牛乳]		
[4到]		
上	1.00 本	
「米飯・和No4】	1.00 /	
一		
人 水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
小怕叙私(有日本)	80.00 g	
【あえ物・和No96】		
[あらめのサラダ]		
刻みあらめ	1.00 g	.
こいくちしょうゆ 三温糖	1.00 g	<u> </u>
三温糖	1.00 g	<u> </u>
キャベツ にんじん	1, 00 g 1, 00 g 1, 00 g 35, 00 g 10, 00 g 5, 00 g 3, 50 g	せん切り せん切り
にんじん	10.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
スーパースイートコーン /ンオイルドレッシング(青じそ)	3, 50 g	
【煮物・和No3】		
[豚肉と大根の味噌煮]		
豚モモ(こま切れ)	35 00 a	
1 1 2 3 3 1 1 1 1 2 3 3 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 00 g	
しょうが JFDA 料理酒 昭和 サラダ油	1.00 g	
Jrua 水平田	1.00 g	
昭和 サフタ曲	0. 50 g	41 III 10
だいこん にんじん	∠5.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	乱切り 乱切り 乱切り そぎ切り
こほう	8.00 g	乱切り
- 极こんにやく	15.00 g	そき切り
みそ	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	<u> </u>
こぼらん 板こんにゃく みそ こいくちしょうゆ 三温糖 煮干したし	0.80 g	L
者干しだし	1 50 g	
,,,, , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1.00 g	
水	4. 00 g	
<u> </u>	35, 00 g 1, 00 g 1, 00 g 0, 50 g 25, 00 g 15, 00 g 8, 00 g 15, 00 g 4, 00 g 1, 00 g 0, 80 g 1, 50 g 4, 00 g	
<u>水</u> 【汁物】		
水 【注物】 [ほうれん草のすまし汁] 工物		スライス
水 【注物】 [ほうれん草のすまし汁] 工物		スライス 2 5cm幅
水 【注物】 [ほうれん草のすまし汁] 工物		スライス 2. 5cm幅
水 【注物】 [ほうれん草のすまし汁] 工物		スライス 2. 5cm幅
水 (汁物) [ほうれん草のすまし汁] 玉葱 ほうれん草 干し椎茸(美都産) 油揚げ		スライス 2. 5cm幅
水 (汁物) [ほうれん草のすまし汁] 玉葱 ほうれん草 干し椎茸(美都産) 油揚げ		スライス 2. 5cm幅
水 【注物】 [ほうれん草のすまし汁] 工物		スライス 2. 5cm幅
水 [汁物] [ほうれん草のすまし汁] 玉葱 ほうれん草 干し椎茸(美都産) 油揚げ 木綿豆腐 うすくちしょうゆ 食塩		スライス 2. 5cm幅
水 (汁物) [ほうれん草のすまし汁] 玉葱 ほうれん草 干し椎茸(美都産) 油揚げ	20.00 g 20.00 g 15.00 g 1.00 g 5.00 g 15.00 g 3.00 g 3.00 g 1.00 g	スライス 2. 5cm幅

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む