平成31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

2019年1月8日　火曜日

献立		
	ごはん	
	豚肉のスタミナ揚げ	おかか和え
	厚揚げのみそ汁	

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No157】		
[豚肉のスタミナ揚げ]		
豚肉（モモ肉角切り）	40.00 g	
食塩	0.20 g	
コショー(純)	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん	9.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
にんじん	5.00 g	短冊切り
いりゴマ（白）	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFS　本味醂	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
にんにく	0.70 g	
水	3.00 g	
【あえ物・和No53】		
[おかか和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
だいこん	15.00 g	いちょう
花かつお(鰹・細切)	1.10 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
【汁物・和No1】		
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちょう
かぼちゃ	10.00 g	スライス
厚揚げ	20.00 g	短冊切り
乾燥ワカメ	0.30 g	
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年1月9日　水曜日　　益田の食育の日、正月・七草献立

献立		
	麦ごはん	
	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

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	
【間接焼】		
[ぶりのみりんやき]		
小）ブリ切身みりん漬50ｇ	1.00 個	
中）ブリ切身みりん漬60ｇ	1.00 個	
【あえ物】		
[かぶの紅白なます]		
かぶ	25.00 g	いちょう
にんじん	15.00 g	いちょう
だいこん	15.00 g	いちょう
三温糖	1.04 g	
食塩	0.30 g	
穀物酢	2.50 g	
ゆず酢	0.30 g	
【汁物・和No12】		
[●七草入りかき玉汁]		
水稲穀粒(精白米)	5.00 g	
だいこん	15.00 g	小いちょう
にんじん	8.00 g	小いちょう
かぶ	15.00 g	いちょう
かぶ(葉)	3.00 g	2.5cm幅
せり	3.00 g	2.5cm幅
●たまご	20.00 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	
【菓子･寄物・和No12】		
[新春デザート]		
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

献立		
	ごはん	
	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	

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No17】		
[チキンカツまたはえびカツ]		
チキンカツ　50ｇ	1.00 個	
えびカツ　　50ｇ	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No3】		
[納豆サラダ]		
チキンハム（短冊）	6.40 g	
ひきわり納豆（ﾋｷﾜﾘ）	8.00 g	
ほうれん草	15.00 g	2.5cm幅
キャベツ	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
みそ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
ｹﾝ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ	10.00 g	
【汁物・洋No6】		
[ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ]		
鶏肉モモ　2cm角切り	20.00 g	
白菜	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちょう
冷凍コーン	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	10.00 g	
味 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	
スキムミルク	1.50 g	
調理用バター	1.00 g	
食塩	0.10 g	
水	120.00 g	

平成31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

2019年1月11日　金曜日

献立		
	ごはん	
	トマトソースハンバーグ	揚げ入りおひたし
	根菜のみそ汁	

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	
【焼き物・洋No1】		
[トマトソースハンバーグ]		
焼き・煮込ハンバーグ　60ｇ	1.00 個	
玉ねぎ	4.00 g	
冷凍おろしにんにく	0.20 g	
ダイストマト缶	5.00 g	乱切り
三温糖	0.30 g	
コショー（純）	0.04 g	
食塩	0.10 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ	8.00 g	
【あえ物・和No38】		
[揚げ入りおひたし]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
油揚げ	3.00 g	せん切り
冷凍コーン	8.00 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No23】		
[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
ごぼう	7.00 g	斜め小口
かぶ	15.00 g	小いちょう
レンコン水煮(いちょう切)	10.00 g	
油揚げ	3.00 g	短冊
かぶ(葉)	5.00 g	2.5cm幅
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年1月15日　火曜日

献立		
	ごはん	
	白身魚のムニエル	チーズサラダ
	ポトフ	

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No30】		
[白身魚のムニエル]		
小）ホキ切身　40g	1.00 個	
中）ホキ切身　50ｇ	1.00 個	
食塩	0.20 g	
コショー(純)	0.02 g	
小麦粉	2.00 g	
調理用バター	1.00 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
【あえ物・洋No33】		
[チーズサラダ]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
角切チーズ８ｍｍ	5.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
三温糖	1.40 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
穀物酢	3.50 g	
コショー(純)	0.02 g	
食塩	0.50 g	
【汁物・洋No73】		
[ポトフ]		
チキンカクテルｳｲﾝﾅｰｽｷﾝﾙｽ	20.00 g	
玉葱	30.00 g	くし形切り
じゃがいも	30.00 g	乱切り
にんじん	20.00 g	いちょう
ぶなしめじ	15.00 g	
かぶ	15.00 g	乱切り
かぶ(葉)	5.00 g	
味 コンソメJ	0.50 g	
食塩	0.20 g	
コショー(純)	0.02 g	
うすくちしょうゆ	0.10 g	

2019年1月16日　水曜日

献立		
	麦ごはん	
	●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 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	30.00 g	
おろしにんにく	0.50 g	
JFD　料理酒	0.70 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
はくさい(キムチ漬け)	10.00 g	
サリナス(生)	20.00 g	
にんじん	10.00 g	細い短冊
いりたまご(真空)	10.00 g	
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
ｶﾄﾞﾔ いりごま(白)	7.00 g	
にら	5.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
みそ	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
JF 本味醂	1.20 g	
JFS　純正ごま油	0.70 g	
【あえ物・中No7】		
[春雨の中華あえ]		
ｹﾝｼﾝ はるさめS国産	3.00 g	
チキンハム（短冊）	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	
冷凍コーン	5.00 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	
【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 g	スライス
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.10 g	

平成31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

2019年1月17日　木曜日

献立		
	ごはん	
	白ハタ唐揚げごまダレかけ	のやきの甘酢和え
	しめじと油揚げのみそ汁	

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No159】		
[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	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFS　本味醂	1.20 g	
三温糖	0.50 g	
JFD　料理酒	0.50 g	
水	3.00 g	
ｶﾄﾞﾔ いりごま(白)	0.50 g	
【あえ物】		
[のやきの甘酢あえ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
子ジャンボ茂助のやき	15.00 g	スライス
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
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】		
[しめじと油揚げのみそ汁]		
かぼちゃ	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
ねぎ	5.00 g	小口切り
ぶなしめじ	10.00 g	
油揚げ	4.00 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

献立		
	ごはん	
	鶏肉のゆずソースかけ	ひじきのカラフルサラダ
	クラムチャウダー	

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・和No29】		
[鶏肉のゆずソースかけ]		
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	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ゆず酢	1.00 g	
穀物酢	1.70 g	
三温糖	2.50 g	
【あえ物・洋No41】		
[ひじきのカラフルサラダ]		
芽ひじき	1.00 g	
キャベツ	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
スーパースイートコーン	7.00 g	
ｹﾝ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ1kg	6.00 g	
コショー(純)	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・洋No7】		
[クラムチャウダー]		
ベビーほたて貝　M	10.00 g	
むきえびL(100/200)	10.00 g	
じゃがいも	20.00 g	乱切り
玉葱	15.00 g	乱切り
にんじん	10.00 g	乱切り
エリンギ	5.00 g	乱切り
味 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	
スキムミルク	1.50 g	
調理用バター	1.00 g	
食塩	0.10 g	
水	120.00 g	

2019年1月21日　月曜日

献立		
	ごはん	
	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	

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】		
[鰆のごまマヨネーズ焼]		
小）サワラ切身５０ｇ	1.00 個	
中）サワラ切身６０ｇ	1.00 個	
食塩	0.30 g	
コショー(純)	0.01 g	
すりごま（白）	1.00 g	
玉葱	12.00 g	スライス
ｹﾝ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ	8.00 g	
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 g	
【あえ物・洋No1】		
[りっちゃんの元気サラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
チキンハム（短冊）	6.00 g	
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	
花かつお(糸けずり)	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.50 g	
コショー(純)	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（こま切れ）	15.00 g	
じゃがいも	20.00 g	乱切り
にんじん	10.00 g	小いちょう
玉葱	15.00 g	乱切り
パセリ	1.00 g	
ﾊｳｽ 給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	10.00 g	
味 コンソメJ	0.50 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
スキムミルク	2.00 g	

平成31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

2019年1月22日　火曜日

献立		
	ごはん	
	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 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・和No13】		
[つくね焼き]		
鶏と根菜の平つくね40ｇ	1.00 個	
鶏と根菜の平つくね50ｇ	1.00 個	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
JFSA 本味醂	1.00 g	
JFDA　料理酒	1.00 g	
【あえ物】		
[小松菜のゆかり和え]		
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
もやし	20.00 g	
にんじん	4.00 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ5mm	5.00 g	
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
食塩	0.20 g	
【煮物・和No99】		
[すきやき]		
牛肉（こま切れ）	25.00 g	
ごぼう	8.00 g	斜め小口切り
JFDA　料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.40 g	
三温糖	1.25 g	
昭和　サラダ油	0.50 g	
大根	25.00 g	
焼き豆腐	30.00 g	
白菜	40.00 g	
にんじん	10.00 g	
マロニー（5cmカット）	3.00 g	
ねぎ	5.00	
おわら麩	2.00	
こいくちしょうゆ	3.40	
三温糖	1.25	

2019年1月23日　水曜日

献立		
	ごはん	
	さばのおろしソースかけ	アーモンド和え
	●きのことたまごのスープ	

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	
【揚げ物】		
[さばのおろしソースかけ]		
小）サバ切身５０ｇ	1.00 個	
中）サバ切身６０ｇ	1.00 個	
馬鈴しょでんぷん	6.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
大根おろし	15.00 g	
JFSA 本味醂	5.00 g	
こいくちしょうゆ	7.00 g	
三温糖	2.00 g	
JFDA　料理酒	4.50 g	
【あえ物・和No58】		
[アーモンド和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
ほうれん草	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
ｸｯｷﾝｸﾞｱｰﾓﾝﾄﾞ(細切)	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・洋No36】		
[●きのこと卵のｽｰﾌﾟ]		
●たまご	12.00 g	
にんじん	5.00 g	小いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	
チンゲンツァイ	15.00 g	2.5cm幅
味 コンソメJ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 g	
コショー(純)	0.02 g	

2019年 1月24日 木曜日　　給食のはじまり献立

献立		
	ごはん	
	鮭の塩こうじ焼き	即席漬け
	だんご汁	味付けのり

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	
【その他】		
[味付けのり]		
味付のり（松印）	1.00 個	
【焼物・和No11】		
[鮭の麹やき]		
小）サケ切身50ｇ	1.00 個	
中）サケ切身60ｇ	1.00 個	
塩糀	4.00 g	
【あえ物・和No40】		
[即席漬け]		
キャベツ	35.00 g	せん切り
にんじん	10.00 g	せん切り
国産原料福神漬	10.00 g	
【汁物・和No18】		
[だんご汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちょう
もやし	8.00 g	
油揚げ	3.00 g	短冊
白玉もち	25.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

平成31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

2019年1月25日　金曜日　　都茂小児童が考えた献立

献立		
	キムチチャーハン	
	揚げギョウザ	チョレギサラダ
	みかん	

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	
【変わり飯・中No1】		
[キムチチャーハン]		
水稲穀粒(精白米)	70.00 g	
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
しょうが	0.50 g	みじん切り
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.50 g	
白菜キムチ	15.00 g	
にんじん	10.00 g	細い短冊
ゴマ油	1.00 g	
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
ｶﾄﾞﾔ いりごま(白)	1.50 g	
【揚げ物・和No71】		
[揚げ餃子]		
小）スクールランチギョーザ	3.00 個	
中）スクールランチギョーザ	4.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・中No29】		
[チンゲン菜のチョレギサラ]		
チンゲンツァイ	25.00 g	2.5cm幅
サリナス(生)	25.00 g	
乾燥若布	0.30 g	
ごま油	5.00 g	
国産レモン果汁	2.50 g	
冷凍おろしにんにく	2.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
中華スープ	1.50 g	
食塩	0.10 g	
もみのり	1.00 g	
いりゴマ（白）	0.30 g	
【果物・和No4】		
[みかん]		
みかん　M	1.00 個	

2019年1月28日　月曜日　　給食なつかし献立

献立		
	わかめごはん	
	鯨肉の竜田揚げ	マカロニサラダ
	豚汁	ミルメーク

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No21】		
[わかめごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
炊き込みﾜｶﾒ(混ぜご飯用)	2.00 g	
【揚げ物】		
[鯨肉の竜田揚げ]		
鯨竜田揚	50.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No14】		
[マカロニサラダ]		
マカロニ（単管）	6.40 g	茹でる
チキンささみ水者	10.00 g	
キャベツ	24.00 g	せん切り
ブチブロッコリー(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】		
[豚汁]		
豚モモ(こま切れ)	25.00 g	
IFD　料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	8.00 g	小いちょう
ごぼう	8.00 g	ななめ小口切り
白菜	20.00 g	2.5cm幅
板こんにゃく	10.00 g	短冊切り
木綿豆腐	10.00 g	コロコロ
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]		
ミルメークココア(液体)	12.50 g	

2019年1月29日　火曜日　　美都のふるさと献立

献立		
	ごはん	
	美都の幸丼の具	白菜のゆず酢和え
	とうふのみそ汁	おやき

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	
【変わり飯・和No23】		
[美都の幸丼]		
いのしし肉（こま切れ）	35.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.20 g	戻しておく
水	15.00 g	
ゆず酢	2.00 g	
IF ｾﾚｸｼｮﾝワイン(赤)1.8L	6.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	6.00 g	
ほうれん草	15.00 g	4cm幅
サリナス	10.00	
にんじん	10.00 g	せん切り
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
ｶﾄﾞﾔ すりごま(白)1kg	1.00 g	
JFS　純正ごま油	0.50 g	
やさしい海の極細かまぼこ（黄）	10.00 g	
焼きざみのり100g	0.30 g	
【あえ物・洋No48】		
[白菜のゆず酢和え]		
白菜	25.00 g	スチコン
大根	20.00 g	スチコン
キャベツ	15.00 g	スチコン
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
ゆず酢	0.70 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・和No42】		
[豆腐のみそ汁]		
木綿豆腐	15.00 g	コロコロ
主麩	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
ねぎ	3.00 g	小口切り
油揚げ	4.00 g	短冊切り
乾燥若布	0.30 g	
煮干しだし	3.00 g	
みそ	9.00 g	
【菓子】		
[おやき]		
おやき	1.00 個	

平成31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

2019年1月30日　水曜日　　韓国献立

献立		
	麦ごはん	
	ヤンニョムチキン	大根ナムル
	●キムたまスープ	

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・中No10】		
[ヤンニョムチキン]		
鶏成鶏肉胸(皮付き)	50.00 g	
JFD　料理酒	2.50 g	
食塩	0.10 g	
コショー(純)	0.01 g	
玉葱	5.00 g	おろす
馬鈴薯でんぷん	8.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
オリーブ油ｴｷｽﾄﾗﾊﾞｰｼﾞﾝ	3.00 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	6.00 g	
コチジャン(大豆含む)	1.00 g	
ｶﾄﾞﾔ いりごま(白)	0.80 g	
【あえ物】		
[大根ナムル]		
だいこん	25.00 g	せん切り
サリナス	20.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	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)	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	
にんじん	8.00 g	せん切り
ねぎ	3.00 g	小口切り
JF 料理酒	0.50 g	
清湯スープ	3.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2019年1月31日　木曜日　　保小中連携献立

献立		
	ごはん	
	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 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	
【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	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
キャベツ	35.00 g	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	
ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(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 g	
しょうが	1.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
だいこん	25.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	乱切り
ごぼう	8.00 g	乱切り
板こんにゃく	15.00 g	そぎ切り
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	1.50 g	
水	4.00 g	
【汁物】		
[ほうれん草のすまし汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
ほうれん草	15.00 g	2.5cm幅
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
油揚げ	5.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.20 g	
花かつお（亀・細切）	3.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	