

令和元年 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

2019年7月1日 月曜日 保小中連携献立

献立	ごはん いわしのアングリーズ いももち汁	
料理名/食品名	一人分重 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	
【揚げ物・和No10】		
【いわしのアングリーズ】		
真いわし角切り	40.00 g	
冷凍おろししょうが	0.60 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
JFD 料理酒	1.50 g	あられ切り
馬鈴薯でんぷん	8.00 g	
大豆白縮油	4.00 g	
ウスターソース	1.50 g	
三温糖	0.50 g	
水	5.00 g	
パン粉	3.00 g	
【あえ物】		
【いろいろ和え】		
小松菜	25.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	
サリナス	20.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・和No7】		
【いももち汁】		
ひとくちいももち	24.00 g	
にんじん	10.00 g	
玉葱	20.00 g	
ねぎ	3.00 g	
干ししいたけ	1.00 g	
油揚げ	3.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.20 g	
花かつお(鱈・細切り)	3.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	

2019年7月2日 火曜日

献立	麦ごはん マーボナス 肉団子のスープ	
料理名/食品名	一人分重 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	
【炒め物・中No2】		
【麻婆茄子】		
なす	40.00 g	角切り
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF	25.00 g	
にんじん	9.00 g	小さいよう
たけのこ水煮(ハーフカット)	9.00 g	角切り
玉葱	18.00 g	スライス
青ピーマン	7.20 g	角切り
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	
JFD 料理酒	0.80 g	
JFS 本味酢	0.80 g	
馬鈴薯澱粉	1.00 g	
理研 サラダ油	2.00 g	
【あえ物・和No96】		
【あらめのサラダ】		
刻みあらめ	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	10.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
ルイボレシカ(青じそ)	3.50 g	
【汁物・洋No43】		
【肉団子スープ】		
にんじん	10.00 g	小さいよう
もやし	8.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
鶏肉団子(鶏肉・玉葱・青葱)	30.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	2.5cm幅
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	

2019年7月3日 水曜日

献立	麦ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き ●かきたまみそ汁	
料理名/食品名	一人分重 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	
【焼物・和No49】		
【鮭ごまマヨネーズ焼】		
小) 秋鮭 ピンク 40g	1.00 個	
中) 秋鮭 ピンク 50g	1.00 個	
食塩	0.30 g	
コンヨー(純)	0.01 g	
ねりごま	1.00 g	
カンエッグマヨネーズタイプ	9.00 g	
クラスメイト	2.50 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【あえ物・和No55】		
【塩昆布和え】		
キャベツ	25.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	せん切り
塩ふき昆布(きざみ)	2.00 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物】		
【●かきたまみそ汁】		
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
もやし	8.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
うすくちまぼこ(真空)	5.00 g	
●たまご	15.00 g	
にら	5.00 g	2.5cm幅
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和元年 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

2019年7月4日 木曜日

献立	ごはん	
献立	かぼちゃコロッケ	きゅうりの梅和え
献立	具だくさん汁	
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・洋No30】		
[かぼちゃコロッケ]		
小) 国産かぼちゃひき肉フライ40g	1.00 個	
中) 国産かぼちゃひき肉フライ60g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No118】		
[きゅうりの梅和え]		
きゅうり	20.00 g	
キャベツ	15.00 g	
にんじん	5.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
出雲のおいしいちくわ	7.00 g	
花かつお(糸けずり)	1.00 g	
梅(塩漬)	2.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・和No87】		
[具だくさん汁]		
豚肉(モモ肉小切れ)	15.00 g	
JF 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	8.00 g	
玉葱	15.00 g	
板こんにゃく	10.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	
ねぎ	3.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
みそ	9.00 g	

2019年7月5日 金曜日 七夕献立

献立	枝豆とコーンのゆかりごはん	
献立	あじの南蛮漬け	チーズサラダ
献立	七夕汁	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]		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
むきえだまめ	5.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
混ぜ込みしそ飯	1.25 g	
【揚げ物・和No12】		
[あじの南蛮漬け]		
小) アジ切身(スキんレス)50g	1.00 個	
中) アジ切身(スキんレス)60g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
青ピーマン	5.00 g	せん切り
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	2.00 g	
水	6.00 g	
【あえ物・洋No33】		
[チーズサラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	せん切り
星型チーズ(赤)	2.50 g	
星型チーズ(白)	2.50 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
三温糖	1.40 g	
理研 サラダ油	1.00 g	
穀物酢	3.50 g	
コショウ(純)	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物】		
[七夕汁]		
播州手延素麺 純バラ	5.00 g	
やさしい海星型スライスなると	6.00 g	
にんじん	10.00 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No8】		
[七夕ゼリー]		
七夕デザート	1.00 個	

2019年7月8日 月曜日 保小中連携献

献立	ごはん	
献立	シイラの柚ソースかけ	ジャキッとポテサラ
献立	キャベツのコンソメスープ	
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[シイラの柚ソースかけ]		
小) シイラ切身(スキんレス)50g	1.00 個	
中) シイラ切身(スキんレス)60g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん	4.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ゆず酢	0.60 g	
穀物酢	1.70 g	
三温糖	2.50 g	
【あえ物・洋No9】		
[ジャキッとポテサラ]		
じゃがいも	40.00 g	いちようぎり
小松菜	14.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちようぎり
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.00 g	
コショウ(純)	0.02 g	
食塩	0.50 g	
理研 サラダ油	0.50 g	
【汁物・洋No2】		
[キャベツのコンソメスープ]		
鶏肉(ムネ肉スライス)	20.00 g	
キャベツ	20.00 g	角切り
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
ねぎ	3.00 g	斜め縦切り
味 コソメJ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コショウ(純)	0.02 g	
理研 サラダ油	0.50 g	

令和元年 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

2019年7月9日 火曜日

献立	麦ごはん	
	さごしの西京焼き	キャベツのごま酢和え
豆腐のそぼろ煮		
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】		
【麦ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	76.00	
おおむぎ	4.00 g	
【焼物】		
【さごしの京焼き】		
小) さごし切身40g	1.00 個	
中) さごし切身50g	1.00 個	
JFD 料理酒	2.00 g	
食塩	0.12 g	
みそ	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JFS 本味酢	1.00 g	
【あえ物】		
【キャベツのごま酢あえ】		
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
すりごま	1.00 g	
食塩	0.10 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
【煮物・和No79】		
【とうふのそぼろ煮】		
木綿豆腐	50.00 g	コロコロ
鶏肉むねミンチ	15.00 g	
玉葱	35.00 g	くし形切り
にんじん	15.00 g	いちよう
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
じゃがいも	15.00 g	いちよう
えだまめ	3.00 g	
冷凍おろししょうが	1.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
JFS 本味酢	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
食塩	0.20 g	
馬鈴薯でんぷん	1.80 g	

2019年7月10日 水曜日 匹見中生徒が考えた献立

献立	麦ごはん	
	焼きギョウザ	さっぱり梅サラダ
●たまごスープ		
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	
【焼物・中No6】		
【焼き餃子】		
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	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【あえ物】		
【さっぱり梅サラダ】		
チキンささみ水煮	8.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
国産オクラスライス	10.00 g	
しそ葉	0.50 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
花かつお(亀・細切) 200g	0.30 g	
梅(塩漬)	1.00 g	
すりごま(白)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・中No35】		
【●たまごスープ】		
●たまご	20.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
むきえだまめ500g	5.00 g	
中華スープ	3.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	

2019年7月11日 木曜日

献立	ごはん	
	さばの梅肉ソースかけ	小松菜のごま和え
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	
【揚げ物・和No52】		
【鯖の梅肉ソースかけ】		
小) サバ切身50g	1.00 個	
中) サバ切身60g	1.00 個	
梅肉ペースト紀州	1.80 g	
三温糖	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・和No47】		
【小松菜のごま和え】		
キャベツ	15.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
きゅうり	10.00 g	半月スライス
かきいりごま(白)1kg	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No9】		
【なめこ汁】		
にんじん	10.00 g	小さいちよう
玉葱	15.00 g	スライス
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	9.00 g	

令和元年 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

2019年7月12日 金曜日

献立	揚げパン (ココア)	
	照り焼きチキン	フレンチサラダ
マカロニスープ		冷凍みかん
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	
【普通パン・洋No6】		
【あげぱん (ココア)】		
島根コッペパン	60.00 g	
ビュアココア	6.00 g	
上白糖	8.00 g	
食塩	0.10 g	
きなこ	6.00 g	
さとう	2.00 g	
食塩	0.10 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【焼物】		
【照り焼きチキン】		
照り焼きチキン40g	40.00 g	
【あえ物・洋No39】		
【フレンチサラダ】		
キャベツ	25.00 g	せん切り
きゅうり	20.00 g	半月スライス
チキンハム (短冊)	5.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.50 g	
コシヨー (純)	0.02 g	
食塩	0.40 g	
理研 サラダ油	0.60 g	
【汁物・洋No10】		
【マカロニスープ】		
鶏肉モモ (ダイス2cmカット)	15.00 g	
マカロニ	4.00 g	
キャベツ	15.00 g	角切り
トマト	8.00 g	
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
味 コソメJ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
理研 サラダ油	0.50 g	
【果物・和No5】		
【冷凍ミカン】		
冷凍みかん	1.00 個	

2019年7月16日 火曜日 鉄分強化献立

献立	麦ごはん	
	大豆と鶏肉の甘辛炒め	ひじきのマリネ
五目スープ		
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】		
【麦ご飯】		
水稻穀粒 (精白米)	76.00 g	
むぎごはん	4.00 g	
【揚げ物・和No165】		
【大豆と鶏肉の甘辛炒め】		
蒸し大豆	8.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
鶏肉 (モモ肉ダイス2cmカット)	15.00 g	
馬鈴薯でんぷん	4.00 g	
カットレバーミニ澱粉付	15.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
三温糖	1.80 g	乱切り
じゃがいも	15.00 g	乱切り
たまねぎ	20.00 g	スライス
JF 料理酒	1.00 g	
JFS 本味酢	1.20 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
【あえ物・洋No23】		
【ひじきマリネ】		
芽ひじき	2.00 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
JFS 本味酢	0.70 g	
エリンギ	10.00 g	せん切り
むきえだまめ	5.00 g	
きゅうり	15.00 g	せん切り
チキンハム (短冊)	8.00 g	
三温糖	0.30 g	
穀物酢	3.00 g	
コシヨー (純)	0.02 g	
食塩	0.30 g	
理研 サラダ油	1.00 g	
【汁物】		
【五目スープ】		
高野豆腐 (細切)	3.00 g	
にんじん	8.00 g	いちちょう
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
国産乾燥きくらげスライス	0.50 g	
中華スープ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

2019年7月17日 水曜日

献立	麦ごはん	
	スタミナ焼肉	●パンサンデー
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】		
水稻穀粒 (精白米)	76.00 g	
おおむぎ (米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・和No6】		
【スタミナ焼肉】		
国産牛肉 (モモ肉細切) IQF	40.00 g	
カキグリル (赤)	1.00 g	
理研 サラダ油	0.25 g	
キャベツ	20.00 g	角切り
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	短冊切り
青ピーマン	10.00 g	
にら	5.00 g	2.5cm幅
かやいりごま (白)	2.00 g	
焼き肉のたれ	10.00 g	
【あえ物・中No1】		
【●パンサンデー】		
カンシ ほんざめS国産	3.00 g	
チキンハム (短冊)	8.00 g	
きゅうり	15.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
錦糸卵 (真空)	10.00 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・和No69】		
【わかめスープ】		
もやし	10.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
スーパースイートコーン	5.00 g	
たけのこ水煮 (ハーフカット)	15.00 g	
カール系かまぼこ (ほぐし)	10.00 g	
乾燥ワカメ	0.30 g	
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	

令和元年 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

2019年7月18日 木曜日 益田の食育の日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	夏野菜カレー	海藻サラダ		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳	1.00	本		
【米飯・和No3】				
【ご飯】				
水稲穀粒(精白米)	80.00	g		
【丼物・カレー等】				
【夏野菜カレー】				
鶏肉モモ(2cm角切)	35.00	g		
GS 料理用ワイン(赤)	1.00	g		
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50	g		
エリンギ	10.00	g	乱切り	
かぼちゃ	15.00	g	乱切り	
玉葱	25.00	g	スライス	
にんじん	10.00	g	乱切り	
なす	10.00	g	乱切り	
スーパースイートコーン	5.00	g		
青ピーマン	10.00	g	乱切り	
大豆水煮	10.00	g		
ハウス 給食用カレーブロックN	12.00	g		
ジェフサ カレーブロック	4.00	g		
カゴメ マイルドトマトケチャップ	5.00	g		
JF ウスターソース エクセレント	1.50	g		
【あえ物・和No42】				
【海藻サラダ】				
キャベツ	30.00	g	せん切り	
きゅうり	20.00	g	半月スライス	
にんじん	8.00	g	せん切り	
海藻サラダGS500g	0.50	g		
ノオイトレッシング(青じそ)1L	5.00	g		
【果物・和No13】				
【巨峰(1人2コ)】				
巨峰 (大粒)	2.00	粒		

2019年7月19日 金曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	いわしのトマト煮	りっちゃんサラダ		
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		
【煮物】				
【いわしのトマト煮】				
いわしのトマト煮50g	50.00	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		
スーパースイートコーン	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	0.98	g		
穀物酢	2.45	g		
コシヨー(純)	0.01	g		
食塩	0.42	g		
理研 サラダ油	0.70	g		
【汁物・和No16】				
【鶏つくね汁】				
鶏つくね	25.00	g		
木綿豆腐	20.00	g	コロコロ	
うす切かまぼこ(真空)	8.00	g		
にんじん	5.00	g	小いちよう	
えのきたけ	8.00	g		
ねぎ	3.00	g	小口切り	
みそ	9.00	g		
煮干しだし	3.00	g		

2019年7月22日 月曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	かぼちゃグラタン	こんにやくサラダ		
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		
【焼物・洋No19】				
【かぼちゃグラタン】				
ダイスカぼちゃ	30.00	g		
玉葱	20.00	g	スライス	
カットベーコンIQF	6.00	g		
調理用バター	2.00	g		
米粉	3.00	g		
牛乳	35.00	g		
味 コンソメ	0.30	g		
ミックスチーズ	9.00	g		
食塩	0.10	g		
コシヨー(純)	0.04	g		
舟形アルミカップ	1.00			
【あえ物・洋No61】				
【こんにやくサラダ】				
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	0.30	g	戻しておく	
サラダ用こんにやく	10.00	g		
ライトツナ水煮ブレイク	5.00	g		
三温糖	0.50	g		
こいくちしょうゆ	1.50	g		
穀物酢	2.00	g		
理研 サラダ油	0.30	g		
食塩	0.10	g		
【汁物・洋No3】				
【ミネストローネ】				
豚肉(モモ肉小切)	15.00	g		
にんにく	0.50	g		
JF セレクションワイン(赤)	1.00	g		
昭和 サラダ油	0.50	g		
玉葱	15.00	g	スライス	
にんじん	8.00	g	いちよう	
カゴメ マイルドトマト(イタリア)	15.00	g		
キャベツ	10.00	g	さいの目	
じゃがいも	15.00	g	コロコロ	
味 コンソメ	1.00	g		
カゴメ マイルドトマトケチャップ	10.00	g		
三温糖	0.20	g		

令和元年 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

2019年7月23日 火曜日

献立	ごはん	
	酢豚	もやしナムル
春雨スープ		
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・中No1】		
〔酢豚〕		
豚モモ(2cm角)	40.00 g	
食塩	0.20 g	
コンヨニ(純)	0.03 g	
馬鈴しよ澱粉	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	35.00 g	いちよう
にんじん	15.00 g	小さいちよう
たけのこ水煮(ハーフカット)	10.00 g	
青ピーマン	10.00 g	短冊切り
三温糖	2.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ	4.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	4.00 g	
馬鈴しよ澱粉	1.00 g	
理研 サラダ油	0.20 g	
【あえ物・中No5】		
〔もやしナムル〕		
もやし	20.00 g	
チキンハム(短冊)	8.00 g	
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
JFS 純正ごま油	0.80 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・中No7】		
〔春雨スープ〕		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
干し椎茸(美都産)	0.20 g	
かシ ほうさめ	4.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	