

## 令和元年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

2019年8月26日 月曜日

|               |            |        |
|---------------|------------|--------|
| 献立            | ごはん        |        |
|               | 豚肉のスタミナ焼き  | ゆかり和え  |
|               | じゃがいものみそ汁  |        |
| 料理名／食品名       | 一人分量<br>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No34】   |            |        |
| [豚肉のスタミナ焼き]   |            |        |
| 豚肉(モモ肉小切)     | 40.00 g    |        |
| 玉葱            | 25.00 g    | スライス   |
| にんじん          | 15.00 g    | 短冊切り   |
| 青ピーマン         | 10.00 g    | せん切り   |
| もやし           | 10.00 g    |        |
| こいくちしょうゆ      | 3.00 g     |        |
| JF 本味酢        | 4.00 g     |        |
| にんにく          | 0.50 g     |        |
| しょうが          | 0.50 g     |        |
| 理研 サラダ油 1.5kg | 2.00 g     |        |
| 【あえ物・和No54】   |            |        |
| [ゆかり和え]       |            |        |
| キャベツ          | 30.00 g    | せん切り   |
| きゅうり          | 15.00 g    | 半月スライス |
| スーパースイートコーン   | 8.00 g     |        |
| 混ぜ込みしそご飯      | 0.50 g     |        |
| 食塩            | 0.20 g     |        |
| 【汁物・和No56】    |            |        |
| [じゃがいものみそ汁]   |            |        |
| じゃがいも         | 30.00 g    | 厚いちょう  |
| 油揚げ           | 3.00 g     | 細い短冊   |
| 玉葱            | 15.00 g    | スライス   |
| にんじん          | 10.00 g    | いちょう   |
| ねぎ            | 3.00 g     | 小口切り   |
| 煮干しだし         | 2.60 g     |        |
| みそ            | 9.00 g     |        |

2019年8月27日 火曜日

|                                                         |            |             |        |
|---------------------------------------------------------|------------|-------------|--------|
| 献立                                                      | 菜めし        |             |        |
|                                                         | ミラノ風白身魚フライ | りっちゃんの元気サラダ |        |
|                                                         | 厚揚げのスープ    |             |        |
| 料理名／食品名                                                 |            | 一人分量<br>単位  | 切り方    |
| 【牛乳・和No1】                                               |            |             |        |
| 〔牛乳〕                                                    |            |             |        |
| 牛乳                                                      |            | 1.00 本      |        |
| 【変わり飯・和No3】                                             |            |             |        |
| 〔菜飯〕                                                    |            |             |        |
| 水稲穀粒(精白米)                                               |            | 80.00 g     |        |
| 菜めし <sup>＊</sup> ルタミ酸 <sup>＊</sup> ソーダ <sup>＊</sup> 無添加 |            | 0.30 g      |        |
| 【揚げ物・洋No5】                                              |            |             |        |
| 〔ミラノ風白身魚フライ〕                                            |            |             |        |
| 小) ミラノ風白身魚フライ50g                                        |            | 1.00 個      |        |
| 中) ミラノ風白身魚フライ60g                                        |            | 1.00 個      |        |
| 大豆白絞油                                                   |            | 4.00 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                                                     |            | 10.00 g     | 2.5cm幅 |
| きゅうり                                                    |            | 10.00 g     | せん切り   |
| チキンハム(短冊)500g                                           |            | 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)500g                                          |            | 2.00 g      |        |
| 三温糖                                                     |            | 0.98 g      |        |
| 穀物酢                                                     |            | 2.45 g      |        |
| コシヨー(純)200g                                             |            | 0.01 g      |        |
| 食塩                                                      |            | 0.42 g      |        |
| 理研 サラダ油 1.5kg                                           |            | 0.70 g      |        |
| 【汁物・洋No84】                                              |            |             |        |
| 〔厚揚げのスープ〕                                               |            |             |        |
| 厚揚げ                                                     |            | 20.00 g     | コロコロ   |
| 玉葱                                                      |            | 20.00 g     | スライス   |
| にんじん                                                    |            | 5.00 g      | いちよう   |
| ねぎ                                                      |            | 3.00 g      | 小口切り   |
| たけのこ水煮(ハーフカット)島根                                        |            | 5.00 g      | 短冊     |
| JF 料理酒1.8L                                              |            | 2.00 g      |        |
| うすくちしょうゆ                                                |            | 1.50 g      |        |
| コシヨー(純)200g                                             |            | 0.01 g      |        |
| 食塩                                                      |            | 0.20 g      |        |
| コンソメ500g                                                |            | 1.50 g      |        |

2019年8月28日 水曜日

| 献立                   | 麦ごはん        |        |
|----------------------|-------------|--------|
|                      | 夏野菜入りドライカレー | ひじきマリネ |
| フルーツポンチ              |             |        |
| 料理名／食品名              | 一人分量<br>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 g     |        |
| おおむぎ                 | 4.00 g      |        |
| 【変わり飯・和No46】         |             |        |
| [夏野菜入りドライカレー]        |             |        |
| 国産合挽きミンチ             | 30.00 g     |        |
| 玉葱                   | 40.00 g     | 乱切り    |
| にんじん                 | 15.00 g     | 乱切り    |
| 青ピーマン                | 5.00 g      | 乱切り    |
| なす                   | 10.00 g     | 乱切り    |
| 蒸し大豆500g             | 15.00 g     |        |
| トマト                  | 5.00 g      |        |
| 理研 サラダ油 1.5kg        | 0.50 g      |        |
| カレー粉                 | 0.10 g      |        |
| シェフサ カレーフレーク         | 1.00 g      |        |
| ハウス 給食用カレーフレークN      | 9.00 g      |        |
| カゴメ マイルドトマトチップス 980g | 2.50 g      |        |
| 食塩                   | 0.50 g      |        |
| JF 料理酒1.8L           | 1.00 g      |        |
| 【あえ物・洋No23】          |             |        |
| [ひじきマリネ]             |             |        |
| 芽ひじき500g             | 1.00 g      |        |
| 三温糖                  | 0.20 g      |        |
| こいくちしょうゆ             | 1.00 g      |        |
| キャベツ                 | 15.00 g     | せん切り   |
| ナチブロッコリー(国産)IQF      | 10.00 g     |        |
| 玉葱                   | 10.00 g     | スライス   |
| にんじん                 | 7.00 g      | せん切り   |
| チキンハム(短冊)500g        | 5.00 g      |        |
| 三温糖                  | 0.30 g      |        |
| 穀物酢                  | 3.00 g      |        |
| コシヨー(純)200g          | 0.02 g      |        |
| 食塩                   | 0.30 g      |        |
| 理研 サラダ油 1.5kg        | 0.60 g      |        |
| 【その他・和No5】           |             |        |
| [フルーツポンチ]            |             |        |
| みかん缶詰1号缶             | 20.00 g     |        |
| パイン缶詰(フレッシュカット)      | 20.00 g     |        |
| 黄桃缶詰(ダイスカット)1号缶      | 20.00 g     |        |
| 春夏冬(あきない)だんご         | 20.00 g     |        |

## 令和元年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

2019年8月29日 木曜日

[illegible]

2019年8月30日 金曜日

[illegible]

2019年 9月2日 月曜日

| 献立                | ごはん        |        |
|-------------------|------------|--------|
|                   | 夏野菜のトマト煮   | コーンサラダ |
|                   | ポテトスープ     |        |
| 料理名／食品名           | 一人分量<br>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    |        |
| 【煮物・洋No20】        |            |        |
| 〔夏野菜のトマト煮〕        |            |        |
| 鶏肉(モロヘイ)2cmカットIQF | 40.00 g    |        |
| 冷凍おろしにんにく         | 0.25 g     |        |
| クッキングオイル(赤)1.8L   | 0.80 g     |        |
| 理研 サラダ油 1.5kg     | 0.35 g     |        |
| 玉葱                | 15.00 g    | 乱切り    |
| ダイストマト缶詰1号缶       | 15.00 g    |        |
| トマト               | 10.00      |        |
| なす                | 15.00 g    | 乱切り    |
| 青ピーマン             | 8.00 g     | 乱切り    |
| エリンギ              | 8.00 g     | 乱切り    |
| トマトピューレ(食塩無添加1k   | 5.00 g     |        |
| カメマイルトトマトチップ 980g | 5.00 g     |        |
| 三温糖               | 0.50 g     |        |
| コンソメ500g          | 0.70 g     |        |
| うすくちしょうゆ          | 1.00 g     |        |
| 食塩                | 0.10 g     |        |
| コンショール(純)200g     | 0.02 g     |        |
| クラスメイト500g        | 2.00 g     |        |
| 【あえ物】             |            |        |
| 〔コーンサラダ〕          |            |        |
| スーパースイートコーン       | 5.00 g     |        |
| キャベツ              | 25.00 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 |
| 花かつお(亀・細切)200g    | 1.00 g     |        |
| ノンエッグマヨネーズ        | 6.00 g     |        |
| こいくちしょうゆ          | 0.50 g     |        |
| 【汁物・洋No83】        |            |        |
| 〔ポテトスープ〕          |            |        |
| 玉葱                | 15.00 g    | スライス   |
| 理研 サラダ油 1.5kg     | 0.20 g     |        |
| じゃがいも             | 30.00 g    | いちよう   |
| にんじん              | 8.00 g     | いちよう   |
| チキンカクテルウイナーズス     | 8.00 g     |        |
| パセリ               | 0.10 g     |        |
| コンソメ500g          | 1.00 g     |        |
| うすくちしょうゆ          | 2.00 g     |        |
| 食塩                | 0.10 g     |        |

## 令和元年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

2019年9月3日 火曜日

[illegible]

2019年9月4日 水曜日

| 献立              |  | 麦ごはん       | ●ビビンバ丼の具 | 冬瓜スープ |
|-----------------|--|------------|----------|-------|
|                 |  | 梨          |          |       |
| 料理名／食品名         |  | 一人分量<br>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     |          |       |
| 【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    |          |       |
| にんにく            |  | 1.00 g     | みじん切り    |       |
| JFD 料理酒         |  | 0.70 g     |          |       |
| 理研 サラダ油 1.5kg   |  | 3.00 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   |       |
| かたや 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       |  | 1.00 g     |          |       |
| 【汁物・中No5】       |  |            |          |       |
| 〔冬瓜スープ〕         |  |            |          |       |
| 無添加ポークワイルドソース   |  | 10.00 g    |          |       |
| 理研 サラダ油 1.5kg   |  | 1.00 g     |          |       |
| 玉葱              |  | 10.00 g    | くし形切り    |       |
| えのきたけ           |  | 10.00 g    |          |       |
| とうがん            |  | 25.00 g    | 厚いちょう    |       |
| ねぎ              |  | 3.00 g     | 小口切り     |       |
| 味 コンソメJ 500g    |  | 1.00 g     |          |       |
| こいくちしょうゆ        |  | 1.00 g     |          |       |
| 食塩              |  | 0.15 g     |          |       |
| コンヨー(純) 2000 g  |  | 0.02 g     |          |       |
| 水               |  | 150.00 g   |          |       |
| 【果物・和No10】      |  |            |          |       |
| 〔梨〕             |  |            |          |       |
| なし 2 L          |  | 1/4 個      |          |       |

2019年 9月5日 木曜日 保小中連携献立

[illegible]

### 令和元年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6日 金曜日      運動会・体育祭応援献立

[illegible]

2019年 9月9日 月曜日

| 献立             | ごはん                     |             |
|----------------|-------------------------|-------------|
|                | 平つくねのねぎソースかけ<br>油揚げのみそ汁 | カラフルじゃこビーマン |
| 料理名／食品名        | 一人分量<br>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No19】     |                         |             |
| [平つくねのねぎソースかけ] |                         |             |
| 鶏と根菜の平つくね 50 g | 1.00 個                  |             |
| こいくちしょうゆ       | 3.00 g                  |             |
| JF 料理酒1.8L     | 1.00 g                  |             |
| JF 本味酢         | 2.00 g                  |             |
| 三温糖            | 2.00 g                  |             |
| しょうが           | 0.30 g                  |             |
| ねぎ             | 3.00 g                  |             |
| 水              | 8.00 g                  |             |
| 【炒め物・和No19】    |                         |             |
| [カラフルじゃこビーマン]  |                         |             |
| 青ピーマン          | 15.00 g                 | 角切り         |
| サリナス(生)        | 25.00 g                 |             |
| 糸こんにゃく(白)      | 20.00 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】           |                         |             |
| [油揚げのみそ汁]      |                         |             |
| 玉葱             | 15.00 g                 | スライス        |
| にんじん           | 8.00 g                  | いちょう        |
| 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                  | 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                  |             |

2018年 9月 10日 火曜日

| 献立                | ソース焼きそば |        |
|-------------------|---------|--------|
|                   | ロールパン   | エビフライ  |
| ハムとアーモンドのサラダ      |         |        |
| 料理名／食品名           | 一人分量    | 切り方    |
|                   | 単位      |        |
| 【牛乳・和No1】         |         |        |
| [牛乳]              |         |        |
| 牛乳                | 1.00 本  |        |
| 【麺・和No6】          |         |        |
| [ソースやきそば]         |         |        |
| 焼きそば麺5kg          | 50.00 g |        |
| 豚モモ(こま切れ)         | 20.00 g |        |
| サリナス(生)           | 15.00 g |        |
| キャベツ              | 30.00 g | 角切り    |
| 玉葱                | 25.00 g | スライス   |
| にんじん              | 10.00 g | 短冊切り   |
| 青のり粉100g          | 0.30 g  |        |
| 焼きそばソース1.2kg      | 8.00 g  |        |
| 大豆白絞油             | 0.50 g  |        |
| 【普通パン・洋No4】       |         |        |
| [ロールパン (パイキング)]   |         |        |
| ロールパン             | 40.00 g |        |
| 【揚げ物・和No38】       |         |        |
| [エビフライ]           |         |        |
| えびフライ(乳・卵抜き)      | 40.00 g |        |
| 大豆白絞油             | 4.00 g  |        |
| 【あえ物・和No172】      |         |        |
| [ハムとアーモンドのサラダ]    |         |        |
| チキンハム(短冊)500g     | 10.00 g |        |
| クッキングアモンド(細切)500g | 2.50 g  |        |
| キャベツ              | 25.00 g | せん切り   |
| にんじん              | 8.00 g  | せん切り   |
| きゅうり              | 10.00 g | 半月スライス |
| 食塩                | 0.20 g  |        |
| 穀物酢               | 2.50 g  |        |
| うすくちしょうゆ          | 0.40 g  |        |
| 三温糖               | 0.30 g  |        |

令和元年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

2019年9月11日 水曜日

| 献立                    | ごはん               |        |
|-----------------------|-------------------|--------|
|                       | なすのミートソース焼き 海藻サラダ |        |
|                       | かぼちゃのコンソメスープ      |        |
| 料理名／食品名               | 一人分量<br>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・洋No9】             |                   |        |
| 〔なすのミートソース焼〕          |                   |        |
| なす                    | 20.00 g           | 乱切り    |
| じゃがいも                 | 40.00 g           | いちよう   |
| 豚肉(ミンチ)               | 10.00 g           |        |
| 玉葱                    | 15.00 g           | 乱切り    |
| カゴメ マイルドトマトチャップ 980g  | 8.00 g            |        |
| JF ウスターソース エクセレント1.8L | 1.50 g            |        |
| 食塩                    | 0.10 g            |        |
| コシヨー(純)200g           | 0.03 g            |        |
| 理研 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・和No42】           |                   |        |
| 〔海藻サラダ〕               |                   |        |
| キャベツ                  | 20.00 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GS               | 0.50 g            | 戻しておく  |
| ルイボスレッシング(青じそ)1L      | 5.00 g            |        |
| 【汁物】                  |                   |        |
| 〔かぼちゃのコンソメスープ〕        |                   |        |
| 玉葱                    | 15.00 g           | スライス   |
| えのきたけ                 | 8.00 g            |        |
| にんじん                  | 8.00 g            | いちよう   |
| 鶏肉(モモ肉ダマ)1cmカットIQF    | 10.00 g           |        |
| ねぎ                    | 3.00 g            | 小口切り   |
| かぼちゃ                  | 10.00 g           | コロコロ   |
| 味 コンソメ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            |        |
|                       |                   |        |
|                       |                   |        |

2019年9月12日 木曜日

| 献立             | ごはん        |             |
|----------------|------------|-------------|
|                | 鮭の南部焼き     | 揚げとかつお節のサラダ |
|                | 具だくさん汁     |             |
| 料理名／食品名        | 一人分量<br>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No8】      |            |             |
| 〔鮭の南部焼き〕       |            |             |
| 小) サケ切身50g     | 1.00 個     |             |
| 中) サケ切身60g     | 1.00 個     |             |
| こいくちしょうゆ       | 1.50 g     |             |
| JF 本味酢         | 2.00 g     |             |
| JF 料理酒1.8L     | 2.00 g     |             |
| かぶ いりごま(白)1kg  | 0.80 g     |             |
| 【あえ物・和No117】   |            |             |
| 〔揚げとかつお節のサラダ〕  |            |             |
| 油揚げ            | 3.00 g     | 短冊切り        |
| キャベツ           | 25.00 g    | せん切り        |
| 小松菜            | 15.00 g    | 2.5cm幅      |
| にんじん           | 5.00 g     | せん切り        |
| 花かつお(亀・細切)200g | 1.50 g     |             |
| 食塩             | 0.30 g     |             |
| 穀物酢            | 2.40 g     |             |
| 理研 サラダ油 1.5kg  | 1.00 g     |             |
| こいくちしょうゆ       | 0.50 g     |             |
| 【汁物】           |            |             |
| 〔具だくさん汁〕       |            |             |
| 豚モモ(こま切れ)      | 25.00 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    | いちよう        |
| ごぼう            | 7.00 g     | ななめ小口切り     |
| 玉葱             | 15.00 g    | スライス        |
| 板こんにゃく         | 10.00 g    | そぎ切り        |
| 木綿豆腐           | 15.00 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     |             |
|                |            |             |
|                |            |             |

2019年9月13日 金曜日 お月見献立

| 献立              | ごはん        |         |
|-----------------|------------|---------|
|                 | さといもコロッケ   | 磯香和え    |
|                 | とうふのすましじる  | お月見デザート |
| 料理名／食品名         | 一人分量<br>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No1】      |            |         |
| 〔里芋コロッケ〕        |            |         |
| 小) さといもコロッケ 50g | 1.00 個     |         |
| 中) さといもコロッケ 60g | 1.00 個     |         |
| 大豆白絞油           | 5.00 g     |         |
| 【あえ物・和No12】     |            |         |
| 〔磯香和え(益)〕       |            |         |
| 小松菜             | 15.00 g    | 2.5cm幅  |
| キャベツ            | 25.00 g    | せん切り    |
| にんじん            | 8.00 g     | せん切り    |
| 出雲のおいしいちくわ5mm   | 6.00 g     |         |
| もみのり            | 1.00 g     |         |
| 三温糖             | 0.40 g     |         |
| こいくちしょうゆ        | 1.50 g     |         |
| 【汁物】            |            |         |
| 〔とうふのすましじる〕     |            |         |
| 木綿豆腐            | 20.00 g    |         |
| ねぎ              | 5.00 g     |         |
| にんじん            | 8.00 g     |         |
| えのきたけ           | 8.00 g     |         |
| 玉葱              | 10.00 g    | いちよう    |
| 乾燥若布(さんれい)      | 0.30 g     | スライス    |
| うす切かまぼこ(真空)     | 10.00 g    | 小口切り    |
| こいくちしょうゆ        | 1.50 g     |         |
| うすくちしょうゆ        | 0.50 g     |         |
| 食塩              | 0.15 g     |         |
| 煮干しだし           | 2.00 g     |         |
| だし昆布            | 1.00 g     |         |
| JFDA 料理酒        | 1.00 g     |         |
| 【菓子・寄物】         |            |         |
| 〔お月見デザート〕       |            |         |
| お月見団子串          | 40.00 g    |         |
|                 |            |         |
|                 |            |         |

令和元年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

2019年9月17日 火曜日

| 献立              | 麦ごはん<br>焼き餃子<br>マーボー豆腐 |  | パンサンスー |  |
|-----------------|------------------------|--|--------|--|
|                 | 一人分量<br>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・和No130】    |                        |  |        |  |
| [パンサンスー]        |                        |  |        |  |
| キャベツ            | 20.00 g                |  | せん切り   |  |
| きゅうり            | 15.00 g                |  | せん切り   |  |
| にんじん            | 8.00 g                 |  | せん切り   |  |
| マロニー (5cmカット)   | 5.00 g                 |  |        |  |
| チキンハム (短冊) 500g | 5.00 g                 |  |        |  |
| 三温糖             | 1.00 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                 |  |        |  |
| 【煮物・中No3】       |                        |  |        |  |
| [マーボードーフ]       |                        |  |        |  |
| 豚もも肉ミンチ         | 20.00 g                |  |        |  |
| テオ 国産生おろし生姜     | 0.80 g                 |  | あられ切り  |  |
| テオ おろしにんにく国産    | 0.20 g                 |  |        |  |
| JF 料理酒1.8L      | 1.00 g                 |  |        |  |
| 理研 サラダ油 1.5kg   | 0.25 g                 |  |        |  |
| 玉葱              | 30.00 g                |  | スライス   |  |
| にんじん            | 15.00 g                |  | いちよう   |  |
| 干し椎茸(美都産)       | 1.20 g                 |  |        |  |
| 木綿豆腐            | 70.00 g                |  | コロコロ   |  |
| ねぎ              | 5.00 g                 |  | 小口切り   |  |
| みそ              | 2.00 g                 |  |        |  |
| こいくちしょうゆ        | 2.70 g                 |  |        |  |
| 三温糖             | 0.30 g                 |  |        |  |
| 中華スープ           | 0.70 g                 |  |        |  |
| JF 本味酢 1.8L     | 1.00 g                 |  |        |  |
| 馬鈴薯 でんぶん        | 1.60 g                 |  |        |  |

2019年9月18日 水曜日

| 献立                 | 麦ごはん<br>●トマトオムレツ<br>キャベツのコンソメスープ |  | パンプキンサラダ |  |
|--------------------|----------------------------------|--|----------|--|
|                    | 一人分量<br>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                           |  |          |  |
| 【蒸し物】              |                                  |  |          |  |
| [●トマトオムレツ]         |                                  |  |          |  |
| トマトオムレツ 60g        | 1.00 個                           |  |          |  |
| 【あえ物・洋No63】        |                                  |  |          |  |
| [パンプキンサラダ]         |                                  |  |          |  |
| ボークハム (短冊) 500g    | 10.00 g                          |  |          |  |
| かぼちゃ               | 35.00 g                          |  | コロコロ     |  |
| きゅうり               | 8.00 g                           |  | 半月スライス   |  |
| にんじん               | 5.00 g                           |  | いちよう     |  |
| 玉葱                 | 10.00 g                          |  | スライス     |  |
| ケン ノックマヨネーズタイプ 1kg | 10.00 g                          |  |          |  |
| 穀物酢                | 1.00 g                           |  |          |  |
| コシヨー(純) 200g       | 0.02 g                           |  |          |  |
| 食塩                 | 0.25 g                           |  |          |  |
| 【汁物・洋No85】         |                                  |  |          |  |
| [キャベツのコンソメスープ]     |                                  |  |          |  |
| チキンカクテルリゾネースケルス    | 10.00 g                          |  |          |  |
| キャベツ               | 20.00 g                          |  | 角切り      |  |
| 玉葱                 | 20.00 g                          |  | スライス     |  |
| にんじん               | 8.00 g                           |  | いちよう     |  |
| パセリ                | 0.50 g                           |  |          |  |
| 味 コンソメ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                           |  |          |  |
| 理研 サラダ油 1.5kg      | 0.50 g                           |  |          |  |

2019年9月19日 木曜日

| 献立                  | ごはん<br>鶏肉の甘酢かけ<br>なすのみそ汁 |  | デーモンド和え |  |
|---------------------|--------------------------|--|---------|--|
|                     | 一人分量<br>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】                |                          |  |         |  |
| [鶏肉の甘酢かけ]           |                          |  |         |  |
| 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                   |  |         |  |
| コシヨー(純) 200g        | 0.05 g                   |  |         |  |
| 馬鈴薯でんぶん1kg          | 4.20 g                   |  |         |  |
| 大豆白絞油               | 5.00 g                   |  |         |  |
| こいくちしょうゆ            | 3.00 g                   |  |         |  |
| 穀物酢                 | 4.50 g                   |  |         |  |
| 三温糖                 | 3.00 g                   |  |         |  |
| 【あえ物・和No58】         |                          |  |         |  |
| [アーモンド和え]           |                          |  |         |  |
| キャベツ                | 30.00 g                  |  | せん切り    |  |
| 小松菜                 | 15.00 g                  |  | 2.5cm幅  |  |
| 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No117】         |                          |  |         |  |
| [なすの味噌汁]            |                          |  |         |  |
| なす                  | 15.00 g                  |  | いちよう    |  |
| 玉葱                  | 20.00 g                  |  | スライス    |  |
| にんじん                | 8.00 g                   |  | いちよう    |  |
| 油揚げ                 | 2.00 g                   |  | 短冊      |  |
| ねぎ                  | 3.00 g                   |  | 小口切り    |  |
| みそ                  | 9.00 g                   |  |         |  |
| 煮干しだし               | 3.00 g                   |  |         |  |

**美都学校給食共同調理場**

●卵・卵由来成分を含む

2019年9月20日 金曜日

[illegible]

2019年9月24日 火曜日

| 献立              | 麦ごはん       |            |
|-----------------|------------|------------|
|                 | 豚肉のオイスター炒め | スイートポテトサラダ |
| トマトとマカロニのスープ    |            |            |
| 料理名／食品名         | 一人分量<br>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    |            |
| おむぎ(米粒麦)        | 4.00 g     |            |
| 【炒め物・洋No28】     |            |            |
| [豚肉のオイスター炒め]    |            |            |
| 豚肉 (モモ肉小切)      | 35.00 g    |            |
| 冷凍おろしにんにく       | 0.20 g     |            |
| JF 料理酒 1.8L     | 1.00 g     |            |
| 理研 サラダ油 1.5kg   | 0.50 g     |            |
| 玉葱              | 40.00 g    | 厚スライス      |
| パプリカ            | 5.00 g     |            |
| 青ピーマン           | 5.00 g     | 乱切り        |
| エリンギ            | 20.00 g    | 乱切り        |
| オイスターソース 585g   | 2.50 g     |            |
| こいくちしょうゆ        | 0.60 g     |            |
| JF 本味酢          | 1.00 g     |            |
| コンヨー(純) 200 g   | 0.02 g     |            |
| 食塩              | 0.10 g     |            |
| 【あえ物・洋No6】      |            |            |
| [スイートポテトサラダ]    |            |            |
| さつまいも           | 40.00 g    | いちょう       |
| きゅうり            | 15.00 g    | 半月スライス     |
| にんじん            | 8.00 g     | いちょう       |
| チキンハム (短冊) 500g | 8.00 g     |            |
| 三温糖             | 0.40 g     |            |
| 穀物酢             | 2.50 g     |            |
| コンヨー(純) 200 g   | 0.02 g     |            |
| 食塩              | 0.30 g     |            |
| 理研 サラダ油 1.5kg   | 0.60 g     |            |
| 【汁物】            |            |            |
| [トマトとマカロニのスープ]  |            |            |
| カットペーコン         | 7.00 g     |            |
| トマト             | 20.00 g    |            |
| 玉葱              | 15.00 g    | スライス       |
| エリンギ            | 7.00 g     |            |
| マカロニ (貝)        | 1.00 g     |            |
| 味 コンソメJ 500g    | 1.00 g     |            |
| うすくちしょうゆ        | 2.00 g     |            |
| コンヨー(純) 200 g   | 0.02 g     |            |
| 理研 サラダ油 1.5kg   | 0.50 g     |            |

2019年9月25日 水曜日

| 献立              | 麦ごはん             | キャベツの梅和え |
|-----------------|------------------|----------|
|                 | さほの竜田揚げ<br>●かき卵汁 |          |
| 料理名／食品名         | 一人分量<br>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           |          |
| 【揚げ物・和No50】     |                  |          |
| [鯖の竜田揚げ]        |                  |          |
| 小) サバ切身 5 0 g   | 1.00 個           |          |
| 中) サバ切身 6 0 g   | 1.00 個           |          |
| ター 国産生おろし生姜     | 0.50 g           |          |
| JFD 料理酒         | 3.50 g           |          |
| こいくちしょうゆ        | 4.00 g           |          |
| JF 本味酢 1.8L     | 1.00 g           |          |
| 馬鈴薯でんぷん1kg      | 6.00 g           |          |
| 大豆白絞油           | 4.00 g           |          |
| 【あえ物・和No104】    |                  |          |
| [キャベツの梅和え]      |                  |          |
| チキンささみ水煮        | 8.00 g           |          |
| キャベツ            | 20.00 g          | せん切り     |
| 小松菜             | 20.00 g          | 2.5cm幅   |
| にんじん            | 5.00 g           | せん切り     |
| 花かつお(亀・細切) 200g | 0.20 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・和No13】      |                  |          |
| [●かき卵汁]         |                  |          |
| にんじん            | 10.00 g          | いちよう     |
| 玉葱              | 20.00 g          | スライス     |
| えのきたけ           | 8.00 g           |          |
| うす切かまぼこ(真空)     | 6.00 g           |          |
| ねぎ              | 3.00 g           | 小口切り     |
| 馬鈴薯 でんぷん 1 k g  | 1.00 g           |          |
| ●たまご            | 15.00 g          |          |
| 煮干しだし           | 2.00 g           |          |
| だし昆布            | 1.00 g           |          |
| うすくちしょうゆ        | 2.50 g           |          |
| 食塩              | 0.20 g           |          |

## 令和元年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

2019年9月26日 木曜日

[illegible]

2019年9月27日 金曜日

| 献立                   | チキンライス | カラフルサラダ    |        |
|----------------------|--------|------------|--------|
|                      | 鮭のムニエル |            |        |
| 料理名／食品名              |        | 一人分量<br>単位 | 切り方    |
| 【牛乳・和No1】            |        |            |        |
| 〔牛乳〕                 |        |            |        |
| 牛乳                   |        | 1.00 本     |        |
| 【変わり飯・和No37】         |        |            |        |
| 〔チキンライス（乾燥の具）〕       |        |            |        |
| 水稻穀粒（精白米）            |        | 75.00 g    |        |
| ドライミックス（チキン）         |        | 11.00 g    |        |
| 【焼物・和No18】           |        |            |        |
| 〔鮭のムニエル〕             |        |            |        |
| 小）秋鮭 ピンク 50g         |        | 1.00 個     |        |
| 中）秋鮭 ピンク 60g         |        | 1.00 個     |        |
| 食塩                   |        | 0.20 g     |        |
| コショウ（純）200 g         |        | 0.02 g     |        |
| 小麦粉                  |        | 2.00 g     |        |
| 調理用バター200 g          |        | 1.00 g     |        |
| 昭和 サラダ油 1.5kg        |        | 1.00 g     |        |
| 【あえ物・洋No11】          |        |            |        |
| 〔カラフルサラダ〕            |        |            |        |
| キャベツ                 |        | 20.00 g    | せん切り   |
| きゅうり                 |        | 15.00 g    | 半月スライス |
| チキンハム（短冊）500g        |        | 5.00 g     |        |
| 大豆水煮 JFS             |        | 10.00 g    |        |
| パプリカ                 |        | 8.00 g     | せん切り   |
| 花かつお                 |        | 0.20 g     |        |
| 三温糖                  |        | 1.12 g     |        |
| 昭和 サラダ油 1.5kg        |        | 0.80 g     |        |
| 穀物酢                  |        | 2.80 g     |        |
| コショウ（純）200 g         |        | 0.02 g     |        |
| 食塩                   |        | 0.48 g     |        |
| 【汁物・洋No5】            |        |            |        |
| 〔オニオンスープ〕            |        |            |        |
| 玉葱                   |        | 35.00 g    | スライス   |
| 昭和 サラダ油 1.5kg        |        | 0.50 g     |        |
| にんじん                 |        | 10.00 g    | いちょう   |
| エリンギ                 |        | 10.00 g    |        |
| チキンイナースキンレス（スライス）5mm |        | 10.00 g    |        |
| 小松菜                  |        | 8.00 g     | 2.5cm幅 |
| 味 コンソメJ 500g         |        | 1.00 g     |        |
| うすくちしょうゆ             |        | 2.00 g     |        |

2019年9月30日 月曜日

| 献立               | ごはん            | きゅうりと切干大根のナムル |
|------------------|----------------|---------------|
|                  | パオシユウ<br>中華丼の具 |               |
| 料理名／食品名          | 一人分量<br>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・中No2】   |                |               |
| 〔中華丼の具（卵なし）〕     |                |               |
| 豚モモ(こま切れ)        | 20.00 g        |               |
| 国産本まがサイカ短冊1×4cm  | 10.00 g        |               |
| むきえびL L (80/120) | 15.00 g        |               |
| たけのこ缶詰(ホル)1号缶    | 10.00 g        |               |
| ★キヌサヤ (国内産)      | 8.00 g         |               |
| 玉葱               | 30.00 g        | 角切り           |
| にんじん             | 15.00 g        | 短冊切り          |
| キャバツ             | 20.00 g        | 角切り           |
| 干しいたけ6mmスライス     | 1.00 g         |               |
| ヤングコーン缶詰 斜めカット   | 15.00 g        |               |
| しょうが             | 0.50 g         | 荒みじん          |
| JFD 料理酒          | 1.00 g         |               |
| こいくちしょうゆ         | 3.00 g         |               |
| コシヨー(純)200g      | 0.02 g         |               |
| 中華スープ            | 0.70 g         |               |
| JFS 純正ごま油        | 0.30 g         |               |
| 馬鈴しょ澱粉10kg       | 1.80 g         |               |
| 昭和 サラダ油 1.5kg    | 0.50 g         |               |
| 【蒸し物・和No14】      |                |               |
| 〔包焼(パオヤウ)〕       |                |               |
| 小) 包焼(パオヤウ)トレー入  | 2.00 個         |               |
| 中) 包焼(パオヤウ)トレー入  | 3.00 個         |               |
| 【あえ物・中No12】      |                |               |
| 〔きゅうりと切干大根のナムル〕  |                |               |
| きゅうり             | 25.00 g        | せん切り          |
| 切干大根(益田産)        | 3.00 g         |               |
| もやし              | 10.00 g        |               |
| にんじん             | 8.00 g         | せん切り          |
| うすくちしょうゆ         | 0.30 g         |               |
| おろしごま(白)1kg      | 1.00 g         |               |
| JFS 純正ごま油        | 0.50 g         |               |
| 食塩               | 0.40 g         |               |