

令和2年 1月 詳細献立表

美都調理場  
●卵・卵由来成分を含む

2020年 1月 7日 火曜日

保小中連携献立

献立	七草がゆ	
	秋刀魚のきのこあんかけ	大根ゆずなます
肉まん		
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・和No69】		
[七草がゆ]		
水稲穀粒(精白米)	16.00 g	
だいこん	21.00 g	コロコロ
かぶ	14.00 g	コロコロ
かぶ(葉)	3.00 g	1.5cm幅
食塩	0.60 g	
水	110.00 g	
【揚げ物】		
[秋刀魚のきのこあんかけ]		
さんま開き40g(減粉付)	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
だし昆布	0.20 g	
水	10.00 g	
玉葱	3.00 g	半月スライス
にんじん	2.00 g	せん切り
なめこ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
本味酢 1.8L	0.50 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	0.30 g	
【あえ物・和No2】		
[大根ゆずなます]		
だいこん	50.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
ニスイ 海からサラダシユレツト	5.00 g	
三温糖	0.40 g	
食塩	0.52 g	
穀物酢	1.20 g	
ゆず酢	1.30 g	
【蒸し物・和No27】		
[肉まん]		
肉まん85g	1.00 個	スチコン

2020年 1月 8日 水曜日

保小中連携献立

献立	麦ごはん	
	ブリの照り焼き	えびのサラダ
●かきたま汁		
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	
【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	
【焼物】		
[ブリの照焼]		
(小)ブリ切身40g(大幸)	1.00 個	
(中)ブリ切身50g(大幸)	1.00 個	
料理酒1.8L	1.70 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【あえ物】		
[えびのサラダ]		
むきえびL(100/200)	14.00 g	
かネ伊 きくらげスライス	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
ブロッコリー	5.00 g	小房に分ケル
キャベツ	20.00 g	せん切り
三温糖	0.60 g	
穀物酢	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
国産レモン果汁100ml	0.50 g	
【汁物・和No13】		
●かき卵汁		
にんじん	10.00 g	せん切り
かぶ	18.00 g	くし形切り
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
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	
●たまご	13.00 g	割りほぐす
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	

2020年 1月 9日 木曜日

献立	ごはん	
	チキンチキンごぼう	キムチ和え
あじつみれ汁		
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No7】		
[チキンチキンごぼう]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	55.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	4.00 g	
ごぼう	25.00 g	斜め小口
米粉	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
本味酢 1.8L	0.50 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物】		
[キムチ和え]		
だいこん	12.00 g	せん切り
キャベツ	12.00 g	せん切り
はくさい(キムチ漬け)	10.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No10】		
[あじつみれ汁]		
白菜	20.00 g	さいの目
にんじん	8.00 g	短冊切り
あじだんご	30.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.00 g	

## 令和2年 1月 詳細献立表

美都調理場

●卵・卵由来成分を含む

2020年 1月 10日 金曜日

献立	ごはん	
	ハムとアーモンドのサラダ	
手作りルーのカレーライス		
料理名/食品名		一人分量 単位
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・和No172】		
[ハムとアーモンドのサラダ]		
ボークハム(短冊)500g	8.00 g	
クッキングアモンド(細切)500g	2.50 g	
ちりめん(瀬戸内海)	1.50 g	
蒸し大豆500g	8.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
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	
【丼物・カレー等・和No17】		
[手作りルーのカレーライス]		
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
玉葱	40.00 g	角切り
にんじん	20.00 g	乱切り
じゃがいも	45.00 g	乱切り
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
にんにく	0.30 g	荒みじん
しょうが	0.20 g	荒みじん
食塩	0.60 g	
チキンスープ グルソー抜	2.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
かごメマイルドトマトケチャップ 980g	2.00 g	
国産無添加リンゴソース	5.00 g	
水	120.00 g	
有塩バター450g	4.00 g	
サラダ油 1.5kg	4.00 g	
薄力小麦粉1kg	8.00 g	
カレー粉(純)200g	0.80 g	
【果物・和No4】		
[みかん]		
みかん M	1.00 個	

2020年 1月 14日 火曜日

献立	麦ご飯	
	白ハタ唐揚げごまダレかけ	いそかあえ
豆乳いりみそ汁		
料理名/食品名		一人分量 単位
【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No159】		
[白ハタ唐揚げごまダレかけ]		
白ハタ唐揚げ	30.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
本味酢 1.8L	1.20 g	
三温糖	0.50 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
水	3.00 g	
いりごま(白)1kg	0.50 g	
【あえ物・和No12】		
[磯香和え(益)]		
ほうれん草	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	5.00 g	
もみのり	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No90】		
[豆乳入りみそ汁]		
だいこん	18.00 g	いちよう
白菜	13.00 g	さいの目
にんじん	7.00 g	短冊切り
ねぎ	3.00 g	小口切り
油揚げ	3.00 g	短冊切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.00 g	
調製豆乳	20.00 g	

2020年 1月 15日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●おでん	ヨーグルト和え
キャベツの甘酢和え		
料理名/食品名		一人分量 単位
【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	
【煮物・和No13】		
●おでん		
鶏肉(モモ肉ダイ)2cmカットIQF	20.00 g	
●たまご	50.00 g	
だいこん	40.00 g	厚いちよう
にんじん	15.00 g	厚いちよう
荒挽ミニカゲルウインナー	15.00 g	
板こんにやく	20.00 g	厚スライス
さつまあげ(玉ねぎ)50g	20.00 g	4等分
乾燥むすびめ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
本味酢 1.8L	0.50 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
しまねのだしっ粉200g×5	1.00 g	
【あえ物・和No29】		
[キャベツの甘酢和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
ちりめん(瀬戸内海)	1.50 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.20 g	
【飲み物・和No9】		
[ヨーグルトあえ]		
ﾊﾞｯ 黄桃ダイカット1.5kg	25.00 g	
ﾊﾞｯ アマジツリみかん国産1.5	25.00 g	
りんご	25.00 g	
ヨーグルト(全脂無糖)	20.00 g	
スキムミルク	3.00 g	

# 令和2年 1月 詳細献立表

美都調理場

●卵・卵由来成分を含む

2020年 1月 16日 木曜日

献立	ごはん	
	赤魚西京焼き	ブロッコリーのレモンサラダ
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]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No43】		
[赤魚西京焼き]		
(小)赤魚切身40g	1.00 個	
(中)赤魚切身50g	1.00 個	
料理酒1.8L	2.00 g	
食塩	0.12 g	
大和米味噌(白)1kg	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
【あえ物】		
[ブロッコリーのレモンサラダ]		
ブロッコリー	12.00 g	
にんじん	6.00 g	せんぎ
キャベツ	12.00 g	せん切り
冷凍 おから	5.00 g	
芽ひじき1kg	0.30 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	
国産レモン果汁100ml	0.50 g	
オリーブ油100g	0.60 g	
【煮物・洋No2】		
[ポークビーンス]		
豚肉(モモ肉小切)	15.00 g	
冷凍おろしにんにく	0.50 g	
レモン汁(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	角切り
じゃがいも	25.00 g	角切り
にんじん	10.00 g	角切り
カットトマト(イタリア)2.5kg	15.00 g	
大豆(水煮)	20.00 g	
レッドキドニー	8.00 g	
カットトマト(イタリア) 980g	2.00 g	
トマトビュレ(食塩無添加)1kg	5.00 g	
味 コンソメ] 500g	0.50 g	
クラスメイト500g	2.50 g	

2020年 1月 17日 金曜日

献立	マーラーカオ	
	揚げワンタン	大豆サラダ
煮込みうどん		
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	
【菓子・寄物・和No63】		
[マーラーカオ]		
プレミックス粉(ホットケーキ用)	27.00 g	
黒砂糖	3.00 g	
牛乳	14.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.50 g	
ごま油	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【揚げ物・中No12】		
[揚げワンタン]		
ワンタン(卵抜き)500g	42.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No10】		
[大豆サラダ]		
蒸し大豆500g	20.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
ほうれん草	20.00 g	2.5cm幅
花かつお(亀・細切)200g	1.00 g	
ケンショウマヨネーズタイプ1kg	6.00 g	
みそ	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【麺】		
[煮込みうどん(煮こみ)]		
冷凍うどん200g	100.00 g	
にんじん	8.00 g	短冊切り
油揚げ	2.00 g	短冊切り
板こんにやく	10.00 g	短冊切り
鶏肉(モモ肉1枚)1cmカットIQF	10.00 g	
かぼちゃ	30.00 g	角切り
だいこん	10.00 g	短冊切り
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ケ
ねぎ	10.00 g	小口切り
料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
食塩	0.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
本味酢 1.8L	2.00 g	
水	140.00 g	

2020年 1月 20日 月曜日

献立	ごはん	
	豚肉と大根のみそ煮	れんこんの酢の物
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No3】		
[豚肉と大根のみそ煮]		
豚肉(モモ肉角切り)	30.00 g	
しょうが	1.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
だいこん	40.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	乱切り
ごぼう	10.00 g	斜め小口
板こんにやく	15.00 g	スライス
みそ	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
【あえ物・和No153】		
[れんこんの酢の物]		
レンコン水煮(いちょう切)	30.00 g	
にんじん	5.00 g	小いちょう
むぎえだまめ500g	5.00 g	
花かつお(亀・細切)200g	0.50 g	
食塩	0.30 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.30 g	
穀物酢	3.00 g	
【汁物・和No69】		
[わかめスープ]		
細もやし	10.00 g	
にんじん	7.00 g	せん切り
たけのこ缶詰(ホル)1号缶	15.00 g	スライス
スーパースキムミルク(ほぐし)	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	1.00 g	戻しておく
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

## 令和2年 1月 詳細献立表

美都調理場

●卵・卵由来成分を含む

2020年 1月 21日 火曜日

献立	麦ご飯	
	たらのムニエル	ひじきの炒り煮
ABC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】		
[たらのムニエル]		
まだら切身 50g	1.00 個	
食塩	0.20 g	
コンショ- (純) 200g	0.02 g	
米粉	2.00 g	
調理用バター200g	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【煮物・和No84】		
[ヒジキの炒り煮]		
長ひじき	4.50 g	戻しておく
ごぼう	10.00 g	斜め小口
にんじん	5.00 g	細い短冊
さつまあげ(玉ねぎ) 50g	10.00 g	スライス
料理酒1.8L	0.40 g	
三温糖	0.60 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
水	20.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	16.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
玉葱	15.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
マカロニ(アルファベット)	5.00 g	
じゃがいも	20.00 g	厚いちよう
ねぎ	3.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2020年 1月 22日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●キッシュ	小松菜のごま酢和え
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】		
●キッシュ		
おから(新製法)	10.00 g	
玉葱	12.00 g	半月スライス
インゲンホール(北海道)	5.00 g	2.5cm幅
持ツクイナ-スライス(スライス)5mm	10.00 g	
●たまご	10.00 g	
生クリーム	3.00 g	
牛乳	8.00 g	
角切チーズ8mm	3.00 g	
グラスメイト500g	5.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.30 g	
食塩	0.10 g	
コンショ- (純) 200g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
舟形おかずカップ特大	1.00 枚	
【あえ物】		
[小松菜のごま酢和え]		
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
いりごま(白)1kg	2.00 g	
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
【汁物・洋No4】		
[カレースープ]		
鶏肉胸(ごま切れ)	15.00 g	
にんじん	10.00 g	コロコロ
玉葱	25.00 g	コロコロ
パセリ	1.00 g	みじん切り
ハス 給食用カ-フル-クN	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.80 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
スキムミルク	2.00 g	

2020年 1月 23日 木曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	ミートボールのデミグラ煮	おからサラダ
大根とかぶのみそ汁		
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】		
[ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・洋No26】		
[ミートボールのデミグラ煮]		
ホ-ク&持ツクイナ-ミートボールS	50.00 g	
マ-ト デミグラソース 3kg	15.00 g	
玉葱	10.00 g	半月スライス
エリンギ	10.00 g	スライス
カ-メ マ-ト マ-トキャップ 980g	5.00 g	
セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF ウスターソース エグゼレント1.8L	1.00 g	
【あえ物・洋No12】		
[おからサラダ]		
冷凍 おから	5.00 g	スチコン
にんじん	5.00 g	コロコロ
キャベツ	18.00 g	せん切り
ブロッコリー	3.00 g	小房に分ケル
チキンささみ水煮	5.00 g	
スーパーズイートコーン	7.00 g	
角切チーズ8mm	5.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.15 g	
ケン ノエッグ マヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
【汁物】		
[大根とかぶのみそ汁]		
かぶ	20.00 g	いちよう
だいこん	20.00 g	短冊切り
ふなしめじ	10.00 g	小房に分ケル
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
みそ	8.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

## 令和2年 1月 詳細献立表

美都調理場  
●卵・卵由来成分を含む  
郷土料理献立

2020年 1月24日 金曜日

### 中世の食献立

献立	ごはん	
	鮭の煎り酒漬け	ごぼうと鶏肉の煮物
中世の雑煮		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【焼物】</b>		
[鮭の煎り酒漬け]		
(小)サケ切身50g	1.00 個	
(中)サケ切身60g	1.00 個	
煎り酒	3.00 g	
料理酒1.8L	3.50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
<b>【煮物】</b>		
[ごぼうと鶏肉の煮物]		
にんじん	7.00 g	短冊切り
ずき昆布 約100g	0.25 g	
ササガキゴボウIQF	35.00 g	
鶏肉(ヒレ肉がイ)2cmカットIQF	10.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
だし昆布	1.00 g	
水	15.00 g	
<b>【汁物】</b>		
[中世の雑煮]		
白玉もち7g	25.00 g	
冷凍はんぺん50g	15.00 g	スライス
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
にんじん	10.00 g	いちょう
さといも	15.00 g	厚いちょう
だいこん	15.00 g	いちょう
大和米味噌(白)1kg	10.00 g	
しまねのだしっ粉200g×5	3.00 g	

2020年 1月 27日 月曜日

### 西益田小の児童が考えた献立

献立	ご飯	
	鶏の唐揚げ	りっちゃんの元気サラダ
クラムチャウダー		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【揚げ物・和No16】</b>		
[鶏の唐揚げ]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	60.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
料理酒1.8L	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	
<b>【あえ物・洋No1】</b>		
[りっちゃんの元気サラダ]		
キャベツ	12.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
にんじん	4.00 g	せん切り
ちぐらく昆布	0.20 g	
花かつお(亀・細切)200g	0.20 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
サラダ油 1.5kg	0.70 g	
<b>【汁物・洋No7】</b>		
[クラムチャウダー]		
むきえびLL(80/120)	15.00 g	
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
ミックスペジダブル	10.00 g	
じゃがいも	30.00 g	コロコロ
玉葱	15.00 g	コロコロ
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コシヨー(純)200g	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200g	1.00 g	
食塩	0.10 g	

2020年 1月 28日 火曜日

### 郷土料理献立

献立	麦ご飯	
	鮭のみそヨーグルト漬け	酢みそ和え
うずめめしの具		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No3】</b>		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
<b>【焼物・和No44】</b>		
[鮭のみそヨーグルト漬け]		
(小)さごし切身40g	1.00 個	
(中)さごし切身50g	1.00 個	
ヨーグルト(全脂無糖)	7.00 g	
みそ	7.00 g	
舟形おかずカップ特大	1.00 g	
<b>【あえ物・和No121】</b>		
[酢みそ和え]		
ねぎ	15.00 g	2.5cm幅
キャベツ	10.00 g	せん切り
にんじん	10.00 g	せん切り
海藻サラダGS500g	1.20 g	戻しておく
国産本崎イカ短冊1×4cm	10.00 g	
穀物酢	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
大和米味噌(白)1kg	1.00 g	
<b>【変わり飯・和No8】</b>		
[うずめめしの具(なめこ)]		
鶏肉胸(こま切れ)	15.00 g	
ごぼう	10.00 g	コロコロ
にんじん	10.00 g	コロコロ
干し椎茸(美都産)	1.00 g	荒みじん
さといも	20.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ	5.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
食塩	0.30 g	
だし昆布	1.00 g	
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
生わさび	0.50 g	おろす
焼きさみのり100g	0.40 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	

# 令和2年 1月 詳細献立表

美都調理場  
●卵・卵由来成分を含む  
アイランド交流献立

2020年 1月 29日 水曜日

都茂小学校の児童が考えた献立

献立	麦ご飯	
	白菜ハンバーグ	ほうれん草のごま和え
豚汁		
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】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[白菜ハンバーグ]		
国産合挽きミンチ	30.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	
白菜	20.00 g	荒みじん
芽ひじき500g	0.40 g	戻しておく
パン粉(乾燥)	2.00 g	
薄力小麦粉1kg	2.00 g	
牛乳	3.00 g	
食塩	0.30 g	
ナツメグ(粉)	0.05 g	
角切チーズ8mm	5.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【あえ物・和No18】		
[ほうれん草のごま和え]		
キャベツ	15.00 g	せん切り
ほうれん草	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	6.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	1.80 g	
いりごま(白)1kg	1.50 g	
【汁物・和No3】		
[豚汁]		
豚肉(モモ肉小切)	15.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
ササガキゴボウIQF	10.00 g	
だいこん	10.00 g	いちよう
板こんにやく	10.00 g	手でちぎる
木綿豆腐	15.00 g	コロコロ
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.00 g	

2020年 1月 30日 木曜日

昔なつかしい鯨料理献立

献立	ごはん	
	鯨の竜田揚げ	おから煮
白菜のみそ汁		
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	
【揚げ物】		
[鯨の竜田揚げ]		
鯨竜田揚	43.00 g	
【煮物】		
[おから煮]		
おから(新製法)	10.00 g	
鶏肉モモ(こま切れ)	15.00 g	
さつまあげ(玉ねぎ)50g	5.00 g	短冊切り
ごぼう	10.00 g	ささがき
ねぎ	3.00 g	小口切り
にんじん	3.60 g	せん切り
板こんにやく	6.00 g	細い短冊
三温糖	0.36 g	
牛乳(料理用)	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
本味酢 1.8L	0.60 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
【汁物・和No19】		
[白菜のみそ汁]		
白菜	25.00 g	さいの目
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
にんじん	10.00 g	いちよう
えのきたけ	5.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
みそ	8.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 1月 31日 金曜日

美都調理場  
●卵・卵由来成分を含む  
アイランド交流献立

献立	ごはん	
	シェパーズパイ	ゆず香和え
かぶのスープ		
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	
【焼物・洋No38】		
[シェパーズパイ]		
乾燥マッシュポテト	10.00 g	
水	30.00 g	
牛乳	5.00 g	
調理用バター200g	1.00 g	
食塩	0.10 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
豚肉(ミンチ)	20.00 g	
冷凍おろしにんにく	0.50 g	
にんじん	10.00 g	荒みじん
玉葱	20.00 g	半月スライス
干し椎茸	0.50 g	
味 コンソメJ 500g	0.40 g	
クラスメイト500g	1.00 g	
かごメマルトマドキャップ 980g	7.00 g	
JF ウスターソース エッセント1.8L	1.50 g	
食塩	0.10 g	
コンヨー(純)200g	0.03 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【あえ物】		
[ゆず香あえ]		
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
白菜	30.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
塩ふき昆布(きざみ)	1.50 g	
食塩	0.05 g	
ゆず酢	0.20 g	
【汁物】		
[かぶのスープ]		
玉葱	15.00 g	半月スライス
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
かぶ	20.00 g	くし形切り
にんじん	8.00 g	コロコロ
フィンランダースキルス(スライス)5mm	8.00 g	
かぶ(葉)	3.00 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g	0.80 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	