

令和2年 2月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2020年 2月3日 月曜日

献立	ごはん	
	いわしの梅煮	ほうれんそうの白和え
みぞれ汁		節分豆
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	
【煮物・和No80】		
[イワシの梅煮]		
イワシ(ドレス) 約40g	1.00 個	
梅(塩漬)	3.00 g	
こいくちしょうゆ	7.00 g	
本味酢 1.8L	5.00 g	
料理酒1.8L	4.50 g	
三温糖	2.00 g	
水	15.00 g	
【あえ物・和No62】		
[ほうれん草の白和え]		
ほうれん草	22.00 g	4cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
糸こんにゃく(白)	5.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
冷凍白和えの素	18.00 g	
いりごま(白)1kg	0.90 g	
すりごま(白)	0.90 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.20 g	
【汁物・和No95】		
[みぞれ汁]		
豚肉(モモ肉小切)	10.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	サイコロ
だいこん	10.00 g	短冊切り
大根おろし	10.00 g	
にんじん	7.00 g	短冊切り
白菜	10.00 g	さいの目
ぶなしめじ	5.00 g	小房に分け
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【その他】		
[節分豆]		
節分豆	1.00 袋	

2020年 2月 4日 火曜日

匹見中学校の生徒が考えた献立

献立	麦ごはん	
	厚揚げ煮	さっぱりサラダ
ワンタンスープ		
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	
【煮物】		
[厚揚げ煮]		
鶏肉(ムネ肉ミンチ) IQF500	21.00 g	
厚揚げ	40.00 g	角切り
にんじん	20.00 g	乱切り
グリーンピース	5.00 g	
しょうが	3.00 g	荒みじん
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物】		
[さっぱりサラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
チキンささみ水煮	5.00 g	
角切チーズ8mm	5.00 g	
にんじん	7.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.60 g	戻す
花かつお(亀・細切) 200g	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 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	
【汁物・中No18】		
[ワンタンスープ(にはねも)]		
ワンタン(卵抜き) 500g	15.00 g	
だいこん	15.00 g	短冊切り
にんじん	11.00 g	短冊切り
チンゲンツァイ	15.00 g	さいの目
細もやし	17.00 g	
味 コシソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.20 g	
食塩	0.30 g	

2020年 2月 5日 水曜日

献立	麦ごはん	
	カレイの姿揚げ	パンサンスー
●ゆばとわかめのスープ		
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]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No17】		
[カレイの姿揚げ]		
(小)生干カレイ50g	1.00 個	
(中)生干カレイ60g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No130】		
[パンサンスー]		
カツシ ほうさめS国産1kg	4.00 g	茹でる
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	
小松菜	7.00 g	4cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
キャベツ	15.00 g	せん切り
やさしい海の細かまぼこ黄	5.00 g	茹でる
三温糖	0.40 g	
JPS 純正ごま油	0.30 g	
穀物酢	1.50 g	
うすくちしょうゆ	0.80 g	
食塩	0.15 g	
【汁物】		
[●ゆばとわかめのスープ]		
カットゆば	5.00 g	
だいこん	20.00 g	いちょう
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
にんじん	5.00 g	いちょう
●たまご	12.00 g	割りほぐす
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
馬鈴薯でんぷん1kg	1.50 g	
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	

令和2年 2月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2020年 2月 6日木曜日

益田鹿足養護学校共通献立

献立	ごはん	
	豚肉のカレー焼き	アーモンド和え
石狩鍋		
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	
【焼物】		
[豚肉のカレー焼き]		
(小)カダ 豚ロース(ジャガード)処理40	1.00 個	
(中)カダ 豚ロース(ジャガード)処理60	1.00 個	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
本味酢 1.8L	0.40 g	
カレー粉(純)200g	0.50 g	
【あえ物・和No58】		
[アーモンド和え]		
ほうれん草	25.00 g	4cm幅
細もやし	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	4.00 g	せん切り
クッキングアモンド(粉末)500g	2.50 g	
こいくちしょうゆ	1.40 g	
【煮物】		
[石狩鍋]		
サケ角切	16.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
だいこん	18.00 g	短冊切り
にんじん	5.00 g	短冊切り
白菜	18.00 g	さいの目大
板こんにゃく	8.00 g	手でちぎる
ぶなしめじ	8.00 g	小房に分ル
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
ねぎ	3.00 g	斜め小口
みそ	6.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
だし昆布	3.00 g	

2020年 2月 7日 金曜日

献立	ふりかけごはん	
	かぼちゃコロッケ	おかかあえ
クリームシチュー		
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【その他・和No3】		
[ひじきふりかけ]		
芽ひじき500g	1.50 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	2.00 g	
本味酢 1.8L	0.50 g	
三温糖	3.00 g	
水	5.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
混ぜ込みしそご飯	1.00 g	
【揚げ物・洋No14】		
[かぼちゃコロッケ(小40, 中60)]		
(小)ヲ 国産かぼちゃひき肉74g	1.00 個	
(中)ヲ 国産かぼちゃひき肉74g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No53】		
[おかかあえ]		
キャベツ	35.00 g	せん切り
花かつお(亀・細切)200g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
【汁物・洋No11】		
[クリームシチュー]		
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	21.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	乱切り
じゃがいも	20.00 g	乱切り
にんじん	10.00 g	乱切り
ぶなしめじ	8.00 g	小房に分ル
グリーンピース	5.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コンソメ(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 2月10日 月曜日

献立	ごはん	
	さごしの南部焼き	蓮根とさつま芋の甘辛炒め
豆腐団子汁		
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	
【焼物】		
[さごしの南部焼き]		
(小)さごし切身40g	1.00 個	
(中)さごし切身50g	1.00 個	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
本味酢 1.8L	1.50 g	
料理酒1.8L	2.00 g	
いりゴマ(黒)	0.80 g	
【炒め物・和No51】		
[蓮根とさつま芋の甘辛炒め]		
れんこん(乱切り)	16.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
大豆白絞油	2.00 g	
さつまいも	20.00 g	コロコロ
にんじん	10.00 g	コロコロ
インゲン500g	10.00 g	2.5cm幅
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
青のり粉100g	0.05 g	
【汁物・和No194】		
[豆腐団子汁]		
薄力小麦粉1kg	4.00 g	
スキムミルク	2.00 g	
白玉粉	4.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	
ササガキゴボウIQF	5.00 g	
白菜	15.00 g	さいの目
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.00 g	

令和2年 2月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む
アイルランド交流献立

2020年 2月 12日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●ささみのピカタ	コリカリサラダ
まるやかみそスープ		
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】		
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[●ささみのピカタ]		
鶏肉(ササミ)IQF 20本入	50.00 g	
食塩	0.20 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
クラスメイト500g	1.50 g	
米粉	3.00 g	
●たまご	10.00 g	割りほぐす
パセリ	0.50 g	みじん切り
舟形おかずカップ特大	1.00 g	
【あえ物・和No161】		
[コリカリサラダ]		
ブロッコリー	15.00 g	小房に分け
カリフラワー(株外)IQF	10.00 g	
スーパースイートコーン	10.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
穀物酢	2.00 g	
食塩	0.25 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物】		
[まるやかみそスープ]		
カットベーコンIQF500g	7.00 g	
かぼちゃ	20.00 g	コロコロ
だいこん	15.00 g	コロコロ
玉葱	15.00 g	スライス
小松菜	7.00 g	2.5cm幅
牛乳	15.00 g	
みそ	6.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.60 g	

2020年 2月 13日 木曜日

献立	ごはん	
	肉じゃが	切干大根のごまマヨあえ
高野豆腐のみそ汁		
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	
【煮物・和No58】		
[肉じゃが(浅)]		
豚肉(モモ肉小切)	25.00 g	
じゃがいも	55.00 g	角切り
にんじん	15.00 g	角切り
玉葱	40.00 g	くし形切り
糸こんにゃく(白)	10.00 g	
グリーンピース	5.00 g	
三温糖	2.70 g	
こいくちしょうゆ	5.40 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【あえ物・和No5】		
[切干大根のごまマヨあえ]		
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
キャベツ	10.00 g	せん切り
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
いりごま(白)1kg	0.80 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
食塩	0.08 g	
【汁物・和No57】		
[高野豆腐のみそ汁]		
玉葱	25.00 g	半月スライス
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
えのきたけ	10.00 g	
高野豆腐(細切)	2.50 g	戻しておく
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	8.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 2月 14日 金曜日

献立	ソーダブレッド	
	フィッシュアンドチップス	ブラマンジェ
ひよこ豆のスープ煮		
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	
【普通パン】		
[ソーダブレッド]		
薄力小麦粉1kg	30.00 g	
全粒粉	10.00 g	
ベーキングパウダー(小麦含)	0.40 g	
重曹	0.20 g	
牛乳	30.00 g	
国産レモン果汁100ml	2.00 g	
食塩	0.35 g	
【揚げ物】		
[フィッシュ&チップス]		
白身フライ(中・四選定)50g	1.00 個	
大豆白絞油	8.00 g	
シューストリングポテト	35.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物】		
[ひよこ豆のスープ煮]		
チキンカクテル(チキン・スライス)	20.00 g	
蒸しひよこ豆(ドライパック)	15.00 g	
キャベツ	15.00 g	さいの目
玉葱	20.00 g	くし形切り
じゃがいも	40.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	乱切り
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
食塩	0.20 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
【菓子・寄物・和No1】		
[ブラマンジェ]		
豆乳ブラマンジェ40g	1.00 個	

令和2年 2月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む
保小中連携献立

2020年 2月17日 月曜日

献立	ごはん	
	さばのごまみそ煮	キャベツの梅和え
鶏つくね汁		
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	
【煮物】		
[鯖のごま味噌煮]		
サバ切身 50 g	1.00 個	
しょうが	1.00 g	せん切り
すりごま(白)	1.50 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
みそ	6.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
水	18.00 g	
【あえ物・和No51】		
[キャベツの梅あえ]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
にんじん	10.00 g	せん切り
花かつお(亀・細切) 200g	0.50 g	
梅(塩漬)	1.50 g	みじん切り
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No16】		
[鶏つくね汁]		
鶏つくね	30.00 g	
かぶ	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
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	

2020年 2月18日 火曜日

益田の食育の日

献立	麦ご飯	
	鶏肉と大豆の揚げ煮	白菜のナムル
ビーフンスープ		
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	
【煮物・和No102】		
[鶏肉と大豆の揚げ煮]		
鶏肉胸 2cmカット	40.00 g	
冷凍おろししょうが	0.20 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	7.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
蒸し大豆 500 g	10.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
水	2.00 g	
【あえ物】		
[白菜ナムル]		
白菜	30.00 g	千切り
チキンささみ水煮	5.00 g	
やさしい海の細かまぼこ黄	5.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.60 g	戻しておく
にんじん	8.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・中No34】		
[ビーフンスープ]		
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
だいこん	15.00 g	短冊切り
にんじん	5.00 g	短冊切り
ねぎ きくらげスライス	1.00 g	戻しておく
ビーフン(15cmカット)	4.00 g	戻しておく
チンゲンツァイ	15.00 g	さいの目
中華スープ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	

2020年 2月19日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●五目卵焼き	茎若布のきんぴら
豆乳入りみそ汁		
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No10】		
[●五目卵焼き]		
●たまご	50.00 g	割りほぐす
食塩	0.20 g	
三温糖	2.00 g	
鶏肉むねミンチ	10.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
にんじん	5.00 g	荒みじん
干し椎茸(美都産)	1.00 g	荒みじん
ねぎ	3.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
【炒め物・和No32】		
[荳わかめの金平]		
乾燥荳わかめ 200 g	2.00 g	
にんじん	15.00 g	細い短冊
板こんにゃく	20.00 g	細い短冊
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物・和No90】		
[豆乳入りみそ汁]		
だいこん	18.00 g	短冊切り
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	

令和2年 2月 詳細献立表

2020年 2月20日 木曜日

献立	雑穀ごはん	
	お豆腐キーマカレー	シーザーサラダ
いよかん		
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	
【丼物・カレー等】		
[雑穀ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
雑穀(五穀)	10.00 g	
【丼物・カレー等・和No22】		
[お豆腐キーマカレー]		
鶏肉むねミンチ	30.00 g	
しぼり豆腐	30.00 g	
玉葱	35.00 g	荒みじん
にんじん	15.00 g	荒みじん
大豆水煮 JFS	10.00 g	
ミックスビーンズ	10.00 g	
ハウス 給食用カレーフレークN	9.00 g	
ジェフサ カレーフレーク	1.00 g	
カレー粉(純) 200g	0.01 g	
カメ マルト トマトケチャップ 980g	2.50 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
食塩	0.50 g	
水	60.00 g	
【あえ物・洋No69】		
[シーザーサラダ]		
むきえびLL (80/120)	11.00 g	
キャベツ	21.00 g	せん切り
ブロッコリー	5.00 g	小房に分け
にんじん	5.60 g	せん切り
スーパーズイートコーン	5.00 g	
ケン ノエッグ マヨネーズ タイプ 1kg	5.00 g	
ヨーグルト(全脂無糖)	5.00 g	
クラスメイト 500g	2.50 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
【果物・和No21】		
[いよかん]		
いよかん 2L	0.25 個	4等分

2020年 2月21日 金曜日

献立	ごはん	
	レバーのごまケチャップ	ゆかりあえ
青菜とコーンのスープ		
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・和No146】		
[レバーのごまケチャップ]		
カットレバーミニ澱粉付	20.00 g	
高野豆腐(サイコロ)	5.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
じゃがいも	30.00 g	コロコロ
いりごま(白)1kg	1.00 g	
インゲン500g	5.00 g	2.5cm幅
カメ マルト トマトケチャップ 980g	10.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.00 g	
【あえ物・和No54】		
[ゆかりあえ]		
だいこん	25.00 g	せん切り
むきえだまめ500g	5.00 g	
にんじん	3.00 g	せん切り
細もやし	20.00 g	
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No190】		
[青菜とコーンのスープ]		
スーパーズイートコーン	5.00 g	
チンゲンツァイ	15.00 g	さいの目
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	短冊
チキンささみ水煮	10.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	

2020年 2月25日 火曜日

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む
桂平小学校の児童が考えた献立

献立	麦ごはん	
	ハンバーグのトマトソース	納豆和え
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No3】		
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[ハンバーグのトマトソース]		
牛ミンチ	15.00 g	
豚もも肉ミンチ	25.00 g	
食塩	0.40 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
えのきたけ	5.00 g	みじん切り
芽ひじき 500g	1.00 g	戻しておく
生しいたけ(原木栽培、生)	5.00 g	みじん切り
パン粉 1kg	2.00 g	
牛乳(料理用)	6.00 g	
舟形おかずカップ特大	1.00 枚	
マルト デリシラスソース 1kg	10.00 g	
カメ マルト トマトケチャップ 980g	10.00 g	
レクシオンワイン(赤) 1.8L	1.00 g	
イタリア畑あらくつぶしたトマト	1.00 g	
三温糖	0.20 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.00 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No7】		
[納豆和え(ほうれん草)]		
川 ひきわり納豆(ヒキ切)	20.00 g	
ほうれん草	20.00 g	4cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物・和No9】		
[なめこ汁]		
さつまいも	20.00 g	いちょう
だいこん	20.00 g	いちょう
白菜	10.00 g	さいの目
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
国産冷凍なめこ	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.00 g	

令和2年 2月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む
保小中連携献立

2020年 2月26日 水曜日

献立	麦ごはん	
	夏みかんサラダ	ヨーグルト
●高野豆腐の卵とじ		
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】		
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【あえ物・和No173】		
[夏みかんサラダ]		
甘夏みかん缶詰(ラ付身割れ)	16.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	
角切チーズ 8mm	8.00 g	
ほうれん草	16.00 g	4cm幅
サラダ油 1.5kg	1.60 g	
穀物酢	1.60 g	
食塩	0.20 g	
コンヨー(純) 200g	0.01 g	
【煮物・和No14】		
●高野豆腐のたまごとじ		
鶏肉(モモ肉ダ) 2cmカットIQF	20.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	45.00 g	くし形切り
にんじん	10.00 g	せん切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
高野豆腐(サイコロ)	13.00 g	
ねぎ	8.00 g	小口切り
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	
●たまご	20.00 g	割りほぐす
だし昆布	0.50 g	
削り筋上雪バラ500g	0.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
【その他・和No13】		
[ヨーグルト]		
ワール元気ヨーグルト	1.00 個	

2020年 2月 27日 木曜日

献立	ひじきごはん	
	子持ちししゃも	大豆サラダ
じゃがいものみそ汁		
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	
【変わり飯・和No11】		
[ひじきご飯]		
水稲穀粒(精白米)	73.00 g	
芽ひじき 500g	2.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
鶏肉(モモ肉ダ) 1cmカットIQF	5.00 g	
グリーンピース	5.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.60 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
食塩	0.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【焼物・和No27】		
[子持ちししゃも(2尾)]		
(小) 子持シシャモM	2.00 個	
(中) 子持シシャモ 2L	2.00 個	
【あえ物・和No10】		
[大豆サラダ]		
蒸し大豆 500g	13.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
花かつお(亀・細切) 200g	1.00 g	
ケンノエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
みそ	0.50 g	
【汁物・和No7】		
[じゃがいものみそ汁]		
じゃがいも	25.00 g	厚いちょう
だいこん	20.00 g	いちょう
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ける
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
油揚げ	3.00 g	短冊
みそ	8.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 2月 28日 金曜日

献立	ごはん	
	いわしのかば焼き	さつま芋とりんごの甘煮
豆乳野菜スープ		
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】		
[いわしの蒲焼]		
開きイシ(腹須取り)	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.50 g	
いりごま(白)1kg	0.20 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
水	5.00 g	
【煮物・和No49】		
[さつま芋と林檎のあま煮]		
さつまいも	40.00 g	厚いちょう
りんご	10.00 g	厚いちょう
三温糖	5.00 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・洋No61】		
[豆乳やさいスープ]		
玉葱	10.00 g	スライス
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
じゃがいも	20.00 g	コロコロ
にんじん	10.00 g	コロコロ
キャベツ	10.00 g	さいの目
鶏肉(モモ肉ダ) 2cmカットIQF	10.00 g	
ほうれん草	10.00 g	2.5cm幅
無調整豆乳 不二	20.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
食塩	0.50 g	