

令和2年 4月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2020年 4月8日水曜日

献立	麦ご飯	
	豚キムチ	カミカミサラダ
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	
【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No4】		
[豚キムチ]		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
しょうが	0.50 g	せん切り
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	短冊切り
はくさい(キムチ漬)	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	さいの目大
太もやし	25.00 g	
茎にんにく(花茎)	5.00 g	斜め小口
エハ 焼肉の卵(醤油味)5kg	5.00 g	
【あえ物・和No110】		
[カミカミサラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
もどろんです1.0.0 g	0.50 g	戻しておく
梅(塩漬)	1.30 g	みじん切り
花かつお(亀・細切) 200g	1.00 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.00 g	
コンヨー(純)2.0.0 g	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【汁物・和No7】		
[じゃがいものみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	厚いちょう
玉葱	20.00 g	半月スライス
えのきたけ	10.00 g	
かまぼこ	20.00 g	コロコロ
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 4月 9日木曜日

献立	きつねうどん	
	ちくわの磯辺あげ	切干大根のチーズあえ
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	
【揚げ物・和No46】		
[竹輪の磯辺揚げ]		
ちくわ磯辺天ぷら	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No152】		
[切干大根のチーズあえ]		
切干大根(益田産)	5.00 g	茹でる
芽ひじき5.0.0 g	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
スクル糸かまぼこ(ほぐし)	5.00 g	茹でる
にんじん	5.00 g	せん切り
クラスメイト5.0.0 g	1.50 g	
食塩	0.10 g	
穀物酢	2.00 g	
ケン ノエッグ マヨネーズタイプ 1kg	5.00 g	
【麺・和No5】		
[きつねうどん]		
冷凍うどん200g	100.00 g	
なると3mmスライス	11.00 g	
油揚げ	8.00 g	短冊切り
牛肉(こま切れ)	16.00 g	
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	15.00 g	短冊切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
本味酢 1.8L	0.50 g	

2020年 4月 10日金曜日

献立	ごはん	
	コーングラタン	フルーツサラダ
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】		
[コーングラタン]		
国産カラーピーマン(赤)	5.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
鶏肉モモ(こま切れ)	12.00 g	
マカロニ(単管)	4.00 g	茹でる
有塩バター450g	2.00 g	
米粉	3.50 g	
クリームコーン(無糖)	16.00 g	
牛乳	15.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.30 g	
ミックスチーズ	5.00 g	
食塩	0.10 g	
コンヨー(純)2.0.0 g	0.04 g	
舟形おかずカップ特大	1.00 枚	
【あえ物・洋No56】		
[フルーツサラダ]		
キャベツ	18.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	4cm幅
星型チーズ(白)	5.00 g	
甘夏みかん缶詰(ライト身割れ)	20.00 g	
三温糖	0.40 g	
サラダ油 1.5kg	0.70 g	
穀物酢	2.00 g	
コンヨー(純)2.0.0 g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・洋No20】		
[野菜スープ]		
カットベーコンIQF 5.0.0 g	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	短冊切り
エリンギ	10.00 g	短冊切り
にんじん	8.00 g	短冊切り
ねぎ	5.00 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	
コンヨー(純)2.0.0 g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

令和2年 4月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2020年 4月13日月曜日

献立	ごはん	
	メンチカツ	ポテトサラダ
わかたけ汁		
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・和No23】		
[メンチカツ(小50g,中60g)]		
(小)ポーク&チキンミンチカツ50g	1.00 個	
(中)ポーク&チキンミンチカツ60g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No167】		
[ポテトサラダ]		
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
スーパーズweetコーン	5.00 g	
じゃがいも	48.00 g	スライス
グリーンアスパラ(カット)	11.00 g	
にんじん	4.00 g	せん切り
ケンノエッグマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
穀物酢	1.50 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
【汁物・和No2】		
[わかたけ汁]		
たけのこ缶詰(ホル)1号缶	20.00 g	スライス
厚揚げ	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	短冊切り
えのきたけ	8.00 g	
乾燥岩布(さんれい)	0.50 g	戻しておく
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2020年 4月 14日 火曜日

献立	麦ご飯	
	豚肉の生姜焼き	揚げとかつお節のサラダ
玉ねぎと豆腐のみそ汁		
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No18】		
[ぶたにくの生姜焼き]		
豚モモ(こま切れ)	50.00 g	
玉葱	40.00 g	厚スライス
にんじん	8.00 g	短冊
しょうが	1.00 g	おろす
こいくちしょうゆ	3.00 g	
本味酢 1.8L	1.60 g	
三温糖	0.50 g	
料理酒1.8L	1.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・和No117】		
[揚げとかつお節のサラダ]		
油揚げ	5.00 g	細い短冊
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	4cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
花かつお(亀・細切)200g	1.00 g	
食塩	0.20 g	
穀物酢	2.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・和No20】		
[玉葱と豆腐のみそ汁]		
玉葱	25.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
ぶなしめじ	10.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 4月15日 水曜日

献立	ちらし寿司	
	さわら西京焼き	れんこんの梅肉和え
はんべんのすまし汁		
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	
【変わり飯】		
[ちらし寿司(ゆず)]		
水稻穀粒(精白米)	73.00 g	
ゆず酢	2.00 g	
穀物酢	7.00 g	
食塩	0.70 g	
三温糖	3.00 g	
干しいたけ(梅)	0.50 g	千切り
ごぼう	3.00 g	ささがき
にんじん	10.00 g	千切り
優しい海極細かまぼこ	7.00 g	
三温糖	3.00 g	
食塩	0.10 g	
キヌサヤ500g	5.00 g	細切り
【焼物】		
[さわら西京焼き]		
(小)サワラ西京漬40g(日給)	1.00 個	
(中)サワラ西京漬50g(日給)	1.00 個	
【あえ物】		
[蓮根の梅肉和え]		
レンコン水煮(いちよう切)	25.00 g	スチコン
だいこん	10.00 g	いちよう
むきえだまめ500g	7.00 g	スチコン
花かつお(亀・細切)200g	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
梅(塩漬)	2.50 g	
混ぜ込みしそご飯	0.20 g	
【汁物】		
[はんべんのすまし汁]		
はんべんおわん種(紅)	15.00 g	
にんじん	10.00 g	短冊
木綿豆腐	10.00 g	ころころ
えのきたけ	10.00 g	
だし昆布	1.00 g	
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

令和2年 4月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2020年 4月 16日 木曜日

献立	ごはん	
	酢豚	おひたし
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	
【揚げ物・中No1】		
[酢豚]		
豚肉(モモ肉角切り)	40.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.03 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	35.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	乱切り
たけのこ缶詰(ホル)1号缶	10.00 g	乱切り
青ピーマン	10.00 g	乱切り
三温糖	2.00 g	
加メマイルドトマトチップ 980g	4.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	4.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【あえ物】		
[おひたし]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	4cm幅
にんじん	7.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	1.50 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	
玉葱	15.00 g	半月スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

2020年 4月 17日 金曜日

益田の食育の日

献立	ごはん	
	鯖の味噌煮	キャベツの甘酢あえ
ワントンスープ		
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No78】		
[鯖の味噌煮(て)]		
サバ切身50g	1.00 個	
しょうが	1.00 g	せん切り
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)	1.20 g	
乾燥若布(さんれい)	1.00 g	戻しておく
穀物酢	1.50 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・中No2】		
[ワントンスープ]		
玉葱	20.00 g	くし形切り
にんじん	8.00 g	いちよう
細もやし	10.00 g	
味なめらかワタン(約63)	20.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
中華スープ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2020年 4月 20日 月曜日

献立	ごはん	
	元気ハンバーグ	スパゲティサラダ
豆腐とわかめのみそ汁		
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No17】		
[元気ハンバーグ]		
国産合挽きミンチ	30.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	
玉葱	20.00 g	みじん切り
芽ひじき500g	0.40 g	戻しておく
パン粉 1kg	2.00 g	
薄力小麦粉1kg	2.00 g	
牛乳	3.00 g	
食塩	0.30 g	
角切チーズ8mm	5.00 g	
舟形おかずカップ特大	1.00 g	
【あえ物・洋No19】		
[スパゲティサラダ]		
スパゲティパリュール71.6mm	5.00 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
アチプロッコリーIQF	10.00 g	
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
ケンノエッグマヨネーズタイプ1kg	10.00 g	
食塩	0.05 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【汁物・和No43】		
[豆腐とわかめのみそ汁]		
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
油揚げ	3.00 g	短冊切り
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和2年 4月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2020年 4月21日 火曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯	
	ポークチャップ	納豆あえ
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	
【炒め物・和No16】		
[ポークチャップ]		
豚肉(モモ肉小切)	50.00 g	
セレンゲソウ(赤) 1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	30.00 g	くし形切り
パセリ	0.50 g	
食塩	0.20 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
かまぼこ(トマトチャップ) 980g	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加) 1kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセルト 1.8L	2.00 g	
【あえ物・和No41】		
[納豆和え(保小中)]		
ひきわり納豆(ヒキリ)	10.50 g	
小松菜	25.00 g	4cm幅
キャベツ	15.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
いりごま(白) 1kg	0.50 g	
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
【汁物・中No34】		
[ビーフンスープ]		
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	
むきえびLL(80/120)	10.00 g	
細もやし	10.00 g	
にんじん	5.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.50 g	
ビーフン(15cmカット)	4.00 g	
ねぎ	3.00 g	
中華スープ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.20 g	

2020年 4月22日 水曜日

献立	麦ご飯	
	鱈のムニエル	たけのこ土佐煮
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】		
[鱈のムニエル]		
(小) さごし切身 40g	1.00 個	
(中) さごし切身 50g	1.00 個	
食塩	0.20 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
米粉	2.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.30 g	
調理用バター 200g	2.60 g	
【煮物・和No64】		
[たけのこ土佐煮]		
たけのこ水煮(ハフカット) 島根	35.00 g	スライス
さつまあげ(玉ねぎ) 50g	15.00 g	短冊切り
にんじん	10.00 g	短冊切り
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
花かつお(亀・細切) 200g	1.00 g	
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
鶏肉モモ(こま切れ)	15.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	コロコロ
マカロニ(アルファベット)	5.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
キャベツ	10.00 g	さいの目
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	

2020年 4月23日 木曜日

献立	ごはん	
	じゃがいものそぼろ煮	きのこわかめのサラダ
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	
【煮物・和No8】		
[じゃがいものそぼろ煮]		
鶏肉むねミンチ	20.00 g	
じゃがいも	60.00 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	0.80 g	
こいくちしょうゆ	1.50 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・和No4】		
[きのこわかめのサラダ]		
えのきたけ	10.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	1.00 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	0.80 g	
穀物酢	1.50 g	
三温糖	0.30 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
サラダ油 1.5kg	0.40 g	
【汁物・和No10】		
[あじつみれ汁]		
玉葱	20.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
あじだんご	30.00 g	
たけのこ詰(ホル) 1号缶	10.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

令和2年 4月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2020年 4月24日 金曜日

保小中連携献立・入学祝い献立

献立	ごはん 春色サラダ		いちご
手作りルーのカレーライス			
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		
【あえ物・洋No30】			
[春色サラダ]			
キャベツ	30.00 g	せん切り	
アチプロッコリーIQF	16.00 g		
にんじん	7.00 g	コロコロ	
スーパースイートコーン	5.00 g		
ノンオイル無添加アレル	7.00 g		
サラダ油 1.5kg	0.50 g		
うすくちしょうゆ	0.80 g		
穀物酢	1.60 g		
三温糖	0.40 g		
食塩	0.20 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	0.40 g		
チキンスープ グルソー技	1.00 g		
JF ウスターソース エクストラ1.8L	2.00 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
カゴメマイルドトマトチップ 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No31】			
[いちご]			
いちご	15.00 g		

2020年 4月27日 月曜日

献立	ごはん 卵の花コロッケ		青梗菜のチョレギサラダ
中華丼の具			
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No22】			
[うの花コロッケ]			
(小)うの花コロッケ40g	1.00 個		
(中)うの花コロッケ50g	1.00 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	せん切り	
太もやし	25.00 g		
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく	
JFS 純正ごま油	0.50 g		
国産レモン果汁100ml	1.00 g		
テオ おろしにんにく国産	0.50 g		
こいくちしょうゆ	1.50 g		
中華スープ	0.40 g		
食塩	0.10 g		
素干し風焼のり 50g	0.50 g		
いりごま(白)1kg	0.50 g		
【丼物・カレー等・中No2】			
[中華丼の具(卵なし)]			
豚肉(モモ肉小切)	13.00 g		
むきえびLL(80/120)	15.00 g		
たけのこ缶詰(ホル)1号缶	10.00 g	半月スライス	
キヌサヤ500g	5.00 g		
玉葱	30.00 g	くし形切り	
にんじん	15.00 g	ひしがた	
キャベツ	20.00 g	さいの目大	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく	
ヤクゴシ缶詰 斜めカット	15.00 g		
しょうが	0.50 g	荒みじん	
料理酒1.8L	1.00 g		
こいくちしょうゆ	3.00 g		
コシヨー(純)200g	0.02 g		
オイスターソース 585g	1.00 g		
中華スープ	0.70 g		
JFS 純正ごま油	0.30 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g		
サラダ油 1.5kg	0.50 g		

2020年 4月28日 火曜日

献立	ふきご飯 あじの生姜醤油煮		ゆかりあえ
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		
【変わり飯・和No44】			
[ふき飯]			
水稲穀粒(精白米)	73.00 g		
ふき	10.00 g	小口切り	
こいくちしょうゆ	1.00 g		
うすくちしょうゆ	1.00 g		
本味酢 1.8L	1.00 g		
【煮物・和No2】			
[鱈のしょうが醤油煮]			
アジドレ	1.00 個		
しょうが	2.00 g	せん切り	
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No54】			
[ゆかりあえ]			
あずっこ(ブロック3~5cmカット)	20.00 g		
細もやし	30.00 g		
スーパースイートコーン	5.00 g		
混ぜ込みしそご飯	0.25 g		
食塩	0.20 g		
【汁物・和No9】			
[なめこ汁]			
にんじん	10.00 g	いちよう	
キャベツ	15.00 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	7.00 g		

令和2年 4月 詳細献立表

美都調理場
●卵・卵由来成分を含む

2020年 4月30日 木曜日

献立	ピラフィ	
	カラマリ	タラモサラタ
レヴィスィアスーパ		
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】		
[ピラフィ]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[カラマリ]		
いか天ぷら50g(日本給食品)	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
[タラモサラタ]		
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	
たらこ 500g	2.50 g	
じゃがいも	40.00 g	スライス
アヲプロッコリー(国産) IQF	5.00 g	
にんじん	4.00 g	せん切り
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.20 g	
コシヨー(純) 200 g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
オリーブオイル	0.50 g	
【汁物】		
[レヴィスィアスーパ]		
豚肉(モモ肉小切)	15.00 g	
蒸しひよこ豆(トライパック)	21.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
エリンギ	10.00 g	短冊切り
キャベツ	15.00 g	さいの目大
にんじん	15.00 g	コロコロ
玉葱	15.00 g	くし形切り
ねぎ	3.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
コシヨー(純) 200 g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	