

## 2020年6月分詳細献立表

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。  
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。  
 (小1～2年生:0.8倍、小5～6年生:1.1倍、中学生:1.3倍)

美都学校給食共同調理場  
 ●卵・卵由来成分を含む

2020年 6月 2日 火曜日

2020年 6月 1日 月曜日 保小中連携献立

献立	ごはん	
	いかじゃが	キャベツの和え物
だんご汁		
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>【煮物・和No37】</b>		
[いかじゃが]		
国産本アサキイカ短冊1×4cm	20.00 g	
じゃがいも	50.00 g	角切り
にんじん	12.00 g	角切り
糸こんにゃく	15.00 g	
さやいんげん	5.00 g	
さつまあげ(たまねぎ)	15.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
JFS 本味酛	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
煮干しだし	0.50 g	
<b>【あえ物・和No37】</b>		
[キャベツの和え物]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	4cm幅
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
穀物酢	2.50 g	
こいくちしょうゆ	0.70 g	
<b>【汁物・和No18】</b>		
[だんご汁]		
玉葱	15.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	小いちょう
細もやし	8.00 g	
油揚げ	3.00 g	短冊切り
白玉もち7g	25.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

献立	麦ごはん	
	ミートボールのデミグラ煮	もやしと昆布の酢の物
もずくスープ		
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>		
[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・洋No26】</b>		
[ミートボールのデミグラ煮]		
ポーク&チキンミートボールS	50.00 g	
マイルドデミグラスソース 3kg	15.00 g	
ぶなしめじ	5.00 g	小房に分ける
エリンギ	5.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	5.00 g	
レクシオンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.00 g	
<b>【あえ物】</b>		
[もやしと昆布の酢の物]		
国産本アサキイカ短冊1×4cm	20.00 g	
キャベツ	15.00 g	せん切り
太もやし	15.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
らくらく昆布	0.20 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	1.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
食塩	0.10 g	
<b>【汁物・洋No77】</b>		
[もずくスープ]		
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	5.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	せん切り
ケシ はるさめS国産1kg	2.50 g	戻しておく
美ら海育ちもずく	5.00 g	戻しておく
ねぎ	3.00 g	小口切り
JFS 純正ごま油	0.50 g	
中華スープ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2020年 6月 3日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●トマトオムレツ	わかめサラダ
コーンクリームスープ		
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>		
[麦ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
<b>【蒸し物・和No9】</b>		
[●トマトオムレツ]		
(小) トマトオムレツ50g	1.00 個	
(中) トマトオムレツ60g	1.00 個	
<b>【あえ物・和No119】</b>		
[わかめサラダ]		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
きゅうり	20.00 g	半月スライス
太もやし	10.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	0.80 g	
ハオレ青じそドレッシング	5.00 g	
<b>【汁物・洋No6】</b>		
[コーンクリームスープ]		
鶏肉モモ(こま切れ)	8.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
にんじん	8.00 g	コロコロ
スーパースイートコーン	5.00 g	
玉葱	20.00 g	角切り
グリーンピース	5.00 g	
クリームコーン(無糖)	25.00 g	
するりん白花	10.00 g	
味 コソメ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	
水	120.00 g	

## 2020年6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

2020年 6月4日 木曜日

**カミカミ献立**

献立	ごはん	
	小エビと大豆のごまがらめ	カミカミナムル
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No14】		
[小エビと大豆のごまがらめ]		
から揚げえび	25.00 g	
蒸し大豆500g	20.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
三温糖	1.20 g	
【あえ物・中No18】		
[カミカミナムル]		
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
もどるんです100g	0.80 g	戻しておく
クッキングアーモンド(細切)500g	2.00 g	
ちりめん(瀬戸内海)	1.00 g	
ほうれん草	15.00 g	4cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	2.70 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物・中No2】		
[ワンタンスープ]		
玉葱	15.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
ワンタン(卵抜き)500g	20.00 g	
細もやし	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
中華スープ	0.90 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2020年 6月 5日 金曜日

献立	ごはん	
	ししやものラビゴットソースかけ	塩昆布和え
厚揚げのみそ汁		
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	
【揚げ物】		
[ししやものラビゴットソース]		
(小・中)子持シシヤモ2L	2.00 個	
玉葱	6.00 g	荒みじん
パセリ	0.30 g	みじん切り
きゅうり	6.00 g	荒みじん
パプリカ	6.00 g	荒みじん
三温糖	0.30 g	
穀物酢	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.40 g	
【あえ物・和No55】		
[塩昆布和え]		
キャベツ	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)	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No1】		
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	25.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	20.00 g	コロコロ
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	

2020年 6月 8日 月曜日

献立	ごはん	
	鯖の梅肉ソースかけ	ほうれん草のごま和え
はんぺんのすまし汁		
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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(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40g	1.00 個	
(中)サバ切身50g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
梅(塩漬)	1.80 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No18】		
[ほうれん草のごま和え]		
細もやし	15.00 g	
ほうれん草	20.00 g	4cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
チキンささみ水煮	8.00 g	
いりごま(白)1kg	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
【汁物】		
[はんぺんのすまし汁]		
はんぺんおわん種(紅)	11.00 g	
はんぺんおわん種(白)	11.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
にんじん	8.00 g	短冊切り
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ける
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	1.00 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	

## 2020年6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

2020年 6月 9日 火曜日

献立	ミニパン	
	春巻き	きゅうりと切干大根のナムル
マーボーラーメン		
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】		
[ミニパン]		
THすこやかロール40g	1.00 個	
【揚げ物・中No4】		
[春巻き]		
(小) ㊦ 安心素材春巻50	1.00 個	
(中) ㊦ 安心素材春巻35	2.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【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)	4.50 g	
うすくちしょうゆ	0.30 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.40 g	
【麺】		
[マーボーラーメン]		
学給ラーメン(国産小麦)	100.00 g	
豚もも肉ミンチ	20.00 g	
しょうが	0.30 g	
にんにく	0.30 g	
料理酒1.8L	0.60 g	
サラダ油 1.5kg	0.15 g	
玉葱	18.00 g	コロコロ
にんじん	9.00 g	荒みじん
干し椎茸(美都産)	0.72 g	
冷凍豆腐(サイコロ)	50.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
みそ	3.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.20 g	
清湯スープ(400g)	4.00 g	
本味酢 1.8L	0.60 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.20 g	

2020年 6月 10日 水曜日

献立	麦ごはん	
	蒸し鶏のごまだれかけ	●三色和え
いわしのつみれ汁		
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・和No24】		
[蒸し鶏ごまだれかけ]		
(小) 鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	
(中) 鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	
いりごま(白)1kg	2.50 g	
みそ	3.00 g	
三温糖	1.00 g	
本味酢 1.8L	3.00 g	
水	4.00 g	
【あえ物・和No122】		
[●三色和え]		
ほうれん草	15.00 g	4cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
錦糸卵(真空)500g	5.00 g	
油揚げ	3.00 g	短冊切り
こいくちしょうゆ	2.40 g	
三温糖	0.40 g	
【汁物・和No54】		
[いわしのつみれ汁]		
いわしミンチ	16.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
しょうが	0.10 g	おろす
食塩	0.05 g	
ササガキゴボウIQF	5.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.15 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2019年 6月 11日 木曜日

献立	ごはん	
	鮭のしょうが焼き	ポテトサラダ
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No7】		
[鮭のしょうが焼き]		
(小) 秋鮭 ピンク 40g	1.00 個	
(中) 秋鮭 ピンク 50g	1.00 個	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	1.00 g	
料理酒1.8L	3.00 g	
しょうが	3.00 g	
【あえ物・和No167】		
[ポテトサラダ]		
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
じゃがいも	20.00 g	コロコロ
きゅうり	15.00 g	コロコロ
にんじん	7.00 g	コロコロ
玉葱	10.00 g	半月スライス
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
穀物酢	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.08 g	
【汁物・和No3】		
[豚汁]		
豚肉(モモ肉小切)	15.00 g	
料理酒1.8L	2.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
油揚げ	3.00 g	短冊切り
にんじん	7.00 g	いちよう
ぶなしめじ	5.00 g	小房に分け
ねぎ	3.00 g	小口切り
ごぼう	10.00 g	斜め小口
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

## 2020年6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

**益田の食育の日**

2020年 6月 12日 金曜日

献立	ごはん	
	卵の花コロッケ	ハムとアーモンドのホットサラダ
枝豆とコーンのスープ		
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>		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【焼物】</b>		
[卵の花コロッケ]		
(小) うの花コロッケ40 g	1.00 個	
(中) うの花コロッケ50 g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
<b>【炒め物・洋No21】</b>		
[ハムとアーモンドのホットサラダ]		
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	
クッキングアーモンド(細切)500g	2.50 g	
ちりめん	1.40 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
サラダ油	2.00 g	
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	
<b>【汁物・洋No29】</b>		
[枝豆とコーンのスープ]		
キャベツ	20.00 g	さいの目
玉葱	25.00 g	半月スライス
冷凍コーン	11.00 g	
細もやし	12.00 g	
むきえだまめ500g	11.00 g	
食塩	0.30 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2020年 6月 15日 月曜日

献立	ごはん	
	鯖のピリ辛煮	小松菜の甘酢和え
ごまみそ汁		
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・和No15】</b>		
[さばのピリ辛煮]		
鯖真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	
しょうが	2.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	3.70 g	
本味酢 1.8L	2.50 g	
料理酒1.8L	3.00 g	
三温糖	1.30 g	
豆板醤	0.15 g	
水	15.00 g	
<b>【あえ物・和No70】</b>		
[小松菜の甘酢和え]		
小松菜	15.00 g	4cm幅
キャベツ	25.00 g	せん切り
出雲の美味しいちくわ	10.00 g	斜め小口
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.20 g	
<b>【汁物・和No197】</b>		
[ごまみそ汁]		
細もやし	15.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
かぼちゃ	25.00 g	厚いちょう
ねぎ	3.00 g	小口切り
すりごま(白)	2.00 g	
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
水	150.00 g	

2020年 6月 16日 火曜日

献立	麦ごはん	
	切干大根のごまマヨ和え	アムスメロン
豆腐のカレーそぼろ煮		
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>【あえ物・和No5】</b>		
[切干大根のごまマヨ和え]		
切干大根(益田産)	4.80 g	
キャベツ	12.00 g	せん切り
あずっこ(ブロック3~5cmカット)	23.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
すりごま(白)	0.80 g	
ケルンエッグマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
こいくちしょうゆ	0.20 g	
食塩	0.10 g	
<b>【煮物・和No53】</b>		
[豆腐のカレーそぼろ煮]		
木綿豆腐	60.00 g	拍子切り
鶏肉むねミンチ	30.00 g	
玉葱	30.00 g	くし形切り
にんじん	10.00 g	短冊切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
大豆水煮	5.00 g	
しょうが	0.90 g	おろす
カレー粉(純)200g	0.20 g	
本味酢 1.8L	0.90 g	
こいくちしょうゆ	0.90 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
中華スープ	0.90 g	
食塩	0.18 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.62 g	
<b>【果物・和No9】</b>		
[アムスメロン 1/16コ]		
アムスメロン 4L	0.07 個	

## 2020年6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  
保小中連携献立

2020年 6月 17日 水曜日

献立	麦ごはん	
	さわらの柚庵焼き	キャベツの梅和え
●とまたまスープ		
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・和No4】		
[さわら幽庵焼き]		
(小) さごし切身50g	1.00 個	
(中) さごし切身60g	1.00 個	
料理酒1.8L	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
【あえ物・和No51】		
[キャベツの梅あえ]		
キャベツ	45.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
花かつお(亀・細切) 200g	1.00 g	
梅(塩漬)	2.50 g	みじん切り
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・洋No26】		
[●とまたまスープ]		
無添加ボークウィンナー-スライス	5.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	半月スライス
トマト	15.00 g	角切り
●たまご	10.00 g	割りほぐす
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	

2020年 6月 18日 木曜日

献立	ごはん	
	鶏の香草パン粉焼き	ポテトリヨネーズ
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・洋No39】		
[若鶏の香草パン粉焼き]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	60.00 g	
ケンノエッグマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
にんにく	0.30 g	みじん切り
食塩	0.20 g	
コシヨー(純) 200g	0.03 g	
パン粉 1kg	3.00 g	
パセリ	0.50 g	みじん切り
バジル(粉)	0.20 g	
【炒め物・洋No26】		
[ポテトリヨネーズ]		
カットベーコンIQF 500g	8.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
じゃがいも	50.00 g	いちょう
にんじん	8.00 g	短冊切り
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
クラスメイト 500g	2.00 g	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
【汁物・洋No2】		
[キャベツのコンソメスープ]		
大豆水煮	15.00 g	
キャベツ	20.00 g	さいの目
エリンギ	10.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
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	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2020年 6月 19日 金曜日

献立	ごはん	
	どんちっちあじのまるごと焼き	茎わかめのきんぴら
たけのこのみそ汁		
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	
【焼物・和No34】		
[どんちっちあじの丸ごと焼き]		
真あじ(丸)	1.00 個	
【炒め物・和No32】		
[茎わかめのきんぴら]		
島根県産茎わかめ(細切)	20.00 g	
にんじん	15.00 g	細い短冊
突きこんにやく	20.00 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	
本味酢 1.8L	1.00 g	
オイスターソース 585g	0.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
いりごま(白) 1kg	0.50 g	
【汁物・和No31】		
[たけのこのみそ汁]		
たけのこ(ゆで)	15.00 g	半月スライス
出雲のおいしいちくわ	5.00 g	斜め小口
キャベツ	15.00 g	さいの目
にんじん	8.00 g	いちょう
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
【菓子・寄物・和No11】		
[おやき]		
おやき	1.00 個	

## 2020年6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

オリンピック・パラリンピック応援献立

2020年 6月 22日 月曜日

献立	大豆とひじきのごはん	
	おろしハンバーグ	海鮮酢の物
いももち汁		
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No14】		
[大豆とひじきのごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
芽ひじき500g	0.60 g	
いり大豆	10.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【焼物・和No36】		
[おろしハンバーグ]		
(小)ポーク&キノコハンバーグ40g	1.00 個	
(中)ポーク&キノコハンバーグ60g	1.00 個	
大根おろし	10.00 g	
本味酢 1.8L	3.00 g	
みとポン酢	7.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.30 g	
舟形おかずカップ特大	1.00 枚	
【あえ物・和No192】		
[海鮮酢の物]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
細もやし	20.00 g	
国産本まがひイカ短冊1×4cm	10.00 g	
ちりめん(瀬戸内海)	1.20 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
食塩	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・和No87】		
[いももち汁]		
ひとくちいももち(グリーン)	24.00 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
油揚げ	5.00 g	短冊切り
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	
削り節上雪バラ500g	3.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	

2020年 6月 23日 火曜日

献立	麦ごはん	
	高野豆腐の揚げ煮	バンサンスー
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No96】		
[高野豆腐の揚げ煮]		
高野豆腐(サイコロ)	6.00 g	戻しておく
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
たけのこ水煮	10.00 g	厚いちょう
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	22.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	8.00 g	乱切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
むきえだまめ500g	4.00 g	
玉葱	15.00 g	くし形切り
味 コンソメJ 500g	0.80 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物・和No130】		
[バンサンスー]		
カンシ はるさめS国産1kg	5.00 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
きゅうり	8.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
キャベツ	20.00 g	せん切り
やさしい海の細かまぼこ黄	5.00 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No9】		
[なめこ汁]		
にんじん	10.00 g	いちょう
ほうれん草	10.00 g	2.5cm幅
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	

2020年 6月 24日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●ビビンバ丼の具	フルーツ白玉
韓国風わかめスープ		
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]		
水稲穀粒(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]		
豚肉ミンチ	35.00 g	
にんにく	1.00 g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
太もやし	15.00 g	
にんじん	12.00 g	細い短冊
いりたまご(真空)	10.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	2.5cm幅
白菜キムチ	10.00 g	
いりごま(白)1kg	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
みそ	3.00 g	
三温糖	0.40 g	
中華スープ	0.30 g	
本味酢 1.8L	1.20 g	
JFS 純正ごま油	0.70 g	
【汁物・中No3】		
[わかめスープ]		
玉ねぎ	10.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	小いちょう
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	15.00 g	スライス
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 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	
JFS 純正ごま油	0.20 g	
【その他・和No26】		
[フルーツ白玉]		
メルト白玉	20.00 g	
フルーツパック(黄桃)アイス	11.00 g	
フルーツパック(パイナップル)アイス	11.00 g	
バナナ	10.00 g	半月スライス

## 2020年6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

2020年 6月 25日 木曜日

献立	ごはん	
	ポークチャップ	切干大根のツナあえ
あごだんごのみそ汁		
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	
【炒め物・和No16】		
[ポークチャップ]		
国産SPF豚モモスライスIQF	50.00 g	
セクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	30.00 g	角切り
パセリ	1.00 g	みじん切り
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 3kg	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	3.00 g	
【あえ物・和No23】		
[切干大根のツナ和え]		
切干大根(益田産)	3.50 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
いりごま(白)1kg	0.70 g	
三温糖	0.42 g	
穀物酢	1.40 g	
こいくちしょうゆ	1.68 g	
【汁物・和No32】		
[あごだんごのみそ汁]		
玉葱	20.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
あご丸(あらめ入り)6~8g	20.00 g	
油揚げ	3.00 g	短冊切り
ねぎ	3.00 g	小口切り
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 6月 26日 金曜日

献立	ごはん	
	鶏ささみのレモン揚げ	たこときゅうりのマリネ
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・和No166】		
[鶏ささみのレモン揚げ]		
鶏肉(ササミ)IQF 20本入	50.00 g	
料理酒1.8L	3.50 g	
食塩	0.41 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.75 g	
国産レモン果汁100ml	3.00 g	
【あえ物・洋No24】		
[たこときゅうりのマリネ]		
タコスライス(トクスイ)	15.00 g	
玉葱	10.00 g	半月スライス
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
きゅうり	10.00 g	斜め小口
海藻サラダGS500g	0.80 g	戻しておく
三温糖	0.40 g	
穀物酢	1.60 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・洋No20】		
[野菜スープ]		
チキンナーズキル(スライス)5mm	5.00 g	
大豆水煮	16.00 g	
じゃがいも	20.00 g	厚いちょう
にんじん	10.00 g	コロコロ
玉葱	20.00 g	角切り
パセリ	1.00 g	みじん切り
うすくちしょうゆ	0.50 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2020年 6月 29日 月曜日

献立	ごはん	
	魚のピザ焼き	コールスローサラダ
キャベツのみそ汁		
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	
【焼物・洋No13】		
[魚のピザ焼き]		
(小)秋鮭 ピンク 50g	1.00 個	
(中)秋鮭 ピンク 60g	1.00 個	
食塩	0.15 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
玉葱	10.00 g	半月スライス
パセリ	0.50 g	みじん切り
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	5.00 g	
ミックスチーズ	9.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 個	
【あえ物・洋No50】		
[コールスローサラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
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	
穀物酢	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.05 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
【汁物】		
[キャベツのみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	厚いちょう
厚揚げ	15.00 g	コロコロ
キャベツ	15.00 g	さいの目
えのきたけ	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

## 2020年6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

2020年 6月 30日 火曜日

献立	雑穀ごはん りっちゃんの元気サラダ 手作りルーのカレーライス フルーツゼリー	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】</b>			
[雑穀ごはん]			
水稲穀粒(精白米)		76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
天狗 雑穀ブレンド		10.00 g	
<b>【あえ物・洋No1】</b>			
[りっちゃんの元気サラダ]			
キャベツ		20.00 g	せん切り
きゅうり		20.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊) 500g		8.00 g	
冷凍コーン		5.00 g	
にんじん		6.00 g	せん切り
らくらく昆布		0.30 g	
花かつお(亀・細切) 200g		0.20 g	
三温糖		0.20 g	
穀物酢		2.00 g	
コシヨー(純) 200 g		0.02 g	
食塩		0.30 g	
サラダ油 1.5kg		0.60 g	
<b>【丼物・カレー等・和No17】</b>			
[手作りルーのカレーライス]			
豚肉(モモ肉小切)		35.00 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 グルソー抜		1.00 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	
加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450 g		4.00 g	
サラダ油 1.5kg		4.00 g	
薄力小麦粉 1 k g		8.00 g	
カレー粉(純) 200 g		0.80 g	
<b>【菓子・寄物】</b>			
[フルーツゼリー]			
クールゼリーの素 600 g		12.00 g	
水		60.00 g	
三種果実のまぜまぜゼリー		20.00 g	