

令和2年7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

※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)

2020年 7月 1日 水曜日

献立	麦ごはん	
	ハンバーグのトマトソース	あらめのサラダ
●コーンの卵スープ		
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】		
[ハンバーグのトマトソース]		
(小) ボーク&チキンバーグ 40g	1.00 個	
(中) ボーク&チキンバーグ 60g	1.00 個	
ぶなしめじ	5.00 g	小房に分ける
エリンギ	5.00 g	せん切り
マイルドデミタラソース 1kg	10.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	10.00 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	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・和No96】		
[あらめのサラダ]		
刻みあらめ 55g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
きゅうり	15.00 g	せん切り
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	9.00 g	せん切り
三温糖	0.20 g	
穀物酢	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【汁物】		
[●コーンの卵スープ]		
鶏肉胸(こま切れ)	20.00 g	
冷凍コーン	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
●たまご	15.00 g	割りほぐす
パセリ	0.50 g	みじん切り
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
牛乳(料理用)	30.00 g	
中華スープ	0.50 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2020年 7月 2日 木曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	いわしのかば焼き	きゅうりの梅和え
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[いわしの蒲焼]		
(小・中) 開きイシ(腹須取り)	1.00 個	
馬鈴しょ澱粉10kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.50 g	
いりごま(白)1kg	2.00 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	
水	5.00 g	
【あえ物・和No50】		
[きゅうりの梅肉和え]		
きゅうり	35.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	コロコロ
スーパースイートコーン	6.00 g	
梅(塩漬)	2.00 g	
花かつお(鰹・細切)500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・和No1】		
[じゃがいものみそ汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちょう
ねぎ	3.00 g	小口切り
じゃがいも	25.00 g	いちょう
なす	10.00 g	いちょう
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 7月 3日 金曜日

献立	冷やし中華	
	チキンメンチカツ	
ブラマンジェ		
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	
【麺・和No48】		
[冷やし中華]		
蒸し中華めん	130.00 g	
やさしい海の細かまぼこ黄	10.00 g	
きゅうり	20.00 g	せん切り
ポークハム(短冊)500g	15.00 g	
むきえび	11.00 g	
細もやし	25.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
清湯スープ(400g)	2.50 g	
中華スープ	0.50 g	
水	120.00 g	
こいくちしょうゆ	12.00 g	
食塩	0.50 g	
砂糖(三温)1kg	4.00 g	
穀物酢	8.00 g	
ゴマ油(調合)1.65kg	0.80 g	
いりゴマ(白)	0.50 g	
【揚げ物・洋No6】		
[チキンメンチカツ]		
(小) チキンメンチカツ 50g	1.00 個	
(中) チキンメンチカツ 60g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【菓子・寄物】		
[ブラマンジェ]		
豆乳ブラマンジェ	1.00 個	

令和2年7月分詳細献立表

2020年 7月 7日 火曜日 七夕献立

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2020年 7月 6日 月曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	のりサラダ	一人分量 単位	切り方
	シイラのゆずソースかけ			
	かぼちやのコンソメスープ			
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	
【揚げ物・和No27】				
[シイラのゆずソースかけ]				
(小) シイラ切身 50g			1.00 個	油で揚げる
(中) シイラ切身 60g			1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg			3.00 g	
大豆白絞油			5.00 g	
こいくちしょうゆ			3.00 g	
ゆず酢			0.60 g	
穀物酢			1.70 g	
三温糖			2.50 g	
【あえ物・和No182】				
[のりサラダ]				
ほうれん草			20.00 g	4cm幅
キャベツ			25.00 g	せん切り
チキンハム(短冊) 500g			10.00 g	
もみのり			0.40 g	
JFS 純正ごま油			0.50 g	
こいくちしょうゆ			1.90 g	
【汁物】				
[かぼちやのコンソメスープ]				
カットベーコンIQF 500g			8.00 g	
かぼちや			20.00 g	角切り
玉葱			30.00 g	角切り
にんじん			10.00 g	いちょう
パセリ			1.00 g	みじん切り
コシヨー(純) 200g			0.02 g	
食塩			0.10 g	
味 コンソメJ 500g			1.00 g	

献立	枝豆とコーンのゆかりごはん	夏みかんサラダ	一人分量 単位	切り方
	鶏の照り焼き			
	七夕汁	ゆずっこゼリー		
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	
【変わり飯・和No34】				
[枝豆とコーンのゆかりごはん]				
水稲穀粒(精白米)			75.00 g	
むきえだまめ500g			5.00 g	
スーパースイートコーン			5.00 g	
混ぜ込みしそご飯			0.60 g	
【焼物・和No21】				
[鶏の照焼(オイスター入り)]				
(小) 鶏肉モモ切身IQF 50g			1.00 個	
(中) 鶏肉モモ切身IQF 60g			1.00 個	
オイスターソース 585g			1.00 g	
三温糖			0.80 g	
こいくちしょうゆ			3.50 g	
JFS 純正ごま油			1.00 g	
豆板醤			0.02 g	
しょうが			0.50 g	
【あえ物・和No173】				
[夏みかんサラダ]				
甘夏みかん缶詰(ワイド身割れ)			16.00 g	
きゅうり			15.00 g	せん切り
チキンハム(短冊) 500g			8.00 g	
星型チーズ(白)			5.00 g	
星型チーズ(赤)			5.00 g	
キャベツ			15.00 g	せん切り
サラダ油 1.5kg			1.60 g	
穀物酢			1.60 g	
食塩			0.20 g	
コシヨー(純) 200g			0.01 g	
【汁物】				
[七夕汁]				
播州手延素麺 純バ79kg			3.00 g	
やさしい海星型スライスなると			6.00 g	
にんじん			10.00 g	小いちょう
干し椎茸(美都産)			1.00 g	戻しておく
国産オクラスライス			8.00 g	
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	
【菓子・寄物・和No2】				
[ゆずっこゼリー]				
クールゼリーの素 600g			12.00 g	
ゆず酢			3.00 g	
水			57.00 g	
ナタデココ			7.00 g	

2020年 7月 8日 水曜日

献立	麦ごはん	青椒肉絲	一人分量 単位	切り方
	ぎょうざスープ			
		●バンサンスー		
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No9】				
[チンジャオロース]				
豪州産牛肉(モモスライス) IQF			40.00 g	
料理酒1.8L			0.80 g	
こいくちしょうゆ			0.10 g	
たけのこ水煮(千切)			25.00 g	
玉葱			20.00 g	スライス
青ピーマン			10.00 g	スライス
にんじん			5.00 g	せん切り
テオ おろしにんにく 国産			0.30 g	
こいくちしょうゆ			1.00 g	
料理酒1.8L			1.80 g	
中華だし			0.30 g	
三温糖			0.30 g	
オイスターソース 585g			7.00 g	
馬鈴しょ澱粉 1kg			0.50 g	
サラダ油			0.50 g	
【あえ物・中No1】				
[●バンサンスー]				
ケンシ はるさめS国産1kg			5.00 g	茹でる
ボークハム(短冊) 500g			8.00 g	
きゅうり			8.00 g	せん切り
にんじん			5.00 g	せん切り
キャベツ			15.00 g	せん切り
●錦糸卵(真空) 500g			6.00 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】				
[ぎょうざスープ]				
玉葱			20.00 g	スライス
にんじん			8.00 g	いちょう
細もやし			10.00 g	
プチスープ餃子 5g			27.00 g	
乾燥若布(さんれい)			0.20 g	
中華スープ			0.90 g	
こいくちしょうゆ			2.50 g	
コシヨー(純) 200g			0.02 g	

令和2年7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 (ギリシャ)

2020年 7月 9日 木曜日

献立	ピラフィア	
	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】		
[ピラフィア]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[カラマリ]		
(小・中) いか天ぷら50g	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
プチブロッコリー(国産)IQF	5.00 g	
にんじん	4.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	0.50 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	5.00 g	
卵を使っていないマヨネーズ	2.00 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(ドライパック)	21.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
エリンギ	10.00 g	スライス
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	
コショウ(純)200g	0.01 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2020年 7月 10日 金曜日

献立	ごはん	
	さばの梅肉ソースかけ	きのことわかめのサラダ
よもぎだんご汁		
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No135】		
[さばの梅肉ソースかけ]		
(小) ミナ真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	
(中) ミナ真鯖(浜田産)60g	1.00 個	
料理酒1.8L	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	2.50 g	
穀物酢	2.50 g	
梅(塩漬)	2.00 g	
水	7.00 g	
【あえ物・和No4】		
[きのことわかめのサラダ]		
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ける
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)	0.40 g	戻しておく
ルオイルドレッシング(青じそ)1L	4.00 g	
【汁物・和No45】		
[よもぎ団子汁]		
薄力小麦粉1kg	10.00 g	
白玉粉	10.00 g	
よもぎ(ゆで)	2.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
ごぼう	8.00 g	ささがき
にんじん	8.00 g	いちよう
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

2020年 7月 13日 月曜日

献立	ごはん	
	さごしの西京焼き	アーモンド和え
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	
【焼物】		
[さごし西京焼き]		
(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	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・和No58】		
[アーモンド和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
ほうれん草	12.00 g	4cm幅
太もやし	10.00 g	
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	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No16】		
[鶏つくね汁]		
鶏つくね	30.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	3.00 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 7月 14日 火曜日

献立	麦ごはん	
	もずく丼の具	きびなごのから揚げ
切干大根のサラダ		
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	
【変わり飯・和No151】		
[もずく丼]		
美ら海育ちもずく	30.00 g	
豚肉(ミンチ)	25.00 g	
にんじん	15.00 g	コロコロ
モロヘイヤカット	10.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
冷凍おろししょうが	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	6.00 g	
JFS 本味酢	3.00 g	
三温糖	1.50 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
水	10.00 g	
【揚げ物・和No152】		
[きびなごのから揚げ]		
きびなご唐揚げ(ねぎ入)	40.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No49】		
[切干大根のサラダ]		
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
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	
三温糖	0.20 g	
うすくちしょうゆ	1.60 g	
穀物酢	2.00 g	

令和2年7月分詳細献立表

2020年 7月 15日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●ツナマヨオムレツ	ブロッコリーのレモンサラダ
ミネストローネ		
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No10】		
[●ツナマヨオムレツ]		
(小) ツナマヨオムレツ 50g	1.00 個	
(中) ツナマヨオムレツ 60g	1.00 個	
【あえ物・洋No58】		
[ブロッコリーのレモンサラダ]		
ブロッコリー	16.00 g	
にんじん	6.00 g	せん切り
きゅうり	12.00 g	せん切り
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	
おから(新製法)	5.00 g	
芽ひじき1kg	0.30 g	茹でる
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	
オリーブオイル(エキストラバージン)	0.60 g	
【汁物・洋No3】		
[ミネストローネ]		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
にんにく	0.50 g	みじん切り
セグションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	コロコロ
冷凍カットトマト	20.00 g	
キャベツ	15.00 g	さいの目
じゃがいも	20.00 g	コロコロ
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加1kg)	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
クラスメイト500g	3.00 g	

2020年 7月 16日 木曜日

益田の食育の日

献立	ごはん	
	りっちゃんの元気サラダ	手作りルーの夏野菜カレー
冷凍ミカン		
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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 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
きゅうり	20.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
にんじん	4.00 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	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【果物・和No5】		
[冷凍ミカン]		
冷凍みかん S	1.00 個	
【丼物・カレー等】		
[手作りルーの夏野菜カレー]		
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
玉葱	40.00 g	角切り
かぼちゃ	20.00 g	角切り
国産オクラスライス	10.00 g	
にんじん	20.00 g	乱切り
なす	10.00 g	乱切り
むきえだまめ500g	5.00 g	
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	
カゴ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	

令和2年7月分詳細献立表

2020年 7月 20日 月曜日

献立	コッペパン	
	かぼちゃグラタン	ひじきサラダ
コーンのコンソメスープ		
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	
【普通パン・和No10】		
[コッペパン]		
(小) こっぺぱん 70g	1.00 個	
(中) こっぺぱん 90g	1.00 個	
ブルーベリー&マーガリン	1.00 個	
【焼物・洋No19】		
[かぼちゃグラタン]		
かぼちゃ(2cm角切)	25.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
むきえだまめ500g	5.00 g	
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
マカロニ(単管)	3.00 g	茹でる
有塩バター450g	2.00 g	
米粉	5.00 g	
牛乳	28.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.30 g	
ミックスチーズ	9.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.04 g	
舟形アルミカップ	1.00 個	
【あえ物・和No183】		
[ひじきサラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
蒸し大豆500g	8.00 g	
にんじん	7.00 g	せん切り
芽ひじき1kg	1.50 g	茹でる
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】		
[コーンのコンソメスープ]		
ポーク&チキンミートボールSS	15.00 g	
冷凍コーン	6.00 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
玉葱	15.00 g	コロコロ
じゃがいも	15.00 g	コロコロ
にんじん	7.00 g	小いちよう
パセリ	0.50 g	みじん切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2020年 7月 17日 金曜日

献立	ごはん	
	揚げ豆腐の肉みそかけ	いかときゅうりのごま酢あえ
エリンギと春雨のすまし汁		
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No48】		
[揚げ豆腐の肉みそかけ]		
(小) 国産揚出豆腐 60g	1.00 個	
(中) 国産揚出豆腐 40g	2.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
鶏肉むねミンチ	20.00 g	
みそ	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
かたくり粉	1.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
豆板醬	0.20 g	
【あえ物・和No32】		
[いかときゅうりのごま酢あえ]		
国産本まがきイカ短冊1×4cm	15.00 g	
キャベツ	25.00 g	せん切り
きゅうり	25.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
ちりめん	2.00 g	
いりごま(白)1kg	2.00 g	
穀物酢	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物・和No38】		
[エリンギと春雨のすまし汁]		
ケシ はるさめS国産1kg	5.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	12.00 g	小いちよう
エリンギ	10.00 g	スライス
うす切かまぼこ(真空)	7.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.20 g	

2020年 7月 21日 火曜日

献立	麦ごはん	
	あじの南蛮漬け	切干大根ときゅうりの胡麻和え
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No12】		
[あじの南蛮漬け]		
(小) アジ切身(スキんレス)50g	1.00 個	
(中) アジ切身(スキんレス)60g	1.00 個	
馬鈴しょ澱粉1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	5.00 g	スライス
にんじん	3.00 g	せん切り
青ピーマン	3.00 g	せん切り
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	3.00 g	
本味酢 1.8L	0.80 g	
水	6.00 g	
【あえ物】		
[切干大根ときゅうりのごま]		
きゅうり	25.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	4cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
切干大根(益田産)	2.00 g	
いりごま(白)1kg	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物・和No33】		
[キャベツと厚揚げのみそ汁]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちよう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	20.00 g	
乾燥若布	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7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 7月 22日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●スコッチエッグ	パンプキンサラダ
ABCスープ		巨峰 (2粒)
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	
【蒸し物・和No11】		
[●スコッチエッグ]		
(小・中) スコッチエッグ ハーフ真空50g	1.00 個	
【あえ物・洋No70】		
[パンプキンサラダ]		
レンコン水煮(いちょう切)	5.00 g	
むきえだまめ500g	7.00 g	
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	
かぼちゃ	40.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
卵を使わないマヨネーズ	1.50 g	
穀物酢	1.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.08 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	0.20 g	
玉葱	15.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	小いちょう
マカロニ(アルファベット)	4.00 g	
じゃがいも	15.00 g	角切り
冷凍コーン	10.00 g	
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
【果物・和No13】		
[巨峰(1人2コ)]		
巨峰(大粒)	2.00 粒	

2020年 7月 27日 月曜日

献立	ごはん	
	鶏と高野豆腐のチリソース炒め	もやしナムル
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・中No8】		
[鶏肉と高野豆腐のチリソース]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	40.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
高野豆腐(サイコロ)	5.00 g	戻しておく
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
じゃがいも	20.00 g	コロコロ
グリーンピース	5.00 g	
玉葱	15.00 g	コロコロ
にんにく	1.00 g	みじん切り
しょうが	1.00 g	みじん切り
かぼちゃマイルドトマトチャップ 980g	12.00 g	
三温糖	2.10 g	
みそ	1.00 g	
豆板醤	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物・中No5】		
[もやしナムル]		
細もやし	24.00 g	
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
きゅうり	20.00 g	せん切り
にんじん	4.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	1.60 g	
JFS 純正ごま油	0.80 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・中No3】		
[わかめスープ]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちょう
たけのこ水煮(千切)	8.00 g	
スーパースカカマぼこ(ぼぐし)	10.00 g	
乾燥若布	0.30 g	
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2020年 7月 28日 火曜日

献立	麦ごはん	
	さごしのムニエル	ごぼうサラダ
豆腐スープ		
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	
【焼物】		
[さごしのムニエル]		
(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	
コシヨー(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	
【あえ物・和No66】		
[ごぼうサラダ]		
ごぼう	30.00 g	ささがき
にんじん	3.00 g	せん切り
プチブロッコリー(国産) IQF	10.00 g	
チキンハム(短冊)	8.00 g	
いりごま(白) 1kg	1.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
卵を使わないマヨネーズ	3.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・洋No58】		
[豆腐スープ]		
木綿豆腐	20.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
鶏肉モモ(こま切れ)	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
食塩	0.30 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
水	110.00 g	

令和2年7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 7月 29日 水曜日

献立	麦ごはん 美都の幸井 だんご汁	
	一人分量 単位	切り方
料理名/食品名		
【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	
【変わり飯・和No23】		
[美都の幸井]		
(牛肉のしぐれ煮)		
牛肉(こま切れ)	35.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.20 g	戻しておく
水	15.00 g	
ゆず酢	2.00 g	
レクショソワイン(赤)1.8L	6.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	6.00 g	
(野菜のナムル)		
ほうれん草	30.00 g	4cm幅
にんじん	10.00 g	せん切り
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
やさしい海の細かまぼこ黄	10.00 g	
焼きぎみのり100g	0.30 g	
【汁物・和No86】		
[だんご汁]		
玉葱	15.00 g	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	
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	

2020年 7月 30日 木曜日

献立	ごはん 鮭のごまマヨネーズ焼き 切干大根の中華炒め なすと油揚げのみそ汁	
	一人分量 単位	切り方
料理名/食品名		
【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No49】		
[鮭ごまマヨネーズ焼]		
(小) 秋鮭 ピンク 40g	1.00 個	
(中) 秋鮭 ピンク 50g	1.00 個	
食塩	0.30 g	
コンヨー(純)200g	0.01 g	
すりごま(白)	1.00 g	
玉葱	5.00 g	半月スライス
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
卵を使わないマヨネーズ	1.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
みそ	1.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 個	
【炒め物・中No5】		
[切干大根の中華炒め]		
カットベーコンIQF500g	6.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.60 g	戻しておく
切干大根(益田産)	6.00 g	茹でる
にんじん	6.00 g	せん切り
中華スープ	0.50 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
小松菜	10.00 g	4cm幅
JFS 純正ごま油	0.30 g	
【汁物】		
[なすとあぶらあげのみそ汁]		
なす	20.00 g	いちょう
にんじん	8.00 g	いちょう
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	
油揚げ	3.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 7月 31日 金曜日

献立	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 昆布サラダ トマトスープ	
	一人分量 単位	切り方
料理名/食品名		
【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】		
[豚肉のスタミナ焼き]		
(小) 国産豚ロース 50g	1.00 枚	
(中) 国産豚ロース 60g	1.00 枚	
にんにく	0.50 g	みじん切り
しょうが	0.50 g	みじん切り
豆板醤	0.25 g	
エハ焼肉のタレ(醤油)1.6kg	8.00 g	
【あえ物・和No26】		
[昆布サラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
スーパースイートコーン	5.00 g	
すき昆布 約100g	0.50 g	戻しておく
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
ノオイトレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【汁物】		
[トマトスープ]		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
トマト	20.00 g	角切り
玉葱	20.00 g	スライス
エリンギ	7.00 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	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	