

※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)

2021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

2021年6月1日 火曜日

献立	麦ご飯	
	シイラの油淋ソースかけ	キャベツの中華サラダ
ワンタンスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
[シイラの油淋ソースかけ]		
シイラ切身(スキんレス)50	50.00 g	
シイラ切身(スキんレス)60	0.00 g	
食塩	0.20 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口
こいくちしょうゆ	2.00 g	
本味酢 1.8L	2.00 g	
穀物酢	1.80 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.20 g	
水	5.00 g	
[キャベツの中華サラダ]		
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	10.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
キャベツ	30.00 g	千切り
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
穀物酢	2.70 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.40 g	
[ワンタンスープ]		
玉葱	20.00 g	角切り
にんじん	7.00 g	小いちょう
味 なめらかワンタン(約63)	20.00 g	
細もやし	10.00 g	
小松菜	7.00 g	2.5cm
中華スープ	0.90 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2021年6月2日 水曜日

献立	麦ご飯	
	ちりめんアーモンド	小松菜の甘酢和え
●親子丼の具		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
[ちりめんアーモンド]		
かえりちりめん	7.00 g	スチコン
クッキングアーモンド(細切)500g	15.00 g	スチコン
こいくちしょうゆ	0.90 g	
三温糖	2.70 g	
料理酒1.8L	1.80 g	
水	0.50 g	
[小松菜の甘酢和え]		
小松菜	20.00 g	4cm
細もやし	30.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ5mm	5.00 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
[●親子丼の具]		
鶏肉(モロ肉ﾀｲ)2cmｶｯﾄIQF	30.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.80 g	戻しておく
にんじん	12.00 g	せん切り
玉葱	35.00 g	半月ｽﾗｲｽ
●たまご	25.00 g	割りほぐす
ねぎ	8.00 g	小口切り
しまねのだしっ粉200g×5	1.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	

2021年6月3日 木曜日

献立	ご飯	
	さごしのムニエル	洋風きんぴら
トマトとマカロニのスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[さごしのムニエル]		
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	
調理用バター200g	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
[洋風きんぴら]		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
ごぼう	15.00 g	ささがき
レンコン水煮(いちょう切)	20.00 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
にんじん	15.00 g	細い短冊
グリーンアスパラ(ｶｯﾄ)	10.00 g	2cm
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	
[トマトとマカロニのスープ]		
鶏肉モモ(こま切れ)	10.00 g	
トマト	17.00 g	角切り
玉葱	15.00 g	角切り
エリンギ	7.00 g	角切り
マカロニ(貝)	1.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

※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)

2021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

2021年6月4日 金曜日

かみかみ献立

献立	ご飯	
	鶏と大豆の揚げ煮	カミカミサラダ
	沢煮椀	
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[鶏肉と大豆の揚げ煮]		
鶏肉(モモ肉ダ1羽)2cmカットIQF	45.00 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500g	15.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
水	2.00 g	
[カミカミサラダ]		
キャベツ	25.00 g	千切り
きゅうり	20.00 g	厚め半月
スーパースイートコーン	6.00 g	
ぷるぷる寒天100g	0.30 g	
ちりめん	1.00 g	
梅(塩漬)	1.00 g	
花かつお(亀・細切)200g	1.00 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.40 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
[沢煮椀]		
マロニー(5cmカット)	4.00 g	戻しておく
豚モモ(こま切れ)	12.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
ねぎ	3.00 g	斜め小口
ごぼう	7.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
たけのこ水煮(千切)	7.00 g	せん切り
食塩	0.20 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
しまねのだしっ粉200g×5	1.00 g	

2021年6月7日 月曜日

献立	ご飯		
	さばの梅肉ソースかけ	磯香和え	
	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]			
牛乳		1.00 本	
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)		80.00 g	
[鯖の梅肉ソースかけ]			
サバ切身40g		1.00 個	
サバ切身50g		0.00 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	
砂糖(三温)1kg		1.80 g	
穀物酢		2.00 g	
こいくちしょうゆ		1.30 g	
水		2.20 g	
[磯香和え(益)]			
小松菜		12.00 g	4cm幅
細もやし		20.00 g	
にんじん		8.00 g	せん切り
むきえだまめ500g		8.00 g	
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	
[玉葱と豆腐のみそ汁]			
玉葱		20.00 g	角切り
にんじん		8.00 g	小いちよう
えのきたけ		10.00 g	
木綿豆腐		20.00 g	角切り
油揚げ		3.00 g	角切り
ねぎ		3.00 g	小口
みそ		7.00 g	
煮干しだし		1.50 g	

2021年6月8日 火曜日

献立	麦ご飯		
	豚肉とエリンギのオイスター炒め	きゅうりと切干大根のナムル	
	中華スープ	青りんごゼリー	
	料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
[麦ご飯 80g]			
水稻穀粒(精白米)		76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
[豚肉とエリンギのオイスター炒め]			
豚肉(モモ肉スライス)		30.00 g	
冷凍おろしにんにく		0.50 g	
サラダ油 1.5kg		0.50 g	
玉葱		30.00 g	
青ピーマン		5.00 g	角切り
エリンギ		20.00 g	
キャベツ		15.00 g	短冊切り
オイスターソース 585g		2.50 g	
こいくちしょうゆ		0.60 g	
本味酢 1.8L		1.00 g	
コシヨー(純)200g		0.02 g	
食塩		0.10 g	
[きゅうりと切干大根のナムル]			
きゅうり		25.00 g	千切り
切干大根(益田産)		4.50 g	
にんじん		5.00 g	千切り
うすくちしょうゆ		0.30 g	
いりごま(白)1kg		1.00 g	
JFSA 純正ごま油		0.50 g	
食塩		0.40 g	
[中華スープ]			
小松菜		20.00 g	
玉葱		15.00 g	
にんじん		10.00 g	
厚揚げ		20.00 g	
中華スープ		1.00 g	
食塩		0.30 g	
うすくちしょうゆ		1.00 g	
コシヨー(純)200g		0.01 g	
水		130.00 g	
[青りんごゼリー]			
青りんごゼリー		1 個	

※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)

2021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

2021年6月9日 水曜日

献立	麦ご飯	
	スコッチエッグ	海藻サラダ
ミネストローネ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
[●スコッチエッグ]		
スコッチエッグ ハーフ真空50g×10個	1.00 個	
[海藻サラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	せん切り
海藻サラダGS100g	0.50 g	戻しておく
ノオレ青じそドレッシング	4.50 g	
[ミネストローネ]		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
冷凍おろしにんにく	0.60 g	
レクソフイン(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
冷凍国産トマトカット	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)1k	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
クラスメイト500g	1.00 g	

2021年6月10日 木曜日

献立	ご飯	
	焼き餃子	セロリときゅうりのツナサラダ
ビーフンスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[焼き餃子]		
スクールランチギョーザ	3.00 個	
SLジャンボギョーザ28g	2.00 個	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
[セロリときゅうりのツナサ]		
セロリー	7.00 g	スライス
きゅうり	35.00 g	半月スライス
クッキングアモンド(細切)500g	5.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
しょうが	0.24 g	
食塩	0.30 g	
[ビーフンスープ]		
鶏肉(モモ肉スライス)500g	15.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	
にんじん	5.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.20 g	
ビーフン(15cmカット)	4.00 g	
小松菜	6.00 g	
中華スープ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	

2021年6月11日 金曜日

献立	ご飯	
	いわしの蒲焼	ミルクおから
小松菜のみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[いわしの蒲焼]		
開き1ツ(腹須取り)40g	1.00 個	1.5cm幅
馬鈴しょ澱粉10kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.50 g	
いりごま(白)1kg	0.20 g	あられ切り
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	
[ミルクおから]		
鶏肉モモ(こま切れ)	25.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ごぼう	15.00 g	ささがき
にんじん	6.00 g	せん切り
突きこんにゃく	10.00 g	
さつまあげ(玉ねぎ)40g	8.00 g	
おから(新製法)	15.00 g	
牛乳(料理用)	5.00 g	
ねぎ	5.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
三温糖	0.60 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
[小松菜のみそ汁]		
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
木綿豆腐	20.00 g	コロコロ
ぶなしめじ	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

※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)

2021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

2021年6月14日 月曜日

献立	ご飯	
	カレイの姿揚げ	小松菜のゆずドレサラダ
キムチ豚汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[カレイの姿揚げ]		
生干カレイ50g	1.00 個	
生干カレイ60g	0.00 個	
馬鈴薯てんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
[小松菜のゆずドレサラダ]		
小松菜	13.00 g	4cm
にんじん	5.00 g	せん切り
キャベツ	10.00 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	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	
ゆず(果汁、生)	0.60 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.60 g	
[キムチ豚汁]		
豚モモ(こま切れ)	25.00 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	小いちよう
ごぼう	10.00 g	ざさがき
白菜キムチ	8.00 g	ざく切り
板こんにゃく	10.00 g	短冊
木綿豆腐	15.00 g	角切り
油揚げ	3.00 g	角切り
ねぎ	3.00 g	小口
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

2021年6月15日 火曜日

献立	麦ご飯	
	新じゃがのそばろ煮	ねばねば野菜のおかか和え
あじのつみれ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
[新じゃがのそばろ煮]		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	20.00 g	
じゃがいも	50.00 g	角切り
たけのこ(ゆで)	20.00 g	角切り
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	
馬鈴薯てんぷん1kg	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
[ねばねば野菜のおかか和え]		
キャベツ	22.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
モロヘイヤカット	11.00 g	
国産オクラスライス	14.00 g	
花かつお(亀・細切)200g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
梅(塩漬)	2.50 g	みじん切り
[あじのつみれ汁]		
玉葱	20.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	いちよう
あじだんご	30.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.60 g	
みそ	7.00 g	

2021年6月16日 水曜日

献立	麦ご飯	
	さごしのオニオンソース焼き	くきわかめサラダ
とまたまスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
[さごしのオニオンソース焼]		
さごし切身40g	1.00 個	
さごし切身50g	0.00 個	
コショウ(純)200g	0.02 g	
カンパネッタマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
玉葱	10.00 g	半月スライス
にんにく	0.50 g	
しょうが	1.00 g	
パセリ	0.50 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
[くきわかめサラダ]		
島根県産茎わかめ(細切)	5.00 g	
キャベツ	25.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	小口
しまねふるさとドレッシング1L	4.50 g	
国産レモン果汁100ml	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
食塩	0.08 g	
こいくちしょうゆ	0.30 g	
[●とまたまスープ]		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	角切り
トマト	15.00 g	角切り
●たまご	10.00 g	
小松菜	8.00 g	2.5cm
味コンソメJ 500g	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	

※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)

2021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

2021年6月17日 木曜日

益田の食育の日

献立	ご飯	
	切干大根のごまマヨ和え	チキンカレー
	アムスメロン	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[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
ほうれん草	16.00 g	4cm幅
にんじん	8.00 g	せん切り
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
すりごま(白)	0.80 g	
ケンノ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	
[チキンカレー]		
鶏肉モモ(2cm角切)	35.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
エリンギ	10.00 g	
じゃがいも	30.00 g	いちよう
玉葱	40.00 g	
にんじん	15.00 g	水溶き
ハウス給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェサカレーフレーク	4.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント 1.8L	1.50 g	
[アムスメロン 1/16コ]		
アムスメロン 4L	0.07 個	

2021年6月18日 金曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	どんちっちアジの丸ごと焼き	ゆかり和え
	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]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[どんちっちアジの丸ごと焼き]		
真あじ(丸)	1.00 個	
[ゆかり和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
きゅうり	10.00 g	
細もやし	15.00 g	
混ぜ込みみそご飯	0.25 g	
食塩	0.10 g	
[たけのこのみそ汁]		
たけのこ(ゆで)	15.00 g	短冊
油揚げ	3.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	小いちよう
木綿豆腐	20.00 g	角切り
ねぎ	5.00 g	小口
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
[おやき]		
おやき	1.00 個	

2021年6月21日 月曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	いかじゃが	ごま昆布和え
	厚揚げのみそ汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[いかじゃが]		
国産本ムラサキイカ短冊1×4cm	25.00 g	
じゃがいも	45.00 g	角切り
にんじん	15.00 g	角切り
板こんにゃく	15.00 g	短冊切り
インゲン500g	5.00 g	2cm
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
本味酢 1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
煮干しだし	0.50 g	
[ごま昆布和え]		
キャベツ	25.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	小口
小松菜	15.00 g	4cm
いりごま(白)1kg	2.00 g	
塩ふき昆布(きざみ)	2.00 g	
うすくちしょうゆ	0.30 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
[厚揚げのみそ汁]		
鶏肉モモ(こま切れ)	15.00 g	
玉葱	20.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	小いちよう
えのきたけ	8.00 g	
厚揚げ	20.00 g	角切り
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

※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)

2021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

2021年6月22日 火曜日

献立	ロールパン	
	卵の花コロッケ	カラフルサラダ
ミートソーススパゲティ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[ロールパン]		
THすこやかロール40g	1.00 個	
[卵の花コロッケ]		
うの花コロッケ40g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
[カラフルサラダ]		
きゅうり	20.00 g	小口
小松菜	12.00 g	4cm
キャベツ	12.00 g	千切り
国産カラーピーマン(赤)	3.00 g	
やさしい海の細かまぼこ黄	6.00 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
食塩	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
[スパゲティ・ミートソース]		
スパゲティ	40.00 g	
食塩	0.40 g	
豚もも肉ミンチ	30.00 g	
にんじん	20.00 g	みじん
玉葱	40.00 g	みじん
しょうが	0.50 g	みじん
にんにく	0.30 g	みじん
セロリー	2.00 g	小口
マッシュルーム(水煮缶詰)	5.00 g	
パセリ	1.00 g	みじん
パルメザンチーズ	1.00 g	
カットトマト(イタリア)2.5kg	5.00 g	
トマトケチャップ	18.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.00 g	
食塩	1.00 g	
ハウス マドラスソース300g	0.06 g	

2021年6月23日 水曜日

献立	麦ご飯	
	豚肉の香草焼き	マカロニサラダ
オニオンスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
[豚肉の香草焼き]		
豚ロース 50g	1.00 枚	スライス
豚ロース 60g	0.00 枚	
こいくちしょうゆ	0.08 g	
食塩	0.02 g	
冷凍おろしにんにく	0.10 g	
おろし生しょうが 1kg	0.10 g	
ナツメグ(粉)	0.01 g	
バジル(粉)	0.15 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
[●マカロニサラダ]		
マカロニ(単管)	8.00 g	厚いちょう
キャベツ	30.00 g	半月スライス
プチブロッコリー(国産)IQF	10.00 g	厚いちょう
ニッスイ 海からサラダシユレット	7.00 g	厚いちょう
いりたまご(真空)	10.00 g	厚いちょう
ケン ノエッグ マネースタイ 1kg	10.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
[オニオンスープ]		
玉葱	35.00 g	半月スライス
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	せん切り
エリンギ	10.00 g	せん切り
キノコインナースキン(スライス)5mm	10.00 g	
小松菜	10.00 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	

2021年6月24日 木曜日

献立	ご飯	
	鮭のピザ焼き	シャキッとポテトサラダ
よもぎ団子汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[鮭のピザ焼き]		
サケ切身40g	1.00 個	
ミックスチーズ	10.00 g	
玉葱	20.00 g	
パプリカ	1.00 g	
ピッツァソース(チューブ)450g	10.00 g	
パセリ	0.20 g	
[シャキッとポテトサラダ]		
にんじん	5.00 g	
キャベツ	20.00 g	
じゃがいも	30.00 g	
きゅうり	10.00 g	
乾燥わかめ(華)500g	0.50 g	
ポークハム(短冊)500g	7.00 g	
すりごま(白)	0.50 g	
三温糖	0.20 g	
ゴマ油(調合)1.65kg	0.80 g	
穀物酢	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.40 g	
伯方の塩	0.30 g	
[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)	4.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	戻しておく
たけのこ(ゆで)	10.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
ねぎ	3.00 g	小口切り
玉葱	10.00 g	
煮干しだし	3 g	
みぞ	7 g	

※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)

2021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

2021年6月25日 金曜日

献立	ご飯	
	春雨の中華あえ	冷凍みかん
八宝菜		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[春雨の中華あえ]		
カツニ はるさめS国産1kg	5.00 g	厚いちょう
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	厚いちょう
きゅうり	20.00 g	芋の刃
にんじん	10.00 g	せん切り
やさしい海の細かまぼこ黄	5.00 g	2.5cm幅
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	
[八宝菜(卵なし)]		
豚肉(モモ肉小切)	20.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
しょうが	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	くし形切り
にんじん	10.00 g	厚スライス
キャベツ	25.00 g	さいの目
本ムラサキイカ短冊	20.00 g	
おきえびLL(80/120)	10.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	さいの目
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	0.60 g	
中華スープ	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.80 g	
[冷凍ミカン]		
冷凍みかん S	1.00 個	

2021年6月28日 月曜日

献立	ご飯	
	鶏ささみのレモン揚げ	アーモンド和え
なめこ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[鶏ささみのレモン揚げ]		
鶏肉(ササミ)IQF20本入	50.00 g	
料理酒1.8L	4.00 g	
食塩	0.41 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
三温糖	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.75 g	
国産レモン果汁100ml	4.00 g	
[アーモンド和え]		
キャベツ	30.00 g	2.5cm幅
きゅうり	15.00 g	小口
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	
[なめこ汁]		
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
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	
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 g	

2021年6月29日 火曜日

オリパラ応援献立(ブルガリア)

献立	麦ご飯	
	ハンバーグデミグラスソースかけ	ヨーグルトレッシングサラダ
ポプチョルバ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
[ハンバーグデミグラスソースかけ]		
国産大豆の豆腐ハンバーグ50g	1.00 個	
マイルドデミグラスソース1kg	10.00 g	
カゴメマイルドトマトチャップ980g	10.00 g	
レダクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.00 g	
[ヨーグルトレッシングサラダ]		
小松菜	25.00 g	4cm
きゅうり	15.00 g	小口
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
ヨーグルト(全脂無糖)	15.00 g	
冷凍おろしにんにく	0.40 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
食塩	0.20 g	
コヒ オリーブ油EXバージン	0.70 g	
[ポプチョルバ]		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
玉葱	20.00 g	角切り
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
トマト	5.00 g	角切り
冷凍国産トマトカット	7.00 g	
白いんげん豆	8.00 g	
パプリカ	3.00 g	
にんじん	5.00 g	
じゃがいも	15.00 g	
パセリ	1.00 g	
地養鶏ブイヨン	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.20 g	

※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)

2021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

2021年6月30日 水曜日

献立	麦ご飯	
	ビビンバの具	きゅうりのナムル
きのこわかめのスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
[●ビビンバ]		
国産合挽きミンチ	40.00 g	
はくさい(キムチ漬け)	10.00 g	
チンゲンツァイ	25.00 g	2cm
太もやし	25.00 g	
いりたまご(真空)	10.00 g	
いりごま(白)1kg	3.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
[きゅうりのナムル]		
きゅうり	25.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
小松菜	12.00 g	4cm
にんじん	5.00 g	千切り
ねぎ	3.00 g	小口
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	
[きのこわかめのスープ]		
にんじん	10.00 g	小いちよう
玉葱	20.00 g	角切り
エリンギ	9.00 g	角切り
しめじ	9.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	角切り
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	