

※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

2021年7月1日 木曜日

保小中連携献立

2021年7月2日 金曜日

2021年7月5日 月曜日

益田の食育の日献立

献立	ご飯	
	揚げ豆腐の肉みそかけ	きゅうりの梅肉和え
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]		
牛乳	1.00 本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
[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	6.00 g	
国産合挽きミンチ	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	
にんにく	0.20 g	
豆板醤	0.20 g	
[きゅうりの梅和え]		
きゅうり	35.00 g	小口切り
にんじん	8.00 g	せん切り
キャベツ	10.00 g	せん切り
梅(塩漬)	2.00 g	
しそ葉	0.40 g	せん切り
こいくちしょうゆ	1.00 g	
[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	半月スライス
にんじん	12.00 g	小いちよう
エリンギ	10.00 g	角切り
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	

献立	手作りブレッド	
	鶏のから揚げ	カラフルサラダ
かぼちゃとアスパラの豆乳スープ		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[手作りブレッド]		
薄力小麦粉1kg	30.00 g	
全粒粉	20.00 g	
ベーキングパウダー	0.80 g	
重炭酸ソーダ	0.30 g	
牛乳	20.00 g	
ヨーグルト	15.00 g	
食塩	0.20 g	
三温糖	1.50 g	
[鶏の唐揚げ]		
鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
料理酒1.8L	1.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	8.00 g	
[カラフルサラダ(みとぼん)]		
小松菜	10.00 g	4cm幅
パプリカ	5.00 g	せん切り
キャベツ	25.00 g	せん切り
むきえだまめ500g	10.00 g	
みとボン酢	4.00 g	
穀物酢	2.00 g	
オリーブ油(オリーブ)	0.60 g	
[かぼちゃとアスパラの豆乳]		
玉葱	25.00 g	スライス
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
かぼちゃ	20.00 g	コロコロ
グリーンアスパラ(カット)	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	10.00 g	コロコロ
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	

献立	ご飯	
	美都の幸井の具	だんご汁
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	
[美都の幸井]		
豪州産牛肉(モスライ)IQF	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	
レクジョンワイン(赤)1.8L	6.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	6.00 g	
小松菜	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	
[だんご汁]		
玉葱	15.00 g	角切り
にんじん	10.00 g	小いちよう
細もやし	10.00 g	
油揚げ	5.00 g	厚スライス
薄力粉	13.00 g	
白玉粉	10.00 g	
よもぎ(ゆで)	2.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口
煮干しだし	3.00 g	
みそ	7.00 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

2021年7月6日 火曜日

献立	麦ご飯	
	小いわしの南蛮漬け	こんにゃくサラダ
モロヘイヤスープ		
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)	76.00g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00g	
[小いわしの南蛮漬け]		
こいわし米粉揚げ	45.00g	
大豆白絞油	5.00g	
玉葱	8.00g	角切り
パプリカ	4.00g	短冊切り
青ピーマン	4.00g	短冊切り
穀物酢	3.00g	
こいくちしょうゆ	1.00g	
三温糖	1.00g	
水	5.00g	
[こんにゃくサラダ(ごま)]		
ポークハム(短冊)500g	5.00g	
きゅうり	15.00g	せん切り
細もやし	10.00g	
にんじん	5.00g	せん切り
糸こんにゃく(白)	25.00g	
三温糖	0.80g	
こいくちしょうゆ	2.00g	
穀物酢	2.00g	
JFS 純正ごま油	0.40g	
すりごま(白)	2.00g	
[モロヘイヤスープ]		
木綿豆腐	20.00g	角切り
玉葱	25.00g	半月スライス
にんじん	10.00g	短冊切り
モロヘイヤカット	20.00g	
食塩	0.30g	
コシヨー(純)200g	0.02g	
中華スープ	0.50g	
こいくちしょうゆ	2.50g	

2021年7月7日 水曜日

献立	しそじゃこ飯	
	鮭のきらきら麴焼き	甘酢和え
七夕汁		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00本	
[しそじゃこ飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00g	
ちりめん	2.00g	
グルタミン酸ソーダ 無添加かおり	0.03g	
乾燥カリカリ梅(国産)200g	0.30g	
[鮭のきらきら麴焼き]		
サケ切身50g	1.00個	
サケ切身60g	0.00個	
塩糀	4.00g	
星型チーズ(白)	3.00g	
[●甘酢和え]		
きゅうり	20.00g	小口切り
小松菜	20.00g	4cm幅
錦糸卵(真空)500g	5.00g	
乾燥若布(さんれい)	0.30g	
にんじん	5.00g	せん切り
ちりめん	2.70g	
こいくちしょうゆ	2.10g	
穀物酢	1.80g	
三温糖	0.45g	
花かつお	0.50g	
[七夕汁]		
播州手延素麺 純バラ9kg	3.00g	
やさしい海星型スライスなると	6.00g	
玉葱	15.00g	スライス
にんじん	10.00g	小いちよう
干し椎茸(美都産)	1.00g	
国産オクラスライス	8.00g	
うすくちしょうゆ	2.00g	
こいくちしょうゆ	1.00g	
花かつお(亀バラ)500g	2.00g	
だし昆布	1.00g	
食塩	0.15g	
[わらびもち]		
わらび餅(個食包装)	2	1.00個

七夕献立

2021年7月8日 木曜日

献立	冷やし中華	
	鶏肉とレバーのピリ辛揚げ	
冷凍みかん		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00本	
[冷やし中華]		
学給ラーメン(国産小麦)	130.00g	
やさしい海の細かまぼこ黄	10.00g	
きゅうり	20.00g	せん切り
ポークハム(短冊)500g	15.00g	
むきえびLL(80/120)	11.00g	
細もやし	25.00g	せん切り
にんじん	5.00g	せん切り
小:冷し中華スープ 30g	1.00個	
中:冷し中華スープ 40g	1.00個	
[鶏肉とレバーのピリ辛揚げ]		
鶏肉(モロヘイヤ)2cmカットIQF	40.00g	
料理酒1.8L	1.00g	
コシヨー(純)200g	0.10g	
馬鈴しょ澱粉1kg	7.00g	
カットレバーミニ澱粉付	10.00g	
大豆白絞油	5.00g	
にんじん	7.00g	短冊
むきえだまめ500g	5.00g	
ごぼう	10.00g	さががき
玉葱	15.00g	スライス
なす	8.00g	半月スライス
サラダ油 1.5kg	0.20g	
こいくちしょうゆ	2.00g	
本味酢 1.8L	1.00g	
三温糖	0.50g	
にんにく	0.20g	
豆板醤	0.20g	
[冷凍みかん]		
冷凍みかん S	1.00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

2021年7月9日 金曜日

2021年7月12日 月曜日

2021年7月13日 火曜日

オリパラ応援献立

献立	ご飯	
	あじの生姜醤油煮	納豆和え
鶏つくね汁		
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	
[鱈のしょうが醤油煮]		
真あじドレス L	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	
[納豆和え]		
小松菜	15.00 g	4cm幅
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
納豆(ひきわり)	7.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
みそ	0.50 g	
もみのり	0.50 g	
いりごま(白)1kg	0.50 g	
[鶏つくね汁]		
鶏つくね	30.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
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	

献立	ご飯	
	さばの竜田揚げ	塩昆布和え
なすと油揚げのみそ汁		
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	
[鯖の竜田揚げ]		
小：サバ切身 40g	1.00 個	
中：サバ切身 50g	1.00 個	
冷凍おろししょうが	0.30 g	
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	
馬鈴薯でんぷん 1kg	6.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
[塩昆布和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	小口切り
にんじん	5.00 g	せん切り
塩ふき昆布(きざみ)	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.20 g	
[なすと油揚げのみそ汁]		
玉葱	20.00 g	角切り
にんじん	6.00 g	小いちよう
えのきたけ	10.00 g	
なす	15.00 g	小いちよう
油揚げ	3.00 g	厚半月
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

献立	ピタパン	
	チリコンカン	セビーチェ
マカロニスープ		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
[ピタパン]		
小：ピタパン 約60g	1.00 個	
中：ピタパン 約80g	1.00 個	
[チリコンカン(メキシコ)]		
豚肉(ミンチ)	40.00 g	
サラダ油	0.50 g	
玉葱	25.00 g	みじん切り
にんじん	10.00 g	みじん切り
かたまりトマト(イタリア) 2.5kg	15.00 g	
大豆水煮	25.00 g	
レッドキドニー	5.00 g	
かまマイルト トマトチップ 980g	8.00 g	
JF ウスターソース エクセル 1.8L	9.00 g	
チリペッパーソース	0.04 g	
[セビーチェ]		
カットたまご	10.00 g	
おきえび L(100/200)	15.00 g	
パプリカ	10.00 g	角切り
玉葱	5.00 g	角切り
きゅうり	15.00 g	小口切り
乾燥若布(さんれい)	0.40 g	
三温糖	1.80 g	
穀物酢	3.50 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
[マカロニスープ]		
鶏肉モモ(こま切れ)	20.00 g	
サラダ油	0.50 g	
マカロニ(貝)	5.00 g	
エリンギ	10.00 g	コロコロ
にんじん	10.00 g	厚いちよう
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
[冷凍パイナップル]		
冷凍パイナップル 40g	1.00 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

2021年7月14日 水曜日

2021年7月15日 木曜日

2021年7月16日 金曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯	
	●3色そばろ井の具	切干大根のチーズ和え
ゆばのすまし汁		
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	
[●3色そばろ井の具]		
鶏肉おねミンチ	25.00 g	
冷凍おろししょうが	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.25 g	
しぼり豆腐	15.00 g	
にんじん	10.00 g	荒みじん
グリーンピース	9.00 g	
いりたまご(真空)	15.00 g	スチコン
料理酒1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
[切干大根のチーズあえ(角)]		
切干大根(益田産)	5.00 g	茹でる
芽ひじき500g	2.00 g	
キャベツ	10.00 g	せん切り
角切チーズ8mm	5.00 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	
穀物酢	2.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	5.00 g	
[ゆばのすまし汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	せん切り
えのきたけ	10.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	8.00 g	
カットゆば	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩	0.30 g	
花かつお(亀バラ)500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
[巨峰(1人2コ)]		
巨峰(大粒)	2.00 粒	

献立	ご飯	
	なすのミートソース焼き	夏みかんサラダ
トマトのスープ		
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	
[なすのミートソース焼き]		
なす	15.00 g	コロコロ
じゃがいも	40.00 g	いちょう
豚肉(ミンチ)	10.00 g	
玉葱	20.00 g	半月スライス
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	8.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.03 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ミックステーズ	12.00 g	
舟形おかずカップ特大	1.00 枚	
[夏みかんサラダ]		
甘夏みかん缶詰(ライト身割れ)	16.00 g	
きゅうり	20.00 g	
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
小松菜	16.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
穀物酢	2.50 g	
食塩	0.40 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
[トマトスープ]		
ニッスイ海からサラダシレット	3.00 g	
トマト	20.00 g	
玉葱	20.00 g	
むきえだまめ500g	10.00 g	
エリンギ	7.00 g	せん切り
乾燥若布(さんれい)	0.30 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	

献立	ご飯	
	はまちの照り焼き	小松菜の酢の物
じゃがいもともずくの酢の物		
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	
[はまちの照り焼き]		
小：ハマチみりん干50g	1.00 個	
中：ハマチみりん干60g	1.00 個	
[小松菜の酢の物]		
小松菜	20.00 g	4cm幅
にんじん	5.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ	10.00 g	斜め小口
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.20 g	
[じゃがいもともずくのみそ]		
じゃがいも	20.00 g	いちょう
美ら海育ちもずく	15.00 g	
にんじん	10.00 g	小さいちょう
えのきたけ	10.00 g	
木綿豆腐	10.00 g	
油揚げ	3.00 g	厚半月
みそ	7.00 g	
しまねのだしっ粉200g×5	2.50 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

2021年7月19日 月曜日

2021年7月20日 火曜日

2021年7月21日 水曜日

献立	ご飯	
	シイラのゆずソースかけ	しそ和え
	かぼちゃのみそ汁	
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	
[シイラのゆずソースかけ]		
小：シイラ切身50g	1.00 個	
中：シイラ切身60g	1.00 個	
馬鈴しょ澱粉 1kg	5.00 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	
[しそ和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
きゅうり	15.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	せん切り
しそ葉	0.40 g	せん切り
食塩	0.10 g	
グルタミン酸ソーダ 無添加かおり	0.50 g	
[かぼちゃのみそ汁]		
かぼちゃ	25.00 g	角切り
玉葱	10.00 g	厚スライス
にんじん	10.00 g	短冊切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
ぶなしめじ	13.00 g	割りほぐす
油揚げ	3.00 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

献立	麦ご飯		ドライカレーの具	
	ひじきマリネ		フルーツポンチ	
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			
[ドライカレー(なす)]				
豚もも肉ミンチ	25.00 g			
にんにく	0.20 g	みじん切り		
しょうが	0.20 g	みじん切り		
サラダ油 1.5kg	0.50 g			
レクショワイン(赤)1.8L	0.50 g			
蒸し挽き割り大豆	15.00 g			
玉葱	25.00 g	みじん切り		
なす	10.00 g	コロコロ		
ミックスペジタブル	20.00 g			
米粉のカレールウ	8.50 g			
カゴメマイルドトマトケチャップ 3kg	0.42 g			
JF ウスターソース エクセレント1.8L	0.70 g			
カレー粉(純)200g	0.30 g			
味 コンソメJ 500g	0.50 g			
食塩	0.05 g			
[ひじきマリネ]				
芽ひじき500g	1.50 g			
三温糖	0.20 g			
こいくちしょうゆ	1.00 g			
キャベツ	25.00 g	せん切り		
玉葱	10.00 g	スライス		
にんじん	7.00 g	せん切り		
チキンハム(短冊)500g	9.00 g			
三温糖	0.30 g			
穀物酢	3.00 g			
コシヨー(純)200g	0.02 g			
食塩	0.30 g			
サラダ油 1.5kg	0.60 g			
[フルーツポンチ]				
冷凍メルト白玉	20.00 g			
りんご	12.00 g	スライス		
フルーツパック(黄桃ダ) 1kg	12.00 g			
フルーツパック(パイン) 1kg	12.00 g			
バナナ	10.00 g	小口切り		
サイダー	10.00 g			

献立	ご飯		●パンサンスー
	豚肉と厚揚げのみそ炒め		
	わかめスープ		
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		
[豚肉と厚揚げのみそ炒め]			
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g		
しょうが	1.00 g	みじん切り	
サラダ油 1.5kg	0.50 g		
キャベツ	20.00 g	厚スライス	
玉葱	30.00 g	スライス	
厚揚げ	25.00 g	角切り	
ねぎ	8.00 g	小口切り	
こいくちしょうゆ	2.00 g		
料理酒1.8L	1.00 g		
三温糖	0.50 g		
みそ	2.00 g		
[●パンサンスー]			
ケシ 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	20.00 g	せん切り	
にんじん	8.00 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		
[わかめスープ]			
玉葱	25.00 g	スライス	
にんじん	10.00 g	小口切り	
太もやし	15.00 g		
乾燥若布(さんれい)	0.70 g		
中華スープ	1.00 g		
食塩	0.10 g		
しょうゆ(濃口)1.8L	2.00 g		
コシヨー(純)200g	0.02 g		