

※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8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8月25日 水曜日

献立	麦ご飯		
	手作り春巻き		
	春雨の中華和え	●卵とコーンのスープ	
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	
【手作り春巻き】			
春巻きの皮		10.00 g	
国産合挽きミンチ		20.00 g	
にんじん		5.00 g	みじん切り
たけのこ水煮(千切)		20.00 g	
干し椎茸(美都産)		1.00 g	
にら		5.00 g	1.5cm幅
しょうが		0.80 g	みじん切り
三温糖		1.00 g	
こいくちしょうゆ		1.50 g	
料理酒1.8L		1.20 g	
本味酛 1.8L		1.50 g	
JFS 純正ごま油		0.70 g	
中華スープ		1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.50 g	
大豆白絞油		5.00 g	
【春雨の中華あえ】			
カンシ はるさめS国産1kg		5.00 g	
チキンハム(短冊)500g		10.00 g	
きゅうり		15.00 g	小口切り
にんじん		10.00 g	せん切り
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	
【●卵とコーンのスープ】			
●たまご		20.00 g	
玉葱		20.00 g	半月スライス
クリームコーン(冷凍)		20.00 g	
スーパースイートコーン		5.00 g	
ねぎ		3.00 g	小口切り
食塩		0.40 g	
コンヨー(純)200g		0.02 g	
中華スープ		0.50 g	
こいくちしょうゆ		1.50 g	

2021年8月26日 木曜日

献立	ご飯		
	サバのみそ煮		
	しそ和え	系かまぼこのすまし汁	
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	
[鯖の味噌煮(手作り)]			
サバ切身50g		1.00 個	せん切り
サバ切身60g		0.00 個	
しょうが		1.00 g	
三温糖		3.00 g	
こいくちしょうゆ		4.50 g	
みそ		6.00 g	
本味酛 1.8L		3.00 g	
水		18.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1.00 g	
[しそ和え]			
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
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	
[系かまぼこのすまし汁]			
にんじん		15.00 g	いちょう
玉葱		25.00 g	スライス
スクール系かまぼこ(ほぐし)		15.00 g	
ねぎ		5.00 g	小口切り
干し椎茸(美都産)		0.50 g	
だし削り不織布入り		3.00 g	
食塩		0.20 g	
うすくちしょうゆ		2.50 g	
料理酒1.8L		1.50 g	

2021年8月27日 金曜日

献立	ご飯		
	枝豆がんもの含め煮		
	梅昆布和え	茄子とオクラのみそ汁	
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	
【枝豆がんもの含め煮】			
枝豆がんも30 g		2.00 個	
三温糖		2.00 g	
料理酒1.8L		1.00 g	
本味酛 1.8L		1.00 g	
こいくちしょうゆ		3.50 g	
【梅昆布和え】			
きゅうり		15.00 g	小口切り
キャベツ		20.00 g	せん切り
小松菜		10.00 g	1.5cm幅
にんじん		5.00 g	せん切り
塩昆布		0.50 g	
梅(塩漬)		1.50 g	
こいくちしょうゆ		0.50 g	
【なすとオクラのみそ汁】			
玉葱		20.00 g	半月スライス
にんじん		10.00 g	小いちょう
えのきたけ		10.00 g	
なす		15.00 g	厚スライス
オクラ		7.00 g	小口切り
みそ		7.00 g	
煮干しだし		3.00 g	

2021年8・9月分詳細献立表

2021年8月30日 月曜日

2021年8月31日 火曜日

2021年9月1日 水曜日

献立	麦ご飯		
	元気ハンバーグ		
	こんにゃくサラダ	ズッキーニのスープ	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1.00 本	
【麦ご飯 80g】			
水稻穀粒(精白米)		76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
【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	
舟形アルミカップ		1.00 g	
【こんにゃくサラダ】			
キャベツ		10.00 g	せん切り
きゅうり		20.00 g	半月ｽﾗｲｽ
スーパースイートコーン		5.00 g	
系こんにゃく(白)		20.00 g	小間切れ
三温糖		0.40 g	
穀物酢		2.40 g	
サラダ油 1.5kg		0.60 g	
コショウ(純)200g		0.02 g	
食塩		0.20 g	
【ズッキーニのスープ】			
玉葱		20.00 g	角切り
にんじん		8.00 g	いちょう
ニissイ 海からサラダ シュレット		5.00 g	
ズッキーニ		20.00 g	角切り
ぶなしめじ		8.00 g	
味 コンソメJ 500g		1.00 g	
食塩		0.30 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	

献立	麦ご飯		
	豚肉とピーマンのごまソース炒め		
	●千草和え	豆腐のすまし汁	
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	
【豚肉とピーマンのごまソース炒め】			
豚肉（モモ肉小切）		40.00 g	
にんにく		0.40 g	
玉葱		20.00 g	スライス
パプリカ		10.00 g	短冊切り
青ピーマン		10.00 g	短冊切り
サラダ油 1.5kg		0.50 g	
食塩		0.30 g	
三温糖		1.50 g	
うすくちしょうゆ		1.50 g	
穀物酢		0.80 g	
すりごま（白）		3.00 g	
豆板醤		0.10 g	
【●千草和え】			
小松菜		20.00 g	1.5cm幅
にんじん		5.00 g	せん切り
キャベツ		20.00 g	せん切り
いりたまご(真空)		10.00 g	
花かつお（亀・細切）200g		1.00 g	
こいくちしょうゆ		1.50 g	
【豆腐のすまし汁】			
木綿豆腐		20.00 g	コロコロ
だいこん		20.00 g	いちよう
にんじん		10.00 g	短冊切り
えのきたけ		10.00 g	
乾燥若布（さんれい		0.30 g	戻しておく
うすくちしょうゆ		2.50 g	
食塩		0.15 g	
煮干しだし		2.00 g	
だし昆布		1.00 g	
料理酒1.8L		1.50 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9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9月2日 木曜日

2021年9月3日 金曜日

2021年9月6日 月曜日

献立	ご飯		
	さごしのピリ辛焼き		
	ネバネバ和え	麩のみそ汁	
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	
【さごしのピリ辛焼き】			
さごし切身50 g		1.00 個	
さごし切身60 g		0.00 個	
冷凍おろししょうが		0.30 g	
冷凍おろしにんにく		0.30 g	
料理酒1.8L		1.00 g	
三温糖		0.50 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
豆板醤		0.15 g	
【ネバネバ和え】			
オクラ		10.00 g	小口切り
キャベツ		25.00 g	せん切り
モロヘイヤカット		10.00 g	
国産カラーピーマン(黄)		5.00 g	
川 ひきわり納豆 (ヒキリ)		8.00 g	
花かつお本節削り碎片100g		0.70 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
【ふのみそ汁】			
じゃがいも		20.00 g	角切り
玉葱		15.00 g	半月スライス
おわら麩		1.50 g	
油揚げ		3.00 g	短冊切り
にんじん		10.00 g	短冊切り
えのきたけ		10.00 g	
ねぎ		3.00 g	小口切り
煮干しだし		2.50 g	
みそ		7.00 g	

献立	ご飯		
	鶏肉のチリソース		
	そうめんうりの中華サラダ	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	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80.00 g	
【鶏肉のチリソース】			
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF		40.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		3.00 g	
大豆白絞油		4.00 g	
玉葱		15.00 g	荒みじん
チンゲンツアイ		15.00 g	1.5cm幅
サラダ油 1.5kg		0.50 g	
にんにく		0.40 g	みじん切り
しょうが		0.40 g	みじん切り
豆板醤		0.10 g	
カメマイルト トマトケチャップ 980g		6.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)1k		6.00 g	
味 コンソメJ 500g		0.20 g	
三温糖		1.00 g	
水		3.00 g	
【そうめんうりの中華サラダ】			
そうめんかぼちゃ		40.00 g	茹でる
きゅうり		25.00 g	せん切り
スクール系かまぼこ(ほぐし)		7.00 g	
すりごま (白)		2.00 g	
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	
【わかめスープ】			
細もやし		10.00 g	
にんじん		10.00 g	小さいちょう
たけのこ水煮 (千切)		15.00 g	
玉葱		20.00 g	半月スライス
乾燥若布 (さんれい)		0.70 g	
食塩		0.20 g	
中華スープ		0.50 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
コシヨー(純)200g		0.02 g	

献立	ご飯		
	つくねのお好み焼き		
	きんぴらごぼう	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	
[つくねのお好み焼き]			
キャベツ入り平つくねパウ 40		1.00 個	
キャベツ入り平つくねパウ 50		0.00 個	
JF ウスターソース エクセレント1.8L		3.00 g	
カメマイルド トマトケチャップ 980g		3.00 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
本味酛 1.8L		1.00 g	
花かつお(亀・細切) 200g		0.50 g	
あおのり		0.30 g	
[きんぴらごぼう(夏)]			
ごぼう		10.00 g	ささがき
青ピーマン		5.00 g	細い短冊
いりごま(白)1kg		2.00 g	
にんじん		15.00 g	細い短冊
板こんにゃく		12.00 g	細い短冊
豚肉(モモ肉小切)		18.00 g	
スーパースイートコーン		5.00 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	
本味酛 1.8L		1.00 g	
JFS 純正ごま油		0.50 g	
[かぼちゃのみそ汁]			
玉葱		15.00 g	半月スライス
にんじん		10.00 g	小いちょう
ふなしめじ		8.00 g	
かぼちゃ		20.00 g	角切り
油揚げ		5.00 g	短冊切り
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9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9月7日 火曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯		
	シイラの竜田揚げ		
	夏野菜のカレー風味酢の物	けんちん汁	
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	
【シイラの竜田揚げ】			
しいら切身 50 g		1.00 個	
シイラ切身 60 g		0.00 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		5.00 g	
【夏野菜のカレー風味酢の物】			
キャベツ		25.00 g	せん切り
きゅうり		15.00 g	小口切り
パプリカ		5.00 g	せん切り
スーパースイートコーン		5.00 g	
ちりめん		2.50 g	
乾燥若布(さんれい)		0.30 g	
穀物酢		2.00 g	
うすくちしょうゆ		0.60 g	
三温糖		1.00 g	
食塩		0.20 g	
カレー粉(純)200g		0.02 g	
【けんちん汁】			
板こんにゃく		10.00 g	斜め小口
にんじん		10.00 g	短冊切り
ササガキゴボウIQF		10.00 g	斜め小口
だいこん		25.00 g	短冊切り
木綿豆腐		20.00 g	手でちぎる
干し椎茸(美都産)		1.00 g	戻しておく
ねぎ		5.00 g	小口切り
花かつお(竜バラ)500g		2.00 g	
だし昆布		0.80 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
食塩		0.40 g	
料理酒1.8L		2.00 g	
JFS 純正ごま油		0.50 g	

2021年9月8日 水曜日

献立	麦ご飯		
	キムタクご飯の具		
	●バンサンスー	厚揚げの五目スープ	
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	
【キムタクご飯の具】			
豚肉(モモ肉小切)		40.00 g	
にんじん		7.00 g	せん切り
JFS 純正ごま油		0.20 g	
はくさい(キムチ漬け)		10.00 g	ざく切り
つぼ漬け		8.00 g	
JFS 純正ごま油		0.30 g	
ねぎ		3.00 g	小口切り
【●バンサンスー】			
ケンシ はるさめS国産1kg		5.00 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g		7.00 g	
きゅうり		10.00 g	せん切り
にんじん		5.00 g	せん切り
キャベツ		20.00 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	
【厚揚げの五目スープ】			
にんじん		10.00 g	小口切り
玉葱		30.00 g	角切り
ベトナム産きくらげスライス		0.50 g	
たけのこ水煮(短冊)島根県		15.00 g	
厚揚げ		20.00 g	厚スライス
にら		5.00 g	1.5cm幅
食塩		0.30 g	
中華スープ		0.50 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
コンショール(純)200g		0.02 g	

2021年9月9日 木曜日

献立	コッペパン	ホキフライ	
	コーンサラダ	鶏肉の夏野菜煮込み	
	ピーチゼリー		
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1.00 本	
【コッペパン】			
こっぺぱん 70g		1.00 個	
こっぺぱん 90g		0.00 個	
【ホキフライ(外タレソース)】			
ホキフライ50g		1.00 個	
ホキフライ60g		0.00 個	
大豆白絞油		5.00 g	
らっきょう		4.00 g	みじん切り
きゅうり		6.00 g	荒みじん
ケン ノンエッグ マヨネーズ タイフ 1kg		6.00 g	
【コーンサラダ】			
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		20.00 g	小口切り
スーパースイートコーン		5.00 g	
三温糖		0.20 g	
穀物酢		2.00 g	
コンショール(純)200g		0.02 g	
食塩		0.30 g	
サラダ油 1.5kg		0.60 g	
【鶏肉の夏野菜煮込み】			
鶏肉(モモ肉スライス)2cmカットIQF		20.00 g	
にんにく		0.20 g	みじん切り
サラダ油 1.5kg		0.50 g	
じゃがいも		25.00 g	角切り
ズッキーニ		20.00 g	コロコロ
玉葱		30.00 g	角切り
なす		15.00 g	厚いちょう
エリンギ		15.00 g	角切り
ダイオウ(パウチパック)		18.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k)		15.00 g	
味コンソメJ 500g		1.00 g	
カメマイルトトマトケチャップ 980g		5.00 g	
JF ウスターソース エクセント1.8L		0.30 g	
三温糖		0.20 g	
【ピーチゼリー】			
ピーチゼリー(やよい)		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9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9月10日 金曜日

2021年9月13日 月曜日

2021年9月14日 火曜日

オリパラ応援献立（エジプト）

献立	ご飯		
	鮭のグラタン	トマトとアスパラのサラダ	
	枝豆のスープ		
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	
【鮭のグラタン】			
サケ角切		30.00 g	
玉葱		20.00 g	スライス
カットベーコンIQF 5 0 0 g		8.00 g	
マカロニ（単管）		3.00 g	茹でる
有塩バター450 g		2.00 g	
米粉		3.00 g	
牛乳(料理用)		35.00 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	
コンヨー(純) 2 0 0 g		0.04 g	
舟形アルミカップ		1.00	
【トマトとアスパラのサラダ】			
トマト		15.00 g	角切り
アスパラガス		15.00 g	斜め小口
きゅうり		15.00 g	小口切り
スーパースイートコーン		5.00 g	
ライトツナ水煮フレーク		5.00 g	
国産レモン果汁 1 0 0 m l		0.60 g	
三温糖		0.70 g	
オリーブ油エクストラバージン		0.50 g	
うすくちしょうゆ		1.00 g	
穀物酢		1.00 g	
食塩		0.15 g	
【えだまめのスープ】			
スクール系かまぼこ(ほぐし)		10.00 g	
むきえだまめ500 g		10.00 g	
玉葱		15.00 g	半月スライス
にんじん		15.00 g	太せん切り
小松菜		15.00 g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g		0.70 g	
食塩		0.30 g	
うすくちしょうゆ		1.00 g	
コンヨー(純) 2 0 0 g		0.02 g	

[illegible]

献立	麦ご飯		
	ダウードバシャ	ひよこ豆のサラダ	
	ムルキーヤ		
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	
【ダウードバシャ】			
玉葱		30.00 g	角切り
サラダ油		0.50 g	
じゃがいも		15.00 g	角切り
ポーク&チキンミートボールS		35.00 g	
冷凍国産トマトカット		20.00 g	
さやいんげん		5.00 g	2.5cm幅
カメマイルドトマトケチャップ 980g		10.00 g	
三温糖		1.00 g	
穀物酢		1.50 g	
こいくちしょうゆ		3.00 g	
クッキングアーモンド(細切)500g		5.00 g	
【ひよこ豆のサラダ】			
キャベツ		15.00 g	せん切り
きゅうり		10.00 g	コロコロ
チキンささみ水煮		10.00 g	
蒸しひよこ豆(ドライパック)		13.00 g	
パプリカ		5.00 g	せん切り
ケン乃エッグマヨネーズタイプ 1kg		6.00 g	
こいくちしょうゆ		0.80 g	
食塩		0.10 g	
【ムルキーヤ(モロヘイヤスープ)】			
カットベーコンIQF500g		10.00 g	
サラダ油 1.5kg		0.30 g	
モロヘイヤカット		15.00 g	
エリンギ		10.00 g	コロコロ
玉葱		20.00 g	半月スライス
にんじん		10.00 g	コロコロ
カレー粉(純)200g		0.02 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	

※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9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9月15日 水曜日

2021年9月16日 木曜日

2021年9月17日 金曜日

献立	麦ご飯	
	●ビビンバ丼の具	
	ナムル	なすのスープ
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	
【●ビビンバ丼の具】		
豚肉（ミンチ）	35.00 g	
にんにく	1.00 g	みじん切り
しょうが	0.70 g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
はくさい(キムチ漬け)	7.00 g	
太もやし	25.00 g	
山菜ミックス水煮	10.00 g	
いりたまご(真空)	7.00 g	
チンゲンツアイ	10.00 g	2.5cm幅
こいくちしょうゆ	1.00 g	
みそ	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
本味酛 1.8L	1.20 g	
JFS 純正ごま油	0.70 g	
【ナムル】		
小松菜	27.00 g	1.5cm幅
切干大根(益田産)	4.00 g	
にんじん	7.00 g	せん切り
すりごま（白）	3.00 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	0.50 g	
【なすのスープ】		
なす	15.00 g	厚いちょう
油揚げ	3.00 g	細い短冊
玉葱	30.00 g	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	10.00 g	小いちょう
干し椎茸(美都産)	0.40 g	
にら	5.00 g	2.5cm幅
中華だし	0.50 g	
食塩	0.30 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	

献立	ご飯		
	かぼちゃのそぼろ煮		
	ツナとわかめの酢の物	沢煮椀	
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	
[南瓜のそぼろ煮]			
かぼちゃ		55.00 g	角切り
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500		20.00 g	
三温糖		1.50 g	
こいくちしょうゆ		3.00 g	
だし削り不織布入り		0.50 g	
サラダ油 1.5kg		1.00 g	
[ツナとわかめの酢の物]			
ライトツナ水煮フレーク		10.00 g	
キャベツ		15.00 g	せん切り
にんじん		5.00 g	せん切り
きゅうり		20.00 g	小口切り
乾燥若布 (さんれい		0.30 g	
いりごま(白)1kg		2.00 g	
穀物酢		2.70 g	
うすくちしょうゆ		1.50 g	
三温糖		0.50 g	
[沢煮椀]			
玉葱		20.00 g	半月スライス
豚肉 (モモ肉小切)		20.00 g	
干し椎茸(美都産)		0.50 g	
ねぎ		3.00 g	小口切り
ごぼう (千切) 共同購入		10.00 g	
にんじん		8.00 g	せん切り
えのきたけ		10.00 g	
食塩		0.30 g	
こいくちしょうゆ		2.50 g	
料理酒1.8L		1.00 g	
コショウ(純)200g		0.03 g	
だし削り不織布入り		2.00 g	
だし昆布		1.00 g	

献立	ご飯		
	さんまの塩焼き	ほうれん草のごま和え	
	里芋のみそ汁	お月見団子	
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	
【さんまの塩焼き】			
さんま筒切り塩水漬け50g		1.00 個	
さんま筒切り塩水漬け60g		0.00 個	
【ほうれん草のごま和え】			
ほうれん草		30.00 g	2.5cm幅
細もやし		20.00 g	
にんじん		5.00 g	せん切り
すりごま(白)		2.00 g	
こいくちしょうゆ		1.50 g	
【さつまいものみそ汁】			
さつまいも		30.00 g	角切り
玉葱		15.00 g	小いちよう
にんじん		10.00 g	
板こんにゃく		10.00 g	厚半月
干し椎茸(美都産)		0.50 g	
ねぎ		3.00 g	割りほぐす
煮干しだし		3.00 g	
みそ		7.00 g	
【お月見団子】			
お月見団子		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9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9月21日 火曜日

2021年9月22日 水曜日

益田の食育の日献立

2021年9月24日 金曜日

[illegible]

献立	麦ご飯		
	●ポテトチーズオムレツ		
	切干大根のゆずドレサラダ	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	
[麦ご飯 80g]			
水稻穀粒(精白米)		76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
[●ポテトチーズオムレツ]			
●アンサンブルエッグ 10カット50g		1.00 個	
●アンサンブルエッグ 18カット62.5g		0.00 個	
[切干大根のゆずドレサラダ]			
切干大根(益田産)		3.50 g	
にんじん		5.00 g	せん切り
きゅうり		15.00 g	小口切り
細もやし		10.00 g	
三温糖		0.50 g	
穀物酢		2.00 g	
うすくちしょうゆ		2.20 g	
ゆず酢		0.50 g	
オリーブ油1tストラパーゼン		0.60 g	
[トマトとマカロニのスープ]			
鶏肉(モロ肉ダ 1t) 1cmカットIQF		15.00 g	
トマト		15.00 g	角切り
玉葱		20.00 g	半月スライス
エリンギ		7.00 g	短冊切り
マカロニ(貝)		2.00 g	
小松菜		10.00 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	
食塩		0.10 g	
コショウ(純) 200 g		0.02 g	
サラダ油 1.5kg		0.50 g	
</			

献立	わさびご飯		
	ひきみとの幸井		
	冬瓜のすまし汁	梨	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1.00 本	
【わさびご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80.00 g	
わさび漬		5.00 g	
【ひきみとの幸井】			
いのしし肉		40.00 g	
干し椎茸(美都産)		1.50 g	戻しておく
水		15.00 g	
ゆず酢		2.00 g	
レクショワイン(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	2.5cm幅
切干大根(益田産)		3.00 g	
にんじん		5.00 g	せん切り
やさしい海の細かまぼこ黄		2.00 g	
三温糖		0.50 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
JFS 純正ごま油		0.30 g	
焼きざみのり100g		0.20 g	
【冬瓜のすまし汁】			
とうがん		25.00 g	角切り
にんじん		5.00 g	短冊切り
えのきたけ		10.00 g	
玉葱		15.00 g	半月スライス
鶏肉むねミンチ		10.00 g	
こいくちしょうゆ		1.50 g	
うすくちしょうゆ		0.50 g	
馬鈴薯てんぷん1kg		1.00 g	
ねぎ		3.00 g	
食塩		0.15 g	
だし削り不織布入り		2.00 g	
【梨 (1/6個)】			
なし 2 L		35.00 g	1/6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9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9月27日 月曜日

献立	ご飯		
	あじのトマトソースかけ		
	アーモンド和え	きのこスープ	
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	
【あじのトマトソースかけ】			
近海アジ小口切		50.00 g	
料理酒1.8L		2.00 g	
コショウ(純)200g		0.03 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		8.00 g	
大豆白絞油		5.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g		5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L		1.00 g	
三温糖		0.30 g	
レクシオンワイン(赤)1.8L		0.50 g	
玉葱		10.00 g	スライス
冷凍国産トマトカット		5.00 g	
さやいんげん(ホ-ル)		5.00 g	2.5cm幅
水		5.00 g	
【アーモンド和え】			
キャベツ		30.00 g	せん切り
ほうれん草		20.00 g	2.5cm幅
にんじん		5.00 g	せん切り
クッキングア-モンド(細切)500g		2.00 g	
こいくちしょうゆ		2.50 g	
【きのこスープ】			
カットベーコンIQF500g		5.00 g	
にんじん		10.00 g	小いちよう
玉葱		15.00 g	角切り
えのきたけ		10.00 g	
ぶなしめじ		10.00 g	
むきえだまめ500g		5.00 g	
味 コンソメJ 500g		1.00 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
食塩		0.15 g	
コショウ(純)200g		0.02 g	
サラダ油 1.5kg		0.20 g	

2021年9月28日 火曜日

献立	栗ご飯		
	鶏肉の一味焼き		
	じゃこ昆布和え	はんぺんのみそ汁	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1.00 本	
【栗ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80.00 g	
食塩		0.50 g	
むし栗カット		25.00 g	
【鶏肉の一味焼き】			
鶏肉モモ切身IQF 50g		1.00 個	スライス
鶏肉モモ切身IQF 60g		0.00 個	スライス
料理酒1.8L		1.50 g	
冷凍おろししょうが		0.30 g	
冷凍おろしにんにく		0.30 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
食塩		0.10 g	
本味酛 1.8L		0.80 g	
三温糖		0.50 g	
とうがらし(粉)		0.01 g	
JFS 純正ごま油		0.30 g	
【じゃこ昆布和え】			
キャベツ		30.00 g	せん切り
きゅうり		20.00 g	小口切り
塩ふき昆布(きざみ)		1.00 g	
ちりめん		3.00 g	
こいくちしょうゆ		0.50 g	
【はんぺんのみそ汁】			
玉葱		25.00 g	角切り
にんじん		15.00 g	小いちよう
はんぺんおわん種(白)		30.00 g	小いちよう
油揚げ		3.00 g	厚半月
ねぎ		3.00 g	割りほぐす
煮干しだし		3.00 g	
みそ		7.00 g	

2021年9月29日 水曜日

献立	麦ご飯		
	さばそぼろごはんの具		
	れんこんのサラダ	●かきたま汁	
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	
【さばそぼろごはんの具】			
サバサダ 油漬缶詰1350g		35.00 g	
系こんにゃく(白)		15.00 g	ざく切り
青ピーマン		5.00 g	せん切り
食塩		0.20 g	
三温糖		1.00 g	
料理酒1.8L		1.50 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
【れんこんのサラダ】			
レンコン水煮(いちよう切)		20.00 g	
にんじん		5.00 g	小いちよう
蒸し大豆500g		5.00 g	
キャベツ		20.00 g	せん切り
ケン ノック マヨネ-ズ タイフ 1kg		6.00 g	
こいくちしょうゆ		0.50 g	
コショウ(純)200g		0.02 g	
【●かき玉汁】			
玉葱		15.00 g	角切り
にんじん		10.00 g	小いちよう
えのきたけ		6.00 g	
うす切かまぼこ(真空)		6.00 g	厚いちよう
ねぎ		3.00 g	割りほぐす
●たまご		15.00 g	くし形切り
煮干しだし		2.00 g	
だし昆布		1.00 g	
うすくちしょうゆ		2.50 g	
食塩		0.20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1.00 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9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9月30日 木曜日

献立	ご飯		
	子持ちシシャモ		
	ほうれん草の白和え	キムチ肉じゃが	
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	
【キムチ肉じゃが】			
豚肉（モモ肉小切）		35.00 g	
じゃがいも		60.00 g	角切り
玉葱		35.00 g	角切り
にんじん		10.00 g	コロコロ
はくさい(キムチ漬け)		15.00 g	
系こんにゃく(白)		15.00 g	ざく切り
グリーンピース		5.00 g	
サラダ油		0.50 g	
三温糖		1.50 g	
こいくちしょうゆ		3.50 g	
料理酒1.8L		2.00 g	
本味酊 1.8L		1.00 g	
【子持ちししゃも(2尾)】			
子持シシャモ L		2.00 個	スライス
子持シシャモ 2 L		0.00 個	スライス
【ほうれん草の白和え】			
ほうれん草		33.00 g	2.5cm幅
にんじん		5.00 g	せん切り
海からサラダシレット		5.00 g	
干し椎茸(美都産)		1.00 g	
こいくちしょうゆ		1.20 g	
三温糖		0.20 g	
冷凍白和えの素		20.00 g	
すりごま（白）		1.00 g	
こいくちしょうゆ		1.50 g	
三温糖		0.20 g	