

※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)

2023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

2023年6月1日 木曜日

2023年6月2日 金曜日

2023年6月5日 月曜日

献立	ご飯	飛び魚の揚げ煮	
	磯香和え	沢煮椀	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80g	
【飛び魚の揚げ煮】			
あご開き50～60g		1個	小・中
馬鈴薯でんぶん1kg		3g	
大豆白絞油		4g	
いりごま(白)1kg		0.5g	
こいくちしょうゆ		2.3g	
本味酛 1.8L		1g	
三温糖		0.8g	
料理酒1.8L		1g	
水		5g	
【磯香和え】			
ほうれん草		20g	2.5cm幅
細もやし		20g	
にんじん		5g	せん切り
出雲のおいしいちくわ5mm		5g	
もみのり		1g	
こいくちしょうゆ		1.5g	
【沢煮椀】			
玉葱		20g	5mm幅
豚肉(モモ肉小切)		20g	
乾燥椎茸(美都産)		1g	小口切り
ねぎ		3g	
ごぼう		10g	さがき
にんじん		8g	
えのきたけ		10g	せん切り
食塩		0.3g	
こいくちしょうゆ		2.5g	
料理酒1.8L		1g	
ハウストマトソース-300g		0.03g	
だし削り不織布入り		3g	

献立	ご飯	スタミナ焼き肉	
	えびともやしのごま酢和え	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本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80g	
【スタミナ焼肉】			
国産牛肉(モモスライ)		50g	ざく切り せん切り 2.5cm幅
料理酒1.8L		1g	
サラダ油 1.5kg		0.5g	
キャベツ		25g	
にんじん		5g	
にら		5g	
IH 焼肉のたれ(醤油)1.6kg		9g	
【えびともやしのごま酢和え】			
むきえび2L		13g	せん切り
キャベツ		15g	
太もやし		20g	せん切り
にんじん		5g	
いりごま(白)1kg		2g	炒り冷ます
穀物酢		2.5g	
こいくちしょうゆ		2.5g	
三温糖		0.3g	
【きのこわかめのスープ】			
にんじん		8g	小さいょう
玉葱		15g	
乾燥椎茸(美都産)		0.6g	5mm幅
えのきたけ		8g	
木綿豆腐		15g	角切り
チンゲンツァイ		10g	
乾燥若布(ニ)		0.3g	戻しておく
中華スープ		1.2g	
うすくちしょうゆ		2.2g	

献立	ご飯	もずく丼の具	
	こんにゃくナムル	根菜汁	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80g	
【もずく丼の具】			
豚肉(ミンチ)		40g	みじん切り
にんにく		0.4g	
美ら海育ちもずく(ニ)		30g	スライス
玉葱		25g	
モロヘイヤカット		12g	
スーパースイートコーン		6g	
サラダ油 1.5kg		0.5g	
こいくちしょうゆ		4g	
本味酛 1.8L		1.5g	
三温糖		0.5g	
食塩		0.01g	
料理酒1.8L		0.5g	
【こんにゃくのナムル】			
きんぴらこんにゃく(ニ)		13g	
チキンハム(短冊)500g		8g	
小松菜		12g	1.5cm幅
にんじん		5g	
細もやし		10g	せん切り
こいくちしょうゆ		1.5g	
JFS 純正ごま油		0.8g	
食塩		0.1g	
【根菜汁】			
にんじん		10g	小さいょう
玉葱		25g	
ごぼう		10g	さがき
レンコン水煮(いちょう切)		12g	
油揚げ		3g	短冊切り
ねぎ		3g	
みそ		7g	小口切り
煮干しだし		3g	

※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)

2023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

2023年6月6日 火曜日

献立	麦ご飯	豚肉とアスパラのにんにく炒め	
	キャベツとじゃこの酢の物	なめこ汁	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【麦ご飯 80g】			
水稻穀粒(精白米)		76 g	
おおむぎ(米粒麦)		4 g	
【豚肉とアスパラのにんにく炒】			
国産SPF豚モモスライスIQF		40 g	
玉葱		40 g	半月スライス
アスパラガス		12 g	斜め小口
にんにく		1.5 g	みじん切り
こいくちしょうゆ		4 g	
本味酢 1.8L		1.6 g	
三温糖		0.7 g	
料理酒1.8L		1.3 g	
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
【キャベツとじゃこの酢物】			
キャベツ		30 g	せん切り
小松菜		15 g	1.5cm幅
乾燥若布(ニ)		0.3 g	戻しておく
ちりめん		1 g	コロコロ
こいくちしょうゆ		3 g	
穀物酢		2.7 g	
三温糖		0.5 g	
【なめこ汁】			
にんじん		10 g	いちよう
厚揚げ		20 g	短冊切り
玉葱		15 g	1cm幅
なめこ水煮 1 kg		13 g	
ねぎ		3 g	小口切り
煮干しだし		3 g	
みそ		7 g	

2023年6月7日 水曜日

献立	麦ご飯	ニギス抹茶フライ	
	海そうサラダ	●ルーロー飯の具	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【麦ご飯 80g】			
水稻穀粒(精白米)		76 g	
おおむぎ(米粒麦)		4 g	
【ニギス抹茶フライ】			
ニギス抹茶フライ約37g		1個	小・中
大豆白絞油		4 g	
【海藻サラダ】			
海藻サラダGS100g		1.3 g	
キャベツ		30 g	せん切り
にんじん		6 g	せん切り
ノオ仙青じそドレッシング		5 g	
【●ルーロー飯の具】			
豚肉(モモ肉角切り)		40 g	
料理酒1.8L		1 g	下味用
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
玉葱		25 g	角切り
たけのこ水煮(短冊)		10 g	
●うずら卵水煮200卵入り		15 g	
チンゲンツアイ		15 g	1.5cm幅
三温糖		1.5 g	
こいくちしょうゆ		3 g	
オイスターソース 585g		2.7 g	
しょうが		0.5 g	みじん切り
にんにく		0.5 g	みじん切り
水		12 g	
JFS 純正ごま油		0.6 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1.6 g	
→【対応食】			
豚モモ(1cm角)		50 g	
JFD 料理酒		0.5 g	
りんサラダ油 1.5kg		0.5 g	
玉葱		25 g	スライス
たけのこ(千切り)タイ産		10 g	
チンゲンツアイ		15 g	2cm幅
三温糖		2 g	
こいくちしょうゆ		3 g	
オイスターソース 585g		3.3 g	
生おろし生姜		0.5 g	
おろしにんにく		0.5 g	
水		12 g	
JFS 純正ごま油		0.6 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1 g	

2023年6月8日 木曜日

献立	ご飯	鶏肉の塩麴焼き	
	まめまめサラダ	野菜たっぷりスープ	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80 g	
【鶏肉の塩麴焼き】			
鶏肉モモ切身IQF 40g		1個	小
鶏肉モモ切身IQF 50g		0個	中
塩糀		4 g	
【まめまめサラダ】			
蒸しひよこ豆(ドライパック)		7 g	
大豆水煮		7 g	
蒸しレッドキドニー		7 g	
キャベツ		16 g	せん切り
にんじん		5 g	せん切り
ほうれん草		10 g	1.5cm幅
花かつお(亀・細切) 200g		0.2 g	炒り冷ます
三温糖		0.2 g	
穀物酢		2 g	
ハウストマトソース-300g		0.02 g	
食塩		0.3 g	
サラダ油 1.5kg		0.6 g	
【野菜たっぷりスープ】			
荒挽ミニカニウィンナー		20 g	
玉葱		15 g	角切り
にんじん		8 g	いちよう
じゃがいも		15 g	角切り
キャベツ		10 g	1cm幅
小松菜		5 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g		1 g	
うすくちしょうゆ		2.5 g	
ハウストマトソース-300g		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)

2023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

2023年6月9日 金曜日

献立	ご飯	さごしの梅肉ソース	
	ほうれん草のごま和え	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本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80g	
【さごしの梅肉ソースかけ】			
さごし切身50g		1個	小
さごし切身60g		0個	中
馬鈴薯でんぷん1kg		4g	
大豆白絞油		5g	
梅(塩漬)		1.8g	割りほぐす
三温糖		1.8g	
穀物酢		2g	
こいくちしょうゆ		1.3g	
水		2.2g	
【ほうれん草のごま和え】			
細もやし		15g	
ほうれん草		20g	2cm幅
にんじん		8g	せん切り
チキンささみ水煮		10g	
すりごま(白)		2g	炒り冷ます
三温糖		0.5g	
こいくちしょうゆ		2g	
【豆腐のすまし汁】			
にんじん		10g	小いちょう
玉葱		20g	5mm幅
えのきたけ		10g	
木綿豆腐		20g	角切り
ねぎ		3g	小口切り
こいくちしょうゆ		1g	
うすくちしょうゆ		0.5g	
食塩		0.15g	
料理酒1.8L		2g	
だし削り不織布入り		3g	

2023年6月12日 月曜日

献立	ご飯	じゃがいものそぼろ煮	
	キャベツの梅和え	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本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80g	
【じゃがいものそぼろ煮】			
鶏肉むねミンチ		25g	
じゃがいも		70g	角切り
にんじん		20g	角切り
グリーンピース(むき)		5g	
しょうが		3g	みじん切り
三温糖		1g	
こいくちしょうゆ		3g	
本味酛1.8L		1g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1g	
サラダ油1.5kg		0.5g	
【キャベツの梅あえ】			
キャベツ		45g	せん切り
にんじん		5g	せん切り
花かつお(亀・細切)200g		1g	
梅(塩漬)		2.5g	みじん切り
こいくちしょうゆ		1.5g	
【厚揚げのみそ汁】			
厚揚げ		15g	短冊切り
玉葱		25g	1cm幅
にんじん		8g	小いちょう
豚肉(モモ肉小切)		13g	
ねぎ		3g	小口切り
みそ		7g	
煮干しだし		2.5g	

2023年6月13日 火曜日

献立	麦ご飯	いわしの香味フライ	
	おからとチーズのサラダ	チンゲンサイのスープ	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【麦ご飯 80g】			
水稻穀粒(精白米)		76g	
おおむぎ(米粒麦)		4g	
【いわしの香味フライ】			
いわし香味フライ 50g		1個	小
いわし香味フライ 60g		0個	中
大豆白絞油		5g	
【おからとチーズのサラダ】			
おから		7g	スチコン
にんじん		5g	コロコロ
キャベツ		15g	せん切り
きゅうり		8g	コロコロ
チキンささみ水煮		6g	
スーパースイートコーン		6g	
角切チーズ8mm(=)		6g	
穀物酢		0.8g	
三温糖		0.5g	
食塩		0.15g	
QPEgg ケア(ノンエッグ マヨネーズ)		6g	
【チンゲンサイのスープ】			
チンゲンツァイ		17g	2.5cm幅
にんじん		10g	いちょう
玉葱		20g	スライス
鶏肉(モモ肉大1羽)1cmカットIQF		6g	
乾燥椎茸(美都産)		0.5g	戻しておく
味コンソメJ 500g		0.5g	
食塩		0.3g	
ハウス マドラスコンソメ-300g		0.02g	
うすくちしょうゆ		2.8g	

※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)

2023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

2023年6月14日 水曜日

2023年6月15日 木曜日 保幼小中連携献立（どんちっちあじ）

2023年6月16日 金曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯	揚げギョーザ	
	かみかみサラダ	●かきたまみそ汁	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【麦ご飯 80g】			
水稻穀粒(精白米)		76 g	
おおむぎ(米粒麦)		4 g	
【揚げ餃子】			
スクール餃子(島根県豚肉)		2個	小・中
大豆白絞油		5 g	
【カミカミサラダ】			
切干大根(益田産)		2 g	
キャベツ		15 g	せん切り
きゅうり		20 g	小口切り
スーパースイートコーン		6.5 g	
ぷるぷる寒天(耐熱用)		0.3 g	斜め小口
ちりめん		1.5 g	炒り冷ます
花かつお(亀・細切)200g		0.6 g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ		2 g	
三温糖		0.4 g	
穀物酢		2.4 g	
ハウスドラゴンショ-300g		0.02 g	
サラダ油 1.5kg		0.6 g	
【●かき玉みそ汁】			
玉葱		15 g	半月スライス
にんじん		8 g	小いちょう
えのきたけ		8 g	
じゃがいも		18 g	角切り
木綿豆腐		13 g	サイコロ
にら		5 g	2cm幅
●たまご		15 g	割りほぐす
煮干しだし		2.5 g	
みそ		7 g	
→【対応食】			
豆腐		27 g	縦1/3厚1/4
玉葱		15 g	スライス
IQFいちょう切り蒲鉾		5 g	
乾し椎茸(美都産)		0.3 g	もどす
ねぎ		3 g	小口切り
カットわかめセレクト		0.3 g	
備前 中味噌		7 g	
備前 白上味噌		2 g	
煮干しだし		2 g	

献立	ご飯	どんちっちあじの塩焼き	
	ほうれん草のカレー風味和え	春雨スープ	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80 g	
【どんちっち鯔の塩焼き】			
真あじ(丸)		1個	小・中
食塩		0.05 g	
【ほうれん草のカ-風味和え】			
ほうれん草		20 g	2.5cm幅
キャベツ		20 g	せん切り
にんじん		5 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ5mm		6 g	
カレー粉(純)200g		0.05 g	
QPIック ケア(ノンエッグ マヨネーズ)		6 g	
こいくちしょうゆ		1 g	
【春雨スープ】			
細もやし		10 g	
にんじん		10 g	細い短冊
玉葱		15 g	スライス
乾燥椎茸(美都産)		0.3 g	戻しておく
ケシ はるさめS国産1kg		4 g	
小松菜		10 g	2.5cm幅
中華スープ		1 g	
うすくちしょうゆ		3 g	
JFS 純正ごま油		0.3 g	

献立	ご飯	小松菜のゆずドレサラダ	
	ポークカレー	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本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80 g	
【小松菜のゆずドレサラダ】			
小松菜		30 g	1.5cm幅
にんじん		8 g	せん切り
切干大根(益田産)		3 g	戻しておく
チキンハム(短冊)500g		9 g	
三温糖		0.5 g	
穀物酢		2 g	
うすくちしょうゆ		2.2 g	
ゆず果汁 600mL		0.5 g	
コヒ オリーブ油EXバージョン		0.6 g	
【ポークカレー】			
豚肉(モモ肉小切)		43 g	
セクションワイン(赤)1.8L		1 g	
サラダ油 1.5kg		0.25 g	
玉葱		35 g	角切り
じゃがいも		40 g	角切り
にんじん		15 g	乱切り
ハウス 給食用カレーフレークN		12 g	
ジェサ カレーフレーク		4 g	
カゴメマイルドトマトチャップ 980g		5 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L		1.5 g	
【アムスメロン 1/16コ】			
アムスメロン 4L		0.07 個	小・中

※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)

2023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

2023年6月19日 月曜日

2023年6月20日 火曜日

2023年6月21日 水曜日

日本全国味めぐり（大阪）

献立	ご飯	しゃきしゃきさばそぼろ丼の具	
	トマトのカラフルサラダ	しいたけのみそ汁	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80g	
【しゃきしゃきさばそぼろ丼】			
塩さばほぐし身		30g	
サラダ油 1.5kg		0.5g	
にんじん		5g	太せん切り
玉葱		20g	5mm幅
切干大根(益田産)		5g	戻しておく
キノサヤ500g		4g	5mm幅
三温糖		1g	
料理酒1.8L		2g	
本味酢 1.8L		2g	
こいくちしょうゆ		2g	
【トマトのカラフルサラダ】			
トマト		15g	角切り
キャベツ		10g	せん切り
きゅうり		15g	小口切り
スーパースイートコーン		6g	
ライトツナ水煮フレーク		5g	
レモン(果汁、生)		0.6g	
三温糖		0.7g	
コヒ オリーブ油EXバージン		0.5g	
うすくちしょうゆ		1g	
穀物酢		1g	
食塩		0.15g	
【しいたけのみそ汁】			
にんじん		10g	いちょう
玉葱		20g	半月スライス
木綿豆腐		20g	角切り
乾燥椎茸(美都産)		1g	戻しておく
ねぎ		3g	小口切り
煮干しだし		2.5g	
みそ		7g	

献立	揚げパン	ウインナー	
	納豆サラダ	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本	
【あげぱん(きなこ)】			
こっぺぱん 70g		1個	小
こっぺぱん 90g		0個	中
きな粉(大豆)		3.5g	
三温糖		7g	
食塩		0.1g	
大豆白絞油		5g	
【ウインナー(低学年1本)】			
ポークスキんレスウインナー		1個	小・中
ポークスキんレスウインナー		2個	小・中
【納豆サラダ】			
チキンハム(短冊)500g		6.4g	
ひきわり納豆(冷)300g		8g	
ほうれん草		16g	1.5cm幅
キャベツ		20g	せん切り
にんじん		8g	せん切り
こいくちしょうゆ		0.8g	
QPIック ケア(ノンエッグ マヨネーズ)		6g	
【ミネストローネ】			
鶏肉(モロ肉ダマ)1cmカットIQF		10g	
冷凍おろしにんにく		0.5g	
サラダ油 1.5kg		0.5g	
蒸しひよこ豆(ドライパック)		10g	
じゃがいも		20g	
玉葱		20g	
にんじん		10g	
ぶなしめじ		10g	
パセリ		1g	
冷凍国産トマトカット		15g	
味 コンソメJ 500g		1g	
カゴメマイルドトマトチャップ 980g		10g	
トマトピューレ(食塩無添加1kg)		10g	
ハウス マドラスコンソメ-300g		0.02g	

献立	麦ご飯	●揚げたこ焼き	
	オクラときゅうりのごま和え	船場汁	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【麦ご飯 80g】			
水稻穀粒(精白米)		76g	
おおむぎ(米粒麦)		4g	
【●揚げたこ焼き(小2個、中3個)】			
●高級たこ焼き 20g		2個	
大豆白絞油		4g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L		3g	
カゴメマイルドトマトチャップ 980g		3g	
こいくちしょうゆ		0.8g	
本味酢 1.8L		1g	
花かつお(亀・細切)200g		0.5g	
あおのり		0.3g	
→【対応食】			
(小) ポーク&チキンハンバーグ40g		1個	
(中) ポーク&チキンハンバーグ60g		1個	
大豆白絞油		4.5g	
一食お好みソース		1個	
【オクラときゅうりのごま和】			
国産オクラスライス		25g	
きゅうり		20g	
細もやし		10g	
にんじん		5g	
すりごま(白)		2.5g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ		2g	
【船場汁】			
サバ小口切		13g	
料理酒1.8L		1g	下味用
冷凍おろししょうが		0.6g	下味用
だいこん		20g	
にんじん		10g	小いちょう
えのきたけ		10g	
ねぎ		3g	
うすくちしょうゆ		2.5g	
食塩		0.3g	
だし割り不織布入り		3g	

※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)

2023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

2023年6月22日 木曜日

2023年6月23日 金曜日

2023年6月26日 月曜日

保幼小中連携献立（いかじゃが）

献立	ご飯	豚キムチ	
	枝豆の塩昆布和え	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本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80g	
【豚キムチ(人参なし)】			
豚肉(モモ肉小切)		40g	
しょうが		0.5g	みじん切り
サラダ油 1.5kg		0.5g	
はくさい(キムチ漬け)1/10		10g	
キャベツ		25g	2.5cm幅
細もやし		25g	
IH 焼肉の外(醤油)1.6kg		5g	
こいくちしょうゆ		0.5g	
にら		3g	短冊切り
【枝豆の塩昆布和え】			
キャベツ		20g	せん切り
きゅうり		20g	小口切り
にんじん		5g	せん切り
むきえだまめ500g		6g	
塩昆布		1g	
うすくちしょうゆ		1g	
【なすのスープ】			
なす		15g	厚いちょう
油揚げ		3g	細い短冊
玉葱		30g	半月スライス
にんじん		10g	小いちょう
乾燥椎茸(美都産)		0.4g	
にら		5g	2.5cm幅
中華スープ		1g	
食塩		0.3g	
ハウストマトソース300g		0.02g	
うすくちしょうゆ		1g	

献立	ご飯	さごしの柚庵焼き	
	和風ポテトサラダ	新たまねぎとしょうがのみそ汁	
	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本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80g	
【さごしの柚庵焼き】			
さごし切身40g		1個	小
さごし切身50g		0個	中
料理酒1.8L		1.3g	
こいくちしょうゆ		1.8g	
本味酢 1.8L		0.5g	
ゆず果汁600mL		1.3g	
【和風ポテトサラダ】			
ピッコロハム		6g	
じゃがいも		20g	コロコロ
ブロッコリー(冷)		7g	小房に分け
にんじん		5g	せん切り
玉葱		8g	半月スライス
QPIックレア(ノンエッグマヨネーズ)		6g	
こいくちしょうゆ		1.5g	
花かつお(亀・細切)200g		0.5g	
黒こしょう		0.05g	
【新玉ねぎとしょうがのみそ】			
玉葱		20g	角切り
しょうが		1g	みじん切り
キャベツ		15g	5mm幅
えのきたけ		8g	
にんじん		8g	小いちょう
にら		4g	2cm幅
油揚げ		3g	短冊切り
みそ		7g	
煮干しだし		2.5g	
【アムスメロン 1/16コ】			
アムスメロン 4L		0.07個	小・中

献立	ご飯	いかじゃが	
	のりサラダ	鶏肉と野菜のみそ汁	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80g	
【いかじゃが】			
いか 短冊		25g	
じゃがいも		50g	角切り
にんじん		12g	厚いちょう
板こんにゃく		10g	横三本15ミ
インゲン500g		6g	2cm幅
こいくちしょうゆ		3g	
三温糖		0.6g	
本味酢 1.8L		1g	
サラダ油 1.5kg		0.5g	
【のりサラダ】			
小松菜		20g	1.5cm幅
キャベツ		25g	せん切り
ボークハム(短冊)500g		9g	
もみのり		0.4g	
JFS 純正ごま油		0.5g	
こいくちしょうゆ		1.5g	
【鶏肉と野菜のみそ汁】			
鶏肉(ヒレ肉ﾀｲﾌﾞ)2cmｶｯﾄIQF		15g	
玉葱		18g	半月スライス
にんじん		8g	いちょう
えのきたけ		8g	
厚揚げ		15g	短冊切り
ねぎ		3g	小口切り
みそ		7g	

※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)

2023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

2023年6月27日 火曜日

献立	うどん	肉うどんの汁	
	ちょこっとわかめご飯	かぼちゃコロッケ	
	切干大根のツナマヨ和え		
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【うどん】			
TM学 国内麦冷凍うどん		110g	スチコン
【肉うどんの汁】			
国産牛肉(モモスライ)		35g	
油揚げ		5g	短冊切り
玉葱		25g	5mm幅
にんじん		10g	いちょう
えのきたけ		10g	
ねぎ		5g	小口切り
だし削り不織布入り		3g	
食塩		0.6g	
こいくちしょうゆ		4g	
料理酒1.8L		1.2g	
【ちょこっとわかめごはん】			
水稻穀粒(精白米)		40g	
わかめごはんの素(減塩)		1g	
【かぼちゃコロッケ(小40, 中60)】			
ヤ3 国産かぼちゃひき肉75140g		1個	小
ヤ3 国産かぼちゃひき肉75160g		0個	中
大豆白絞油		4g	
【切干大根のツナマヨあえ】			
切干大根(益田産)		2g	戻しておく
小松菜		15g	1.5cm幅
キャベツ		15g	せん切り
にんじん		5g	せん切り
ツナ水煮フレーク		6g	
QPIック ケア(ノンエッグ マヨネーズ)		6g	
こいくちしょうゆ		0.5g	

2023年6月28日 水曜日

献立	麦ご飯	さばのみそ煮	
	●千草和え	おふのすまし汁	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【麦ご飯 80g】			
水稻穀粒(精白米)		76g	
おおむぎ(米粒麦)		4g	
【鯖の味噌煮(手作り)】			
サバ切身50g		1個	小・中
しょうが		1g	せん切り
三温糖		3g	
こいくちしょうゆ		4.5g	
みそ		6g	
本味酢 1.8L		2g	
水		18g	
【●千草和え】			
ほうれん草		20g	1.5cm幅
にんじん		5g	せん切り
キャベツ		20g	せん切り
●いりたまご(真空)		10g	
花かつお(亀・細切) 200g		1g	
こいくちしょうゆ		1.5g	
すりごま(白)		1g	炒り冷ます
→【対応食】			
小松菜		15g	2cm幅
にんじん		3g	千切り
太もやし		8g	
キャベツ		10g	1cm幅
チキンささみ水煮(さんれ)		14g	
スーパースイートコーン		7g	
JFS 純正ごま油		0.5g	
うすくちしょうゆ		1.5g	
JFD いりごま(白)		1g	炒る／する
かつお節・細切(ニシタ)		0.5g	
【おふのすまし汁】			
玉葱		20g	半月スライ
にんじん		10g	小いちょう
えのきたけ		10g	
かまぼこいちょう(ニ)		6g	
おわら麴		1.5g	戻しておく
乾燥若布(ニ)		0.3g	戻しておく
うすくちしょうゆ		2.5g	
食塩		0.3g	
だし削り不織布入り		3g	

2023年6月29日 木曜日

献立	ご飯	青椒肉絲	
	フルーツ杏仁	ワントンスープ	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80g	
【青椒肉絲】			
国産牛肉(モモスライ)		40g	
こいくちしょうゆ		2g	下味用
料理酒1.8L		0.8g	下味用
しょうが		1g	
にんにく		1g	
乾燥椎茸(美都産)		0.5g	ざく切り
たけのこ水煮(千切)		14g	
玉葱		18g	5mm幅
青ピーマン		12g	せん切り
にんじん		10g	せん切り
サラダ油 1.5kg		1g	
三温糖		0.39g	
料理酒1.8L		1.5g	
こいくちしょうゆ		3.2g	
オイスターソース 585g		0.6g	
中華スープ		0.25g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.7g	
JFS 純正ごま油		1g	
【ワントンスープ】			
玉葱		15g	半月スライ
にんじん		8g	いちょう
細もやし		10g	
味なめらかワントン(約63)		22g	
ねぎ		3g	小口切り
中華スープ		1g	
こいくちしょうゆ		2g	
ハウスモナッシュ300g		0.02g	
【フルーツ杏仁】			
豆乳ゼリー(杏仁風味)		20g	
ハウスアマリツリみかん国産1.5		12g	
フルーツパック(黄桃スライ)		12g	
フルーツパック(パイナップル)		12g	
バナナ		10g	5mm幅

※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)

2023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

2023年6月30日 金曜日			
献立	ご飯	シイラの香草焼き	
	コーンサラダ	トマトとズッキーニのスープ	
	チーズ		
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		１本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80 g	
【シイラの香草焼き】			
しいら切身 50 g		１個	小
シイラ切身 60 g		0 個	中
こいくちしょうゆ		1.5 g	下味用
食塩		0.1 g	下味用
冷凍おろしにんにく		0.5 g	下味用
冷凍おろししょうが		0.5 g	下味用
ナツメグ(粉)		0.01 g	下味用
SB パセリ(乾)		0.1 g	下味用
バジル(粉)		0.15 g	下味用
料理酒1.8L		1 g	下味用
【コーンサラダ】			
キャベツ		20 g	せん切り
にんじん		5 g	せん切り
きゅうり		20 g	小口切り
スーパースイートコーン		5 g	
すりごま(白)		2 g	炒り冷ます
三温糖		0.2 g	
穀物酢		2 g	
ハウス マト ラスコジョ-300g		0.02 g	
食塩		0.3 g	
サラダ油 1.5kg		0.6 g	
【トマトとズッキーニのスープ】			
トマト		15 g	角切り
ズッキーニ		13 g	コロコロ
玉葱		20 g	半月スライス
鶏肉(モロ肉ﾀﾞｲｽ)1cmｶｯﾄIQF		15 g	
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
味 コンソメJ 500g		1 g	
食塩		0.3 g	
うすくちしょうゆ		1 g	
ハウス マト ラスコジョ-300g		0.02 g	
【チーズ】			
ハイ！チーズG 12 g		１個	小・中