

※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

2023年7月3日 月曜日

献立	ご飯	ポテトチーズ焼き	
	じゃこピーマン	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 本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80 g	
【ポテトチーズ焼き】			
じゃがいも		45 g	短冊切り
玉葱		15 g	スライス
スーパースイートコーン		6 g	
カットベーコンIQF 5 0 0 g		9 g	
食塩		0.2 g	
ハウス マドラスコショ-300g		0.02 g	
ミックスチーズ		12 g	
サラダ油 1.5kg		1 g	
グラタン皿		1 g	
【じゃこピーマン】			
青ピーマン		15 g	せん切り
太もやし		25 g	
糸こんにゃく(白)		19 g	
ちりめん		2 g	
にんじん		8 g	せん切り
JFS 純正ごま油		0.2 g	
いりごま(白)1kg		1 g	
こいくちしょうゆ		2.2 g	
三温糖		0.5 g	
【トマトとマカロニのスープ】			
鶏肉(生肉ﾀﾞｲｽ)1cmｶｯﾄIQF		12 g	
トマト		15 g	角切り
玉葱		13 g	角切り
マカロニ(単管)		3 g	炭しておく
小松菜		10 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g		1 g	
うすくちしょうゆ		2 g	
食塩		0.1 g	
ハウス マドラスコショ-300g		0.02 g	
サラダ油 1.5kg		0.5 g	

2023年7月4日 火曜日

献立	麦ご飯	太刀魚の梅肉ソースかけ
	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 本	
【麦ご飯 80g】		
水稻穀粒(精白米)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
【太刀魚の梅肉ソースかけ】		
太刀魚切身(筒切) 5 0 g	1 個	
太刀魚切身(筒切) 6 0 g	0 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	4 g	
大豆百絞油	5 g	
梅(塩漬)	1.8 g	荒みじん
三温糖	1.8 g	
穀物酢	2 g	
こいくちしょうゆ	1.3 g	
水	2.2 g	
【しそ和え】		
キャベツ	30 g	せん切り
きゅうり	15 g	小口切り
にんじん	5 g	せん切り
しそ葉	0.4 g	せん切り
食塩	0.1 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
【かぼちゃのみそ汁】		
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	
かぼちゃ	20 g	角切り
油揚げ	3 g	短冊切り
乾燥若布(二)	0.3 g	
みそ	7 g	
煮干しだし	2 g	

2023年7月5日 水曜日

献立	麦ご飯	●炒り豆腐	
	小松菜のおひたし	新じゃがのみそ汁	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
〔牛乳〕			
牛乳		1 本	
〔麦ご飯 80g〕			
水稻穀粒(精白米)		76 g	
おおむぎ(米粒麦)		4 g	
〔●炒り豆腐〕			
焼き豆腐		55 g	
鶏肉(鶏肉ﾀﾞｲ)1cmｶｯﾄIQF		15 g	
にんじん		15 g	短冊切り
玉葱		15 g	半月ｽﾗｲｽ
ねぎ		4 g	小口切り
乾燥椎茸(美都産)		1 g	戻しておく
●たまご		15 g	割りほぐす
こいくちしょうゆ		3.2 g	
三温糖		0.8 g	
食塩		0.2 g	
JFS 純正ごま油		1.6 g	
〔→対応食〕			
しぼり豆腐		50 g	くずす
鶏肉(鶏肉ﾀﾞｲ)2cmｶｯﾄIQF		29 g	
ﾘﾝﾅﾞ ｻﾗﾀﾞ油 1.5kg		0.5 g	
にんじん		10 g	千切り
玉葱		10 g	ｽﾗｲｽ
インゲン500 g		5 g	2 c m幅
乾し椎茸(美都産)		0.5 g	もどす
こいくちしょうゆ		3 g	
三温糖		0.8 g	
食塩		0.2 g	
JFS V料理酒1.8L		0.7 g	
JFS 純正ごま油		0.5 g	
〔小松菜のおひたし〕			
キャベツ		20 g	せん切り
小松菜		20 g	1.5cm幅
ちりめん		2 g	炒り冷ます
スーパースイートコーン		6 g	
花かつお(竜・細切) 200g		0.6 g	炒り冷ます
三温糖		0.3 g	
こいくちしょうゆ		1.5 g	
〔新じゃがのみそ汁〕			
じゃがいも		20 g	角切り
玉葱		13 g	1cm幅
にんじん		8 g	小いちょう
えのきたけ		8 g	
油揚げ		3 g	短冊切り
オクラ		5 g	
みそ		7 g	
煮干しだし		2 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

2023年7月6日 木曜日			七夕献立・保幼小中連携献立		
献立	ご飯		飛び魚バーグの照り焼き		
	ぷるぷるゆずサラダ		七夕汁		
	お星さまゼリー				
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		
【飛び魚バーグの照り焼き】					
とび魚ハンバーグ 40 g			1 個	小	
とび魚ハンバーグ 50 g			0 個	中	
本味酢 1.8L			1.7 g		
三温糖			0.8 g		
こいくちしょうゆ			1.7 g		
馬鈴薯でんぷん1kg			0.5 g		
水			1 g		
【ぷるぷるゆずサラダ】					
キャベツ			20 g	せん切り	
きゅうり			15 g	小口切り	
スーパースイートコーン			6 g		
ぷるぷる寒天(耐熱用)			0.3 g	戻しておく	
チキンささみ水煮			6 g		
三温糖			0.5 g		
穀物酢			2 g		
うすくちしょうゆ			2 g		
ゆず果汁600mL			0.6 g		
オリーブ油エクストラバージン			0.6 g		
【七夕汁】					
揖保の系 素麺上級品300g			5.5 g		
やさしい海星型スライスなると			6 g		
玉葱			15 g	スライス	
にんじん			10 g	小いちょう	
乾燥椎茸(美都産)			1 g	戻しておく	
オクラ			8 g	小口切り	
うすくちしょうゆ			2 g		
こいくちしょうゆ			1 g		
だし割り不織布入り			3 g		
食塩			0.15 g		
【お星さまゼリー】					
青りんごゼリーの素			11 g		
水			57 g		
星型ナタデココ			6 g		

2023年7月7日 金曜日

献立	ご飯	マーボーなす	
	トマトと枝豆のサラダ	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 本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80 g	
【マーボーなす】			
豪州産牛肉(ミンチ) I Q F		19 g	
豚肉(ミンチ)		26 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
なす		35 g	
玉葱		20 g	
国産カラーピーマン(赤)		6 g	
国産カラーピーマン(黄)		6 g	
サラダ油 1.5kg		0.7 g	
三温糖		0.5 g	
こいくちしょうゆ		1 g	
みそ		2 g	
豆板醤		0.1 g	
オイスターソース 585g		1 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1 g	水溶き
【トマトと枝豆のサラダ】			
トマト		15 g	角切り
えだまめ(冷凍)		9 g	
きゅうり		25 g	コロコロ
ライトツナ水煮フレーク		6 g	
レモン(果汁、生)		0.6 g	
三温糖		0.7 g	
コヒナ オリーブ油EXバージン		0.5 g	
うすくちしょうゆ		1 g	
穀物酢		1 g	
食塩		0.15 g	
すりごま(白)		1 g	
【モロヘイヤスープ】			
木綿豆腐		15 g	サイコロ
玉葱		20 g	半月スライス
にんじん		10 g	小いちょう
モロヘイヤカット		20 g	
食塩		0.3 g	
ハウス ドラッシュ-300g		0.02 g	
中華スープ		0.5 g	
こいくちしょうゆ		2.5 g	

2023年7月10日 月曜日			
献立	冷やし中華めん	冷やし中華のたれ	
	冷やし中華の具	鶏ささみのレモン揚げ	
	野菜炒め		
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
[牛乳]			
牛乳		1 本	
[冷やし中華めん]			
学給ラーメン(国産小麦)		110 g	
JFS 純正ごま油		5 g	
[冷やし中華のたれ(個)]			
冷し中華スープ 30g		1 個	小
冷し中華スープ 40g		0 個	中
[冷やし中華の具]			
やさしい海の細かまぼこ黄		12 g	
きゅうり		20 g	せん切り
チキンハム(短冊) 500g		9 g	
細もやし		20 g	
にんじん		5 g	せん切り
すりごま (白)		2 g	
[鶏ささみのレモン揚げ]			
鶏肉(ササミ)IQF 20 本入		50 g	
料理酒1.8L		3 g	
食塩		0.1 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		4 g	
大豆白絞油		5 g	
三温糖		3.8 g	
こいくちしょうゆ		2.8 g	
レモン(果汁、生)		2.5 g	
[野菜炒め]			
国産SPF豚モモスライスIQF		19 g	
キャベツ		30 g	ざく切り
インゲン500 g		6 g	2cm幅
玉葱		25 g	角切り
にんじん		8 g	せん切り
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
IH 焼肉のたれ(醤油)1.6kg		4 g	
こいくちしょうゆ		1.5	

2023年7月11日 火曜日

2023年7月12日 水曜日

益田・鹿足・益養共通力ミ力ミ献立

献立	麦ご飯	ホキのムニエル	
	切干大根のサラダ	●クッパ	
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	
〔ホキのムニエル〕			
ホキ 5 0 g		1 切	小
ホキ 6 0 g		0 切	中
食塩		0.3 g	
ハウス マドラスコショ-300g		0.02 g	
米粉		2 g	
調理用バター200 g		1 g	
サラダ油 1.5kg		1 g	
〔切干大根のサラダ〕			
切干大根(益田産)		4 g	
細もやし		15 g	
小松菜		12 g	せん切り
チキンハム(短冊) 500g		6 g	
すりごま(白)		1 g	炒り冷ます
JFS 純正ごま油		0.5 g	
食塩		0.2 g	
塩昆布		1 g	
花かつお(竜・細切) 200g		0.6 g	
〔●クッパ〕			
●たまご		20 g	
豚肉(モモ肉小切)		15 g	
にんにく		0.8 g	みじん切り
しょうが		0.5 g	みじん切り
料理酒1.8L		1 g	
JFS 純正ごま油		0.6 g	
乾燥椎茸(美都産)		1 g	戻しておく
はくさい(キムチ漬け)リハ		8 g	
たけのこ水煮(短冊)		10 g	
にんじん		8 g	太せん切り
ねぎ		3 g	小口切り
中華スープ		1.2 g	
食塩		0.2 g	
ハウス マドラスコショ-300g		0.02 g	
こいくちしょうゆ		1.5 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.8 g	
〔→対応食〕			
国産SPF豚モモスライスIQF		30 g	
おろし生しょうが1kgJFD		0.2 g	
おろし生にんにく1kgJFD		0.3 g	
JFD 料理酒		0.2 g	
リハ サラダ油 1.5kg		0.5 g	
白菜キムチ		8 g	
太もやし		12 g	
にんじん		8 g	千切り
乾し椎茸(美都産)		0.5 g	もどす
たけのこ(千切り)タイ産		5 g	
ねぎ		3 g	小口切り
JFD いりごま(白)		1 g	
中華スープ(理研)		1 g	
こいくちしょうゆ		1 g	
食塩		0.1 g	
ハウス マドラスコショ-300g		0.02 g	
JFS 純正ごま油		0.3 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1 g	

2023年7月13日 木曜日

世界の味めぐり（ミャンマー）

献立	ご飯	鶏肉のカレー風味焼き	
	シャン・カウスエ	すいか	
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	
【鶏肉のカレー風味焼き】			
鶏肉モモ切身IQF 50g		1 個	小
鶏肉モモ切身IQF 60g		0 個	中
料理酒1.8L		2 g	下味用
食塩		0.3 g	下味用
QPIック ケア(ノンイック マヨネーズ)		6 g	下味用
ハウス マドラスジョー300g		0.02 g	下味用
カレー粉(純)200 g		0.2 g	下味用
冷凍おろしにんにく		0.6 g	下味用
【シャン・カウスエ】			
クイッティオ		6 g	戻しておく
豚肉 (ミンチ)		15 g	
サラダ油 1.5kg		0.6 g	
トマト		10 g	角切り
玉葱		20 g	1cm幅
乾燥椎茸(美都産)		0.8 g	戻しておく
にら		5 g	1.5cm幅
魚醤		0.5 g	
オイスターソース 585g		2 g	
中華スープ		0.7 g	
こいくちしょうゆ		1.5 g	
食塩		0.2 g	
ハウス マドラスジョー300g		0.02 g	
【すいか】			
すいか		80 g	

2023年7月14日 金曜日

2023年7月18日 火曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯	大豆サラダ	
	夏野菜カレー	ぶどう	
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	
【大豆サラダ】			
大豆(国産、ゆで)		15 g	
キャベツ		20 g	せん切り
ほうれん草		18 g	1cm幅
花かつお(亀・細切) 200g		0.6 g	炒り冷ます
三温糖		1.12 g	
サラダ油 1.5kg		0.8 g	
穀物酢		2.8 g	
ハウス マドラスソース300g		0.02 g	
食塩		0.35 g	
【夏野菜カレー】			
鶏肉胸(2cm角)		35 g	
レクシオンワイン(赤)1.8L		1 g	
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
かぼちゃ		18 g	スライス
じゃがいも		18 g	角切り
玉葱		18 g	角切り
なす		15 g	厚半月
オクラ		8 g	小口切り
トマト		10 g	
ハウス 給食用カレーフレークN		12 g	
ジェフサ カレーフレーク		3 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g		5 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L		1.5 g	
【ぶどう(1人2コ)】			
ぶどう (大粒)		2 粒	小・中

2023年7月19日 水曜日

献立	麦ご飯	小さいわしの南蛮漬け	
	●マカロニサラダ	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 本	
【麦ご飯 80g】			
水稻穀粒(精白米)		76 g	
おおむぎ(米粒麦)		4 g	
【小さいわしの南蛮漬け】			
こいわし米粉揚げ		50 g	
大豆白絞油		5 g	
玉葱		8 g	半月スライス
パプリカ		4 g	スライス
青ピーマン		4 g	小いちよう
穀物酢		3 g	
こいくちしょうゆ		1 g	
三温糖		1 g	
水		5 g	
【●マカロニサラダ】			
マカロニ(単管)		5 g	茹でる
キャベツ		20 g	せん切り
フロッコリー(冷)		10 g	
色鮮やかソーイッシュ(加風味)		7 g	
●いりたまご(真空)		10 g	
QPIック ケア(ノンegg マヨネーズ)		5 g	
ハウス マドラスコンショ-300g		0.02 g	
【→対応食】			
マカロニ(単管) JFS 1kg		4 g	茹でる
キャベツ		15 g	1cm幅
きゅうり		10 g	輪切り
にんじん		5 g	千切り
チキンささみ水煮(さんれ		10 g	
スーパースイートコーン		5 g	
QPノンegg マヨネーズ(卵不使用)		7 g	
食塩		0.15 g	
ハウス マドラスコンショ-300g		0.02 g	
穀物酢		1 g	
【ズッキーニのスープ】			
荒挽ミニカゲルウインナー		13 g	
玉葱		15 g	角切り
にんじん		8 g	いちよう
ズッキーニ		20 g	角切り
ぶなしめじ		8 g	
味 コンソメJ 500g		1 g	
食塩		0.1 g	
うすくちしょうゆ		2 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

2023年7月20日 木曜日

保幼小中連携献立

献立	ご飯	鶏のから揚げ	
	きゅうりの梅和え	オクラとおふのみそ汁	
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)		80 g	
【鶏の唐揚げ】			
鶏肉むね切身 50g		1 個	小
鶏肉むね切身 60g		0 個	中
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
食塩		0.1 g	せん切り
こいくちしょうゆ		2.5 g	下味用
料理酒1.8L		1 g	下味用
JFS 純正ごま油		0.5 g	下味用
馬鈴薯でんぶん1kg		9 g	
大豆白絞油		5 g	
【きゅうりの梅肉和え】			
きゅうり		30 g	小口切り
にんじん		5 g	せん切り
キャベツ		10 g	せん切り
梅(塩漬)		2 g	
花かつお(亀・細切) 200g		0.6 g	
こいくちしょうゆ		1 g	
【オクラとおふのみそ汁】			
玉葱		20 g	1cm幅
にんじん		10 g	小いちょう
えのきたけ		10 g	
オクラ		8 g	小口切り
おわら蒟		1.5 g	戻しておく
みそ		7 g	
煮干しだし		2.5 g	