

※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

2023年8月25日 金曜日

献立	ご飯	梅しそチーズ春巻き	
	もやし中華和え	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	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80g	
【梅しそチーズ春巻き】			
鶏肉むねミンチ		40g	
こいくちしょうゆ		1g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.8g	
水		2g	
サラダ油 1.5kg		0.5g	
梅(塩漬)		1.5g	割りほぐす
しそ葉		1g	せん切り
角切チーズ8mm(三)		6g	
春巻きの皮		10g	
大豆白絞油		5g	
【もやしの中華和え】			
細もやし		35g	
きゅうり		22g	せん切り
JFS 純正ごま油		0.5g	
うすくちしょうゆ		2g	
穀物酢		1.5g	
とうがらし(乾)		0.01g	
【ズッキーニのスープ】			
荒挽ミニカテルウィンナー		12g	
玉葱		15g	角切り
にんじん		8g	いちょう
ズッキーニ		18g	コロコロ
ぶなしめじ		8g	
味 コンソメJ 500g		1g	
食塩		0.1g	
うすくちしょうゆ		2g	

2023年8月28日 月曜日

献立	ご飯	さばの塩焼き	
	納豆和え	つくね汁	
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	
【さばの塩焼き】			
氷温造りさば切身40g		1個	小
氷温造り塩さば切身 50g		0個	中
【納豆和え】			
ひきわり納豆(冷) 300g		8g	
小松菜		20g	2.5cm幅
キャベツ		20g	せん切り
みそ		1g	
こいくちしょうゆ		0.5g	
三温糖		0.2g	
梅(塩漬)		0.7g	
焼きざみのり(岡山県産)		0.3g	
【つくね汁】			
鶏つくね		30g	
玉葱		15g	スライス
にんじん		5g	いちょう
えのきたけ		8g	
ねぎ		3g	小口切り
うすくちしょうゆ		2g	
こいくちしょうゆ		1.5g	
だし削り不織布入り		3g	
食塩		0.15g	

2023年8月29日 火曜日

献立	麦ご飯	チキンチキンごぼう	
	きゅうりとみょうがの昆布ナムル	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)		76g	
おおむぎ(米粒麦)		4g	
【チキンチキンごぼう】			
鶏肉胸(2cm角)		50g	
馬鈴薯でんぷん1kg		4g	
ごぼう		15g	斜め小口
米粉		3g	
大豆白絞油		6.5g	
料理酒1.8L		1g	
本味酢 1.8L		0.5g	
三温糖		2g	
こいくちしょうゆ		3g	
むきえだまめ500g		6g	スチコン
【きゅうりとみょうがの昆布】			
キャベツ		15g	せん切り
きゅうり		35g	小口切り
みょうが		4g	せん切り
すりごま(白)		2g	
塩昆布		2g	
こいくちしょうゆ		0.5g	
JFS 純正ごま油		1g	
【かぼちゃのみそ汁】			
玉葱		15g	半月スライ
にんじん		5g	小いちょう
細もやし		10g	
かぼちゃ		20g	角切り
油揚げ		3g	短冊切り
乾燥若布(三)		0.3g	戻しておく
みそ		7g	
煮干しだし		2g	

※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8・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

2023年8月30日 水曜日

献立	麦ご飯	●ビビンバ丼の具	
	切干大根のサラダ	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	
【麦ご飯 80g】			
水稻穀粒(精白米)		76 g	
おおむぎ(米粒麦)		4 g	
【●ビビンバ丼の具】			
豚肉(ミンチ)		35 g	
にんにく		1 g	みじん切り
しょうが		0.7 g	みじん切り
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
はくさい(キムチ漬け)リハラ		7 g	
太もやし		25 g	
国産山菜ミックス水煮		10 g	
いりたまご(真空)		7 g	
チンゲンツァイ		10 g	2.5cm幅
こいくちしょうゆ		1 g	
みそ		2 g	
三温糖		0.5 g	
本味酢 1.8L		1.2 g	
JFS 純正ごま油		0.7 g	
→【対応食】			
国産合挽きミンチ		49 g	
おろし生にんにく1kgJFD		0.16 g	
JFD料理酒		0.8 g	
リケンサラダ油		0.5 g	
はくさい(キムチ)リハラ		8 g	
太もやし		20 g	
にんじん		15 g	千切り
チンゲンツァイ		10 g	2cm幅
にら		5 g	1.5cm幅
こいくちしょうゆ		1.6 g	
田舎みそ(麦赤)1kg		3 g	
三温糖		0.6 g	
VP本みりん		1.5 g	
JFS純正ごま油		0.5 g	
【切干大根のサラダ】			
切干大根(益田産)		4 g	戻しておく
にんじん		5 g	せん切り
小松菜		15 g	2.5cm幅
キャベツ		10 g	
オリブと旨味タネドレッシング		4.5 g	
【春雨スープ】			
たけのこ水煮(千切)		6 g	
にんじん		8 g	小いちょう
玉葱		20 g	スライス
乾燥椎茸(美都産)		0.6 g	戻しておく
カンシ はるさめS国産1kg		4.5 g	戻しておく
にら		5 g	2.5cm幅
中華スープ		1.1 g	
こいくちしょうゆ		2.5 g	
JFS 純正ごま油		0.3 g	

2023年8月31日 木曜日

献立	ご飯	エビカツ	
	おかりとチーズのサラダ	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	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80 g	
【エビカツ】			
エビカツ 40g		1個	小
エビカツ 50g		0個	中
大豆白絞油		4 g	
カゴメ とんかつソース		2 g	
【おかりとチーズのサラダ】			
おかり		7 g	スチコン
にんじん		5 g	コロコロ
キャベツ		15 g	せん切り
きゅうり		8 g	コロコロ
チキンささみ水煮		6 g	
スーパースイートコーン		6 g	
角切チーズ8mm(=)		6 g	
Dr.和風おろし		5 g	
【ミネストローネ】			
豚肉(モモ肉小切)		20 g	
にんにく		1 g	みじん切り
エクソンワイン(赤)1.8L		1 g	
サラダ油 1.5kg		0.6 g	
キャベツ		15 g	1cm幅
じゃがいも		20 g	角切り
玉葱		15 g	角切り
にんじん		8 g	いちょう
パセリ		1 g	みじん切り
トマト		15 g	角切り
味 コシソメJ 500g		1 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g		10 g	
ハウスマイルドソース300g		0.02 g	
食塩		0.2 g	

2023年9月1日 金曜日

保幼小中連携献立

献立	ご飯	元気ハンバーグ	
	カラフルじゃこピーマン	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	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80 g	
【元気ハンバーグ】			
国産合挽きミンチ		30 g	
木綿豆腐		20 g	
玉葱		20 g	みじん切り
芽ひじき500g(=)		0.4 g	戻しておく
パン粉 1kg		2 g	
薄力粉		2 g	
牛乳		3 g	
食塩		0.3 g	
角切チーズ8mm(=)		6 g	
グラタン皿		1 g	
【カラフルじゃこピーマン】			
青ピーマン		10 g	太せん切り
国産カラーピーマン(ミックス)		6.5 g	
太もやし		25 g	
糸こんにゃく(白)		18 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		0.5 g	
こいくちしょうゆ		2.2 g	
三温糖		0.5 g	
【おふのすまし汁】			
玉葱		20 g	半月スライス
にんじん		10 g	小いちょう
えのきたけ		10 g	
かまぼこいちょう(=)		6 g	
おわら蒔		1.5 g	戻しておく
乾燥若布(=)		0.3 g	戻しておく
うすくちしょうゆ		2.5 g	
食塩		0.3 g	
だし削り不織布入り		3 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

2023年9月4日 月曜日

献立	ロールパン	夏野菜のポロネーゼ	
	かぼちゃコロッケ	ひじきマリネ	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【ロールパン】			
THすこやかロール40g		1個	小・中
【夏野菜のポロネーゼ】			
ハコシハゲティハリュール71.6mm		30g	
食塩		0.1g	
豚肉（ミンチ）		30g	
レクションワイン(赤)1.8L		1g	
にんにく		0.7g	みじん切り
コヒオリーブ油EXバージン		1g	
さやいんげん		5g	1.5cm幅
玉葱		30g	荒みじん
ズッキーニ		10g	コロコロ
パプリカ		5g	スライス
なす		10g	小いちよう
クラスメイト500g		1.5g	
イタリア畑あらくつぶしたトマト		5g	
カメマルトマトチップ980g		15g	
JFウスターソースイケレント1.8L		2g	
味コンソメJ500g		0.5g	
三温糖		0.5g	
食塩		0.6g	
ハウスマトラスコヨ-300g		0.03g	
【かぼちゃコロッケ(小40,中60)】			
ヤ国産ポチャひき肉75140g		1個	小
ヤ国産ポチャひき肉75160g		0個	中
大豆白絞油		4g	
【ひじきマリネ】			
芽ひじき500g(ニ)		1.5g	戻しておく
三温糖		0.2g	
こいくちしょうゆ		0.6g	
キャベツ		20g	せん切り
玉葱		10g	スライス
にんじん		5g	せん切り
ツナ水煮フレーク		6g	
三温糖		0.3g	
穀物酢		3g	
ハウスマトラスコヨ-300g		0.02g	
食塩		0.3g	
サラダ油1.5kg		0.6g	

2023年9月5日 火曜日

献立	麦ご飯	さごしの柚庵焼き	
	ねばねば野菜のおかか和え	じゃがいもともずくのみそ汁	
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)		76g	
おおむぎ(米粒麦)		4g	
【さごしの柚庵焼き】			
さごし切身50g		1個	小
さごし切身60g		0個	中
料理酒1.8L		1.5g	
こいくちしょうゆ		2g	
本味醂1.8L		0.5g	
ゆず果汁600mL		1.5g	
【ねばねば野菜のおかかあえ】			
キャベツ		35g	せん切り
にんじん		7g	せん切り
モロヘイヤカット		8g	
国産オクラスライス		8g	
花かつお(亀・細切)200g		0.6g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ		2.5g	
【じゃがいもともずくのみそ】			
じゃがいも		20g	角切り
美ら海育ちもずく(ニ)		13g	
にんじん		8g	小いちよう
えのきたけ		8g	
木綿豆腐		10g	角切り
油揚げ		3g	厚半月
みそ		7g	
煮干しだし		2g	

2023年9月6日 水曜日

献立	麦ご飯	シューマイ	
	●バンサンスー	厚揚げの中華煮	
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	
【シューマイ(小2コ,中3コ)】			
スクールランチシューマイ(乳卵鶏抜き)		2個	小・中
【●バンサンスー】			
カンシはるさめS国産1kg		4g	茹でる
チキンハム(短冊)500g		7g	
きゅうり		10g	せん切り
にんじん		5g	せん切り
キャベツ		15g	せん切り
●錦糸卵(真空)500g		7g	
三温糖		0.7g	
JFS純正ごま油		0.3g	
穀物酢		2g	
うすくちしょうゆ		1g	
食塩		0.2g	
→【対応食】			
カンシはるさめS国産1kg		4g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク		9g	
小松菜		8g	1.5cm幅
にんじん		5g	千切り
キャベツ		15g	1cm幅
コーン		7g	
三温糖		0.5g	
こいくちしょうゆ		2.5g	
穀物酢		1.5g	
がやいりごま(白)1kg		0.8g	炒る
JFS純正ごま油		0.5g	
【厚揚げの中華煮】			
豚肉(モモ肉小切)		20g	
しょうが		1g	みじん切り
サラダ油1.5kg		0.5g	
にんじん		10g	小いちよう
玉葱		20g	角切り
たけのこ水煮(短冊)		14g	角切り
厚揚げ		40g	ざく切り
にら		4g	割りほぐす
中華スープ		1.2g	
こいくちしょうゆ		2g	
食塩		0.1g	
ハウスマトラスコヨ-300g		0.02g	
馬鈴薯でんぷん1kg		2g	
JFS純正ごま油		0.2g	

※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

2023年9月7日 木曜日

2023年9月8日 金曜日

日本全国味めぐり（鳥取）

2023年9月11日 月曜日

献立	ご飯	スタミナ納豆
	ゆず香和え	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 本	
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80 g	
【スタミナ納豆】		
鶏肉おねミンチ	30 g	
冷凍おろししょうが	0.7 g	
冷凍おろしにんにく	0.7 g	
こいくちしょうゆ	0.6 g	
料理酒1.8L	1 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
ひきわり納豆(冷) 300g	30 g	
ねぎ	3 g	小口切り
こいくちしょうゆ	2 g	
三温糖	0.6 g	
本味酛 1.8L	1.5 g	
JFS 純正ごま油	0.3 g	
チリペッパーソース	0.1 g	
【ゆず香和え】		
小松菜	20 g	2cm幅
キャベツ	15 g	せん切り
にんじん	5 g	せん切り
ツナ水煮フレーク	7 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
すりごま(白)	2 g	炒り冷ます
ゆず果汁600mL	0.35 g	
【なすと油揚げのみそ汁】		
玉葱	20 g	角切り
にんじん	6 g	小さいちょう
えのきたけ	10 g	
なす	15 g	小さいちょう
油揚げ	3 g	短冊切り
みそ	7 g	
煮干しだし	2 g	

献立	ご飯	いわし団子の甘酢あんかけ	
	らっきょう漬け和え	じゃぶ煮	
	二十世紀梨		
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	
【いわし団子の甘酢あん】			
いわしだんご		50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		5 g	
大豆白絞油		5 g	
三温糖		1 g	
こいくちしょうゆ		2 g	
穀物酢		1.5 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.3 g	
水		10 g	
【らっきょう漬け和え】			
キャベツ		25 g	せん切り
きゅうり		15 g	せん切り
にんじん		5 g	せん切り
刻みらっきょう		6.5 g	
花かつお(亀・細切) 200g		0.5 g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ		0.7 g	
【じゃぶ煮】			
鶏肉(モロ肉ダマ)2cmカットIQF		12 g	
にんじん		10 g	小いちょう
ごぼう		10 g	斜め小口
玉葱		15 g	半月スライス
木綿豆腐		20 g	角切り
油揚げ		2.5 g	短冊切り
乾燥椎茸(美都産)		1 g	戻しておく
ねぎ		5 g	小口切り
だし削り不織布入り		3 g	
こいくちしょうゆ		4.5 g	
三温糖		1.5 g	
食塩		0.2 g	
料理酒1.8L		2 g	
【二十世紀梨】			
なし 2L		0.13 個	8つ割

献立	ご飯	肉信田の含め煮	
	そうめんうりの酢の物	まろやかみそ汁	
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	
【肉信田の含め煮】			
肉入りしのだ 50g		1 個	小
肉入りしのだ 60g		0 個	中
三温糖		2 g	
料理酒1.8L		3 g	
本味酢 1.8L		3 g	
こいくちしょうゆ		3.5 g	
水		3 g	
【そうめんうりの酢の物】			
そうめんかぼちゃ		40 g	厚半月
にんじん		5 g	せん切り
きゅうり		15 g	せん切り
らくらく昆布		0.3 g	戻しておく
すりごま(白)		2 g	
穀物酢		3 g	
三温糖		1 g	
うすくちしょうゆ		2 g	
【まろやかみそ汁】			
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	2等分
国産SPF豚モモスライスIQF		16 g	ｽﾗｲｽ
木綿豆腐		15 g	
にら		3 g	2.5cm幅
乾燥椎茸(美都産)		0.8 g	
みそ		7 g	
調理用牛乳		15 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

2023年9月12日 火曜日

2023年9月13日 水曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯	りっちゃんの元気サラダ	
	手作りルウのカレーライス	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 本	
【麦ご飯 80g】			
水稻穀粒(精白米)		76 g	
おおむぎ(米粒麦)		4 g	
【手作りルーのカレーライス】			
豚肉（モモ肉小切）		30 g	
玉葱		40 g	角切り
にんじん		20 g	乱切り
じゃがいも		45 g	角切り
サラダ油 1.5kg		1 g	
冷凍おろしにんにく		0.5 g	
冷凍おろししょうが		0.5 g	
食塩		0.4 g	
味 コンソメJ 500g		1 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L		2 g	
こいくちしょうゆ		2 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g		2 g	
国産無添加リンゴソース		5 g	
水		120 g	
調理用バター200 g		4 g	
サラダ油 1.5kg		4 g	
薄力粉		8 g	
カレー粉(純) 2 0 0 g		0.8 g	
【りっちゃんの元気サラダ(トマト)】			
キャベツ		20 g	せん切り
きゅうり		5 g	小口切り
ボークハム（短冊）500g		6 g	
スーパースイートコーン		5 g	
トマト		8 g	コロコロ
にんじん		3 g	せん切り
らくらく昆布		0.3 g	戻しておく
花かつお（竜・細切）200g		0.6 g	
三温糖		0.2 g	
穀物酢		2 g	
ハウス マスコンショ-300g		0.02 g	
食塩		0.3 g	
サラダ油 1.5kg		0.6 g	
【フルーツポンチ】			
春夏冬(あきない)だんご		20 g	
フルーツパック(パイナップル)		20 g	
フルーツパック(黄桃タ イ)		20 g	
ハウス アミアツサしみかん国産1.5		20 g	
サイダー		10 g	

献立	麦ご飯	豚肉とピーマンのごまソース炒め	
	切干大根のゆずドレサラダ	●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 本	
【麦ご飯 80g】			
水稻穀粒(精白米)		76 g	
おおむぎ(米粒麦)		4 g	
【豚肉とピーマンのごまソース炒め】			
豚肉(モモ肉小切)		40 g	
にんにく		0.4 g	みじん切り
玉葱		20 g	スライス
パプリカ		10 g	5mm幅
青ピーマン		10 g	太せん切り
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
食塩		0.3 g	
三温糖		1.5 g	
うすくちしょうゆ		1.5 g	
穀物酢		0.8 g	
すりごま(白)		3 g	
豆板醤		0.1 g	
【切干大根のゆずドレサラダ】			
切干大根(益田産)		4 g	
にんじん		5 g	せん切り
きゅうり		20 g	小口切り
ライトツナ水煮フレーク		6 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バージン		0.5 g	
【●とまたまスープ】			
鶏肉(モモ肉大 1枚)1cmカットIQF		12 g	
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
玉葱		30 g	角切り
トマト		15 g	角切り
●たまご		10 g	
小松菜		8 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g		1 g	
食塩		0.1 g	
うすくちしょうゆ		2 g	
ハウス マト ラスコショ-300g		0.02 g	
→【対応食】			
鶏肉(モモ肉大 1枚)2cmカットIQF		21 g	
リケンサラダ油1.5kg		0.5 g	
玉葱		30 g	スライス
冷凍カットトマト		15 g	
チンゲンツァイ		8 g	2 c m幅
理研コンソメJ500g		1 g	
うすくちしょうゆ		2 g	
ハウスマト ラスコショ-300g		0.02 g	

2023年9月14日 木曜日

献立	ご飯	あじのねぎだれかけ
	アーモンド和え	いももち汁
料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】		
牛乳	1 本	
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80 g	
【あじのねぎだれかけ】		
まあじ 50 g	1 切	小
まあじ 60 g	0 切	中
料理酒1.8L	1 g	下味用
こいくちしょうゆ	2.5 g	たれ用
本味酢 1.8L	2 g	たれ用
三温糖	1 g	たれ用
にんにく	0.5 g	たれ用
ねぎ	2 g	たれ用
すりごま(白)	0.8 g	たれ用
JFS 純正ごま油	0.3 g	たれ用
水	8 g	たれ用
【アーモンド和え】		
キャベツ	20 g	せん切り
小松菜	18 g	1.5cm幅
にんじん	5 g	せん切り
クッキングアーモンド(ダイス)500g	4 g	
こいくちしょうゆ	2.5 g	
【いももち汁】		
ひとくちいももち(フレンチ)	24 g	
にんじん	8 g	いちょう
玉葱	20 g	半月スライ
ねぎ	3 g	小口切り
乾燥椎茸(美都産)	1 g	戻しておく
油揚げ	3 g	短冊切り
煮干しだし	3 g	
みそ	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)

2023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

2023年9月15日 金曜日 益田・鹿足・益養共通カミカミ献立

2023年9月19日 火曜日

2023年9月20日 水曜日

献立	ご飯	ヤンニョムチキン	
	こんにゃくのナムル	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	
【ヤンニョムチキン】			
鶏肉胸(こま切れ)		50 g	
料理酒1.8L		1.5 g	下味用
食塩		0.1 g	下味用
ハウス マドラスソース-300g		0.02 g	下味用
馬鈴薯でんぷん1kg		8 g	
大豆白絞油		5 g	
玉葱		5 g	荒みじん
JFS 純正ごま油		0.5 g	
カメマイルトトマトケチャップ 980g		6 g	
コチジャン(大豆含む)		1 g	
いりごま(白)1kg		0.8 g	
【こんにゃくのナムル】			
きんぴらこんにゃく(ニ)		13 g	
チキンハム(短冊) 500g		7 g	
小松菜		12 g	1.5cm幅
にんじん		5 g	せん切り
細もやし		12 g	
こいくちしょうゆ		1.5 g	
JFS 純正ごま油		0.8 g	
食塩		0.1 g	
【モロヘイヤスープ】			
木綿豆腐		15 g	サイコロ
玉葱		18 g	半月スライス
にんじん		8 g	小さいちょう
モロヘイヤカット		20 g	
食塩		0.3 g	
ハウス マドラスソース-300g		0.02 g	
中華スープ		0.5 g	
こいくちしょうゆ		2.5 g	

献立	コッペパン	チリコンカン	
	海そうサラダ	ABCスープ	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1 本	
【コッペパン】			
こっぺぱん 70 g		1 個	小
こっぺぱん 90 g		0 個	中
【チリコンカン】			
豚肉（ミンチ）		40 g	
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
玉葱		25 g	みじん切り
か ー タ イ ト ト (イタリア)2.5kg		15 g	
大豆水煮		25 g	
蒸しレッドキドニー		5 g	
か ー メ マ イ ル ト ト マ ト ケ ャ ッ プ 980g		8 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L		9 g	
チリペッパーソース		0.04 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.5 g	
水		5 g	
【海藻サラダ】			
海藻サラダGS100 g		1.2 g	
キャベツ		18 g	せん切り
にんじん		5 g	せん切り
すりごま（白）		3 g	
食塩		0.1 g	
三温糖		0.7 g	
穀物酢		2.5 g	
こいくちしょうゆ		1.5 g	
JFS 純正ごま油		0.5 g	
【ABCスープ】			
鶏肉(モロ肉ダ ー 肉)1cmカットIQF		6 g	
サラダ油 1.5kg		0.2 g	
玉葱		15 g	角切り
にんじん		10 g	小さいちょう
マカロニ(アルファベット)500g		4 g	
キャベツ		15 g	1cm幅
小松菜		8 g	1.5cm幅
味 コソメJ 500g		1 g	
うすくちしょうゆ		2 g	
食塩		0.2 g	

献立	麦ご飯	子持ちししゃも	
	春雨の中華あえ	●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 本	
[麦ご飯 80g]			
水稲穀粒(精白米)		76 g	
おおぎ(米粒麦)		4 g	
[子持ちししゃも(2尾)]			
子持シシャモ L(ニ)		2 個	小
子持シシャモ 2 L(ニ)		0 個	中
[春雨の中華あえ]			
カン はんさめS国産1kg		4 g	
チキンハム(短冊) 500g		10 g	
きゅうり		15 g	小口切り
にんじん		10 g	せん切り
ベトナム産きくらげスライス		0.3 g	戻しておく
三温糖		0.7 g	
JFS 純正ごま油		0.3 g	
穀物酢		2 g	
うすくちしょうゆ		1 g	
食塩		0.2 g	
[●親子丼の具]			
鶏肉胸(1.5cm角)		35 g	
乾燥椎茸(美都産)		0.8 g	戻しておく
にんじん		10 g	せん切り
玉葱		35 g	半月スライス
●たまご		25 g	割りほぐす
にら		3 g	1cm幅
だし削り不織布入り		3 g	
料理酒1.8L		1 g	
三温糖		0.6 g	
こいくちしょうゆ		4 g	
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
馬鈴薯てんぷん1kg		1.6 g	
→[対応食]			
鶏肉(むね肉ﾀｲﾌﾞ)2cmｶｯﾄIQF		52 g	
乾し椎茸(美都産)		0.3 g	もどす
にんじん		10 g	いちよう
玉葱		35 g	スライス
ねぎ		5 g	小口切り
だしパック(かつお節)		1.5 g	
JFD料理酒		1 g	
三温糖		1 g	
こいくちしょうゆ		5 g	
リッパサラダ油		0.3 g	
馬鈴薯てんぷん1kg		1.2 g	
食塩		0.1 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

2023年9月21日 木曜日

献立	ご飯	いかの कोरोコロ揚げ	
	はりはり漬け	にらキムチ汁	
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	
【いかの कोरोコロ揚げ】			
いか 短冊		50g	
こいくちしょうゆ		1.5g	
冷凍おろしにんにく		0.6g	
冷凍おろししょうが		0.6g	
料理酒1.8L		1g	
馬鈴薯でんぷん1kg		3g	
大豆白絞油		6g	
【はりはり漬け】			
切干大根(益田産)		5.5g	茹でる
にんじん		5g	せん切り
小松菜		20g	1cm幅
塩昆布		1g	
穀物酢		1g	
三温糖		1g	
こいくちしょうゆ		1.5g	
【にらキムチ汁】			
豚肉(モモ肉小切)		10g	
しょうが		0.2g	みじん切り
JFS 純正ごま油		0.3g	
玉葱		15g	半月スライス
にんじん		8g	いちよう
油揚げ		3g	短冊切り
木綿豆腐		17g	角切り
にら		5g	2cm幅
はくさい(キムチ漬け)1/4		8g	
料理酒1.8L		1g	
本味酢 1.8L		1g	
みそ		6g	

2023年9月22日 金曜日

献立	ご飯	雷豆腐	
	小松菜とチーズの磯香和え	冬瓜のみそ汁	
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	
【雷豆腐】			
木綿豆腐		60g	角切り
鶏肉(モモ肉ﾀﾞｲｽ)1cmｶｯﾄIQF		15g	
玉葱		20g	スライス
ねぎ		6g	小口切り
乾燥椎茸(美都産)		1.2g	戻しておく
こいくちしょうゆ		3.2g	
三温糖		0.8g	
食塩		0.2g	
JFS 純正ごま油		1.6g	
【小松菜とチーズの磯香和え】			
小松菜		20g	1.5cm幅
キャベツ		18g	せん切り
にんじん		5g	せん切り
角切チーズ8mm(ニ)		6g	
もみのり		0.3g	
こいくちしょうゆ		1g	
【冬瓜のみそ汁】			
豚肉(モモ肉小切)		13g	
サラダ油 1.5kg		0.5g	
とうがん		25g	角切り
にんじん		5g	短冊切り
えのきたけ		8g	
玉葱		10g	半月スライス
乾燥若布(ニ)		0.3g	戻しておく
みそ		7g	

2023年9月25日 月曜日

献立	ご飯	鶏ちゃん焼き	
	ツナときゅうりの酢の物	はんぺんのすまし汁	
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	
【鶏ちゃん焼き】			
鶏肉(モモ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF		50g	
みそ		2g	
こいくちしょうゆ		2g	
本味酢 1.8L		2g	
料理酒1.8L		1.5g	
冷凍おろしにんにく		0.5g	
JFS 純正ごま油		1g	
キャベツ		40g	1cm幅
にら		3g	1.5cm幅
【ツナときゅうりの酢の物】			
ライトツナ水煮フレーク		6g	
キャベツ		10g	せん切り
にんじん		5g	せん切り
きゅうり		20g	小口切り
乾燥若布(ニ)		0.5g	戻しておく
いりごま(白)1kg		2g	炒り冷ます
穀物酢		2.7g	
うすくちしょうゆ		1.5g	
三温糖		0.5g	
【はんぺんのすまし汁】			
玉葱		20g	半月スライス
にんじん		8g	小いちよう
はんぺんおわん種(白)		20g	
えのきたけ		8g	
ねぎ		3g	小口切り
うすくちしょうゆ		2.5g	
食塩		0.3g	
だし削り不織布入り		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

2023年9月26日 火曜日

保幼小中連携献立

2023年9月27日 水曜日

献立	麦ご飯	かつおの竜田揚げ
	即席漬け	わかめのごまみそ汁
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	
[かつおの竜田揚げ]		
かつお 50 g	1 切	小
かつお 60 g	0 切	中
冷凍おろししょうが	0.3 g	
料理酒1.8L	3.5 g	
こいくちしょうゆ	4 g	
本味酢 1.8L	1 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	6 g	
大豆白絞油	5 g	
[即席漬け]		
キャベツ	25 g	せん切り
にんじん	10 g	せん切り
国産原料福神漬	7 g	
らくらく昆布	0.3 g	
[わかめのごまみそ汁]		
えのきたけ	8 g	
にんじん	10 g	いちょう
じゃがいも	20 g	角切り
玉葱	20 g	1cm幅
乾燥若布(-)	0.5 g	戻しておく
すりごま(白)	2 g	
みそ	7 g	
煮干しだし	3 g	

献立	バターライス	●花野菜サラダ	
	鶏肉となすのトマト煮	パイナップル	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1 本	
【バターライス】			
水稻穀粒(精白米)		78 g	
こいくちしょうゆ		0.5 g	
玉葱		10 g	みじん切り
特選ウイナー・ステーキ(スライス)5mm		6 g	
調理用バター200 g		4 g	
冷凍おろしにんにく		0.5 g	
こいくちしょうゆ		1.5 g	
【●花野菜サラダ】			
フィジプロッコリー IQF		15 g	
カリフラワー(セレクト) I Q F		15 g	
にんじん		5 g	せん切り
キャベツ		10 g	せん切り
●いりたまご(真空)		7 g	
クッキングアーモンド(細切)500g		3 g	
ノンオイル青じそドレッシング		4.5 g	
→【対応食】			
きゅうり		10 g	半月スライス
にんじん		5 g	千切り
ニチレイプロッコリー(エ		13 g	
カリフラワー(ニシムラ)		10 g	
ライトツナ水煮フレーク		13 g	
コーン		7 g	
ノンオイル青じそドレッシング		4.5 g	
【鶏肉となすのトマト煮】			
鶏肉(特選肉ダライ)2cmカットIQF		35 g	
にんにく		1 g	みじん切り
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
じゃがいも		25 g	角切り
玉葱		20 g	角切り
なす		25 g	厚いちょう
にんじん		15 g	コロコロ
ダイオマト(パウチパック)		18 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k		15 g	
味 コンソメJ 500g		1 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g		4.5 g	
こいくちしょうゆ		2 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L		2 g	
三温糖		0.2 g	
【パイナップル】			
ベビーパイナップル(2枚入り)		1 袋	小・中

2023年9月28日 木曜日

献立	ご飯	豚キムチ	
	納豆サラダ	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 本	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80 g	
【豚キムチ(人参なし)】			
国産SPF豚モモスライスIQF		40 g	
しょうが		0.5 g	みじん切り
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
はくさい(キムチ漬け)リハ		8 g	
キャベツ		25 g	短冊切り
太もやし		25 g	
I/I 焼肉の外(醤油味)5kg		5 g	
こいくちしょうゆ		0.5 g	
にら		3 g	短冊切り
【納豆サラダ】			
チキンハム(短冊) 500g		7 g	
ひきわり納豆(冷) 300g		8 g	
小松菜		15 g	1.5cm幅
キャベツ		15 g	せん切り
にんじん		5 g	せん切り
こいくちしょうゆ		0.8 g	
QPick ケア(ノンエッグ マヨネーズ)		6 g	
【ワンタンスープ】			
玉葱		22 g	1cm幅
にんじん		10 g	短冊切り
乾燥椎茸(美都産)		0.3 g	戻しておく
味 なめらかワンタン(約63)		20 g	
ねぎ		3 g	小口切り
中華スープ		0.9 g	
こいくちしょうゆ		2.5 g	
ハウス マスコンヨ-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

2023年9月29日 金曜日		お月見献立	
献立	麦ご飯	いわしのおかか煮	
	ごぼうサラダ	お月見汁	
	さつまいもと抹茶の蒸しケーキ		
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	
【いわしのおかか煮】			
いわしおかか煮(真空)40g		1個	
いわしおかか煮(真空)50g		0個	
【ごぼうサラダ(マヨ)】			
ごぼう(千切)共同購入		20g	
こいくちしょうゆ		0.5g	下味用
本味酢 1.8L		0.5g	下味用
にんじん		5g	せん切り
キャベツ		15g	せん切り
チキンささみ水煮		6g	
すりごま(白)		2g	炒り冷ます
QPエッグケア(ノンエッグ マヨネーズ)		6g	
こいくちしょうゆ		1g	
【お月見汁】			
さといも(冷凍)		18g	
白玉もち7g		18g	
にんじん		8g	いちよう
だいこん		15g	いちよう
油揚げ		3g	短冊切り
乾燥椎茸(美都産)		0.8g	戻しておく
ねぎ		2g	小口切り
だし削り不織布入り		3g	
こいくちしょうゆ		2g	
食塩		0.4g	
料理酒1.8L		2g	
JFS 純正ごま油		0.5g	
【薩摩芋と抹茶の蒸しケーキ】			
プレミックス粉(ホットケーキ用)		20g	
水		13g	
サラダ油 1.5kg		1.5g	
せん茶		0.2g	
さつまいも		5g	コロコロ