※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）

2024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

2024年6月3日 月曜日

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)	80ｇ	
[青椒肉絲]		
豪州産牛肉(ﾓﾓ肉細切)IQF	45ｇ	
こいくちしょうゆ	2ｇ	下味用
料理酒1.8L	0.8ｇ	下味用
冷凍おろししょうが	0.6ｇ	
冷凍おろしにんにく	0.6ｇ	
たけのこ(ゆで)	15ｇ	せん切り
玉葱	25ｇ	5mm幅
青ピーマン	12ｇ	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	
[ひじきのサラダ]		
芽ひじき５００ｇ	1ｇ	
こいくちしょうゆ	0.3ｇ	下味用
本味醂 1.8L	0.3ｇ	下味用
ブロッコリー（冷）	10ｇ	
にんじん	5ｇ	せん切り
キャベツ	25ｇ	せん切り
大豆水煮	6.5ｇ	
三温糖	0.5ｇ	
穀物酢	2ｇ	
うすくちしょうゆ	2.2ｇ	
レモン果汁500mL	0.5ｇ	
オリーブオイル1L	0.6ｇ	
[ワンタンスープ]		
玉葱	22ｇ	1cm幅
にんじん	10ｇ	細い短冊
乾燥椎茸(美都産)	0.3ｇ	
味 なめらかﾜﾝﾀﾝ(約63)	20ｇ	
ねぎ	3ｇ	小口切り
中華スープ	0.9ｇ	
こいくちしょうゆ	2.5ｇ	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02ｇ	

2024年6月4日 火曜日

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)	76ｇ	
おおむぎ(米粒麦)	4ｇ	
[さわらの一味焼き]		
さわら　５０ｇ	1切	小
さわら　６０ｇ	0切	中
料理酒1.8L	1.5ｇ	
冷凍おろししょうが	0.6ｇ	
冷凍おろしにんにく	0.6ｇ	
こいくちしょうゆ	2ｇ	
食塩	0.1ｇ	
本味醂 1.8L	1ｇ	
とうがらし(粉)	0.01ｇ	
JFS　純正ごま油	0.5ｇ	
[カミカミサラダ]		
切干大根(益田産)	2ｇ	
キャベツ	15ｇ	せん切り
きゅうり	20ｇ	半月切り
スーパースイートコーン	6.5ｇ	
ぷるぷる寒天100ｇ	0.3ｇ	戻しておく
ﾊｺﾞﾛﾓ花かつお 100g	0.6ｇ	
こいくちしょうゆ	2ｇ	
三温糖	0.4ｇ	
穀物酢	2.4ｇ	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.6ｇ	
[根菜汁]		
にんじん	10ｇ	いちょう
玉葱	25ｇ	小いちょう
ごぼう	10ｇ	ささがき
レンコン水煮(いちょう切)	12ｇ	
油揚げ	3ｇ	短冊切り
ねぎ	3ｇ	小口切り
みそ	7ｇ	
煮干しだし	3ｇ	

2024年6月5日 水曜日

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[わかめごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80ｇ	
炊き込みﾜｶﾒ(混ぜご飯用)	1.3ｇ	
[●千草オムレツ]		
●千草オムレツ(真空)50ｇ	1個	小
●千草オムレツ(真空)60ｇ	0個	中
→[対応食]		
小：国産豚肉のコロッケ40g	**1個**	**油で揚げる**
中：国産豚肉のコロッケ60g	**1個**	**油で揚げる**
サラダ油　1.5kg	**4ｇ**	
[アスパラのツナサラダ]		
アスパラガス	15ｇ	1.5cm幅
キャベツ	25ｇ	せん切り
にんじん	5ｇ	せん切り
ツナ水煮フレーク	6.5ｇ	
QPｴｯｸﾞｹｱ(ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ)	6.5ｇ	
こいくちしょうゆ	0.8ｇ	
[新たまねぎのｵﾆｵﾝｽｰﾌﾟ]		
玉葱	35ｇ	スライス
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	20ｇ	
サラダ油　1.5kg	1.5ｇ	
にんじん	8ｇ	小いちょう
チンゲンツァイ	6ｇ	2cm幅
ｸﾉｰﾙ おいしいｸﾙﾄﾝ 250g	1.5ｇ	
理研　コンソメ　500g	1ｇ	
クラスメイト５００ｇ	1.5ｇ	
うすくちしょうゆ	2ｇ	
食塩	0.1ｇ	
黒こしょう	0.03ｇ	
[こざかなくん]		
こざかなくん(ｱｰﾓﾝﾄﾞなし)	1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）

2024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

2024年6月6日 木曜日

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	
[ハンバーグのゆずソースか]		
ﾎﾟｰｸ&ﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ50ｇNEW	1 個	小
ﾎﾟｰｸ&ﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ60ｇNEW	0 個	中
こいくちしょうゆ	2.5 g	
ゆず果汁　600mL	0.8 g	
穀物酢	0.8 g	
三温糖	1 g	
水	2 g	
[ゆかり和え]		
キャベツ	30 g	せん切り
ほうれん草	20 g	2.5cm幅
にんじん	5 g	せん切り
しそご飯の素(国産赤しそ)	0.3 g	
食塩	0.25 g	
[鮭のみそ汁]		
じゃがいも	20 g	角切り
だいこん	15 g	いちょう
にんじん	8 g	いちょう
サケ角切	20 g	
ねぎ	3 g	小口切り
大和米味噌(白)1ｋｇ	8.5 g	
煮干しだし	2 g	

2024年6月7日 金曜日

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[ソースやきそば]		
焼きそば用中華めん（冷）	75 g	
豚肉（モモ肉小切）	25 g	
細もやし	10 g	
キャベツ	30 g	2.5cm幅
玉葱	20 g	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	8 g	短冊切り
青ピーマン	5 g	せん切り
チンゲンツァイ	15 g	1cm幅
オタフク焼きそばソース	3 g	
こいくちしょうゆ	0.8 g	
黒こしょう	0.04 g	
食塩	0.05 g	
サラダ油　1.5kg	3 g	
カゴメとんかつソース	6 g	
[ホキフライ]		
ホキフライ50g	1 個	小
ホキフライ60g	0 個	中
大豆白絞油	5 g	
[のりサラダ]		
小松菜	20 g	2cm幅
キャベツ	25 g	せん切り
チキンハム（短冊）500g	7 g	
もみのり	0.4 g	
JFS　純正ごま油	0.6 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
[厚揚げの五目スープ]		
にんじん	10 g	小いちょう
玉葱	25 g	角切り
ベトナム産きくらげｽﾗｲｽ	0.5 g	戻しておく
たけのこ(ゆで)	15 g	短冊切り
厚揚げ	25 g	コロコロ
にら	5 g	2cm幅
食塩	0.3 g	
中華スープ	0.5 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	

2024年6月10日 月曜日

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	
[鯖の味噌煮（手作り）]		
サバ切身５０ｇ	1 個	小・中
冷凍おろししょうが	0.6 g	
三温糖	3 g	
こいくちしょうゆ	4.5 g	
みそ	6 g	
本味醂 1.8L	1 g	
水	18 g	
[大豆のゴマヨ和え]		
キャベツ	30 g	せん切り
にんじん	5 g	せん切り
小松菜	10 g	1.5cm幅
大豆(国産、ゆで)	6 g	
すりごま（白）	1.5 g	炒り冷ます
QPｴｯｸﾞｹｱ(ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ)	6 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
[季節野菜のすまし汁]		
玉葱	15 g	5mm幅
にんじん	8 g	小いちょう
まいたけ	5 g	割りほぐす
たけのこ(ゆで)	13 g	5mm幅
木綿豆腐	15 g	コロコロ
乾燥若布	0.3 g	戻しておく
うすくちしょうゆ	3 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）

2024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

2024年6月11日 火曜日

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	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[酢豚]		
豚肉（モモ肉角切り）	40 g	1.5cm幅
馬鈴薯でんぷん1kg	4 g	
大豆白絞油	4 g	
玉葱	25 g	5mm幅
にんじん	13 g	短冊切り
ごぼう	8 g	斜め小口
たけのこ(ゆで)	13 g	コロコロ
青ピーマン	8 g	角切り
三温糖	2 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3kg	4 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
穀物酢	4 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1 g	
サラダ油　1.5kg	0.2 g	
[小松菜のナムル]		
小松菜	25 g	1.5cm幅
太もやし	20 g	
にんじん	5 g	せん切り
すりごま（白）	3 g	炒り冷ます
JFS　純正ごま油	1 g	
こいくちしょうゆ	2.5 g	
三温糖	0.5 g	
[トマト入り中華スープ]		
ﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰｽｷﾝﾚｽ(ｽﾗｲｽ)5mm	13 g	
トマト	20 g	角切り
玉葱	15 g	5mm幅
チンゲンツァイ	15 g	1.5cm幅
理研 コンソメ 500g	1 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
食塩	0.2 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	
サラダ油　1.5kg	0.5 g	

2024年6月12日 水曜日

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	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[まるごとあじの塩焼き]		
真あじ（丸）	1 個	小・中
食塩	0.3 g	
サラダ油　1.5kg	0.3 g	
[ほうれん草のゆず香和え]		
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
チキンささみ水煮	6 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
ゆず果汁600mL	1 g	
[●かき玉みそ汁]		
玉葱	20 g	5mm幅
にんじん	10 g	小いちょう
じゃがいも	20 g	角切り
乾燥椎茸(美都産)	0.8 g	戻しておく
にら	5 g	2.5cm幅
●たまご	15 g	割りほぐす
煮干しだし	2 g	
みそ	7 g	
→[対応食]		
豆腐	**21 g**	**縦1/3横1/4**
玉葱	**20 g**	**スライス**
IQFいちょう切り蒲鉾500ｇ	**5 g**	
乾し椎茸(美都産)	**0.3 g**	**もどす**
ねぎ	**3 g**	**小口切り**
備前　中味噌	**7 g**	
備前　白上味噌	**2 g**	
煮干しだし	**3 g**	

2024年6月13日 木曜日

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	
[揚げ餃子（小2、中3）]		
スクールランチギョーザ	2 個	
大豆白絞油	3.2 g	
[益田牛と野菜たっぷり炒め]		
牛肉（こま切れ）	35 g	
にんにく	1 g	みじん切り
サラダ油　1.5kg	0.5 g	
キャベツ	20 g	1cm幅
小松菜	12 g	2cm幅
玉葱	20 g	5mm幅
にんじん	5 g	短冊切り
ﾊｺﾞﾛﾓ花かつお 100g	0.6 g	
エバラ　焼き肉のタレ	6 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
[にらキムチ汁]		
厚揚げ	20 g	短冊切り
玉葱	15 g	5mm幅
にら	6 g	2.5cm幅
じゃがいも	18 g	角切り
はくさい(キムチ漬け)ﾘﾊﾗ	8 g	
料理酒1.8L	1 g	
本味醂 1.8L	1 g	
みそ	6.5 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）

2024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

2024年6月14日 金曜日

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	
[切干大根のサラダ]		
切干大根(益田産)	4 g	茹でる
にんじん	7 g	せん切り
きゅうり	20 g	せん切り
キャベツ	20 g	せん切り
チキンささみ水煮	6 g	
Ｄｒ.和風おろし	6 g	
[手作りﾙｳの新じゃがカレー]		
豚肉（モモ肉小切）	30 g	
玉葱	40 g	角切り
にんじん	15 g	乱切り
じゃがいも	45 g	乱切り
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	
理研 コンソメ 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	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 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200ｇ	4 g	
サラダ油　1.5kg	4 g	
薄力粉	8 g	
カレー粉(純)２００ｇ	0.8 g	
[アムスメロン　1/16コ]		
アムスメロン　４Ｌ	0.07 個	小・中

2024年6月17日 月曜日

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	
[鮭のピザ焼き]		
秋鮭　ピンク　50g	1 個	小
秋鮭　ピンク　60g	0 個	中
食塩	0.15 g	下味用
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	下味用
玉葱	10 g	半月ｽﾗｲｽ
パセリ	0.5 g	みじん切り
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 980g	4.5 g	
ミックスチーズ	6 g	
小判型クックパー	1 枚	
[シャキッとポテトサラダ]		
じゃがいも	40 g	細い短冊
きゅうり	10 g	小口切り
にんじん	4 g	せん切り
チキンハム（短冊）500g	6 g	
三温糖	0.4 g	
穀物酢	2 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	
食塩	0.4 g	
サラダ油　1.5kg	0.5 g	
[ごま豆乳スープ]		
玉葱	20 g	5mm幅
サラダ油　1.5kg	0.5 g	
チンゲンツァイ	15 g	1.5cm幅
にんじん	8 g	短冊切り
キャベツ	15 g	1cm幅
豚肉（ミンチ）	10 g	
無調整豆乳　不二	20 g	
中華スープ	1 g	
食塩	0.5 g	
すりごま（白）	1.5 g	

2024年6月18日 火曜日

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	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[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	5 g	
[梅肉和え]		
キャベツ	25 g	せん切り
きゅうり	20 g	小口切り
にんじん	5 g	せん切り
ﾊｺﾞﾛﾓ花かつお 100g	0.6 g	炒り冷ます
梅(塩漬)	2 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
三温糖	0.5 g	
[いももち汁]		
ひとくちいももち(ﾌﾟﾚｰﾝ)	24 g	
にんじん	8 g	いちょう
玉葱	20 g	5mm幅
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）

2024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

2024年6月19日 水曜日

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	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[もずく丼の具]		
豚肉（ミンチ）	40 g	
にんにく	0.4 g	みじん切り
美ら海育ちもずく	30 g	
玉葱	25 g	スライス
モロヘイヤカット	12 g	
スーパースイートコーン	6 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
こいくちしょうゆ	4 g	
本味醂 1.8L	1.5 g	
三温糖	0.5 g	
食塩	0.01 g	
料理酒1.8L	0.5 g	
[●千草和え]		
小松菜	20 g	2cm幅
にんじん	5 g	せん切り
キャベツ	20 g	せん切り
●錦糸卵（真空）５００ｇ	10 g	
ﾊｺﾞﾛﾓ花かつお 100g	0.6 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
→[対応食]		
小松菜	**15 g**	**1.5ｃｍ幅**
にんじん	**5 g**	**千切り**
キャベツ	**20 g**	**1cm幅**
ライトツナ水煮フレーク	**11 g**	
コーン	**7 g**	
三温糖	**0.5 g**	
こいくちしょうゆ	**2 g**	
[あごだんごスープ]		
だいこん	20 g	短冊切り
にんじん	8 g	小いちょう
あご丸(あらめ入り)6～8ｇ	20 g	
油揚げ	3 g	短冊切り
えのきたけ	8 g	
ねぎ	3 g	小口切り
食塩	0.2 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	
中華スープ	1 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	

2024年6月20日 木曜日

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	
[いかじゃが]		
赤いか鹿子短冊１×４cm	25 g	
じゃがいも	50 g	角切り
にんじん	12 g	厚いちょう
板こんにゃく	10 g	横三本15ﾐﾘ
インゲン500ｇ	6 g	2cm幅
角切昆布9mm×15mm	1 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
三温糖	0.6 g	
本味醂 1.8L	1 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
[大豆とナッツのサラダ]		
きゅうり	6 g	小口切り
キャベツ	25 g	せん切り
スーパースイートコーン	6 g	
大豆水煮	12 g	
ｸｯｷﾝｸﾞｱｰﾓﾝﾄﾞ（スライス）	3 g	炒り冷ます
ﾊｺﾞﾛﾓ花かつお 100g	0.6 g	炒り冷ます
QPｴｯｸﾞｹｱ(ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ)	6 g	
大和米味噌(白)1ｋｇ	0.4 g	
穀物酢	1.5 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	
[なめこ汁]		
にんじん	10 g	いちょう
厚揚げ	18 g	短冊切り
玉葱	18 g	5mm幅
なめこ水煮 1kg	12 g	
ねぎ	3 g	小口切り
煮干しだし	2.5 g	
みそ	7 g	

2024年6月21日 金曜日

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 g	
三温糖	3.5 g	
食塩	0.1 g	
大豆白絞油	7 g	
[ポークウインナー（2本）]		
無添加ポークウインナー	2 個	
[グリーンサラダ]		
小松菜	10 g	1.5cm幅
キャベツ	20 g	せん切り
きゅうり	15 g	小口切り
チキンハム（短冊）500g	6 g	
三温糖	0.5 g	
穀物酢	1 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
広島県産レモン果汁100mL	0.6 g	
オリーブオイル1L	0.6 g	
[ミネストローネ]		
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)1cmｶｯﾄIQF	20 g	
にんにく	1 g	みじん切り
ｾﾚｸｼｮﾝワイン(赤)1.8L	1 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
蒸しひよこ豆（ﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ）	10 g	
じゃがいも	20 g	角切り
ズッキーニ	10 g	コロコロ
玉葱	10 g	5mm幅
パセリ	1 g	みじん切り
トマト	15 g	角切り
理研 コンソメ 500g	1 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 980g	10 g	
トマトﾋﾟｭｰﾚ(食塩無添加1k	10 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	
食塩	0.2 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）

2024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

2024年6月24日 月曜日

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	
[キムタクご飯の具]		
国産豚モモスライスIQF	50 g	
にんじん	7 g	せん切り
JFS 純正ごま油	0.2 g	
はくさい(キムチ漬け)ﾘﾊﾗ	10 g	ざく切り
つぼ漬け	8 g	
JFS 純正ごま油	0.3 g	
ねぎ	3 g	小口切り
[ツナマヨサラダ]		
切干大根(益田産)	2 g	戻しておく
小松菜	15 g	1.5cm幅
キャベツ	18 g	せん切り
にんじん	5 g	せん切り
ツナ水煮フレーク	6 g	
QPｴｯｸﾞｹｱ(ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ)	6.5 g	
こいくちしょうゆ	0.5 g	
[なすと油揚げのみそ汁]		
玉葱	20 g	5mm幅
にんじん	8 g	小いちょう
えのきたけ	10 g	
なす	18 g	1.5cm幅
油揚げ	4 g	短冊切り
乾燥若布	0.3 g	戻しておく
みそ	7 g	
煮干しだし	3 g	

2024年6月25日 火曜日

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	
おおむぎ(米粒麦)	4 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	
冷凍おろししょうが	0.5 g	
食塩	0.1 g	
こいくちしょうゆ	2.5 g	
料理酒1.8L	1 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	9 g	
大豆白絞油	5 g	
[いかの酢の物]		
赤いか鹿子短冊1×4cm	13 g	
キャベツ	20 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
らくらく昆布	0.2 g	戻しておく
うすくちしょうゆ	2 g	
穀物酢	2 g	
三温糖	0.8 g	
[沢煮椀(ﾏﾛﾆｰ)]		
マロニー（５ｃｍカット）	3 g	戻しておく
豚肉（モモ肉小切）	10 g	
乾燥椎茸(美都産)	1 g	戻しておく
ねぎ	3 g	小口切り
ごぼう（千切）共同購入	10 g	
にんじん	8 g	せん切り
たけのこ（千切）	13 g	せん切り
食塩	0.2 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
だし削り不織布入り	3 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.03 g	

2024年6月26日 水曜日

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[チキンライス]		
水稲穀粒(精白米)	70 g	
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)1cmｶｯﾄIQF	12 g	
玉葱	10 g	荒みじん
食塩	0.1 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 980g	5 g	
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	4.5 g	
[ケチャップ]		
1食ケチャップソース8g	1 個	小・中
[●オムライスの卵]		
●薄焼卵(ｵﾑﾗｲｽ用)真空40g	1 枚	小・中
→[対応食]		
小：アジ香味フライ50g	**1 個**	**油で揚げる**
中：アジ香味フライ60g	**1 個**	**油で揚げる**
サラダ油 1.5kg	**5 g**	
[おからサラダ]		
おから	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
ツナ水煮フレーク	6 g	
スーパースイートコーン	7 g	
角切チーズ８ｍｍ	6 g	
穀物酢	0.8 g	
三温糖	0.5 g	
QPｴｯｸﾞｹｱ(ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ)	5 g	
[新じゃがポトフ]		
チキンカクテルｳｲﾝﾅｰｽｷﾝﾚｽ	20 g	
玉葱	30 g	くし形切り
じゃがいも	40 g	乱切り
にんじん	20 g	厚いちょう
ぶなしめじ	10 g	
ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ ｺﾝｿﾒ 乳なし500g	1 g	
食塩	0.3 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ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）

2024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

2024年6月27日 木曜日

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	
[さごしの梅マヨ焼き]		
さごし切身40ｇ	1 個	小
さごし切身50ｇ	0 個	中
食塩	0.1 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	
料理酒1.8L	1 g	
梅(塩漬)	2 g	
QPｴｯｸﾞｹｱ(ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ)	6 g	
小判型クックパー	1 枚	
[ゆばのサラダ]		
カットゆば	9.5 g	
小松菜	13 g	2cm幅
キャベツ	25 g	せん切り
にんじん	5 g	せん切り
すりごま醤油ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 1L	6 g	
[かぼちゃのほうとう]		
玉葱	10 g	半月ｽﾗｲｽ
かぼちゃ	20 g	厚スライス
だいこん	15 g	短冊切り
油揚げ	3 g	短冊切り
乾燥椎茸(美都産)	0.6 g	
きしめん（冷）	13 g	
ねぎ	3 g	小口切り
煮干しだし	3 g	
みそ	2.5 g	
大和米味噌(白)1ｋｇ	5 g	
[ぶどうゼリー]		
ﾔﾖｲ 国産ぶどうゼリー	1 個	小・中

2024年6月28日 金曜日

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	
[飛び魚の揚げ煮]		
あご開き50～60ｇ	1 個	小・中
馬鈴薯でんぷん1kg	3 g	
大豆白絞油	4 g	
いりごま(白)1kg	0.5 g	
こいくちしょうゆ	2.3 g	
本味醂 1.8L	1 g	
三温糖	0.8 g	
料理酒1.8L	1 g	
水	5 g	
[納豆和え]		
ひきわり納豆（冷）300g	8 g	
小松菜	20 g	2cm幅
キャベツ	25 g	せん切り
みそ	1 g	
こいくちしょうゆ	0.5 g	
三温糖	0.2 g	
梅(塩漬)	0.7 g	
焼きざみのり(岡山県産)	0.3 g	
[鶏つくね汁]		
鶏つくね Fe･C	26 g	
玉葱	15 g	5mm幅
にんじん	8 g	いちょう
えのきたけ	8 g	
ねぎ	3 g	小口切り
煮干しだし	2 g	
みそ	7 g	