

※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

2024年7月1日 月曜日

2024年7月2日 火曜日

2024年7月3日 水曜日

| 料理名/食品名                       | 一人分量・単位 | 切り方    |
|-------------------------------|---------|--------|
| [牛乳]<br>牛乳                    | 1本      |        |
| [ご飯]<br>水稻穀粒(精白米)             | 80g     |        |
| [パンパンジーサラダ]<br>蒸しささみ(真空) 500g | 20g     |        |
| きゅうり                          | 25g     | せん切り   |
| トマト                           | 10g     | 半月スライス |
| 太もやし                          | 10g     |        |
| すりごま(白)                       | 1g      | 炒り冷ます  |
| かや練りごま 550g                   | 1g      |        |
| こいくちしょうゆ                      | 2.7g    |        |
| 穀物酢                           | 0.9g    |        |
| 三温糖                           | 0.8g    |        |
| JFS 純正ごま油                     | 0.56g   |        |
| テオー 国産生おろし生姜                  | 0.24g   |        |
| コチジャン(大豆含む)                   | 0.24g   |        |
| [キムチ肉じゃが]<br>豚肉(モモ肉小切)        | 35g     |        |
| じゃがいも                         | 60g     | 乱切り    |
| 玉葱                            | 35g     | 角切り    |
| にんじん                          | 10g     | コロコロ   |
| はくさい(キムチ漬け)1/4                | 15g     |        |
| 糸こんにゃく(白)                     | 15g     | ざく切り   |
| グリーンピース                       | 5g      |        |
| サラダ油 1.5kg                    | 0.5g    |        |
| 三温糖                           | 1.5g    |        |
| こいくちしょうゆ                      | 3.5g    |        |
| 料理酒1.8L                       | 2g      |        |
| 本味酢 1.8L                      | 1g      |        |
| [冷凍みかん]<br>冷凍みかん S            | 1個      | 小・中    |

| 料理名/食品名                           | 一人分量・単位 | 切り方   |
|-----------------------------------|---------|-------|
| [牛乳]<br>牛乳                        | 1本      |       |
| [麦ご飯 80g]<br>水稻穀粒(精白米)            | 76g     |       |
| おおむぎ(米粒麦)                         | 4g      |       |
| [焼きさばのゆずしそおろし]<br>ミト真鯖切身(浜田産) 50g | 1個      | 小     |
| ミト真鯖(浜田産) 60g                     | 0個      | 中     |
| 料理酒1.8L                           | 2g      | 下味    |
| しそ葉                               | 0.5g    | せん切り  |
| 大根おろし                             | 11g     |       |
| 本味酢 1.8L                          | 2g      |       |
| 三温糖                               | 1g      |       |
| うすくちしょうゆ                          | 3g      |       |
| ゆず果汁600mL                         | 2.5g    |       |
| [たこときゅうりの酢の物]<br>カットたこ            | 20g     |       |
| きゅうり                              | 25g     | 小口切り  |
| にんじん                              | 5g      | せん切り  |
| キャベツ                              | 10g     | せん切り  |
| いりごま(白)1kg                        | 2g      | 炒り冷ます |
| 穀物酢                               | 2g      |       |
| 三温糖                               | 0.3g    |       |
| 食塩                                | 0.2g    |       |
| [オクラとおふのみそ汁]<br>玉葱                | 20g     | 1cm幅  |
| にんじん                              | 10g     | 小いちょう |
| えのきたけ                             | 10g     |       |
| オクラ                               | 8g      | 小口切り  |
| おわら麩                              | 1.5g    | 戻しておく |
| みそ                                | 7g      |       |
| 煮干しだし                             | 2.5g    |       |

| 料理名/食品名                     | 一人分量・単位 | 切り方   |
|-----------------------------|---------|-------|
| [牛乳]<br>牛乳                  | 1本      |       |
| [麦ご飯 80g]<br>水稻穀粒(精白米)      | 76g     |       |
| おおむぎ(米粒麦)                   | 4g      |       |
| [マーボーなす]<br>豪州産牛肉(ミンチ)IQF   | 19g     |       |
| 豚肉(ミンチ)                     | 26g     |       |
| しょうが                        | 0.5g    | みじん切り |
| にんにく                        | 0.5g    | みじん切り |
| なす                          | 35g     | 厚いちょう |
| 玉葱                          | 20g     | 荒みじん  |
| 国産カラーピーマン(赤)                | 6g      |       |
| 国産カラーピーマン(黄)                | 6g      |       |
| サラダ油 1.5kg                  | 0.7g    |       |
| 三温糖                         | 0.5g    |       |
| こいくちしょうゆ                    | 1g      |       |
| みそ                          | 2g      |       |
| 豆板醤                         | 0.1g    |       |
| オイスターソース 585g               | 1g      |       |
| 馬鈴薯でんぷん1kg                  | 1g      | 水溶き   |
| [●パンサンスー]<br>ケミン はるさめS国産1kg | 3g      | 茹でる   |
| チキンハム(短冊) 500g              | 6g      |       |
| きゅうり                        | 10g     | せん切り  |
| にんじん                        | 5g      | せん切り  |
| キャベツ                        | 20g     | せん切り  |
| ●錦系卵(真空) 500g               | 6g      |       |
| 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]<br>マロニー(5cmカット)      | 4g      | 茹でる   |
| チキンハム(短冊) 500g              | 11g     |       |
| きゅうり                        | 10g     | 千切り   |
| にんじん                        | 5g      | 千切り   |
| キャベツ                        | 15g     | 1cm幅  |
| コーン                         | 7g      |       |
| いりごま(白) 1kg                 | 1g      | 炒る    |
| 三温糖                         | 0.8g    |       |
| こいくちしょうゆ                    | 2g      |       |
| 穀物酢                         | 2g      |       |
| ごま油 1.65kg                  | 0.6g    |       |
| [モロヘイヤスープ]<br>木綿豆腐          | 15g     | サイコロ  |
| 玉葱                          | 20g     | 1cm幅  |
| にんじん                        | 10g     | 小いちょう |
| モロヘイヤカット                    | 20g     |       |
| 食塩                          | 0.3g    |       |
| ハウスドラゴソース-300g              | 0.02g   |       |
| 中華スープ                       | 0.5g    |       |
| こいくちしょうゆ                    | 2.5g    |       |

※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

2024年7月4日 木曜日

2024年7月5日 金曜日

七夕献立

2024年7月8日 月曜日

| 料理名/食品名               | 一人分量・単位 | 切り方   |
|-----------------------|---------|-------|
| [牛乳]<br>牛乳            | 1本      |       |
| [ご飯]<br>水稻穀粒(精白米)     | 80g     |       |
| [さごしのごまマヨ焼き]          |         |       |
| さごし切身50g              | 1個      | 小     |
| さごし切身60g              | 0個      | 中     |
| 食塩                    | 0.1g    | 下味用   |
| ハウス マドラスソース-300g      | 0.02g   | 下味用   |
| パセリ                   | 1g      | みじん切り |
| 玉葱                    | 5g      | スライス  |
| パプリカ                  | 3g      | 荒みじん  |
| QPエッグ ケア(ノンエッグ マヨネーズ) | 6.5g    |       |
| すりごま(白)               | 1g      |       |
| 舟形カップ                 | 1g      |       |
| [しそ和え]                |         |       |
| キャベツ                  | 30g     | せん切り  |
| きゅうり                  | 15g     | 小口切り  |
| にんじん                  | 5g      | せん切り  |
| しそ葉                   | 0.5g    | せん切り  |
| こいくちしょうゆ              | 1.5g    |       |
| 食塩                    | 0.1g    |       |
| [鶏ごぼう汁]               |         |       |
| ごぼう                   | 12g     | さががき  |
| 鶏肉(モロ肉タテ)2cmカットIQF    | 13g     |       |
| 玉葱                    | 15g     | 1cm幅  |
| にんじん                  | 10g     | 小いちよう |
| ぶなしめじ                 | 8g      |       |
| ねぎ                    | 2g      | 小口切り  |
| 煮干しだし                 | 2.5g    |       |
| みそ                    | 7g      |       |

| 料理名/食品名                 | 一人分量・単位 | 切り方    |
|-------------------------|---------|--------|
| [牛乳]<br>牛乳              | 1本      |        |
| [どうもろこしご飯]<br>水稻穀粒(精白米) | 70g     |        |
| スーパースイートコーン             | 6g      |        |
| 食塩                      | 0.6g    |        |
| [ニギス抹茶フライ]              |         |        |
| ニギス抹茶フライ約37g            | 1個      | 1.5cm幅 |
| 大豆白絞油                   | 5g      |        |
| [天の川そうめん]               |         |        |
| 揖保の糸 素麺上級品300g          | 7.5g    | 茹でる    |
| オクラ                     | 8g      | 小口切り   |
| きゅうり                    | 20g     | せん切り   |
| にんじん                    | 5g      | せん切り   |
| チキンハム(短冊)500g           | 6.5g    |        |
| 麺つゆ 60g                 | 0.1個    |        |
| [星型なるとのすまし汁]            |         |        |
| 玉葱                      | 20g     | 1cm幅   |
| にんじん                    | 10g     | 小いちよう  |
| えのきたけ                   | 10g     |        |
| やさしい海星型スライスなると          | 6g      |        |
| 木綿豆腐                    | 15g     | 角切り    |
| ねぎ                      | 2.5g    |        |
| うすくちしょうゆ                | 2.5g    |        |
| 食塩                      | 0.3g    |        |
| だし削り不織布入り               | 3g      |        |
| [青りんごゼリー]               |         |        |
| 青りんごゼリーの素               | 12g     |        |
| 星型ナタデココ                 | 8g      |        |

| 料理名/食品名               | 一人分量・単位 | 切り方  |
|-----------------------|---------|------|
| [牛乳]<br>牛乳            | 1本      |      |
| [ご飯]<br>水稻穀粒(精白米)     | 80g     |      |
| [ハンバーグのフレッシュトマトソース]   |         |      |
| ホーク&フィンハンバーグ 50g NEW  | 1個      | 小    |
| ホーク&フィンハンバーグ 60g NEW  | 0個      | 中    |
| トマト                   | 12g     | コロコロ |
| 玉葱                    | 8g      | 細切り  |
| スッキーニ                 | 8g      | コロコロ |
| サラダ油 1.5kg            | 0.3g    |      |
| レクソソワイン(赤)1.8L        | 1g      |      |
| 三温糖                   | 0.5g    |      |
| JF ウスターソース エクセレント1.8L | 1g      |      |
| カメマイルト トマトケチャップ 980g  | 5g      |      |
| 水                     | 3g      |      |
| [じゃこピーマン]             |         |      |
| 青ピーマン                 | 15g     | せん切り |
| 太もやし                  | 15g     |      |
| 糸こんにゃく(白)             | 19g     |      |
| ちりめん                  | 2g      |      |
| にんじん                  | 8g      | せん切り |
| JFS 純正ごま油             | 0.2g    |      |
| いりごま(白)1kg            | 1g      |      |
| こいくちしょうゆ              | 2.2g    |      |
| 三温糖                   | 0.5g    |      |
| [枝豆とコーンのスープ]          |         |      |
| 鶏肉(モロ肉タテ)2cmカットIQF    | 13g     |      |
| サラダ油 1.5kg            | 0.5g    |      |
| むきえだまめ500g            | 9g      |      |
| スーパースイートコーン           | 6g      |      |
| 玉葱                    | 20g     | 1cm幅 |
| 小松菜                   | 15g     | 2cm幅 |
| 理研 コンソメ 500g          | 0.7g    |      |
| 食塩                    | 0.3g    |      |
| うすくちしょうゆ              | 1.5g    |      |
| コンヨー(純)200g           | 0.02g   |      |

※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

2024年7月9日 火曜日

2024年7月10日 水曜日

保幼小中連携献立

2024年7月11日 木曜日

世界の味めぐり(フランス)

| 料理名/食品名   | 一人分量・単位   | 切り方                                    |
|---|---|--|
| [牛乳]<br>牛乳  | 1本  |  |
| [麦ご飯 80g]<br>水稻穀粒(精白米)<br>おおむぎ(米粒麦)   | 76g<br>4g   |  |
| [鶏となすの揚げびたし]<br>鶏肉モモ(2cm角切)<br>馬鈴薯でんぷん1kg<br>なす<br>大豆白絞油<br>大根おろし<br>しそ葉<br>みとボン酢<br>本味酢 1.8L                 | 50g<br>5g<br>15g<br>6.5g<br>10g<br>0.4g<br>6g<br>2g   | 厚いちょう                                  |
| [お豆のマヨ和え]<br>蒸しひよこ豆(ドライパック)<br>大豆水煮<br>蒸しレッドキドニー<br>キャベツ<br>にんじん<br>きゅうり<br>QPIック ケア(ノンイック マヨネーズ)<br>こいくちしょうゆ | 7g<br>7g<br>7g<br>16g<br>5g<br>10g<br>6g<br>0.5g      | せん切り<br>せん切り<br>小口切り                   |
| [春雨スープ]<br>細もやし<br>にんじん<br>玉葱<br>ベトナム産きくらげスライス<br>ケシ はるさめS国産1kg<br>にら<br>中華スープ<br>うすくちしょうゆ                    | 10g<br>10g<br>20g<br>0.3g<br>4g<br>5g<br>1.1g<br>2.2g | 細い短冊<br>スライス<br>戻しておく<br>戻しておく<br>2cm幅 |

| 料理名/食品名  | 一人分量・単位   | 切り方                                      |
|--|---|--|
| [牛乳]<br>牛乳   | 1本  |  |
| [麦ご飯 80g]<br>水稻穀粒(精白米)<br>おおむぎ(米粒麦)  | 76g<br>4g   |  |
| ●炒り豆腐<br>焼き豆腐<br>鶏肉(筋肉タイプ)1cmカットIQF<br>にんじん<br>玉葱<br>にがうり<br>乾燥椎茸(美都産)<br>●たまご<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>食塩<br>JFS 純正ごま油                         | 55g<br>15g<br>15g<br>15g<br>4g<br>1.2g<br>15g<br>3.2g<br>0.8g<br>0.2g<br>1.6g       | 短冊切り<br>半月スライス<br>小口切り<br>戻しておく<br>割りほぐす |
| →[対応食]<br>しほり豆腐<br>鶏肉(筋肉タイプ)2cmカットIQF<br>サラダ油 1.5kg<br>にんじん<br>玉葱<br>にがうり<br>乾し椎茸(美都産)<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>食塩 1kg<br>料理酒1.8L<br>ごま油 1.65kg | 45g<br>36g<br>0.5g<br>8g<br>8g<br>5g<br>0.4g<br>3g<br>0.8g<br>0.15g<br>0.7g<br>0.5g | くずす<br>千切り<br>スライス<br>スライス<br>もどす        |
| [きゅうりの梅和え]<br>きゅうり<br>キャベツ<br>スーパースイートコーン<br>梅(塩漬)<br>ハコ 旺花かつお 100g<br>こいくちしょうゆ  | 35g<br>10g<br>6g<br>2g<br>0.6g<br>1g  | 小口切り<br>せん切り                             |
| [甘鯛だんごのみそ汁]<br>玉葱<br>にんじん<br>甘鯛ボール約8g<br>えのきたけ<br>乾燥若布<br>煮干しだし<br>みそ  | 20g<br>8g<br>25g<br>8g<br>0.3g<br>2.5g<br>7g  | 1cm幅<br>小いちょう<br>戻しておく                   |

| 料理名/食品名   | 一人分量・単位   | 切り方  |
|---|---|--|
| [牛乳]<br>牛乳  | 1本  |  |
| [コッペパン]<br>こっぺぱん 70g<br>こっぺぱん 90g   | 1個<br>0個  | 小<br>中   |
| [チョコクリーム]<br>マーシャルビーンズ(チョコ大豆)10g  | 1個  | 小・中  |
| [白身魚のムニエル]<br>ホキ 50g<br>ホキ 60g<br>食塩<br>ゴシヨー(純)200g<br>米粉<br>調理用バター200g<br>サラダ油 1.5kg   | 1切<br>0切<br>0.2g<br>0.02g<br>2g<br>1g<br>1g   | 小<br>中<br>下味用<br>下味用                               |
| [魚介のマリネ]<br>赤いか鹿子短冊1×4cm<br>むきえびL(100/200)<br>玉葱<br>きゅうり<br>にんじん<br>三温糖<br>穀物酢<br>ゴシヨー(純)200g<br>食塩<br>サラダ油 1.5kg   | 18g<br>13g<br>6g<br>18g<br>5g<br>1.8g<br>3.5g<br>0.02g<br>0.3g<br>1g  | 細切り<br>小口切り<br>せん切り                                |
| [夏野菜のラタトゥイユ]<br>鶏肉(筋肉タイプ)2cmカットIQF<br>にんにく<br>サラダ油 1.5kg<br>じゃがいも<br>スッキーニ<br>玉葱<br>なす<br>パプリカ<br>トマト<br>トマトピューレ(食塩無添加)1kg<br>理研 コンソメ 500g<br>カメマイルト トマトチャップ 980g<br>こいくちしょうゆ<br>三温糖<br>食塩<br>黒こしょう | 20g<br>0.2g<br>0.5g<br>30g<br>20g<br>30g<br>15g<br>10g<br>20g<br>13g<br>0.5g<br>5g<br>2g<br>0.5g<br>0.1g<br>0.05g | みじん切り<br>角切り<br>コロコロ<br>角切り<br>厚いちょう<br>角切り<br>角切り |

※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

2024年7月12日 金曜日

2024年7月16日 火曜日

益田の食育の日献立

2024年7月17日 水曜日

人気メニューリレー

| 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)         | 80g     |       |
| [太刀魚の梅肉ソースかけ]     |         |       |
| 太刀魚切身(筒切)50g      | 1個      | 小     |
| 太刀魚切身(筒切)60g      | 0個      | 中     |
| 馬鈴薯でんぷん1kg        | 4g      |       |
| 大豆白絞油             | 5g      |       |
| 梅(塩漬)             | 1.8g    | 荒みじん  |
| 三温糖               | 1.8g    |       |
| 穀物酢               | 2g      |       |
| こいくちしょうゆ          | 1.3g    |       |
| 水                 | 2.2g    |       |
| [アーモンド和え]         |         |       |
| キャベツ              | 30g     | せん切り  |
| 小松菜               | 20g     | 2cm幅  |
| にんじん              | 5g      | せん切り  |
| クッキングアモンド(細切)500g | 3g      | 炒り冷ます |
| こいくちしょうゆ          | 2.5g    |       |
| [新じゃがのみそ汁]        |         |       |
| じゃがいも             | 30g     | 角切り   |
| 玉葱                | 15g     | 1cm幅  |
| にんじん              | 8g      | 小いちょう |
| えのきたけ             | 8g      |       |
| 油揚げ               | 3g      | 短冊切り  |
| 乾燥若布              | 0.3g    | 戻しておく |
| みそ                | 7g      |       |
| 煮干しだし             | 2.5g    |       |

| 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      |        |
| [小松菜のさっぱりゆずサラダ]     |         |        |
| 小松菜                 | 25g     | 1.5cm幅 |
| にんじん                | 8g      | せん切り   |
| キャベツ                | 15g     | せん切り   |
| チキンハム(短冊)500g       | 6g      |        |
| おから                 | 6g      |        |
| 芽ひじき1kg             | 0.5g    | 戻しておく  |
| 三温糖                 | 0.5g    |        |
| 穀物酢                 | 2g      |        |
| うすくちしょうゆ            | 2.5g    |        |
| ゆず果汁 600mL          | 0.5g    |        |
| オリーブオイル1L           | 0.6g    |        |
| [夏野菜カレー]            |         |        |
| 国産SPF豚モモスライスIQF     | 35g     |        |
| レクショワイン(赤)1.8L      | 1g      |        |
| サラダ油 1.5kg          | 0.5g    |        |
| かぼちゃ                | 18g     | スライス   |
| じゃがいも               | 18g     | 角切り    |
| 玉葱                  | 18g     | 角切り    |
| なす                  | 15g     | 厚半月    |
| オクラ                 | 8g      | 小口切り   |
| トマト                 | 10g     |        |
| ハウス給食用カレーフレークN      | 12g     |        |
| ジェサカレーフレーク          | 3g      |        |
| カメマイルドトマトケチャップ 980g | 5g      |        |
| JFウスターソースエクセント1.8L  | 1.5g    |        |
| [ぶどう(1人2コ)]         |         |        |
| 巨峰(大粒)              | 2粒      | 小・中    |

| 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      |        |
| [カレイのからあげ]      |         |        |
| 生干カレイ50g        | 1個      | 小      |
| 生干カレイ60g        | 0個      | 中      |
| 馬鈴薯でんぷん1kg      | 5g      |        |
| 大豆白絞油           | 5g      |        |
| [そうめんうりのごま酢和え]  |         |        |
| そうめんかぼちゃ        | 30g     | 茹でる    |
| にんじん            | 5g      | せん切り   |
| きゅうり            | 10g     | せん切り   |
| チキンハム(短冊)500g   | 6g      |        |
| すりごま(白)         | 2g      | 炒り冷ます  |
| 穀物酢             | 3g      |        |
| 三温糖             | 1g      |        |
| うすくちしょうゆ        | 2g      |        |
| [●ピリ辛卵スープ]      |         |        |
| 豚肉(もも肉小切)       | 10g     |        |
| 料理酒1.8L         | 0.5g    |        |
| JFS純正ごま油        | 0.5g    |        |
| はくさい(キムチ漬け)リハ   | 8g      |        |
| ●たまご            | 15g     |        |
| にんじん            | 8g      | 短冊切り   |
| 太もやし            | 8g      |        |
| たけのこ水煮(短冊)      | 6g      |        |
| 乾燥椎茸(美都産)       | 0.5g    | 戻しておく  |
| にら              | 5g      | 2.5cm幅 |
| 中華スープ           | 1g      |        |
| うすくちしょうゆ        | 2g      |        |
| 馬鈴薯でんぷん1kg      | 1g      |        |
| →[対応食]          |         |        |
| 国産SPF豚モモスライスIQF | 24g     |        |
| 料理酒1.8L         | 0.5g    |        |
| ごま油 1.65kg      | 0.5g    |        |
| 白菜キムチ           | 8g      |        |
| にんじん            | 5g      | いちょう   |
| 太もやし            | 8g      |        |
| 乾し椎茸(美都産)       | 0.4g    | もどす    |
| チンゲンツァイ         | 8g      | 1.5cm幅 |
| 中華スープ(理研)       | 0.8g    |        |
| うすくちしょうゆ        | 1.5g    |        |
| 馬鈴薯でんぷん1kg      | 0.8g    |        |

※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)

## 2024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

2024年7月18日 木曜日

2024年7月19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]           |         |       |
| 水稻穀粒(精白米)      | 80g     |       |
| [青椒肉絲]         |         |       |
| 国産牛肉(モモスライス)   | 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(千切)       | 10g     |       |
| 玉葱             | 20g     | 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      |       |
| [ネバネバサラダ]      |         |       |
| オクラ            | 13g     | 小口切り  |
| キャベツ           | 25g     | せん切り  |
| モロヘイヤカット       | 13g     |       |
| スーパースイートコーン    | 6g      |       |
| ひきわり納豆(冷) 300g | 8g      |       |
| 10 咲花かつお 100g  | 0.6g    | 炒り冷ます |
| こいくちしょうゆ       | 2g      |       |
| [かぼちゃのみそ汁]     |         |       |
| 玉葱             | 15g     | 1cm幅  |
| にんじん           | 10g     | 小いちょう |
| ぶなしめじ          | 8g      |       |
| かぼちゃ           | 20g     | 角切り   |
| 油揚げ            | 3g      | 短冊切り  |
| ねぎ             | 2g      |       |
| みそ             | 7g      |       |
| 煮干しだし          | 3g      |       |

| 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     |       |
| [揚げ鶏のチリソース]        |         |       |
| 鶏肉むね切身50g          | 1個      | 小     |
| 鶏肉むね切身60g          | 0個      | 中     |
| 馬鈴薯でんぷん1kg         | 5g      |       |
| 大豆白絞油              | 5g      |       |
| 玉葱                 | 15g     | 荒みじん  |
| サラダ油 1.5kg         | 0.5g    |       |
| にんにく               | 0.4g    | みじん切り |
| しょうが               | 0.4g    | みじん切り |
| 豆板醤                | 0.1g    |       |
| カメマルトトマトケチャップ 980g | 6g      |       |
| トマトピューレ(食塩無添加)1kg  | 6g      |       |
| 三温糖                | 1g      |       |
| 馬鈴薯でんぷん1kg         | 1g      |       |
| 水                  | 3g      |       |
| [みょうがのナムル]         |         |       |
| キャベツ               | 10g     | せん切り  |
| きゅうり               | 35g     | せん切り  |
| みょうが               | 5g      | 斜め線切り |
| すりごま(白)            | 2g      | 炒り冷ます |
| 塩昆布                | 2g      |       |
| こいくちしょうゆ           | 0.5g    |       |
| JFS 純正ごま油          | 1g      |       |
| [ズッキーニのスープ]        |         |       |
| 玉葱                 | 20g     | 角切り   |
| にんじん               | 8g      | いちょう  |
| カットベーコンIQF500g     | 6g      |       |
| ズッキーニ              | 25g     | 角切り   |
| えのきたけ              | 8g      |       |
| 理研 コンソメ 500g       | 1g      |       |
| 食塩                 | 0.3g    |       |
| うすくちしょうゆ           | 2g      |       |