

※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)

2022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

2022年6月1日 水曜日

献立	麦ご飯		さごしの梅肉ソースかけ	
	●千草和え		玉ねぎと豆腐のみそ汁	
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]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[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		
馬鈴薯てんぷん1kg	4g			
大豆白絞油	4g			
梅(塩漬)	2g			
三温糖	1.8g			
穀物酢	2g			
こいくちしょうゆ	1.3g			
水	2.2g			
[●千草和え]				
ほうれん草	20g	2.5cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
太もやし	8g			
キャベツ	12g	せん切り		
錦糸卵(真空)500g	6g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
うすくちしょうゆ	1.5g			
花かつお(竜・細切)200g	0.5g			
いりごま(白)1kg	1g	炒り冷ます		
⇒[対応食]				
ほうれん草	20g	1.5cm幅		
にんじん	5g	千切り		
太もやし	8g			
キャベツ	13g	1.5cm幅		
コーン	5g			
ライトツナ水煮フレーク	6g			
ごま油	0.5g			
うすくちしょうゆ	1.5g			
かつお節・細切(ニシム)	0.5g			
かやいりごま(白)1kg	1g	炒る/する		
[玉葱と豆腐のみそ汁]				
玉葱	20g	1cm幅		
にんじん	8g	小いちょう		
えのきたけ	10g			
木綿豆腐	20g	角切り		
油揚げ	3g	短冊切り		
ねぎ	3g	小口切り		
みそ	7g			
煮干しだし	1.5g			

2022年6月2日 木曜日

献立	ご飯		スタミナ焼き肉	
	春雨の和え物		きのこのすまし汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[スタミナ焼肉]				
蒙州産牛肉(モロシイ)IQF	45g			
レガソフイン(赤)1.8L	1g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
キャベツ	20g	1.5cm幅		
にんじん	10g	せん切り		
にら	3g	1.5cm幅		
玉葱	20g	スライス		
IA 焼肉の丸(醤油)1.6kg	10g			
[春雨の和え物]				
キャベツ	15g	せん切り		
きゅうり	10g	小口切り		
カミン はるさめS国産1kg	4g	茹てる		
チキンハム(短冊)500g	6g			
にんじん	5g	せん切り		
三温糖	0.7g			
JFS 純正ごま油	0.4g			
穀物酢	1.4g			
うすくちしょうゆ	1g			
食塩	0.2g			
[きのこのすまし汁]				
干し椎茸(美都産)	1g			
えのきたけ	10g			
木綿豆腐	20g	角切り		
かまぼこいちょう(ニ)	10g			
玉葱	10g	1cm幅		
乾燥若布(ニ)	0.4g	戻しておく		
こいくちしょうゆ	1.5g			
うすくちしょうゆ	0.5g			
食塩	0.15g			
だし削り不織布入り	3g			

2022年6月3日 金曜日

世界の味めぐり(フィリピン)

献立	ご飯		チキンアドボ	
	ニラガンパブイ		ナタデココフルーツ	
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			
[チキンアドボ]				
鶏肉モモ切身IQF 50g	1個	小・中		
冷凍おろしにんにく	0.5g			
料理酒1.8L	3g			
こいくちしょうゆ	3g			
本味酢 1.8L	3g			
三温糖	0.5g			
穀物酢	3g			
水	15g			
[ニラガンパブイ]				
豚肉(モモ肉小切)	10g			
玉葱	15g	1cm幅		
サラダ油 1.5kg	0.5g			
にんじん	10g	乱切り		
じゃがいも	20g	角切り		
キャベツ	10g	1.5cm幅		
チンゲンツァイ	10g	1.5cm幅		
食塩	0.1g			
味 コンソメJ 500g	1.2g			
うすくちしょうゆ	2g			
コショウ(純)200g	0.02g			
[ナタデココフルーツ]				
IA アマアツみかん国産1.5	10g			
フルーツパック(黄桃)1kg	12g			
フルーツパック(パイナップル)	15g			
バナナ	13g	小口切り		
ナタデココ	15g			

※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)

2022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

2022年6月6日 月曜日

献立	ご飯	牛丼の具	一人分量・単位	切り方
	ほうれん草のカレー風味和え	オレンジ		
料理名/食品名				
[牛乳]				
牛乳			1本	
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)			80g	
[牛丼の具(深皿)]				
国産牛肉(モモスライス)			45g	
玉葱			40g	スライス
にんじん			10g	細い短冊
ごぼう			10g	さががき
糸こんにゃく(白)			6g	ざく切り
えのきたけ			10g	
ねぎ			3g	小口切り
料理酒1.8L			2g	
こいくちしょうゆ			5g	
三温糖			1.5g	
本味酢 1.8L			1g	
サラダ油 1.5kg			1g	
[ほうれん草のカレー風味和え]				
ほうれん草			25g	2.5cm幅
キャベツ			30g	せん切り
にんじん			5g	せん切り
出雲のおいしいちくわ5mm			6g	
カレーパウダー			0.1g	
ハニック マヨネーズ 1kg			6g	
こいくちしょうゆ			1g	
[オレンジ]				
オレンジ 88玉			0.25個	

2022年6月7日 火曜日

献立	コッペパン	いちご&マーガリン	一人分量・単位	切り方
	マスのピザ焼き	こんにゃくサラダ		
料理名/食品名				
[牛乳]				
牛乳			1本	
[コッペパン]				
こっぺぱん 70g			1個	小
こっぺぱん 90g			0個	中
[いちご&マーガリン]				
いちご&マーガリン11g			1個	小・中
[マスのピザ焼き]				
マス切身40g			1個	小
マス切身60g			0個	中
食塩			0.15g	下味用
コショウ(純)200g			0.02g	下味用
玉葱			10g	半月スライス
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g			5g	
ミックスチーズ			9g	
小判型クックバー			0g	
[こんにゃくサラダ(ごま)]				
チキンハム(短冊)500g			6g	
きゅうり			15g	せん切り
細もやし			8g	
にんじん			5g	せん切り
糸こんにゃく(白)			20g	
三温糖			0.8g	
こいくちしょうゆ			2g	
穀物酢			2g	
JFS 純正ごま油			0.4g	
すりごま(白)			2g	
[肉団子と野菜のスープ]				
ケミン はるさめS国産1kg			4g	
国産大豆の豆腐ミートボール(SS)			20g	
干し椎茸(美都産)			0.5g	
キャベツ			20g	1.5cm幅
にんじん			8g	小いちよう
小松菜			7g	1.5cm幅
中華スープ			1g	
うすくちしょうゆ			2g	
食塩			0.05g	
料理酒1.8L			1g	

2022年6月8日 水曜日

献立	麦ご飯	シューマイ	一人分量・単位	切り方
	わかめサラダ	●タイピーエン		
料理名/食品名				
[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	
[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
[わかめサラダ]				
にんじん			6g	せん切り
乾燥若布(ニ)			0.7g	戻しておく
ツナ水煮ブレイク			6g	
キャベツ			30g	せん切り
三温糖			1g	
こいくちしょうゆ			1g	
穀物酢			2.7g	
JFS 純正ごま油			0.5g	
食塩			0.4g	
[●タイピーエン]				
豚肉(モモ肉小切)			10g	
料理酒1.8L			0.5g	下味用
サラダ油 1.5kg			0.2g	
おきえびL(100/200)			7g	
●うずら卵水煮国産			10g	
かまぼこいちよう(ニ)			5g	
にんじん			5g	小いちよう
玉葱			10g	スライス
キャベツ			10g	1.5cm幅
たけのこ			8g	短冊切り
キヌサヤ500g			3g	
ケミン はるさめS国産1kg			4g	戻しておく
ベトナム産きくらげスライス			0.3g	戻しておく
白湯スープ(400g)			2.5g	
うすくちしょうゆ			2g	
食塩			0.1g	
コショウ(純)200g			0.02g	
中華スープ			0.5g	
⇒[対応食]				
国産SPF豚モモスライスIQF			20g	
テオ国産生おろし生姜			0.2g	
リケンサラダ油1.5kg			0.2g	
JFSV料理酒1.8L			0.5g	
おきえびL(ニシム)			7g	
IQFいちよう切り蒲鉾			5g	
にんじん			5g	千切り
玉葱			10g	スライス
キャベツ			10g	1.5cm幅
たけのこ(千切り)タイ産			8g	
キヌサヤ500g			3g	1cm幅
ケミンはるさめS国産1kg			4g	
ベトナム産きくらげスライス			0.3g	もどす
白湯スープ(400g)			4g	
うすくちしょうゆ			2g	
食塩			0.1g	
ハジマト コショウ=300g			0.02g	
中華スープ(理研)			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)

2022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

2022年6月9日 木曜日

献立	揚げ豆腐の肉みそかけ	
	ご飯	ゆかり和え
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	
[揚げ豆腐の肉みそかけ]		
国産揚出豆腐 60g	1個	
国産揚出豆腐 40g	0個	
大豆白絞油	6g	
鶏肉おねミンチ	20g	
にんにく	0.2g	みじん切り
みそ	2g	
三温糖	2g	
料理酒1.8L	1g	
こいくちしょうゆ	2g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	
豆板醤	0.2g	
[ゆかり和え]		
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
混ぜ込みみそご飯	0.25g	
食塩	0.1g	
[春雨のすまし汁]		
カン 是るさめS国産1kg	6g	戻しておく
にんじん	10g	小いちよう
ぶなしめじ	10g	小房に分ル
玉葱	20g	1cm幅
乾燥若布(=)	0.3g	戻しておく
だし削り不織布入り	3g	
うすくちしょうゆ	2g	
食塩	0.3g	

2022年6月10日 金曜日

献立	鶏のから揚げ	
	ご飯	ゆず香和え
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	
[鶏の唐揚げ]		
鶏肉おね切身50g	1個	小
鶏肉おね切身60g	0個	中
こいくちしょうゆ	1.5g	
料理酒1.8L	1.5g	
冷凍おろしにんにく	0.5g	
冷凍おろししょうが	0.5g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5g	
大豆白絞油	5g	
[ゆず香和え]		
小松菜	25g	2.5cm幅
キャベツ	20g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
もみのり	0.5g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
ゆず果汁600mL	0.25g	
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	25g	半月スライス
にんじん	10g	小いちよう
えのきたけ	10g	2等分
厚揚げ	20g	スライス
にら	3g	2.5cm幅
みそ	7g	
煮干しだし	3g	

2022年6月13日 月曜日

保小中連携献立 (いかじゃが)

献立	いかじゃが	
	ご飯	ごま和え
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]		
国産本庄片イカ短冊1×4cm	20g	
じゃがいも	50g	角切り
にんじん	12g	コロコロ
系こんにゃく(白)	10g	湯通し
ざつまあげ(玉ねぎ) 40g	15g	短冊切り
さやいんげん	5g	1.5cm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	
煮干しだし	0.5g	
[ごま和え]		
小松菜	25g	2.5cm幅
細もやし	20g	
にんじん	5g	せん切り
すりごま(白)	2g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	1.5g	
[鶏肉と野菜のみそ汁]		
鶏肉(筋肉タイプ)2cmカットIQF	15g	
玉葱	15g	半月スライス
にんじん	10g	いちよう
えのきたけ	10g	
厚揚げ	15g	短冊切り
ねぎ	3g	小口切り
煮干しだし	2.5g	
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)

2022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

2022年6月14日 火曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯		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			
[麦ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[小松菜のゆずドレサラダ]				
小松菜	20g	2.5cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
キャベツ	20g	せん切り		
チキンハム(短冊)500g	6g			
芽ひじき500g(=)	0.3g	戻しておく		
三温糖	0.5g			
穀物酢	2g			
うすくちしょうゆ	2.2g			
ゆず果汁600mL	0.5g			
オリーブ油エキストラバージン	0.6g			
[ポークカレー]				
豚肉(モモ肉小切)	30g			
レクジョンワイン(赤)1.8L	1g			
サラダ油 1.5kg	0.25g			
玉葱	40g	角切り		
じゃがいも	30g	角切り		
にんじん	15g	乱切り		
エリンギ	10g	コロコロ		
ハウス給食用カレー粉N	12g			
シェパカレー粉	3g			
カコメマイルドトマトケチャップ 980g	5g			
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.5g			
[アムスメロン 1/16コ]				
アムスメロン 4L	0.07個			

2022年6月15日 水曜日

献立	麦ご飯		あじの香味フライ	
	アスパラのカミカミサラダ		●卵スープ	
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]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[アジの香味フライ]				
アジの香味フライ 50g	1個	1.5cm幅		
アジの香味フライ 60g	0個	1.5cm幅		
大豆白絞油	5g			
[アスパラのカミカミサラダ]				
キャベツ	20g	せん切り		
アスパラガス	15g	コロコロ		
スーパースイートコーン	6g			
ぶるぶる寒天100g	0.3g			
ちりめん	3g			
花かつお(亀・細切)200g	1g	炒り冷ます		
三温糖	0.4g			
穀物酢	2.4g			
サラダ油 1.5kg	0.6g			
コンショ- (純)200g	0.02g			
[●卵スープ]				
鶏肉(モモ肉2cmカットIQF)	10g			
サラダ油 1.5kg	0.2g			
玉葱	25g	1cm幅		
にんじん	10g	小いちよう		
小松菜	10g	1.5cm幅		
●たまご	13g	割りほぐす		
味コンソメJ 500g	1g			
うすくちしょうゆ	2g			
コンショ- (純)200g	0.02g			
⇒[対応食]				
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	20g			
リケンサラダ油1.5kg	0.2g			
玉葱	25g	スライス		
にんじん	10g	いちよう		
小松菜	10g	1.5cm幅		
コンソメ500g(乳なし)	1.2g			
うすくちしょうゆ	2g			
ハウスマイルドコンショ-300g	0.02g			

2022年6月16日 木曜日

献立	ご飯		豚肉とエリンギのオイスター炒め	
	切干大根のナムル		中華スープ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[豚肉とエリンギのオイスター炒め]				
豚肉(モモ肉小切)	35g			
冷凍おろしにんにく	0.5g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
玉葱	25g	炒る		
青ピーマン	5g	角切り		
エリンギ	15g	せん切り		
キャベツ	20g	短冊切り		
オイスターソース 585g	2.5g			
こいくちしょうゆ	0.6g			
本味酢 1.8L	1g			
コンショ- (純)200g	0.02g			
食塩	0.1g			
[切干大根のナムル]				
きゅうり	25g	小口切り		
切干大根(益田産)	4.5g	茹でる		
にんじん	5g	せん切り		
うすくちしょうゆ	0.3g			
すりごま(白)	2.5g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
食塩	0.4g			
[中華スープ]				
小松菜	15g	1.5cm幅		
玉葱	15g	半月スライス		
にんじん	10g	短冊切り		
厚揚げ	20g	短冊切り		
中華スープ	1g			
食塩	0.3g			
うすくちしょうゆ	1g			
コンショ- (純)200g	0.01g			
JFS 純正ごま油	0.5g			

※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)

2022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

2022年6月17日 金曜日 保小中連携献立 (どんちっちあじ)

献立	ご飯		どんちっちあじの塩焼き	
	キャベツの梅和え		たけのこのみそ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[どんちっちあじの塩焼き]				
真あじ(丸)	1個	小・中		
食塩	0.05g			
[キャベツの梅和え]				
キャベツ	45g	せん切り		
にんじん	10g	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			
[たけのこのみそ汁]				
たけのこ(ゆで)	15g	厚いちょう		
じゃがいも	15g			
木綿豆腐	12g	角切り		
にんじん	8g	小いちょう		
玉葱	10g			
ねぎ	3g	小口切り		
みそ	7g			
煮干しだし	3g			
[おやき]				
おやき	1個			

2022年6月20日 月曜日

献立	キムチチャーハン		平つくね	
	こんにやくサラダ		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			
[キムチチャーハン]				
水稲穀粒(精白米)	75g			
国産SPF豚モモスライスIQF	20g			
しょうが	0.5g	みじん切り		
こいくちしょうゆ	1.5g	下味用		
三温糖	0.5g	下味用		
はくさい(キムチ漬け)	13g			
にんじん	10g	細い短冊		
JFS 純正ごま油	1g			
食塩	0.1g			
こいくちしょうゆ	1g			
いりごま(白)1kg	1.5g			
[平つくね]				
鶏と根菜の平つくね40	1個	小		
鶏と根菜の平つくね50	0個	中		
JFS 純正ごま油	0.5g			
[こんにやくサラダ]				
ポークハム(短冊)500g	6g			
きゅうり	10g	せん切り		
細もやし	10g			
にんじん	5g	せん切り		
きんぴらこんにやく(ニ)	20g	戻しておく		
三温糖	0.8g			
こいくちしょうゆ	2g			
穀物酢	2g			
JFS 純正ごま油	0.4g			
花かつお(亀・細切)200g	0.3g			
[豆腐のすまし汁]				
にんじん	10g	小いちょう		
玉葱	20g	半月スライス		
えのきだけ	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			

2022年6月21日 火曜日

献立	麦ご飯		かみかみナッツ	
	キャベツのマヨ和え		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			
[麦ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[かみかみナッツ]				
かえりちりめん	6g	スチコン		
クッキングア-メント(細切)500g	9g	スチコン		
蒸し大豆500g	20g			
馬鈴薯でんぷん1kg	4g			
大豆白絞油	2g			
こいくちしょうゆ	1g			
三温糖	1g			
本味酢 1.8L	1g			
[キャベツのマヨ和え]				
キャベツ	35g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
乾燥若布(ニ)	0.5g	戻しておく		
ノンeggマヨネーズ1kg	6g			
こいくちしょうゆ	0.5g			
[まろやかみそ汁]				
玉葱	20g	半月スライス		
細もやし	10g			
にんじん	10g	小いちょう		
ねぎ	3g	小口切り		
鶏肉(モモ肉)2cmカットIQF	15g			
みそ	7g			
調製豆乳	20g			

※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)

2022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

2022年6月22日 水曜日

献立	麦ご飯	
	甘酢和え	●厚焼き卵のそぼろあんかけ
		沢煮椀
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	
[●厚焼き卵のそぼろあんかけ]		
●厚焼き卵(真空)50g×10カット	1個	小
●厚焼き卵(真空)62.5g×8カット	0個	中
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	10g	
うすくちしょうゆ	2g	
料理酒1.8L	1g	
三温糖	0.5g	
本味酢 1.8L	1g	
馬鈴薯でんぷん1kg	15g	
だし削り不織布入り	0.5g	
⇒[対応食]		
小：国産揚げ出し豆腐40g	1個	油で揚げる
中：国産揚げ出し豆腐60g	1個	油で揚げる
大豆白絞油	4g	
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	10g	
うすくちしょうゆ	1.5g	
JFD料理酒	0.8g	
三温糖	0.4g	
VP本みりん	2g	
水	15g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	
[甘酢あえ]		
小松菜	13g	2.5cm幅
キャベツ	20g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
太もやし	15g	
うすくちしょうゆ	1.3g	
三温糖	1.5g	
穀物酢	2g	
食塩	0.2g	
[沢煮椀(マロニー)]		
マロニー(5cmカット)	3g	戻しておく
豚肉(モモ肉小切)	10g	
干し椎茸(美都産)	1g	
ねぎ	3g	斜め小口
ごぼう(千切)共同購入	12g	せん切り
にんじん	10g	せん切り
玉葱	15g	せん切り
食塩	0.2g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
コシヨー(純)200g	0.02g	
だし削り不織布入り	2.5g	

2022年6月23日 木曜日

献立	ご飯		いわしの梅煮	
	ごま昆布和え	黒糖ピーンズ	にらと油揚げのみそ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[イワシの梅煮]				
イワシ(ドレス)約40g	1個	小・中		
梅(塩漬)	3g			
こいくちしょうゆ	7g			
本味酢 1.8L	5g			
料理酒1.8L	4.5g			
三温糖	2g			
水	15g			
[ごま昆布和え]				
キャベツ	25g	せん切り		
きゅうり	10g	小口切り		
小松菜	15g	1.5cm幅		
いりごま(白)1kg	2.5g	炒り冷ます		
塩昆布	1.8g			
うすくちしょうゆ	0.3g			
JFS 純正ごま油	1g			
[にらと油揚げのみそ汁]				
玉葱	25g	半月スライ		
にんじん	15g	小いちよう		
えのきたけ	10g			
にら	6g	2.5cm幅		
油揚げ	4g	短冊切り		
みそ	7g			
煮干しだし	3g			
[黒糖ピーンズ]				
黒糖ピーンズ8g	1個			

2022年6月24日 金曜日

献立	ご飯		ジャーマンポテトのチーズ焼き	
	卵の花のレモンサラダ	小松菜のスープ		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[ジャーマンポテトチーズ焼]				
じゃがいも	45g	短冊切り		
玉葱	15g	スチコン		
えだまめ	10g			
カットベーコンIQF500g	9g			
味 コンソメJ 500g	0.2g			
食塩	0.2g			
コシヨー(純)200g	0.02g			
ミックスチーズ	13g			
グラタンカップ	1枚			
[卵の花のレモンサラダ]				
キャベツ	20g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
きゅうり	12g	小口切り		
ツナ水煮フレーク	10g			
おから(新製法)	10g			
芽ひじき500g(ニ)	0.3g			
三温糖	0.5g			
穀物酢	2g			
うすくちしょうゆ	2.2g			
レモン(果汁、生)	0.5g			
コヒ オリーブ油EXA -ジッ	0.6g			
[小松菜のスープ]				
玉葱	25g	角切り		
サラダ油 1.5kg	0.25g			
にんじん	5g	小いちよう		
ケミン はるさめS国産1kg	3g			
小松菜	12g	1.5cm幅		
厚揚げ	20g	細い短冊		
味 コンソメJ 500g	1g			
うすくちしょうゆ	0.5g			
食塩	0.3g			

※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)

2022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

2022年6月27日 月曜日

献立	ご飯		和風ハンバーグ	
	ツナ和え		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			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[和風ハンバーグ]				
国産大豆の豆腐ハンバーグ 50g	1個	小		
国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g	0個	中		
大根おろし	10g			
本味酢 1.8L	3g			
みどボン酢	3g			
[ツナ和え]				
キャベツ	15g	せん切り		
きゅうり	15g	小口切り		
ライトツナ水煮フレーク	6g			
スーパースイートコーン	6g			
切干大根(益田産)	3g	戻しておく		
こいくちしょうゆ	2g			
穀物酢	2g			
三温糖	0.7g			
[ごまみそ汁]				
国産SPF豚モモスライスIQF	15g			
しょうが	0.2g	みじん切り		
玉葱	25g	半月スライス		
にんじん	10g	小いちょう		
油揚げ	3g	短冊切り		
木綿豆腐	20g	角切り		
ねぎ	3g	小口切り		
すりごま(白)	2g			
みそ	7g			

2022年6月28日 火曜日

献立	麦ご飯		鶏ささみのレモン揚げ	
	のりサラダ		キャベツとじゃがいものみそ汁	
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]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[鶏ささみのレモン揚げ]				
鶏肉(ササミ)IQF 20本入	50g			
料理酒1.8L	3g			
食塩	0.1g			
馬鈴薯でんぷん1kg	4g			
大豆白絞油	5g			
三温糖	3g			
こいくちしょうゆ	2.8g			
レモン(果汁、生)	3g			
[のりサラダ]				
ほうれん草	20g	1.5cm幅		
キャベツ	25g	せん切り		
チキンハム(短冊) 500g	6g			
もみのり	0.4g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
[キャベツとじゃがいものみそ汁]				
じゃがいも	25g	短冊切り		
キャベツ	25g	1cm幅		
えのきたけ	10g			
ねぎ	3g	小口切り		
みそ	7g			
煮干しだし	3g			

2022年6月29日 水曜日

献立	麦ご飯		●炒り豆腐	
	春雨の酢の物		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]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[●炒り豆腐]				
しほり豆腐	55g			
鶏肉(ヒレ肉)IQF 1cmカットIQF	12g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
●たまご	13g	割りほぐす		
にんじん	10g	細い短冊		
玉葱	10g	半月スライス		
グリーンピース	6g			
干し椎茸(美都産)	0.6g	戻しておく		
こいくちしょうゆ	3g			
三温糖	0.8g			
食塩	0.2g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
⇒[対応食]				
しほり豆腐	55g	くずす		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシムラ	22g			
サラダ油1.5kg	0.5g			
にんじん	10g	いちょう		
玉葱	10g	スライス		
冷・グリーンピース(ニシムラ)	5g			
乾し椎茸(美都産)	0.4g	もどす		
こいくちしょうゆ	3g			
三温糖	0.8g			
食塩	0.2g			
JFS純正ごま油	0.5g			
[春雨の酢の物]				
ケミン はるさめS国産1kg	5g	茹でる		
きゅうり	15g	小口切り		
にんじん	5g	せん切り		
キャベツ	15g	せん切り		
三温糖	1.5g			
穀物酢	1.5g			
食塩	0.3g			
[チンゲンサイのスープ]				
チンゲンサイ	25g	1.5cm幅		
カットベーコンIQF 500g	6g			
じゃがいも	20g	短冊切り		
アール系かまぼこ(ほぐし)	6g			
スーパースイートコーン	6g			
中華スープ	0.5g			
食塩	0.3g			
コショウ(純) 200g	0.02g			
うすくちしょうゆ	1g			

※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)

2022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

2022年6月30日 木曜日

献立	ご飯	さばの香草ムニエル	
	グリーンサラダ	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)		80g	
[さばの香草ムニエル]			
サバ切身50g		1個	小
サバ切身60g		0個	中
食塩		0.2g	下味用
コンヨ- (純)200g		0.02g	下味用
ナツメグ(粉)		0.01g	下味用
SB パセリ(乾)		0.1g	下味用
料理酒1.8L		1g	下味用
米粉		2g	
調理用バター200g		1g	
サラダ油 1.5kg		1g	
小判型クックパー		1枚	
[グリーンサラダ]			
アスパラガス		10g	斜め小口
キャベツ		22g	せん切り
きゅうり		15g	小口切り
ポーグハム(短冊)500g		6g	
すりごま醤油ドレッシング 1L		6g	
[ミネストローネ]			
ソーウイナ-スライス(スライス)5mm		6g	
蒸しひよこ豆(ドライパック)		6g	
じゃがいも		20g	角切り
玉葱		20g	半月スライス
にんじん		10g	コロコロ
エリンギ		10g	コロコロ
パセリ		1g	みじん切り
冷凍国産トマトカット		15g	
味 コンソメJ 500g		1g	
カゴメ マルトトマトチャップ 980g		10g	
トマトピューレ(食塩無添加)1k		10g	
コンヨ- (純)200g		0.02g	