

※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4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4月10日 月曜日

2023年4月11日 火曜日

2023年4月12日 水曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	ホイコーロー	
	こんにゃくサラダ	紅白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)		80 g	
【ホイコーロー】			
豚肉（モモ肉小切）		40 g	
しょうが		0.5 g	荒みじん
料理酒1.8L		2 g	
キャベツ		35 g	2.5cm幅
青ピーマン		15 g	細切り
みそ		3 g	
中華スープ		0.8 g	
料理酒1.8L		3 g	
こいくちしょうゆ		1 g	
三温糖		0.3 g	
【こんにゃくサラダ(ごま)】			
チキンハム（短冊）500g		6 g	
きゅうり		15 g	せん切り
細もやし		10 g	
にんじん		5 g	せん切り
きんぴらこんにゃく(=)		18 g	
三温糖		0.8 g	
こいくちしょうゆ		2 g	
穀物酢		2 g	
JFS 純正ごま油		0.4 g	
すりごま（白）		2 g	
【紅白はんぺんのすまし汁】			
はんぺんおわん種（紅）		6 g	
はんぺんおわん種（白）		12 g	
玉葱		20 g	半月ｽﾗｲｽ
菜の花カット国産		12 g	小いちょう
えのきたけ		10 g	
ねぎ		3 g	小口切り
うすくちしょうゆ		2.5 g	
食塩		0.3 g	
花かつお（亀バラ）500g		2 g	
だし昆布		1 g	

献立	麦ご飯	さばの竜田揚げ	
	ゆかり和え	なめこ汁	
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	
【鯖の竜田揚げ】			
サバ切身 5 0 g		1 個	小
サバ切身 6 0 g		0 個	中
冷凍おろししょうが		0.6 g	
料理酒1.8L		2 g	
こいくちしょうゆ		3.5 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	
【ゆかり和え】			
キャベツ		35 g	せん切り
きゅうり		10 g	小口切り
にんじん		5 g	せん切り
混ぜ込みしそご飯		0.25 g	
ちりめん		2 g	炒り冷ます
食塩		0.1 g	
【なめこ汁】			
にんじん		10 g	いちよう
厚揚げ		20 g	短冊切り
玉葱		15 g	1cm幅
国産冷凍なめこ		12 g	
ねぎ		3 g	小口切り
煮干しだし		3 g	
みそ		7 g	

献立	麦ご飯	春色サラダ	
	チキンカレー	ゆずっこゼリー	
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	
【春色サラダ】			
キャベツ		35 g	せん切り
プチブロッコリー(国産)IQF		12 g	
にんじん		7 g	せん切り
スーパースイートコーン		6 g	
ツナ水煮フレーク		6 g	
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
うすくちしょうゆ		2.5 g	
穀物酢		2 g	
三温糖		0.7 g	
【チキンカレー】			
鶏肉(モロ肉ダ 1人)2cmカットIQF		40 g	
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
じゃがいも		35 g	角切り
玉葱		40 g	角切り
にんじん		15 g	乱切り
ハウス 給食用カレーフレークN		12 g	
シェパ 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	
【ゆずっこゼリー】			
クールゼリーの素600g		12 g	
ゆず酢		3 g	
水		57 g	
ナタデココ		6 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4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4月13日 木曜日

2023年4月14日 金曜日 益田・鹿足・益田養護学校連携献立

2023年4月17日 月曜日

入学・進級お祝い献立

献立	ご飯	さわらのごまだれかけ	
	梅肉和え	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)		80 g	
【さわらのごまだれかけ】			
さわら 50 g		1 切	小
さわら 60 g		0 切	中
料理酒1.8L		1.5 g	下味用
こいくちしょうゆ		1.5 g	
みそ		2 g	
本味酛 1.8L		1.5 g	
三温糖		1 g	
すりごま（白）		2 g	
水		8 g	
【梅肉和え】			
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
花かつお（亀・細切）200g		0.3 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	
【つくね汁】			
鶏つくね		25 g	
玉葱		20 g	スライス
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
うすくちしょうゆ		2 g	
こいくちしょうゆ		1 g	
だし削り不織布入り		3 g	
食塩		0.2 g	

献立	ご飯	チキンチキンごぼう	
	ツナとわかめの酢の物	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	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80 g	
【チキンチキンごぼう】			
鶏肉胸 (2cm角)		50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		4 g	
ごぼう		15 g	斜め小口
米粉		3 g	
大豆白絞油		6.5 g	
料理酒1.8L		1 g	
本味酢 1.8L		0.5 g	
三温糖		2 g	
こいくちしょうゆ		3 g	
むきえだまめ500 g		6 g	スチコン
【ツナとわかめの酢の物】			
ライトツナ水煮フレーク		10 g	
キャベツ		15 g	せん切り
にんじん		5 g	せん切り
きゅうり		20 g	小口切り
乾燥若布(=)		0.3 g	戻しておく
いりごま(白)1kg		2 g	
穀物酢		2.7 g	
うすくちしょうゆ		1.5 g	
三温糖		0.5 g	
【豆腐のみそ汁】			
にんじん		10 g	小さいょう
だいこん		15 g	いちょう
えのきたけ		10 g	
木綿豆腐		20 g	角切り
ねぎ		3 g	小口切り
煮干しだし		3 g	
みそ		7 g	
</			

献立	トマトピラフ	マカロニグラタン	
	オニオンスープ	あすっこのサラダ	
	お祝いゼリー		
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1 本	
【トマトピラフ（乾燥の具）】			
水稻穀粒(精白米)		74 g	
ドライミックス(トマトピラフ)		8.2 g	
【マカロニグラタン】			
じゃがいも		20 g	短冊切り
玉葱		20 g	スライス
鶏肉(モロ肉ダライ)1cmカットIQF		12 g	
マカロニ（単管）		3 g	茹でる
調理用バター200 g		2 g	
米粉		5 g	
牛乳		28 g	
味 コンソメJ 500g		0.3 g	
ミックスチーズ		5 g	
食塩		0.1 g	
ハウス マドラスコンソメ300g		0.02 g	
グラタン皿		1 g	
【あすっこのサラダ】			
あすっこ(ブロック4～5cmカット)		18 g	
チキンハム（短冊）500g		6 g	
キャベツ		25 g	2.5cm幅
スーパースイートコーン		6 g	小口切り
三温糖		0.5 g	せん切り
穀物酢		2 g	
うすくちしょうゆ		2.2 g	
レモン(果汁、生)		0.5 g	
オリーブ油エキストラバージン		0.6 g	
【玉ねぎとアスパラのスープ】			
玉葱		25 g	スライス
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
にんじん		12 g	小いちょう
アスパラガス		8 g	2.5cm幅
カットベーコンIQF 500g		9 g	
小松菜		10 g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g		1 g	小いちょう
うすくちしょうゆ		2 g	2.5cm幅
【お祝いゼリー】			
ヤヨイお祝いゼリー（豆乳いちご）		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)

2023年4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4月18日 火曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯	鮭の若草焼き	
	納豆和え	沢煮椀	
	美生柑		
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	
【さけの若草焼き】			
秋鮭 ピンク 40 g		1個	小
秋鮭 ピンク 50g		0個	中
食塩		0.2 g	
ハウス マドラスコショ-300g		0.02 g	
QPIッグ ケア(ノンエッグ マヨネ-ズ)		6 g	
グリーンピースペースト		6 g	
【納豆和え】			
ハル ひきわり納豆 (ヒキリ)		9 g	
小松菜		20 g	1.5cm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	
焼きぎみのり(岡山県産)		0.3 g	
【沢煮椀(マロニー)】			
マロニー (5 c mカット)		3 g	戻しておく
国産SPF豚モモスライスIQF		12 g	
乾燥椎茸(美都産)		1 g	
ねぎ		4 g	小口切り
ごぼう(千切) 共同購入		12 g	
にんじん		8 g	せん切り
たけのこ水煮(千切)		10 g	
食塩		0.3 g	
こいくちしょうゆ		2 g	
ハウス マドラスコショ-300g		0.02 g	
だし削り不織布入り		3 g	
【美生柑】			
美生柑		0.25 個	4等分

2023年4月19日 水曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯	鶏肉のゆず風味焼き	
	切干大根の中華炒め	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】			
水稻穀粒(精白米)		76 g	
おおむぎ(米粒麦)		4 g	
【鶏肉のゆず風味焼き】			
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	
こいくちしょうゆ		2 g	
本味酛 1.8L		0.5 g	
ゆず酢		1.5 g	
【切干大根の中華炒め】			
カットベーコンIQF 5 0 0 g		6 g	
乾燥椎茸(美都産)		0.6 g	戻しておく
切干大根(益田産)		3.5 g	戻しておく
にんじん		7 g	せん切り
玉葱		15 g	半月スライス
中華スープ		0.5 g	
本味酛 1.8L		1 g	
こいくちしょうゆ		1 g	
小松菜		10 g	1.5cm幅
JFS 純正ごま油		0.3 g	
【じゃがいものみそ汁】			
じゃがいも		25 g	角切り
玉葱		15 g	1cm幅
にんじん		10 g	小いちょう
えのきたけ		10 g	
油揚げ		3 g	短冊切り
乾燥若布(ニ)		0.3 g	
みそ		7 g	
だし削り不織布入り		3 g	

2023年4月20日 木曜日

献立	ご飯	ツナそぼろごはんの具	
	小松菜のごまマヨ和え	ぎょうぎスープ	
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	
【ツナそぼろごはんの具】			
ライトツナ水煮フレーク		40 g	
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
キヌサヤ500 g		6 g	斜め小口
三温糖		0.7 g	
料理酒1.8L		1 g	
こいくちしょうゆ		0.3 g	
【小松菜のゴママヨ和え】			
小松菜		15 g	2.5cm幅
キャベツ		25 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	
いりごま(白)1kg		0.67 g	炒り冷ます
QPIッグ ケア(ノンエッグ マヨネ-ズ)		6 g	
こいくちしょうゆ		1 g	
【ぎょうぎスープ】			
ブチスープ餃子 5 g		25 g	
乾燥若布(ニ)		0.5 g	戻しておく
玉葱		10 g	半月スライス
だいこん		15 g	いちょう
にんじん		10 g	小いちょう
JFS 純正ごま油		1 g	
中華スープ		1 g	
うすくちしょうゆ		0.5 g	
こいくちしょうゆ		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4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4月21日 金曜日

2023年4月24日 月曜日

2023年4月25日 火曜日

日本全国味めぐり（長崎県）

献立	ご飯	ハンバーグのデミグラスソース	
	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	
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		80g	
【ハンバーグのデミグラスソース】			
ポーク&洋葱ハンバーグ 60g NEW		1個	小
ポーク&洋葱ハンバーグ 80g NEW		0個	中
デミグラスソース		5g	
カメマイルドトマトケチャップ 980g		4g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L		1g	
三温糖		0.4g	
セクションワイン(赤)1.8L		0.6g	
水		3g	
【海藻サラダ】			
海藻サラダGS100g		1.2g	
キャベツ		20g	せん切り
にんじん		5g	せん切り
ちりめん		2g	炒り冷ます
すりごま(白)		3g	炒り冷ます
食塩		0.1g	
三温糖		0.7g	
穀物酢		2.5g	
こいくちしょうゆ		1.5g	
JFS 純正ごま油		0.5g	
【ABCスープ】			
鶏肉(モモ肉ダマ)1cmカットIQF		12g	
サラダ油 1.5kg		0.5g	
玉葱		20g	角切り
にんじん		8g	小いちょう
マカロニ(アルファベット)500g		3g	厚いちょう
小松菜		8g	半月スライス
味コンソメJ 500g		1g	
うすくちしょうゆ		2g	
食塩		0.2g	

献立	ご飯	牛肉と大根のみそ汁	
	アーモンド和え	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】			
水稻穀粒(精白米)		80g	
【大根と牛肉の炒煮】			
国産牛肉(モモスライス)		30g	
だいこん		25g	厚いちょう
にんじん		8g	厚いちょう
板こんにゃく		10g	厚スライス
レンコン水煮(いちょう切)		10g	
インゲン500g		6g	1.5cm幅
乾燥椎茸(美都産)		0.7g	戻しておく
料理酒1.8L		0.5g	
三温糖		1g	
本味酢 1.8L		0.5g	
こいくちしょうゆ		1g	
うすくちしょうゆ		2g	
サラダ油 1.5kg		0.5g	
【アーモンド和え】			
キャベツ		30g	せん切り
小松菜		20g	2.5cm幅
にんじん		5g	せん切り
クッキングアーモンド(ダイス)500g		3g	
こいくちしょうゆ		2.5g	
【たけのこのみそ汁】			
たけのこ(ゆで)		15g	いちょう
油揚げ		3g	短冊切り
玉葱		20g	半月スライス
にんじん		8g	小いちょう
木綿豆腐		20g	角切り
ねぎ		5g	小口切り
みそ		7g	
煮干しだし		3g	

献立	ちゃんぼんめん	アジフライのタルタルソース	
	アスパラのサラダ	長崎ちゃんぼんのスープ	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1本	
【ちゃんぼんめん】			
学給ちゃんぼん(国産小麦)		125g	スチコン
JFS 純正ごま油		4g	
【長崎ちゃんぼんのスープ】			
国産SPF豚モモスライスIQF		25g	
サラダ油 1.5kg		0.5g	
いか 短冊		12g	
むきえびL		12g	
かまぼこいちょう(ニ)		6g	
キャベツ		20g	1.5cm幅
玉葱		15g	半月スライス
細もやし		8g	
にんじん		8g	短冊切り
キヌサヤ500g		6g	
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)		4g	
うすくちしょうゆ		2g	
食塩		0.2g	
コショウ(純)200g		0.02g	
中華スープ		0.2g	
【アジフライ】			
アジフライ 50g		1個	小
アジフライ 60g		0個	中
大豆白絞油		5g	
【タルタルソース】			
一食タルタルソース(ノンエッグ)		1個	小・中
【アスパラのサラダ】			
アスパラガス		15g	せん切り
キャベツ		25g	せん切り
にんじん		5g	
すりごま(白)		2g	
Dr.和風おろし		4.5g	

※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)

2023年4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4月26日 水曜日

献立	麦ご飯	シューマイ	
	春野菜の塩炒め	もずくスープ	
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	
[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
[春野菜の塩炒め]			
スナックえんどう		18 g	3 等分
キャベツ		18 g	1cm幅
学級用スティックベーコン 500g		15 g	
たけのこ(ゆで)		10 g	1cm幅
JFS 純正ごま油		0.5 g	
食塩		0.3 g	
中華スープ		0.5 g	
黒こしょう		0.03 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.6 g	
水		3 g	
[もずくスープ]			
豚肉(モモ肉小切)		12 g	
美ら海育ちもずく(=)		12 g	
スクール系かまぼこ(ほぐし)		6 g	
玉葱		20 g	1cm幅
にんじん		8 g	小いちょう
ねぎ		3 g	小口切り
食塩		0.2 g	
ハウス マトラスコショ-300g		0.02 g	
中華スープ		1 g	
こいくちしょうゆ		1.5 g	

2023年4月27日 木曜日

[illegible]

2023年4月28日 金曜日

献立	ふき飯	揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ	
	小松菜のごま和え	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	
[ふき飯]			
水稻穀粒(精白米)		70 g	
ふき		10 g	小口切り
こいくちしょうゆ		1 g	
うすくちしょうゆ		1 g	
本味酢 1.8L		1 g	
[揚げ豆腐のそぼろあんかけ]			
国産揚げ豆腐 60 g		1 個	小
国産揚げ豆腐 40 g		0 個	中
大豆白絞油		6 g	
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500		15 g	
うすくちしょうゆ		2 g	
料理酒1.8L		1 g	
三温糖		0.5 g	
本味酢 1.8L		1 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1 g	
水		15 g	
[ごま和え]			
キャベツ		25 g	せん切り
小松菜		15 g	1.5cm幅
にんじん		6 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ5mm		6 g	
三温糖		0.8 g	
こいくちしょうゆ		1.8 g	
すりごま(白)		2 g	炒り冷ます
[いももち汁]			
ひとくちいももち(ブレン)		24 g	
にんじん		8 g	いちょう
玉葱		20 g	スライス
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	