

※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10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10月3日 月曜日

2022年10月4日 火曜日

2022年10月5日 水曜日

保小中連携献立(根菜きんぴら)

献立	ご飯	
	梅昆布和え	豚肉ときくらげのオイスター炒め
		あごだんごのすまし汁
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	
[豚肉ときくらげのオイスター炒め]		
豚肉(モモ肉小切)	30g	
しょうが	1g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.5g	
ベトナム産きくらげスライス	1g	戻しておく
玉葱	20g	スライス
国産カラーピーマン(ミックス)	5g	
厚揚げ	25g	短冊切り
ねぎ	3g	小口切り
オイスターソース 585g	2.5g	
こいくちしょうゆ	0.6g	
本味酛 1.8L	1g	
コシヨー(純)200g	0.02g	
食塩	0.1g	
[梅昆布和え]		
きゅうり	8g	小口切り
キャベツ	25g	せん切り
小松菜	12g	1.5cm幅
にんじん	5g	せん切り
塩昆布	0.5g	
梅(塩漬)	1.5g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
[あごだんごのすまし汁]		
玉葱	20g	スライス
あご丸(あらめ入り)6~8g	25g	
えのきたけ	10g	
にんじん	8g	いちょう
乾燥若布(=)	0.3g	戻しておく
うすくちしょうゆ	2.5g	
食塩	0.3g	
だし削り不織布入り	3g	

献立	麦ご飯		さばのピリ辛煮	
	こんにゃくサラダ		高野豆腐のみそ汁	
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]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[さばのピリ辛煮]				
サバ切身50g	1個	小		
サバ切身60g	0個	中		
冷凍おろししょうが	0.6g			
こいくちしょうゆ	5g			
穀物酢	3.7g			
本味酛 1.8L	2.5g			
料理酒1.8L	3g			
三温糖	1.3g			
豆板醤	0.25g			
水	15g			
[こんにゃくサラダ]				
太もやし	20g			
にんじん	5g	せん切り		
小松菜	10g	2.5cm幅		
突きこんにゃく	10g			
チキンハム(短冊)500g	5g			
三温糖	0.2g			
こいくちしょうゆ	1g			
穀物酢	1.5g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
食塩	0.05g			
すりごま(白)	1g	炒り冷ます		
[高野豆腐のみそ汁]				
玉葱	25g	半月スライス		
乾燥若布(=)	0.3g	戻しておく		
えのきたけ	10g			
にんじん	10g	細い短冊		
高野豆腐(細切)	2.5g	戻しておく		
ねぎ	3g	小口切り		
みそ	7g			
煮干しだし	2.5g			

献立	麦ご飯		ビーフコロッケ	
	根菜のごまマヨきんぴら		●かきたま汁	
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			
[ビーフコロッケ]				
スクールパン-7コロッケ(島根)50	1個	小		
スクールパン-7コロッケ(島根)60	0個	中		
大豆白絞油	5g			
[根菜のごまマヨきんぴら]				
ぎつまあげ(玉ねぎ)40g	10g	短冊切り		
ごぼう	20g	斜め小口		
レンコン水煮(いちょう切)	10g			
にんじん	8g	細い短冊		
突きこんにゃく	6g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
三温糖	0.8g			
料理酒1.8L	1g			
本味酛 1.8L	1g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
ソニック マヨネーズ 1kg	6g			
すりごま(白)	1.5g			
[●かきたま汁]				
玉葱	20g	半月スライス		
にんじん	8g	小いちょう		
えのきたけ	8g			
小松菜	10g	1.5cm幅		
●たまご	15g	割りほぐす		
だし削り不織布入り	3g			
うすくちしょうゆ	2.5g			
食塩	0.2g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1g			
→[対応食]				
にんじん	8g	いちょう		
玉葱	20g	スライス		
乾し椎茸(美都産)	0.5g	戻す		
小松菜	10g	1.5cm幅		
馬鈴薯でんぷん1kg	1.1g			
木綿豆腐	27g			
だしパック(かつお節)	2g			
だし昆布	0.5g			
うすくちしょうゆ	2g			
こいくちしょうゆ	1g			
食塩	0.15g			

※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10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10月6日 木曜日

目の愛護デー献立

2022年10月7日 金曜日

2022年10月11日 火曜日

献立	ご飯	マスのちゃんちゃん焼き
	緑黄色野菜のみそ汁	ブルーベリー入りフルーツクリーム
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	
[マスのちゃんちゃん焼き]		
マス切身40g	1個	小
マス切身50g	0個	中
食塩	0.2g	
コショウ(純)200g	0.02g	
ノック マヨネーズ 1kg	4g	
三温糖	1g	
本味酢 1.8L	2g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
みそ	2g	
しめじ	5g	小房に分け
玉葱	10g	スライス
えのきたけ	5g	
グラタン皿	1g	
[緑黄色野菜のスープ]		
豚肉(モモ肉小切)	8g	
かぼちゃ	20g	角切り
にんじん	10g	いちよう
赤たまねぎ	15g	角切り
小松菜	10g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g	0.5g	
食塩	0.2g	
コショウ(純)200g	0.02g	
[ブルーベリー入りフルーツクリーム]		
ブルーベリー(冷凍)	6g	
フルーツパック(黄桃ﾀｲ)	20g	
ﾊｺ ｱﾏﾐｯｶﾘみかん国産1.5	20g	
フルーツパック(パインｷｯﾄ)	25g	
ヨーグルト(全脂無糖)	8g	
生クリーム	6g	

献立	ご飯	鶏つくね焼き
	甘酢和え	ごまキムチ汁
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	
[鶏つくね焼き]		
鶏と根菜の平つくね40	1個	
鶏と根菜の平つくね50	0個	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	3g	
ｶｺﾒ ｻｲﾄﾞﾄﾏﾄｷｯｯｯ 980g	3g	
こいくちしょうゆ	1g	
本味酢 1.8L	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	
[ごまキムチ汁]		
豚モモ(ごま切れ)	15g	
しょうが	0.2g	
白菜	20g	1cm幅
にんじん	10g	いちよう
油揚げ	4g	スライス
木綿豆腐	20g	角切り
ねぎ	3g	小口切り
はくさい(キムチ漬け)	8g	
すりごま(白)	2g	
JFS 純正ごま油	0.2g	
料理酒1.8L	1g	
本味酢 1.8L	1g	
みそ	6g	
煮干しだし	2g	

献立	麦ご飯	ホキの甘酢あんかけ
	キャベツのマヨ和え	しょうが入りみそ汁
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	
[ホキの甘酢あんかけ]		
ホキ 50g	1切	小
ホキ 60g	0切	中
馬鈴薯でんぷん1kg	7g	
大豆白絞油	4g	
玉葱	12g	スライス
国産カラーピーマン(ミックス)	6g	
ねぎ	3g	小口切り
三温糖	1g	
こいくちしょうゆ	3.5g	
穀物酢	1.7g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.3g	
水	15g	
[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
小松菜	10g	2.5cm幅
すりごま(白)	1.5g	炒り冷ます
ノック マヨネーズ 1kg	6g	
こいくちしょうゆ	1g	
[しょうが入りみそ汁]		
豚肉(モモ肉小切)	12g	
ぎつまいも	20g	厚いちよう
玉葱	15g	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	10g	いちよう
えのきたけ	8g	
干し椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく
しょうが	1.2g	みじん切り
乾燥若布(ニ)	0.3g	
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10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10月12日 水曜日

2022年10月13日 木曜日

保小中連携献立(さんま)

2022年10月14日 金曜日

献立	●ビビンバ丼の具	
	麦ご飯	のりサラダ
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	
[●ビビンバ丼の具]		
蒙州産牛肉(ミンチ)IQF	37g	
にんにく	1g	みじん切り
しょうが	0.7g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.5g	
はくさい(キムチ漬け)	10g	
チンゲンツァイ	15g	1.5cm幅
にんじん	8g	せん切り
太もやし	25g	
いりたまご(真空)	6g	
にら	5g	2.5cm幅
こいくちしょうゆ	1g	
みそ	2g	
三温糖	0.5g	
本味酢 1.8L	1.2g	
JFS 純正ごま油	0.7g	
→[対応食]		
国産牛肉モモミンチIQF	54g	
テオおろしにんにく国産	0.16g	
JFSA V料理酒1.8L	0.8g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.5g	
はくさい(キムチ)リハラ	10g	
小松菜	20g	1.5cm幅
太もやし	20g	
にら	5g	1.5cm幅
こいくちしょうゆ	1.5g	
備前 中味噌	3g	
三温糖	0.6g	
JFSA V本味酢	1.5g	
JFSA 純正ごま油	0.5g	
[のりサラダ]		
小松菜	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	0.6g	
JFS 純正ごま油	0.5g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
[春雨スープ]		
たけのこ水煮(短冊)	12g	
にんじん	10g	細い短冊
玉葱	15g	スライス
干し椎茸(美都産)	0.3g	戻しておく
カミン はるぎめS国産1kg	3g	戻しておく
ねぎ	3g	小口切り
中華スープ	1.1g	
うずくちしょうゆ	2.2g	

献立	さんまの塩焼き	
	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	
[さんまの塩焼き]		
さんま筒切り40g	1個	小
さんま筒切り50g	0個	中
食塩	0.4g	
[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	
[鶏肉と野菜のみそ汁]		
鶏肉(モモ肉タテ)1cmカットIQF	12g	
だいこん	20g	いちよう
にんじん	10g	いちよう
ぶなしめじ	8g	
厚揚げ	13g	短冊切り
ねぎ	3g	小口切り
みそ	7g	
[さつまいも揚げ]		
さつまいも	30g	乱切り
大豆白絞油	3g	
食塩	0.1g	

献立	パオシユウ	
	ご飯	ミルクおから
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	
[パオシユウ]		
包焼(パオシユウ)トレー入	2個	小・中
[ミルクおから]		
鶏肉胸(こま切れ)	25g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
ごぼう	10g	ささがき
にんじん	6g	せん切り
突きこんにやく	10g	
さつまあげ(玉ねぎ)40g	8g	短冊切り
おから	15g	
牛乳(料理用)	5g	
ねぎ	5g	小口切り
こいくちしょうゆ	4g	
三温糖	0.6g	
本味酢 1.8L	1g	
[わかめともやしのスープ]		
にんじん	10g	小いちよう
玉葱	25g	1cm幅
太もやし	15g	
スクール系かまぼこ(ほぐし)	6g	
乾燥若布(ニ)	0.5g	
食塩	0.2g	
中華スープ	0.5g	
こいくちしょうゆ	2g	
コシヨー(純)200g	0.02g	
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10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10月17日 月曜日 益田・鹿足・益養共ほかみ献立

2022年10月18日 火曜日

2022年10月19日 水曜日

献立	肉うどん	ちよこっとゆかりごはん
	ちくわの磯辺揚げ	切干大根のツナマヨ和え
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[うどん]		
TM学 国内麦冷凍うどん	110g	スチコン
[肉うどんの汁]		
豪州産牛肉(モスライ)IQF	35g	
油揚げ	5g	短冊切り
玉葱	25g	半月スライス
にんじん	10g	いちょう
えのきたけ	10g	
ねぎ	5g	小口切り
だし削り不織布入り	3g	
食塩	0.6g	
こいくちしょうゆ	4g	
料理酒1.8L	1.2g	
[ちよこっとわかめごはん]		
水稻穀粒(精白米)	40g	
わかめごはんの素(減塩)	1g	
[ししゃもの磯辺揚げ]		
子持ししゃもフライ(青のり入)	2個	小・中
大豆白絞油	5g	
[切干大根のツナマヨ和え]		
切干大根(益田産)	2g	戻しておく
小松菜	15g	1.5cm幅
キャベツ	18g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
100%シソオイル無添加Lフレック	8g	
ノンエッグマヨネーズ1kg	6g	
こいくちしょうゆ	0.5g	

献立	麦ご飯	マカロニグラタン
	アーモンドサラダ	白菜とウインナーのスープ
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]		
水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[マカロニグラタン]		
じゃがいも	20g	短冊切り
マッシュルーム(水煮)	6g	
玉葱	20g	スライス
鶏肉(モスライ)1cmカットIQF	10g	
マカロニ(単管)	3g	茹でる
有塩バター450g	2g	
米粉	5g	
牛乳	28g	
味コンソメJ 500g	0.3g	
ミックスチーズ	5g	
食塩	0.1g	
コショウ(純)200g	0.04g	
グラタン皿	1g	
[アーモンドサラダ]		
キャベツ	20g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
小松菜	15g	1.5cm幅
ライトツナ水煮フレック	6g	
クッキングアーモンド(細切)500g	6g	
三温糖	0.5g	
穀物酢	2g	
うすくちしょうゆ	2.2g	
国産レモン果汁100ml	0.5g	
オリーブ油粒状タイプ	0.6g	
[白菜とウインナーのスープ]		
荒挽ミニカテルウインナー	18g	
玉葱	15g	角切り
にんじん	8g	せん切り
白菜	20g	1cm幅
ぶなしめじ	8g	小房に分け
パセリ	1g	みじん切り
味コンソメJ 500g	0.8g	
うすくちしょうゆ	2g	
コショウ(純)200g	0.02g	

献立	麦ご飯	ハンバーグのきのこあんかけ
	●千草和え	大根のみそ汁
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	
[ハンバーグのきのこあんかけ]		
県給豚と鶏のハンバーグ60g	1個	小
県給豚と鶏のハンバーグ80g	0個	中
なめこ水煮 1kg	5g	
えのきたけ	10g	2等分
玉葱	7g	スライス
冷凍おろししょうが	0.2g	
こいくちしょうゆ	2.3g	
三温糖	0.4g	
料理酒1.8L	0.5g	
馬鈴薯てんぷん1kg	0.3g	
水	7g	
[●千草和え]		
ほうれん草	15g	1.5cm幅
にんじん	5g	せん切り
キャベツ	15g	せん切り
細もやし	10g	
●いりたまご(真空)	6g	
JFS 純正ごま油	0.5g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
ライトツナ水煮フレック	4g	
→[対応食]		
ほうれん草	15g	1.5cm幅
にんじん	5g	せん切り
太もやし	8g	ゆでる
キャベツ	15g	1cm幅
コーン	5g	
ライトツナ水煮フレック	10g	
JFSA 純正ごま油	0.5g	
うすくちしょうゆ	1.5g	
[大根のみそ汁]		
だいこん	20g	いちょう
玉葱	10g	半月スライス
にんじん	10g	いちょう
えのきたけ	10g	
油揚げ	3g	スライス
乾燥若布(ニ)	0.3g	小口切り
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)

### 2022年10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10月20日 木曜日 日本のお味めぐり(岩手)

2022年10月21日 金曜日

2022年10月24日 月曜日

益田の食育の日献立

献立	ご飯		鮭の南部焼き	
	わかめとじゃこの酢の物		いもの子汁	
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			
[鮭の南部焼き]				
秋鮭 ピンク 50g	1個	小		
秋鮭 ピンク 60g	0個	中		
こいくちしょうゆ	1.5g			
本味酢 1.8L	2g			
料理酒1.8L	2g			
いりゴマ(黒)	0.8g			
いりごま(白)1kg	0.8g			
[わかめとじゃこの酢の物]				
キャベツ	35g	せん切り		
ほうれん草	15g	1.5cm幅		
乾燥若布(ニ)	0.6g	戻しておく		
ちりめん	1g	炒り冷ます		
こいくちしょうゆ	3g			
穀物酢	2.7g			
三温糖	0.5g			
[いもの子汁]				
さといも	25g	角切り		
鶏肉(筋肉ダ) 2cmカットIQF	18g			
木綿豆腐	10g	角切り		
にんじん	10g	いちょう		
ぶなしめじ	8g	小房に分ル		
ごぼう	8g	斜め小口		
板こんにゃく	8g	横三本15ミリ		
ねぎ	3g	小口切り		
だし削り不織布入り	3g			
食塩	0.3g			
こいくちしょうゆ	3g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1g			

献立	ご飯		チキンチキンごぼう	
	ゆず香和え		しいたけのみそ汁	
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			
[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		
[ゆず香和え]				
小松菜	25g	1.5cm幅		
白菜	30g	1cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
ちりめん	3g	炒り冷ます		
こいくちしょうゆ	1.5g			
ゆず酢	0.25g			
[しいたけのみそ汁]				
にんじん	10g	いちょう		
玉葱	15g	1cm幅		
木綿豆腐	20g	角切り		
干し椎茸(美都産)	1g	戻しておく		
ねぎ	3g	小口切り		
煮干しだし	3g			
みそ	7g			

献立	ご飯		ひじきマリネ	
	さつまいもカレー		アールスメロン	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[ひじきマリネ]				
芽ひじき500g	1.5g			
三温糖	0.2g			
こいくちしょうゆ	1g			
キャベツ	30g	せん切り		
アチプロッコリー(国産)IQF	10g			
玉葱	10g	スライス		
にんじん	7g	せん切り		
チキンハム(短冊)500g	6g			
三温糖	0.3g			
穀物酢	3g			
コショウ(純)200g	0.02g			
食塩	0.3g			
サラダ油 1.5kg	0.6g			
[さつまいもカレー]				
鶏肉胸(2cm角)	35g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
エリンギ	8g	コロコロ		
さつまいも	40g	厚いちょう		
玉葱	30g	角切り		
にんじん	15g	厚いちょう		
ハウス給食用カレーフレークN	12g			
シェパカレーフレーク	3g			
カメマイルトトマトチャップ 980g	5g			
JF ウスターソース エクスト1.8L	1.5g			
[アールスメロン 1/16コ]				
アールスメロン 4L	0.07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)

### 2022年10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10月25日 火曜日

2022年10月26日 水曜日

2022年10月27日 木曜日

郷土料理献立

献立	麦ご飯		あじのみそマヨ焼き	
	揚げ入りおひたし		みぞれ汁	
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			
[あじのみそマヨ焼き]				
まあじ 50g	1切	小		
まあじ 60g	0切	中		
食塩	0.1g			
コシヨー(純)200g	0.03g			
みそ	2g			
こいくちしょうゆ	0.5g			
ノンイグ マヨネーズ 1kg	5g			
[揚げ入りおひたし]				
キャベツ	25g	せん切り		
ほうれん草	20g	1.5cm幅		
にんじん	7g	せん切り		
油揚げ	3g	スライス		
三温糖	0.3g			
こいくちしょうゆ	1.8g			
[みぞれ汁(つくね)]				
根菜入りつくね ミニ 8g	20g			
大根おろし	25g			
にんじん	10g	いちょう		
玉葱	15g	1cm幅		
ササガキゴボウIQF	6g			
干し椎茸(美都産)	1g	戻しておく		
ねぎ	3g	小口切り		
だし削り不織布入り	3g			
うすくちしょうゆ	3g			
食塩	0.3g			
本味酛 1.8L	1g			
馬鈴薯でんぷん 1kg	1g			

献立	麦ご飯		春巻き	
	●バンサンスー		五目スープ	
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)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[春巻き]				
㊦ 安心素材春巻50	1個	小		
㊦ 安心素材春巻35	0個	中		
大豆白絞油	5g			
[●バンサンスー]				
ケシ はるさめS国産1kg	5g	茹でる		
チキンハム(短冊)500g	7g			
小松菜	10g	1.5cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
キャベツ	15g	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]				
ケシ はるさめS国産1kg	4g	茹でる		
シード イツシ(おさかな風味)	11g			
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	0.8g			
こいくちしょうゆ	2g			
穀物酢	2g			
JFSA 純正ごま油	0.4g			
[五目中華スープ]				
豚肉(モモ肉小切)	20g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
玉葱	18g	角切り		
ベトナム産きくらげスライス	0.5g	戻しておく		
たけのこ水煮(短冊)	12g			
木綿豆腐	15g	角切り		
にら	5g	2.5cm幅		
食塩	0.3g			
中華スープ	0.5g			
こいくちしょうゆ	2g			
コシヨー(純)200g	0.02g			
馬鈴薯でんぷん 1kg	2g			

献立	ご飯		さごしの柚庵焼き	
	大根のごま酢和え		うずめ飯の具	
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			
本味酛 1.8L	0.5g			
ゆず酢	1g			
[大根のごま酢和え]				
キャベツ	15g	せん切り		
だいこん	30g	細い短冊		
にんじん	5g	せん切り		
出雲のおいしいちくわ5mm	6g			
乾燥若布(ニ)	0.5g	戻しておく		
すりごま(白)	2g	炒り冷ます		
穀物酢	1.5g			
こいくちしょうゆ	0.5g			
三温糖	0.2g			
食塩	0.05g			
[うずめ飯の具(量配缶)]				
鶏肉胸(1.5cm角)	20g			
ごぼう	10g	ささがき		
にんじん	10g	細い短冊		
干し椎茸(美都産)	1g	戻しておく		
さといも	25g	乱切り		
なめこ水煮 1kg	6g			
料理酒1.8L	1g			
うすくちしょうゆ	1g			
こいくちしょうゆ	3g			
本味酛 1.8L	1g			
食塩	0.3g			
だし削り不織布入り	3g			
馬鈴薯でんぷん 1kg	4g			
生わさび	0.5g	おろす		
焼きざみのり100g	0.4g			

※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10月分詳細献立表

2022年10月28日 金曜日

2022年10月31日 月曜日

献立	ご飯		鶏ささみのゆずソース	
	切干大根のチーズ和え		とろみ汁	
焼きりんご				
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		
[鶏ささみのゆずソース]				
鶏肉(ササミ)IQF20本入		50g	小・中	
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		3.8g		
こいくちしょうゆ		2.8g		
ゆず果汁600mL		2.5g		
[切干大根のチーズあえ]				
切干大根(益田産)		3g	茹でる	
キャベツ		10g	せん切り	
芽ひじき500g		2g		
小松菜		20g	1.5cm幅	
スクール系かまぼこ(ほぐし)		5g		
にんじん		5g	せん切り	
クラスメイト500g		1.5g		
食塩		0.1g		
穀物酢		2g		
ノック マヨネーズ 1kg		6g		
[とろみ汁]				
さつまいも		18g	いちょう	
だいごん		20g	いちょう	
大根おろし		10g		
にんじん		8g	いちょう	
油揚げ		3g	短冊切り	
干し椎茸(美都産)		1g	戻しておく	
ねぎ		3g	小口切り	
だし削り不織布入り		3g		
馬鈴薯でんぷん1kg		1g		
[焼きりんご(1/8)]				
りんご 46玉		35g	8つ割	
三温糖		1.5g		
国産レモン果汁100ml		0.8g		
調理用バター200g		1.5g		
グラタン皿		1g		

献立	あげパン		ウインナー	
	りっちゃんの元気サラダ		オニオンスープ	
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方	
[牛乳]				
牛乳		1本		
[あげぱん]				
こっぺぱん 70g		1個	小	
こっぺぱん 90g		0個	中	
きな粉(大豆)		3.5g		
三温糖		8g		
食塩		0.1g		
大豆白絞油		7g		
[ウインナー]				
ボークスキんレスウインナー		1個	小・中	
ボークスキんレスウインナー		2個	小・中	
[りっちゃんの元気サラダ]				
キャベツ		20g	せん切り	
きゅうり		5g	小口切り	
チキンハム(短冊)500g		6g		
スーパースイートコーン		5g		
トマト		8g	コロコロ	
にんじん		3g	せん切り	
らくらく昆布		0.3g	戻しておく	
花かつお(竜・細切)200g		0.7g		
三温糖		0.2g		
穀物酢		2g		
コシヨー(純)200g		0.02g		
食塩		0.3g		
サラダ油 1.5kg		0.6g		
[かぼちゃと玉ねぎのスープ]				
玉葱		30g	スライス	
サラダ油 1.5kg		0.5g		
かぼちゃ		20g	コロコロ	
鶏肉(モロ肉ﾀｲ)1cmカットIQF		12g		
小松菜		8g	2.5cm幅	
味 コンソメJ 500g		1g		
うずくちしょうゆ		2g		