※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11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11月1日　火曜日　　読書週間　絵本コラボ給食

献立		
	麦ご飯	ハンバーグオニオンソース
	れんこんのツナサラダ	まいごのまめのスープ

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)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[ハンバーグのオニオンソー]		
ﾎﾞｰｸ＆ﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 60 g NEW	1 個	小
ﾎﾞｰｸ＆ﾁｷﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 80 g NEW	0 個	中
ｿﾃｰ･ﾄﾞ･ｵﾆｵﾝ ﾀﾞｲｽ	6 g	
冷凍おろしにんにく	0.5 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
本味醂 1.8L	2 g	
料理酒1.8L	2 g	
水	1 g	
[れんこんのツナサラダ]		
レンコン水煮(いちょう切)	20 g	
にんじん	5 g	せん切り
ライトツナ水煮フレーク	6 g	
キャベツ	20 g	せん切り
ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 1kg	6 g	
こいくちしょうゆ	0.5 g	
コショー(純)２００ｇ	0.02 g	
[まいごのまめのスープ]		
えだまめ(冷凍)	12 g	
蒸しひよこ豆（ﾄﾞﾗｲﾊﾟｯｸ）	6 g	
玉葱	25 g	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	15 g	小いちょう
味 コンソメＪ 500g	1 g	
コショー(純)２００ｇ	0.02 g	
米粉	5 g	
牛乳(料理用)	20 g	
スキムミルク	1.5 g	
調理用バター200ｇ	1 g	
食塩	0.1 g	

2022年11月2日　水曜日

献立		
	麦ご飯	くりくりコロッケ
	●親子丼の具	ごま昆布和え

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	
[くりくりコロッケ]		
やきぐりコロッケ40g	1 個	小
やきぐりコロッケ60g	0 個	中
大豆白絞油	4 g	
[ごま昆布和え]		
キャベツ	25 g	せん切り
きゅうり	10 g	小口切り
小松菜	15 g	2.5cm幅
いりごま(白)1kg	2 g	
塩昆布	1 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
JFS　純正ごま油	1 g	
[●親子丼の具]		
鶏肉むね（2cm）	35 g	
干し椎茸(美都産)	0.8 g	戻しておく
にんじん	12 g	太せん切り
玉葱	35 g	半月ｽﾗｲｽ
●たまご	25 g	割りほぐす
ねぎ	3 g	小口切り
だし削り不織布入り	3 g	
料理酒1.8L	1 g	
三温糖	0.5 g	
こいくちしょうゆ	4 g	
サラダ油　1.5kg	0.5 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.6 g	
⇒[対応食]		
鶏肉モモ(２cm角切)ﾆｼﾑﾗ	**47 g**	
乾し椎茸(美都産)	**0.8 g**	**もどす**
にんじん	**12 g**	**いちょう**
玉葱	**35 g**	**スライス**
ねぎ	**8 g**	**小口切り**
だしパック(かつお節)	**0.5 g**	
だし昆布	**0.5 g**	
JFSV料理酒1.8L	**1 g**	
三温糖	**1 g**	
こいくちしょうゆ	**5 g**	
ﾘｹﾝサラダ油1.5kg	**0.5 g**	
馬鈴薯でんぷん1kg	**1.2 g**	
食塩	**0.1 g**	

2022年11月4日　金曜日　　読書週間　絵本コラボ給食

献立		
	ご飯	つきよのトンカツ
	キャベツのサラダ	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	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80 g	
[つきよのトンカツ]		
ﾍﾞｽ 柔らかﾄﾝｶﾂ(40)40g	1 個	小
ﾍﾞｽ 柔らかﾄﾝｶﾂ(60)60g	0 個	中
大豆白絞油	4 g	
トンカツソース	3 g	
[キャベツのサラダ]		
小松菜	10 g	2.5cm幅
にんじん	5 g	せん切り
キャベツ	30 g	せん切り
スーパースイートコーン	6 g	
三温糖	0.5 g	
穀物酢	2 g	
うすくちしょうゆ	2.2 g	
国産レモン果汁１００ｍｌ	0.5 g	
オリーブ油ｴｷｽﾄﾗﾊﾞｰｼﾞﾝ	0.6 g	
[大根のみそ汁]		
だいこん	25 g	いちょう
玉葱	15 g	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	8 g	いちょう
えのきたけ	10 g	
厚揚げ	15 g	短冊切り
ねぎ	3 g	小口切り
みそ	7 g	
煮干しだし	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）

2022年11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11月7日　月曜日

献立		
	ご飯	しいらの竜田揚げ
	納豆和え	すいとん汁

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	
[シイラの竜田揚げ]		
しいら切身　50ｇ	１個	小
シイラ切身　60ｇ	０個	中
冷凍おろししょうが	0.3ｇ	
料理酒1.8L	3.5ｇ	
こいくちしょうゆ	4ｇ	
本味醂 1.8L	１ｇ	
馬鈴薯でんぷん1kg	6ｇ	
大豆白絞油	5ｇ	
[納豆和え]		
ﾊﾘ ひきわり納豆（ﾋｷﾜﾘ）	12ｇ	
小松菜	20ｇ	2.5cm幅
キャベツ	25ｇ	せん切り
みそ	１ｇ	
こいくちしょうゆ	0.5ｇ	
三温糖	0.2ｇ	
梅(塩漬)	0.7ｇ	
花かつお（亀・細切）200g	0.5ｇ	炒り冷ます
[すいとん汁]		
玉葱	15ｇ	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	10ｇ	小いちょう
細もやし	8ｇ	
油揚げ	3ｇ	短冊切り
薄力小麦粉１ｋｇ	20ｇ	
食塩	0.1ｇ	
水	15ｇ	
ねぎ	3ｇ	小口切り
煮干しだし	3ｇ	
みそ	7ｇ	

2022年11月8日　火曜日　　益田・鹿足・益養　共通カミカミ献立

献立		
	麦ご飯	シャキシャキそぼろ丼の具
	かみかみサラダ	さつまいものみそ汁

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	
[しゃきしゃきそぼろ丼の具]		
豪州産牛肉(ミンチ)ＩＱＦ	20ｇ	
豚肉（ミンチ）	20ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ	
にんじん	5ｇ	太せん切り
玉葱	20ｇ	半月ｽﾗｲｽ
切干大根(益田産)	5ｇ	ざく切り
三温糖	１ｇ	
料理酒1.8L	2ｇ	
本味醂 1.8L	2ｇ	
こいくちしょうゆ	2.5ｇ	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.5ｇ	
[かみかみサラダ]		
キャベツ	25ｇ	せん切り
きゅうり	15ｇ	小口切り
スーパースイートコーン	10ｇ	
ぷるぷる寒天（耐熱用）	0.3ｇ	
ちりめん	2ｇ	炒り冷ます
Ｄｒ.和風おろし	6ｇ	
[さつまいものみそ汁]		
玉葱	20ｇ	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	8ｇ	小いちょう
さつまいも	30ｇ	いちょう
油揚げ	3ｇ	短冊切り
ねぎ	3ｇ	小口切り
煮干しだし	3ｇ	
みそ	7ｇ	

2022年11月9日　水曜日

献立		
	麦ご飯	いわしのピリカラフル
	●花野菜サラダ	マカロニスープ

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	
[いわしのピリカラフル]		
真いわし角切	45ｇ	
冷凍おろししょうが	0.3ｇ	下味用
料理酒1.8L	１ｇ	下味用
馬鈴薯でんぷん1kg	8ｇ	下味用
大豆白絞油	4.5ｇ	
青ピーマン	4ｇ	
国産カラーピーマン(赤)	6ｇ	
国産カラーピーマン(黄)	6ｇ	
冷凍おろしにんにく	0.3ｇ	
豆板醤	0.3ｇ	
こいくちしょうゆ	2ｇ	
穀物酢	2ｇ	
三温糖	0.7ｇ	
水	3.5ｇ	
[●花野菜サラダ]		
ﾌﾞﾁﾌﾞロッコリー(国産)IQF	20ｇ	
カリフラワー(ｾﾚｸﾄ)ＩＱＦ	15ｇ	
にんじん	6ｇ	せん切り
キャベツ	10ｇ	せん切り
●いりたまご(真空)	7ｇ	
ピッコロハム	3ｇ	
ﾉﾝｵｲﾙ青じそドレッシング	4.5ｇ	
⇒[対応食]		
キャベツ	**10ｇ**	**1.5cm幅**
にんじん	**5ｇ**	**千切り**
ニチレイブロッコリー（エ	**15ｇ**	
カリフラワー(ｾﾚｸﾄ)ＩＱＦ	**13ｇ**	
シーディッシュ(おさかなﾊﾑ風味)	**12ｇ**	
代替食材：コーン	**5ｇ**	
ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(青じそ)1L	**5ｇ**	
[マカロニスープ]		
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)1cmｶｯﾄIQF	12ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ	
マカロニ（単管）	3ｇ	厚いちょう
キャベツ	15ｇ	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	8ｇ	せん切り
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	

※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11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11月10日 木曜日

献立		
	ご飯	豚肉のしょうが炒め
	春雨サラダ	キムチとにらのスープ

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	
[ぶたにくの生姜炒め]		
豚肉（モモ肉小切）	45ｇ	
玉葱	40ｇ	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	8ｇ	せん切り
冷凍おろししょうが	1.2ｇ	
こいくちしょうゆ	4ｇ	
本味醂 1.8L	1.6ｇ	
三温糖	0.7ｇ	
料理酒1.8L	1.3ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ	
[春雨の中華あえ]		
ｹﾝﾐﾝ はるさめS国産1kg	5ｇ	戻しておく
チキンハム（短冊）500g	6ｇ	
きゅうり	5ｇ	小口切り
にんじん	5ｇ	せん切り
キャベツ	20ｇ	せん切り
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	
[キムチとにらのスープ]		
白菜	20ｇ	1cm幅
玉葱	20ｇ	半月ｽﾗｲｽ
じゃがいも	15ｇ	角切り
はくさい(キムチ漬け)	8ｇ	
にら	5ｇ	2.5cm幅
中華スープ	0.5ｇ	
こいくちしょうゆ	1.5ｇ	
食塩	0.2ｇ	

2022年11月11日 金曜日　**世界の味めぐり（ベルギー）**

献立		
	コッペパン	チョコクリーム
	ポテトコロッケ	カラフルサラダ
	カルボナード	

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
[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
[チョコクリーム]		
ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ（ﾁｮｺ大豆)10g	１個	小・中
[ポテトコロッケ]		
国産豚肉コロッケ　40g	１個	小
国産豚肉コロッケ　60g	０個	中
大豆白絞油	4ｇ	
[カラフルサラダ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)]		
キャベツ	20ｇ	せん切り
ブロッコリー	20ｇ	小房に分ｹﾙ
チキンハム（短冊）500g	5ｇ	
国産カラーピーマン(ﾐｯｸｽ)	5ｇ	
花かつお（亀・細切）200g	0.2ｇ	炒り冷ます
三温糖	1.12ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.8ｇ	
穀物酢	2.8ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.02ｇ	
食塩	0.4ｇ	
[カルボナード]		
牛肉（こま切れ）	30ｇ	
冷凍おろしにんにく	0.3ｇ	
玉葱	30ｇ	角切り
じゃがいも	25ｇ	いちょう
にんじん	15ｇ	小いちょう
マッシュルーム(水煮)	6ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.02ｇ	
ﾏｲﾙﾄﾞﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　1kg	12ｇ	
ｲﾀﾘｱ畑あらくつぶしたﾄﾏﾄ	3ｇ	
ｾﾚｸｼｮﾝﾜｲﾝ(赤)1.8L	2ｇ	
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	4ｇ	
味 コンソメＪ 500g	0.5ｇ	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　980g	5ｇ	
こいくちしょうゆ	1.5ｇ	
三温糖	1　ｇ	
馬鈴薯でんぷん1kg	2ｇ	
ビール(黒)	6ｇ	

2022年11月14日 月曜日

献立		
	ご飯	あじの香味フライ
	益田のきのことケールのｿﾃｰ	ポテトスープ

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	
[アジの香味フライ]		
アジの香味フライ　５０ｇ	１個	小
アジの香味フライ　６０ｇ	０個	中
大豆白絞油	5ｇ	
[益田のきのことｹｰﾙのｿﾃｰ]		
学級用ｽﾃｨｯｸベーコン 500g	12ｇ	
ケール	15ｇ	せん切り
まいたけ	8ｇ	スライス
干し椎茸(美都産)	0.8ｇ	戻しておく
玉葱	15ｇ	半月ｽﾗｲｽ
にんにく	0.8ｇ	荒みじん
サラダ油　1.5kg	1ｇ	
三温糖	1ｇ	
こいくちしょうゆ	3ｇ	
料理酒1.8L	1ｇ	
[ポテトスープ]		
玉葱	15ｇ	1cm幅
サラダ油　1.5kg	0.2ｇ	
じゃがいも	25ｇ	角切り
にんじん	10ｇ	コロコロ
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)1cmｶｯﾄIQF	6ｇ	
ブロッコリー	10ｇ	小房に分ｹﾙ
コンソメ500ｇ	1ｇ	
うすくちしょうゆ	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11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11月15日　火曜日

献立		
	麦ご飯	ごぼうサラダ
	いのししカレー	西条柿

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	
[いのししカレー]		
いのしし肉	25ｇ	
にんにく	0.5ｇ	荒みじん
ｾﾚｸｼｮﾝﾜｲﾝ(赤)1.8L	１ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.2ｇ	
玉葱	25ｇ	角切り
じゃがいも	25ｇ	乱切り
にんじん	15ｇ	乱切り
トマト	10ｇ	角切り
ﾊｳｽ 給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸN	12ｇ	
ｼﾞｪﾌｻ ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	3ｇ	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　980g	5ｇ	
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	1.5ｇ	
[ごぼうサラダ(マヨ)]		
ごぼう	8ｇ	ささがき
にんじん	5ｇ	せん切り
キャベツ	30ｇ	せん切り
チキンささみ水煮	6ｇ	
すりごま（白）	2ｇ	炒り冷ます
ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 1kg	6ｇ	
こいくちしょうゆ	１ｇ	
[西条柿]		
かき　M	0.25 個	４等分

2022年11月16日　水曜日

献立		
	麦ご飯	カレイのからあげ
	美都のゆず香和え	●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]		
水稲穀粒(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	
[美都のゆず香和え]		
白菜	55ｇ	1cm幅
ほうれん草	10ｇ	1.5cm幅
にんじん	5ｇ	せん切り
すりごま（白）	１ｇ	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	1.4ｇ	
ゆず酢	1.5ｇ	
三温糖	0.2ｇ	
ゆず(果皮、生)	１ｇ	
[●かき卵汁]		
玉葱	15ｇ	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	8ｇ	小いちょう
えのきたけ	8ｇ	
にら	5ｇ	2.5cm幅
●たまご	15ｇ	割りほぐす
木綿豆腐（真砂）	15ｇ	角切り
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	**25ｇ**	**スライス**
小松菜	**13ｇ**	**1.5ｃｍ幅**
IQFいちょう切り蒲鉾	**10ｇ**	
馬鈴薯でんぷん1kg	**1.1ｇ**	
鶏モモ肉２cmカット	**10ｇ**	
だしパック(かつお節)	**1.2ｇ**	
だし昆布	**１ｇ**	
うすくちしょうゆ	**２ｇ**	
こいくちしょうゆ	**１ｇ**	
食塩	**0.15ｇ**	

2022年11月17日　木曜日　**益田の食育の日献立**

献立		
	ご飯	大学いも
	益田牛ぎゅう丼の具	切干大根のさっぱりサラダ

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	１本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80ｇ	
[大学いも]		
さつまいも	50ｇ	乱切り
大豆白絞油	5ｇ	
三温糖	3ｇ	
こいくちしょうゆ	1.5ｇ	
本味醂 1.8L	１ｇ	
ｶﾀｷ　いりごま黒	0.5ｇ	炒る
[切干大根のさっぱりサラダ]		
切干大根(益田産)	3ｇ	茹でる
にんじん	5ｇ	せん切り
きゅうり	10ｇ	せん切り
キャベツ	20ｇ	せん切り
チキンささみ水煮	6ｇ	
Dr.和風おろし	6ｇ	
塩	0.02ｇ	
[益田牛ぎゅう丼の具]		
牛肉（こま切れ）	45ｇ	
玉葱	35ｇ	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	10ｇ	太せん切り
ごぼう	12ｇ	ささがき
糸こんにゃく(白)	12ｇ	
えのきたけ	10ｇ	
ねぎ	5ｇ	小口切り
料理酒1.8L	2ｇ	
こいくちしょうゆ	5ｇ	
三温糖	2ｇ	
サラダ油　1.5kg	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11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11月18日　金曜日　　島根県を味わおう

献立		
	ご飯	鶏肉のゆず塩焼き
	出雲のちくわと真砂のおから入りサラダ	しじみ汁
	石見の朝ヨーグルト	

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	
[鶏肉のゆず塩焼き]		
鶏肉モモ切身IQF　50g	１個	
鶏肉モモ切身IQF　60g	0個	
料理酒1.8L	１g	
塩糀	４g	
ゆず酢	1.5ｇ	
[出雲のちくわと真砂のおから入り		
ほうれん草	20ｇ	2.5cm幅
キャベツ	20ｇ	せん切り
にんじん	５g	せん切り
乾燥若布(ﾆ)	0.3ｇ	戻しておく
出雲のおいしいちくわ5mm	６g	
おから（真砂）	３g	
ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ1kg	６g	
こいくちしょうゆ	１g	
[宍道湖のしじみ汁]		
宍道湖産冷凍しじみ	11ｇ	
ねぎ	10ｇ	小口切り
みそ	10ｇ	
料理酒1.8L	１g	
[石見の朝ヨーグルト]		
石見の朝ヨーグルト80g	80ｇ	

2022年11月21日　月曜日　　アイルランド献立

献立		
	ご飯	ホキフライ
	紫キャベツのサラダ	ダブリン・コドル

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	
[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	５g	
[紫キャベツのサラダ]		
にんじん	５g	せん切り
レッドキャベツ	10ｇ	せん切り
キャベツ	20ｇ	せん切り
スーパースイートコーン	６g	
ブロッコリー（冷）	12ｇ	
ｸｯｷﾝｸﾞｱｰﾓﾝﾄﾞ（細切)500g	３g	
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	
オリーブ油ｴｷｽﾄﾗﾊﾞｰｼﾞﾝ	0.6ｇ	
[ダブリン・コドル]		
チキンカクテルｳｲﾝﾅｰｽｷﾝﾚｽ	20ｇ	
玉葱	30ｇ	角切り
じゃがいも	40ｇ	角切り
にんじん	15ｇ	いちょう
白菜	20ｇ	1cm幅
味 コンソメＪ 500g	0.5ｇ	
食塩	0.2ｇ	
うすくちしょうゆ	1.5ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.02ｇ	

2022年11月22日　火曜日　　保小中連携献立（煮ごみ）

献立		
	麦ご飯	子持ちししゃも
	煮ごみ	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	
[子持ちししゃも(2尾)]		
子持シシャモＬ(ﾆ)	２個	小
子持シシャモ２Ｌ(ﾆ)	0個	中
[にごみ]		
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	18ｇ	
さといも	20ｇ	角切り
ごぼう	10ｇ	ささがき
にんじん	10ｇ	コロコロ
大豆水煮	５g	
板こんにゃく	10ｇ	短冊切り
だいこん	15ｇ	いちょう
インゲン500ｇ	３g	
サラダ油　1.5kg	１g	
煮干しだし	１g	
こいくちしょうゆ	2.5ｇ	
三温糖	１g	
[豆腐のみそ汁]		
小松菜	12ｇ	2.5cm幅
木綿豆腐	20ｇ	角切り
ぶなしめじ	10ｇ	
玉葱	20ｇ	スライス
みそ	７g	
煮干しだし	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11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11月24日　木曜日　和食の日　保小中連携（さばのみそ煮）

献立		
	ご飯	さばのみそ煮
	ほうれん草の白和え	のっぺい汁

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	
[鯖の味噌煮（手作り）]		
サバ切身５０ｇ	１個	小
サバ切身６０ｇ	０個	中
しょうが	１ｇ	せん切り
三温糖	２ｇ	
こいくちしょうゆ	５ｇ	
みそ	６ｇ	
本味醂 1.8L	１ｇ	
水	18ｇ	
[ほうれん草の白和え]		
ほうれん草	30ｇ	2.5cm幅
にんじん	５ｇ	せん切り
突きこんにゃく	10ｇ	
干し椎茸(美都産)	１ｇ	戻しておく
こいくちしょうゆ	1.2ｇ	下味用
三温糖	0.2ｇ	下味用
冷凍白和えの素	20ｇ	
すりごま（白）	１ｇ	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	1.5ｇ	
三温糖	0.2ｇ	
[のっぺい汁]		
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)1cmｶｯﾄIQF	15ｇ	
さといも	20ｇ	角切り
厚揚げ	15ｇ	短冊切り
にんじん	10ｇ	小いちょう
えのきたけ	８ｇ	
JFS　純正ごま油	0.3ｇ	
ねぎ	３ｇ	小口切り
食塩	0.3ｇ	
こいくちしょうゆ	３ｇ	
だし削り不織布入り	３ｇ	
馬鈴薯でんぷん1kg	１ｇ	

2022年11月25日　金曜日

献立		
	ご飯	鶏肉と大豆の揚げがらめ
	さつまいもの酢の物	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]		
水稲穀粒(精白米)	80ｇ	
[鶏肉と大豆の揚げがらめ]		
鶏肉胸（1.5cm角）	43ｇ	
冷凍おろししょうが	0.2ｇ	
料理酒1.8L	１ｇ	
こいくちしょうゆ	0.5ｇ	
馬鈴薯でんぷん1kg	７ｇ	
大豆白絞油	３ｇ	
大豆(国産､ゆで)	15ｇ	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.5ｇ	
こいくちしょうゆ	2.5ｇ	
三温糖	1.5ｇ	
料理酒1.8L	１ｇ	
本味醂 1.8L	0.5ｇ	
水	２ｇ	
[さつまいもの酢物]		
さつまいも	30ｇ	コロコロ
りんご	10ｇ	小いちょう
小松菜	10ｇ	1.5cm幅
キャベツ	10ｇ	せん切り
花かつお（亀・細切）200g	0.5ｇ	
ピッコロハム	６ｇ	
食塩	0.2ｇ	
うすくちしょうゆ	0.5ｇ	
三温糖	0.3ｇ	
穀物酢	2.5ｇ	
[キムチ汁]		
白菜	20ｇ	１cm角
にんじん	10ｇ	いちょう
厚揚げ	20ｇ	角切り
ねぎ	５ｇ	小口切り
白菜キムチ	７ｇ	
だいこん	20ｇ	小いちょう
JFS　純正ごま油	0.2ｇ	
料理酒1.8L	１ｇ	
本味醂 1.8L	１ｇ	
みそ	６ｇ	
煮干しだし	３ｇ	

2022年11月28日　月曜日

献立		
	ご飯	さわらの一味焼き
	磯香和え	厚揚げのみそ汁

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	
[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	0.3ｇ	
冷凍おろしにんにく	0.3ｇ	
こいくちしょうゆ	２ｇ	
食塩	0.1ｇ	
本味醂 1.8L	0.8ｇ	
三温糖	0.5ｇ	
とうがらし(粉)	0.01ｇ	
JFS　純正ごま油	0.3ｇ	
[磯香和え]		
ほうれん草	20ｇ	2.5cm幅
細もやし	20ｇ	
にんじん	５ｇ	せん切り
出雲のおいしいちくわ5mm	５ｇ	
もみのり	１ｇ	
こいくちしょうゆ	1.5ｇ	
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	25ｇ	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	８ｇ	小いちょう
えのきたけ	10ｇ	2等分
厚揚げ	20ｇ	短冊切り
ねぎ	３ｇ	小口切り
みそ	７ｇ	
煮干しだし	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11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11月29日　火曜日

献立		
	麦ご飯	みそラーメン
	鶏のから揚げ	小松菜のナムル

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	１本	
[ラーメン]		
学給ラーメン(国産小麦)	120ｇ	
JFS　純正ごま油	2ｇ	
[鶏の唐揚げ]		
鶏肉モモ切身IQF　50g	１個	小
鶏肉モモ切身IQF　60g	0個	中
冷凍おろしにんにく	0.5ｇ	
冷凍おろししょうが	0.5ｇ	
食塩	0.1ｇ	
こいくちしょうゆ	2.5ｇ	
料理酒1.8L	１ｇ	
JFS　純正ごま油	0.5ｇ	
馬鈴薯でんぷん1kg	9ｇ	
大豆白絞油	5ｇ	
[みそラーメンのスープ]		
国産SPF豚モモスライスIQF	15ｇ	
にんにく	0.5ｇ	みじん切り
しょうが	0.5ｇ	みじん切り
サラダ油　1.5kg	0.4ｇ	
太もやし	15ｇ	
にんじん	10ｇ	太せん切り
ねぎ	3ｇ	小口切り
玉葱	20ｇ	半月ｽﾗｲｽ
スーパースイートコーン	5ｇ	
中華スープ	0.3ｇ	
こいくちしょうゆ	１ｇ	
みそ	7ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.02ｇ	
[小松菜のナムル]		
小松菜	25ｇ	2.5cm幅
チキンハム（短冊）500g	12ｇ	
切干大根(益田産)	2.5ｇ	戻しておく
にんじん	5ｇ	せん切り
こいくちしょうゆ	1.6ｇ	
JFS　純正ごま油	0.8ｇ	
食塩	0.1ｇ	

2022年11月30日　水曜日

献立		
	カレーピラフ	●ベーコンチーズオムレツ
	スイートポテトサラダ	かぶと白菜のスープ

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	１本	
[カレーピラフ（乾燥）]		
水稲穀粒(精白米)	70ｇ	
ドライミックス（カレー）	7ｇ	
[●ﾍﾞｰｺﾝﾁｰｽﾞ ｵﾑﾚﾂ]		
●ｽｸﾞﾙ　ﾍﾞｰｺﾝﾁｰｽﾞ ｵﾑﾚﾂ60	１個	小
⇒[対応食]		
小：枝豆と豆腐のメンチカツ４０ｇ	**１個**	**油で揚げる**
中：枝豆と豆腐のメンチカツ６０g	**１個**	**油で揚げる**
大豆白絞油	**４ｇ**	
[スイートポテトサラダ]		
さつまいも	40ｇ	コロコロ
きゅうり	8ｇ	コロコロ
りんご	10ｇ	スライス
ピッコロハム	6ｇ	
ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 1kg	10ｇ	
穀物酢	１ｇ	
[かぶと白菜のスープ]		
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)1cmｶｯﾄIQF	12ｇ	
白菜	20ｇ	1.5cm幅
にんじん	8ｇ	いちょう
玉葱	15ｇ	半月ｽﾗｲｽ
かぶ	20ｇ	角切り
かぶ(葉)	3ｇ	1cm幅
味　コンソメＪ 500g	１ｇ	
うすくちしょうゆ	2ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.02ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ	