

※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1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1月11日 火曜日

お正月献立

2022年1月12日 水曜日

七草献立

2022年1月13日 木曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯		はまちの照り焼き	
	大根ゆずなます		紅白雑煮	
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		
[はまちの照り焼き]				
ハマチみりん干50g		1個		
ハマチみりん干60g		0個		
[大根ゆずなます]				
だいこん		55g	短冊切り	
にんじん		10g	せん切り	
三温糖		1.3g		
うすくちしょうゆ		0.5g		
食塩		0.2g		
穀物酢		2.5g		
ゆず酢		0.6g		
[紅白雑煮]				
薄力粉		5g		
白玉粉		5g		
白玉もち(赤)		10g		
白菜		15g	1.5cm幅	
にんじん		10g	小いちょう	
干し椎茸(美都産)		0.5g		
鶏肉胸(こま切れ)		10g		
みつば(葉、生)		3g	ざく切り	
だし削り不織布入り		3g		
うすくちしょうゆ		2g		
料理酒1.8L		2g		
食塩		0.2g		

献立	麦ご飯		豚肉の生姜焼き	
	こんにゃくのごま和え		●七草入りかきたま汁	
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		
[ぶたにくの生姜焼き]				
国産SPF豚モモスライスIQF		40g		
玉葱		40g	1cm幅	
むきえだまめ500g		7g		
しょうが		1g	みじん切り	
こいくちしょうゆ		4g		
本味酢 1.8L		1.6g		
三温糖		0.7g		
料理酒1.8L		1.3g		
サラダ油 1.5kg		0.5g		
[こんにゃくのごま和え]				
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	
[●七草入りかきたま汁]				
水稻穀粒(精白米)		5g		
だいこん		15g	いちょう	
にんじん		8g	小いちょう	
かぶ		15g	いちょう	
かぶ(葉)		3g	1.5cm幅	
せり		3g	2.5cm幅	
●たまご		20g	割りほぐす	
だし削り不織布入り		3g		
うすくちしょうゆ		2g		
食塩		0.2g		

献立	ご飯		かみかみナッツ	
	ほうれん草のナムル		マーボー大根	
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		
[カミカミナッツ]				
かえりちりめん		10g		
クッキングアモンド(細切)500g		10g		
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		
[ほうれん草のナムル]				
ほうれん草		25g	2.5cm幅	
太もやし		20g		
にんじん		5g	せん切り	
すりごま(白)		3g	炒り冷ます	
JFS 純正ごま油		1g		
こいくちしょうゆ		2.5g		
三温糖		0.5g		
[マーボー大根]				
豚肉(ミンチ)		30g		
だいこん		40g	角切り	
にんじん		10g	小いちょう	
ねぎ		3g	小口切り	
干し椎茸(美都産)		0.5g	ざく切り	
にんにく		0.1g	みじん切り	
玉葱		30g	荒みじん	
こいくちしょうゆ		0.6g		
みそ		5g		
料理酒1.8L		1.5g		
本味酢 1.8L		1.8g		
中華スープ		0.8g		
馬鈴薯でんぷん1kg		4g		
JFS 純正ごま油		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1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1月14日 金曜日

2022年1月17日 月曜日 益田・鹿足・益養共通献立(スパイス)

2022年1月18日 火曜日

保小中連携献立(おろしソース)

献立	ご飯		雷豆腐	
	わかめとじゃこの酢物		石狩汁	
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			
[雷豆腐]				
焼き豆腐	60g	角切り		
鶏肉(モモ肉ダ)1cmカットIQF	15g			
にんじん	15g	小さいよう		
玉葱	15g	スライス		
白ねぎ	15g	小口切り		
干し椎茸(美都産)	1.2g	戻しておく		
こいくちしょうゆ	3.2g			
三温糖	0.8g			
食塩	0.2g			
JFS 純正ごま油	1.6g			
[わかめとじゃこの酢物]				
白菜	40g	1cm幅		
小松菜	15g	2.5cm幅		
乾燥若布(さんれい)	0.6g	戻しておく		
ちりめん	1g			
こいくちしょうゆ	3g			
穀物酢	2.7g			
三温糖	0.5g			
[石狩汁]				
じゃがいも	25g	角切り		
だいこん	20g	いちよう		
にんじん	10g	いちよう		
サケ角切	20g			
しゅんぎく	3g	2.5cm幅		
大和米味噌(白)1kg	6g			
有塩バター450g	0.2g			
煮干しだし	3g			

献立	ご飯		鶏肉の香草揚げ	
	ひじきのゆずドレッシングサラダ		冬野菜のカレースープ	
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			
[鶏肉の香草揚げ]				
鶏肉モモ切身IQF 50g	1個			
鶏肉モモ切身IQF 60g	0個			
こいくちしょうゆ	0.1g			
食塩	0.2g			
冷凍おろしにんにく	0.3g			
冷凍おろししょうが	0.3g			
ナツメグ(粉)	0.01g			
SB パセリ(乾)	0.1g			
バジル(粉)	0.15g			
料理酒1.8L	1g			
馬鈴薯でんぷん1kg	5g			
大豆白絞油	5g			
[ひじきのゆずドレッシング サラダ]				
芽ひじき500g	1g			
こいくちしょうゆ	0.3g	下味用		
本味酢 1.8L	0.3g	下味用		
ブロッコリー	8g	小房に分け		
にんじん	5g	せん切り		
キャベツ	20g	せん切り		
大豆水煮	5g			
ちりめん	2g	炒り冷ます		
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			
[冬野菜のカレースープ]				
厚揚げ	18g	厚スライス		
白菜	20g	1.5cm幅		
ぶなしめじ	10g			
にんじん	8g	いちよう		
だいこん	15g	コロコロ		
カレー粉(純)200g	0.2g			
味 コンソメJ 500g	0.8g			
食塩	0.2g			
こいくちしょうゆ	2g			
コンヨー(純)200g	0.02g			

献立	麦ご飯		ハタハタのおろしソース	
	小松菜とチーズの磯香和え		翔陽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)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[ハタハタのおろしソース]				
白ハタ唐揚げ	45g			
大豆白絞油	4.5g			
大根おろし	15g			
うすくちしょうゆ	2g			
本味酢 1.8L	1.3g			
三温糖	0.8g			
水	5g			
[小松菜とチーズの磯香和え]				
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		
角切チーズ8mm	5g			
もみのり	0.3g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
[翔陽じゃがいものみそ汁]				
じゃがいも	20g	角切り		
玉葱	15g	1cm幅		
おわら麩	1.5g			
油揚げ	3g	短冊切り		
にんじん	10g	小さいよう		
えのきたけ	10g			
しゅんぎく	3g	2.5cm幅		
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1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1月19日 水曜日

2022年1月20日 木曜日

2022年1月21日 金曜日

献立	麦ご飯		●ツナマヨオムレツ	
	海藻サラダ		ハヤシライス	
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			
[●ツナマヨオムレツ]				
ツナマヨオムレツ50g	1個			
ツナマヨオムレツ60g	0個			
[海藻サラダ(水菜)]				
海藻サラダGS100g	1.2g			
キャベツ	20g	せん切り		
水菜	3g	2.5cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
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			
[ハヤシライス]				
豪州産牛肉(モモ肉)IQF	25g			
レクソフワイン(赤)1.8L	2g	下味用		
サラダ油 1.5kg	1g			
にんじん	20g	短冊切り		
玉葱	45g	スライス		
エリンギ	10g	いちよう		
グリーンピース	5g			
にんにく	0.3g	みじん切り		
ダイオウ(パウチパック)	20g			
カメマイルドトマトケチャップ 980g	5g			
ハヤシルウ(粉末)	15g			
マイルドデミグラスソース 1kg	5g			
食塩	0.1g			

献立	ご飯		鮭の西京焼き	
	くきわかめのきんぴら		けんちん汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[鮭西京焼き]				
サケ切身40g	1個			
サケ切身50g	0個			
料理酒1.8L	2g			
大和米味噌(白)1kg	5g			
こいくちしょうゆ	1g			
本味酢 1.8L	1g			
[茎わかめの金平]				
乾燥茎わかめ200g	1.5g	戻しておく		
豚肉(モモ肉小切)	20g			
にんじん	10g	細い短冊		
突きこんにやく	10g			
こいくちしょうゆ	2g			
三温糖	1g			
料理酒1.8L	1g			
本味酢 1.8L	1g			
オイスターソース 585g	0.5g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
いりごま(白)1kg	0.5g			
[けんちん汁]				
さといも	20g	厚半月		
にんじん	10g	いちよう		
だいこん	20g	短冊切り		
木綿豆腐	20g	手でちぎる		
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			
こいくちしょうゆ	2g			
食塩	0.4g			
料理酒1.8L	2g			
JFS 純正ごま油	0.5g			

献立	ご飯		かぼちゃコロケ	
	ミルクおから		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			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[かぼちゃコロケ(小40,中60)]				
国産豚 しゃぶしゃぶ肉140g	1個			
国産豚 しゃぶしゃぶ肉160g	0個			
大豆白絞油	4g			
[ミルクおから]				
鶏肉モモ(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	小いちよう		
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(新製法)	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			
[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	半月スライス		
エリンギ	5g			
小松菜	5g	短冊切り		
味 コンソメJ 500g	1g			
うすくちしょうゆ	2g			
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)

2022年1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
鯨肉給食

2022年1月24日 月曜日

郷土料理献立

2022年1月25日 火曜日

地場産物献立

2022年1月26日 水曜日

献立	ご飯	ししゃも	一人分量・単位	切り方
	納豆和え	うずめ飯の具		
給食週間ゼリー				
料理名/食品名				
[牛乳]	牛乳		1本	
[ご飯]	水稻穀粒(精白米)		80g	
[子持ちししゃも(2尾)]	子持シシャモL	2個		スライス
	子持シシャモ2L	0個		スライス
[納豆和え]	川ひきわり納豆(ヒキリ)	8g		
	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		
	花かつお(亀・細切)200g	0.5g		
[うずめめしの具(なめこ)]	鶏肉胸(こま切れ)	20g		
	ごぼう	10g		
	にんじん	10g		
	干し椎茸(美都産)	1g		
	さといも	20g		
	なめこ水煮	5g		
	料理酒1.8L	1g		
	うすくちしょうゆ	1.8g		
	こいくちしょうゆ	1.5g		
	本味酢1.8L	1g		
	食塩	0.3g		
	馬鈴薯でんぷん1kg	4g		
	だし昆布	1g		
	だし削り不織布入り	3g		
	生わさび	0.7g		
	焼きざみのり100g	0.4g		
[給食週間デザート]	給食週間用フルーツゼリー		1個	

献立	麦ご飯	益田野菜たっぷりすき焼き	一人分量・単位	切り方
	しゃきしゃきサラダ	みかん		
料理名/食品名				
[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		
[益田野菜たっぷりすきやき]	国産牛肉(モモスライ)	35g		
	ごぼう	10g		ざさがき
	料理酒1.8L	1g		
	こいくちしょうゆ	3.4g		
	三温糖	1.25g		
	サラダ油 1.5kg	0.5g		
	だいこん	25g		いちよう
	焼き豆腐	30g		角切り
	白菜	50g		1.5cm幅
	にんじん	10g		いちよう
	マロニー(5cmカット)	3g		戻しておく
	白ねぎ	8g		斜め小口
	おわら麩	2g		
	こいくちしょうゆ	3.4g		
	三温糖	1.25g		
[しゃきしゃきサラダ]	レンコン水煮(いちよう切)	27g		スチコン
	むきえだまめ500g	7g		スチコン
	スーパースイートコーン	9g		スチコン
	すりごま(白)	3g		炒り冷ます
	こいくちしょうゆ	3g		
	穀物酢	1.5g		
	三温糖	1g		
	ノンエッグマヨネーズ1kg	5g		
[みかん]	みかん M		1個	

献立	麦ご飯	くじらの竜田揚げ	一人分量・単位	切り方
	●パンサンスー	かぶのみそ汁		
料理名/食品名				
[牛乳]	牛乳		1本	
[ミルク]	ミルクコーヒー(液体)		1個	
[麦ご飯 80g]	水稻穀粒(精白米)		76g	
	おおむぎ(米粒麦)		4g	
[鯨の竜田揚げ]	鯨竜田揚		45g	
	大豆白絞油		5g	
[●パンサンスー]	ケミンはるさめS国産1kg		5g	茹でる
	チキンハム(短冊)500g		7g	
	きゅうり		5g	せん切り
	にんじん		5g	せん切り
	キャベツ		25g	せん切り
	錦糸卵(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	
[かぶのみそ汁]	かぶ		25g	角切り
	ぶなしめじ		10g	
	にんじん		10g	いちよう
	玉葱		15g	1cm幅
	油揚げ		3g	1cm幅
	かぶ(葉)		5g	2.5cm幅
	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1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1月27日 木曜日

地場産物献立

2022年1月28日 金曜日

世界の味めぐり(ドイツ)

2022年1月31日 月曜日

献立	ご飯		まめまめバーグ	
	冬野菜の甘酢和え		しょうが汁	
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	
[まめまめバーグ]	国産合挽きミンチ		30g	
	木綿豆腐		20g	
	芽ひじき500g		0.5g	
	黒大豆水煮		10g	
	パン粉 1kg		2g	
	薄力小麦粉 1kg		2g	
	牛乳		3g	
	食塩		0.3g	
	角切チーズ8mm		5g	
	舟形アルミカップ		1g	
[冬野菜の甘酢和え]	白菜		30g	
	だいこん		20g	
	ほうれん草		7g	
	にんじん		8g	
	ちりめん		3g	
	こいくちしょうゆ		3g	
	穀物酢		2.7g	
	三温糖		0.5g	
[しょうが汁]	厚揚げ		15g	
	さといも		20g	
	干し椎茸(美都産)		0.5g	
	かぶ		20g	
	にんじん		10g	
	サラダ油 1.5kg		0.5g	
	ねぎ		3g	
	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	
	冷凍おろししょうが		1.2g	
	だし削り不織布入り		3g	
	馬鈴薯でんぷん1kg		1.4g	

献立	コッペパン		はちみつ&マーガリン	
	ソーセージ		ザワークラウト風サラダ	
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	
	こっぺぱん 90g		0個	
[はちみつ&マーガリン]	はちみつ&マーガリン11g		1個	
[ソーセージ]	ポークスキンレスウイナ-20g		1個	
	ポークスキンレスウイナ-20g		2個	
[ザワークラウト風サラダ]	キャベツ		45g	
	チキンハム(短冊)500g		5g	
	こいくちしょうゆ		1g	
	食塩		0.2g	
	穀物酢		2.7g	
	三温糖		0.5g	
	コビ オリーブ油EXバージン		1g	
[ポテトスープ]	玉葱		15g	
	サラダ油 1.5kg		0.2g	
	じゃがいも		30g	
	にんじん		10g	
	鶏肉(モロ肉タイプ)1cmカットIQF		10g	
	ブロッコリー		15g	
	コンソメ500g		1g	
	うすくちしょうゆ		2g	

献立	ご飯		さばの塩焼き	
	春菊のごま和え		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]	水稻穀粒(精白米)		80g	
[さばの塩焼き]	氷温造り塩さば切身 40g		1個	
	氷温造り塩さば切身 50g		0個	
[春菊のごまあえ]	しゅんぎく		12g	
	キャベツ		30g	
	にんじん		6g	
	油揚げ		2g	
	すりごま(白)		1.5g	
	こいくちしょうゆ		2g	
	三温糖		0.3g	
[厚揚げのみそ汁]	だいこん		20g	
	白菜		20g	
	にんじん		10g	
	ねぎ		3g	
	厚揚げ		15g	
	煮干しだし		3g	
	みそ		7g	