

※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

2022年4月8日 金曜日

2022年4月11日 月曜日

2022年4月12日 火曜日

益田の食育の日献立

献立	ご飯	
	アーモンドマヨ和え	ホキの香草揚げ 春野菜たっぷりみそ汁
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[白身魚の香草揚げ]		
ホキ 50g	1切	
ホキ 60g	0切	
こいくちしょうゆ	1g	下味用
食塩	0.1g	下味用
冷凍おろしにんにく	0.5g	下味用
冷凍おろししょうが	0.5g	下味用
ナツメグ(粉)	0.01g	下味用
SB パセリ(乾)	0.1g	下味用
バジル(粉)	0.15g	下味用
料理酒1.8L	1g	下味用
馬鈴薯でんぷん1kg	5g	
大豆白絞油	6g	
[アーモンドマヨ和え]		
キャベツ	25g	せん切り
小松菜	20g	2.5cm幅
にんじん	5g	せん切り
クッキングアモンド(細切)500g	3g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
ノンeggマヨネーズ1kg	6g	
[春野菜たっぷりみそ汁]		
鶏肉(モモ肉ダ)2cmカットIQF	18g	
キャベツ	15g	1cm幅
玉葱	10g	1cm幅
にんじん	8g	細い短冊
じゃがいも	20g	角切り
乾燥若布(ニ)	0.3g	戻しておく
みそ	7g	

献立	ご飯	
	ごぼうサラダ	豚キムチ わかめスープ
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	
[豚キムチ]		
豚肉(モモ肉小切)	40g	
しょうが	0.2g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.5g	
にんじん	10g	せん切り
はくさい(キムチ漬け)	10g	
キャベツ	20g	2.5cm幅
細もやし	25g	
IH 焼肉の外(醤油味)5kg	5g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
にら	3g	短冊切り
[ごぼうサラダ]		
ごぼう	9g	ささがき
小松菜	15g	1.5cm幅
キャベツ	15g	せん切り
チキンささみ水煮	6g	
大豆水煮	6g	
すりごま(白)	2g	炒り冷ます
ノンeggマヨネーズ1kg	6g	
こいくちしょうゆ	1g	
[わかめスープ(系かま)]		
にんじん	10g	小いちょう
たけのこ水煮(千切)	15g	
玉葱	25g	半月スライス
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	

献立	麦ご飯	
	チキンカレー	切干大根の中華炒め
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	
[チキンカレー]		
鶏肉むね(2cm角切)	35g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
エリンギ	10g	コロコロ
じゃがいも	30g	角切り
玉葱	40g	角切り
にんじん	15g	乱切り
ハウス給食用カレー粉N	12g	
ジェサカレー粉	3g	
カゴメマイルドトマトチップ 980g	5g	
JF ウスターソース エクセル1.8L	1.5g	
[切干大根の中華炒め]		
カットベーコンIQF500g	6g	
干し椎茸(美都産)	0.6g	戻しておく
切干大根(益田産)	4g	戻しておく
にんじん	8g	せん切り
玉葱	20g	
中華スープ	0.5g	
本味酢 1.8L	1g	
こいくちしょうゆ	1g	
小松菜	10g	1.5cm幅
JFS 純正ごま油	0.3g	
[ゆずっこゼリー]		
クールゼリーの素600g	12g	
ゆず酢	3g	
水	57g	
ナタデココ	6g	

※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

2022年4月13日 水曜日

2022年4月14日 木曜日

2022年4月15日 金曜日 入学・進級祝い献立 保小中連携献立

献立	麦ご飯	和風煮込みハンバーグ	
	甘酢和え	つみれ汁	
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		
[和風煮込みハンバーグ]			
ポーク&チキンバーグ 60g NEW	1個		
こいくちしょうゆ	3g		
本味酢 1.8L	2.5g		
料理酒 1.8L	2g		
えのきたけ	8g		
ぶなしめじ	8g		
玉葱	10g	スライス	
水	15g		
[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		
[つみれ汁(みそ)]			
玉葱	15g	スライス	
にんじん	10g	いちょう	
あじだんご	30g		
ササガキゴボウ IQF	6g	ささがき	
ねぎ	3g	小口切り	
煮干しだし	3g		
みそ	7g		

献立	ご飯	メバルのごまだれかけ	
	ゆかり和え	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		
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)	80g		
[メバルのごまだれかけ]			
メバル小口切(粉付)	50g		
大豆白絞油	5g		
こいくちしょうゆ	1.5g		
本味酢 1.8L	1g		
三温糖	0.3g		
料理酒 1.8L	0.5g		
水	3g		
すりごま(白)	1g		
[ゆかり和え]			
キャベツ	30g	せん切り	
きゅうり	5g	小口切り	
細もやし	20g		
混ぜ込みしそご飯	0.3g		
食塩	0.1g		
[じゃがいものみそ汁]			
じゃがいも	25g	角切り	
玉葱	15g	1cm幅	
にんじん	10g	小いちょう	
えのきたけ	10g		
油揚げ	3g	短冊切り	
乾燥若布(ニ)	0.3g		
みそ	7g		
しまねのだしっ粉200g×5	2.5g		

献立	ちらし寿司	鶏肉の麴焼き	
	春色サラダ	菜の花のすまし汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方	
[牛乳]			
牛乳	1本		
[ちらし寿司(でんぷ)]			
水稻穀粒(精白米)	73g		
ゆず酢	2g		
合わせ酢	13g		
食塩	0.1g		
三温糖	3g		
干し椎茸(美都産)	0.3g	荒みじん	
ごぼう	2.5g	ささがき	
にんじん	5g	せん切り	
やさしい海の細かまぼこ黄	6g	スチコン	
三温糖	1g	下味用	
こいくちしょうゆ	2g	下味用	
キノサヤ500g	3g	せん切り	
たら(でんぷ)	1g		
[鶏肉の麴焼き]			
鶏肉モモ切身IQF 40g	1個		
鶏肉モモ切身IQF 50g	0個		
塩糀	4g		
[春色サラダ]			
キャベツ	25g	半月スライス	
プチブロッコリーIQF	12g		
にんじん	5g	せん切り	
スーパースイートコーン	6g	厚いちょう	
ツナ水煮フレーク	6g		
サラダ油 1.5kg	0.5g		
うすくちしょうゆ	2.1g		
穀物酢	2g		
三温糖	0.7g		
[菜の花のすまし汁]			
玉葱	25g	1cm幅	
えのきたけ	15g	2等分	
菜の花カット国産	12g		
おわら麩	1g		
うすくちしょうゆ	2.5g		
食塩	0.3g		
花かつお(亀バラ) 500g	1.5g		
だし昆布	1g		
[お祝いデザート]			
ハス お祝いいちごクレープ 35g	1個		

※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

2022年4月18日 月曜日

2022年4月19日 火曜日

2022年4月20日 水曜日

献立	コッペパン	かぼちゃコロッケ
	アスパラ入りポテトサラダ	野菜チャウダー
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	
[かぼちゃコロッケ(小40,中60)]		
㊦ 国産かぼちゃひき肉74140g	1個	
㊦ 国産かぼちゃひき肉74160g	0個	
大豆白絞油	4g	
[アスパラ入りポテトサラダ]		
チキンハム(短冊)500g	6g	
じゃがいも	35g	コロコロ
アスパラガス	9g	コロコロ
にんじん	5g	コロコロ
玉葱	8g	半月スライス
ノンイックマヨネーズ1kg	10g	
穀物酢	0.7g	
コショウ(純)200g	0.02g	
食塩	0.25g	
[野菜チャウダー]		
玉葱	20g	角切り
蒸しひよこ豆(ドラパック)	6g	
カットベーコンIQF500g	9g	
にんじん	15g	コロコロ
エリンギ	10g	コロコロ
フチプロッコリーIQF	12g	
味コンソメJ500g	1g	
コショウ(純)200g	0.02g	
米粉	5g	
牛乳(料理用)	20g	
調理用バター200g	1.2g	
食塩	0.1g	

献立	麦ご飯	さけの若草焼き
	磯香和え	だんご汁
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	
[さけの若草焼き]		
秋鮭 ピンク 50g	1個	
秋鮭 ピンク 60g	0個	
食塩	0.2g	
コショウ(純)200g	0.02g	
ノンイックマヨネーズ1kg	6g	
グリーンピースペースト	6g	
[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	
[だんご汁]		
玉葱	20g	角切り
にんじん	10g	小いちょう
厚揚げ	10g	短冊切り
白玉もち7g	28g	
ねぎ	3g	小口切り
煮干しだし	3g	
みそ	7g	

献立	麦ご飯	もずく井の具
	あすっこのサラダ	厚揚げの五目スープ
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	
[もずく井の具]		
豚肉(ミンチ)	40g	
にんにく	0.4g	みじん切り
美ら海育ちもずく	30g	
にんじん	10g	せん切り
玉葱	30g	スライス
モロヘイヤカット	12g	
スーパースイートコーン	6g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
こいくちしょうゆ	3g	
本味酢 1.8L	3g	
三温糖	0.6g	
食塩	0.01g	
料理酒1.8L	1g	
[あすっこのサラダ]		
あすっこ	20g	2.5cm幅
きゅうり	5g	小口切り
キャベツ	25g	せん切り
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	
オリーブオイル1.8L	0.6g	
[厚揚げの五目スープ]		
にんじん	10g	小いちょう
玉葱	15g	角切り
ベトナム産きくらげスライス	0.5g	
たけのこ水煮(千切)	10g	
厚揚げ	20g	厚スライス
チンゲンツァイ	10g	1.5cm幅
食塩	0.3g	
中華スープ	0.5g	
こいくちしょうゆ	2g	
コショウ(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

2022年4月21日 木曜日

2022年4月22日 金曜日

2022年4月25日 月曜日

保小中連携献立

献立	ご飯		あじのおかか煮	
	切干大根のごま酢和え		春雨とキャベツのみそ汁	
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		
[鱈のおかか煮]				
まあじ 50g		1切		
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		
花かつお(亀・細切) 200g		1g		
水		15g		
[切干大根のごま酢和え]				
切干大根(益田産)		3g	戻しておく	
小松菜		25g	2.5cm幅	
チキンささみ水煮		12g		
すりごま(白)		2.5g	炒り冷ます	
穀物酢		2g		
こいくちしょうゆ		2g		
三温糖		0.8g		
[春雨とキャベツのみそ汁]				
ケシ はるさめS国産 1kg		5g	戻しておく	
にんじん		10g	小さいよう	
ぶなしめじ		10g	小房に分け	
キャベツ		25g	1cm幅	
乾燥若布(ニ)		0.3g	戻しておく	
だし削り不織布入り		3g		
みそ		7g		

献立	ご飯		プルコギ	
	ひじきのナムル		ワンタンスープ	
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方	
[牛乳]				
牛乳		1本		
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)		80g		
[プルコギ]				
国産牛肉(モモスライ)		45g		
冷凍おろしにんにく		0.5g	下味用	
こいくちしょうゆ		0.3g	下味用	
玉葱		30g	スライス	
にら		8g	2.5cm幅	
サラダ油 1.5kg		0.2g		
こいくちしょうゆ		3g		
三温糖		1g		
料理酒 1.8L		1g		
コチジャン(大豆含む)		0.3g		
馬鈴薯でんぷん 1kg		0.5g		
[ひじきのナムル]				
細もやし		15g		
芽ひじき 500g(ニ)		0.6g	戻しておく	
きゅうり		20g	せん切り	
にんじん		8g	せん切り	
JFS 純正ごま油		0.5g		
こいくちしょうゆ		3g		
穀物酢		2g		
三温糖		2g		
[ワンタンスープ]				
玉葱		22g	1cm幅	
にんじん		10g	細かい短冊	
干し椎茸(美都産)		0.3g		
味なめらかワタ(約63)		20g		
ねぎ		3g	小口切り	
中華スープ		0.9g		
こいくちしょうゆ		2.5g		
コシヨー(純) 200g		0.02g		

献立	ご飯		じゃがいものそぼろ煮	
	納豆和え		沢煮椀	
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		
[じゃがいものそぼろ煮(少)]				
鶏肉むねミンチ		20g		
サラダ油		0.5g		
じゃがいも		50g	角切り	
厚揚げ		20g	短冊切り	
にんじん		5g	小さいよう	
グリーンピース		3g		
しょうが		1.5g	みじん切り	
三温糖		1g		
こいくちしょうゆ		3g		
本味酢 1.8L		1g		
馬鈴薯でんぷん		1g		
[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		
焼きぎみのり 100g		0.3g		
[沢煮椀]				
たけのこ水煮(千切)		10g		
豚肉(モモ肉小切)		20g		
干し椎茸(美都産)		0.5g	戻しておく	
ねぎ		3g	小口切り	
ごぼう(千切) 共同購入		12g		
にんじん		10g	せん切り	
えのきたけ		10g	2等分	
食塩		0.3g		
こいくちしょうゆ		2.5g		
料理酒 1.8L		1g		
コシヨー(純) 200g		0.02g		
だし削り不織布入り		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

2022年4月26日 火曜日

2022年4月27日 水曜日

世界の味めぐり(中国)

2022年4月28日 木曜日

献立	麦ご飯		タンドリーそば	
	スナップエンドウのサラダ		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			
[麦ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[タンドリーそば]				
サバ切身50g	1個			
サバ切身60g	0個			
食塩	0.25g			
コシヨー(純)200g	0.02g			
ヨーグルト(全脂無糖)	6g			
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	4g			
カレー粉(純)200g	0.1g			
冷凍おろしにんにく	0.5g			
[スナップエンドウのサラダ]				
スナップエンドウ	25g	3等分		
キャベツ	10g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
スーパースイートコーン	6g			
ライトツナ水煮フレーク	6g			
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			
オリーブ油(エキストラバージン)	0.6g			
[オニオンスープ]				
玉葱	35g	スライス		
サラダ油 1.5kg	0.5g			
にんじん	10g	小いちょう		
エリンギ	8g	せん切り		
スクール系かまぼこ(ほぐし)	10g			
小松菜	8g	2.5cm幅		
味 コンソメJ 500g	1g			
うすくちしょうゆ	2g			

献立	麦ご飯		酢豚	
	木耳とチンゲン菜のスープ		フルーツ杏仁	
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			
[酢豚]				
豚肉(モモ肉角切り)	40g			
食塩	0.2g	下味用		
コシヨー(純)200g	0.03g	下味用		
馬鈴薯でんぷん1kg	4g			
大豆白絞油	4g			
玉葱	20g	角切り		
にんじん	15g	ココロコ		
レンコン水煮(乱切)	10g			
青ピーマン	8g	角切り		
たけのこ(ゆで)	13g	角切り		
三温糖	2g			
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	4g			
こいくちしょうゆ	5g			
穀物酢	4g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1g			
サラダ油 1.5kg	0.2g			
[木耳とチンゲン菜のスープ]				
チンゲンサイ	20g	1.5cm幅		
木綿豆腐	15g	ココロコ		
太もやし	15g			
にんじん	10g	短冊切り		
ベトナム産きくらげスライス	0.4g	戻しておく		
中華だし	0.5g			
食塩	0.3g			
コシヨー(純)200g	0.02g			
うすくちしょうゆ	1g			
[フルーツ杏仁]				
豆乳ゼリー(杏仁風味)	20g			
ハコアマツカリみかん国産1.5	12g			
フルーツパック(黄桃9枚)	12g			
フルーツパック(パイナップル)	12g			
バナナ	10g	小口切り		

献立	ふきご飯		さわらの柚庵焼き	
	キャベツのごまマヨ和え		若竹汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ふき飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
ふき	10g			
こいくちしょうゆ	1g			
うすくちしょうゆ	1g			
本味酢 1.8L	1g			
[さわらの柚庵焼き]				
さわら 40g	1切			
さわら 50g	0切			
料理酒1.8L	1.5g			
こいくちしょうゆ	2g			
本味酢 1.8L	0.5g			
ゆず酢	1.5g			
[キャベツのごまマヨ和え]				
キャベツ	30g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
小松菜	10g	1.5cm幅		
チキンささみ水煮	6g			
すりごま(白)	1.5g			
ノンeggマヨネーズ1kg	6g			
こいくちしょうゆ	1g			
[若竹汁(みそ)]				
たけのこ(ゆで)	15g	いちょう		
玉葱	15g	1cm幅		
にんじん	8g	短冊切り		
えのきたけ	5g			
厚揚げ	20g	短冊切り		
乾燥若布(=)	0.6g	戻しておく		
しまねのだしっ粉200g×5	2.5g			
みそ	7g			