

※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5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5月1日 月曜日

献立	さばのピリ辛焼き	
	ご飯	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	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[さばのピリ辛焼き]		
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	0.3g	下味用
冷凍おろしにんにく	0.3g	下味用
料理酒1.8L	1g	下味用
三温糖	0.5g	下味用
こいくちしょうゆ	2g	下味用
豆板醤	0.3g	下味用
[ほうれん草のゆず香和え]		
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
チキンささみ水煮	6g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
すりごま(白)	2g	
ゆず酢	0.25g	
[なめこ汁]		
にんじん	10g	いちよう
厚揚げ	18g	短冊切り
玉葱	18g	1cm幅
なめこ水煮 1kg	12g	
ねぎ	3g	小口切り
煮干しだし	2.5g	
みそ	7g	

2023年5月2日 火曜日

こどもの日献立

献立	たけのご飯	
	おかか和え	鯛団子のみそ汁
料理名/食品名		
一人分量・単位		
切り方		
[牛乳]		
牛乳	1本	
[たけのご飯]		
水稻穀粒(精白米)	72g	
たけのご(ゆで)	10g	スライス
にんじん	3g	せん切り
油揚げ	2g	太せん切り
こいくちしょうゆ	2g	
食塩	0.2g	
本味酢 1.8L	1g	
水	2g	
[ささみチーズフライ]		
ササミフライ(チーズ入)50g	1個	小・中
大豆白絞油	5g	
[おかか和え]		
キャベツ	25g	せん切り
小松菜	20g	1.5cm幅
にんじん	5g	せん切り
花かつお(亀・細切)200g	0.6g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	2g	
[鯛だんごのみそ汁]		
玉葱	20g	1cm幅
にんじん	10g	小いちよう
甘鯛ボール約8g	24g	
えのきたけ	8g	
乾燥若布(=)	0.3g	戻しておく
みそ	7g	
煮干しだし	2.5g	
[かしわもち]		
柏もち(こしあん)	1個	小・中

2023年5月8日 月曜日

献立	わかめとささみのサラダ	
	ご飯	オレンジ
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	
[ハヤシライス]		
国産牛肉(モロシイ)	30g	
セクシオンワイン(赤)1.8L	2g	下味用
サラダ油 1.5kg	1g	
にんじん	20g	いちよう
玉葱	45g	1cm幅
ぶなしめじ	10g	
グリーンピース	6g	
ダイオマト(パチパック)	18g	
カメマイルトトマトケチャップ 980g	5g	
ハヤシルウ(粉末)	15g	
マイルトデミグラスソース 1kg	5g	
食塩	0.1g	
[わかめとささみのサラダ]		
乾燥若布(=)	0.7g	戻しておく
キャベツ	30g	せん切り
にんじん	8g	せん切り
チキンささみ水煮	12g	
すりごま醤油ドレッシング 1L	6g	
[オレンジ]		
オレンジ 88玉	0.25個	4等分

※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5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5月9日 火曜日

献立	麦ご飯		ホキフライ	
	アスパラとベーコンのソテー		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			
[麦ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[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			
カゴメ とんかつソース	2g			
[アスパラとベーコンのソテー]				
学級用スティックベーコン 500g	12g			
アスパラガス	12g	3cm幅		
玉葱	20g	5mm幅		
スーパーズweetコーン	6g			
にんにく	0.8g	みじん切り		
サラダ油 1.5kg	0.5g			
食塩	0.2g			
ハウス トマトソース-300g	0.02g			
こいくちしょうゆ	0.5g			
[ABCスープ]				
鶏肉(モモ肉ダ)1cmカットIQF	6g			
サラダ油 1.5kg	0.2g			
玉葱	15g	角切り		
にんじん	10g	小いちよう		
マカロニ(アルファベット)500g	4g	戻しておく		
キャベツ	15g	1cm幅		
小松菜	8g	2.5cm幅		
味 コンソメJ 500g	1g			
うすくちしょうゆ	2g			
食塩	0.2g			

2023年5月10日 水曜日

献立	麦ご飯		焼きギョーザ	
	もやしの中華和え		●中華丼の具	
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			
[焼き餃子(小2コ、中3コ)]				
スクールランチギョーザ	2個	小・中		
穀物酢	2g	たれ用		
こいくちしょうゆ	2g	たれ用		
三温糖	0.3g	たれ用		
[もやしの中華和え]				
細もやし	35g			
きゅうり	20g	せん切り		
JFS 純正ごま油	0.5g			
うすくちしょうゆ	2g			
穀物酢	1.5g			
[●中華丼の具]				
豚肉(モモ肉小切)	33g			
冷凍おろししょうが	0.6g	下味用		
料理酒1.8L	1g	下味用		
サラダ油 1.5kg	0.5g			
玉葱	25g	角切り		
にんじん	15g	小いちよう		
たけのこ(ゆて)	10g	いちよう		
キャベツ	20g	1cm幅		
いか 短冊	12g			
おきえびL	6g			
乾燥椎茸(美都産)	1g	戻しておく		
●うずら卵水煮200卵入り	15g			
チンゲンツァイ	8g	1.5cm幅		
こいくちしょうゆ	3g			
ハウス トマトソース-300g	0.02g			
オイスターソース 585g	0.3g			
中華スープ	0.7g			
JFS 純正ごま油	0.3g			
馬鈴薯でんぷん1kg	3g			
→[対応食]				
国産SPF豚モモスライスIQF	35g			
テオー 国産生おろし生姜	0.1g			
JFD 料理酒	1g			
リケン サラダ油 1.5kg	0.2g			
玉葱	35g	スライス		
にんじん	15g	いちよう		
たけのこ(短冊)タイ産	5g			
たけのこ(水煮)	5g	スライス		
小松菜	20g	2cm幅		
いか鹿の子短冊(ニシム)	10g			
おきえびL(ニシム)	10g			
乾し椎茸(美都産)	0.5g	戻す		
ねぎ	3g	小口切り		
こいくちしょうゆ	3g			
ハウス トマトソース-300g	0.02g			
オイスターソース 585g	0.3g			
中華スープ(理研)	0.7g			
JFS 純正ごま油	0.3g			
馬鈴薯でんぷん(ニシム)	1.8g			

2023年5月11日 木曜日

献立	ご飯		あご野焼きのお茶揚げ	
	納豆和え		ふのみそ汁	
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			
[あご野焼きのお茶揚げ(小2コ、中3コ)]				
子ジャンボ茂助のやき360g	40g	小・中		
薄力小麦粉1kg	4g			
せん茶	0.2g			
大豆白絞油	4g			
水	4g			
[納豆和え]				
ひきわり納豆(冷)300g	8g			
ほうれん草	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			
焼きぎみのり(岡山県産)	0.6g	炒り冷ます		
[ふのみそ汁]				
じゃがいも	25g	角切り		
玉葱	12g	半月スライス		
おわら麩	1.5g			
油揚げ	3g	短冊切り		
にんじん	10g	小いちよう		
えのきたけ	8g			
ねぎ	3g	小口切り		
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)

2023年5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5月12日 金曜日

献立	ご飯		豚肉のしょうが焼き	
	大豆のサラダ		山菜のけんちん汁	
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			
[ぶたにくの生姜焼き]				
豚肉(もも小切れ)	40g			
玉葱	40g	1cm幅		
インゲン500g	6g			
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			
[大豆のサラダ]				
大豆水煮	10g			
キャベツ	25g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
小松菜	10g	1.5cm幅		
花かつお(亀・細切) 200g	0.2g	炒り冷ます		
三温糖	0.2g			
穀物酢	2g			
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g			
食塩	0.3g			
サラダ油 1.5kg	0.6g			
[山菜のけんちん汁]				
国産山菜ミックス水煮	12g			
ごぼう	8g	ささがき		
にんじん	10g	小いちよう		
玉葱	10g	半月スライス		
木綿豆腐	20g	角切り		
乾燥椎茸(美都産)	1g	戻しておく		
だし削り不織布入り	3g			
こいくちしょうゆ	3g			
食塩	0.4g			
料理酒1.8L	2g			
A JFSA 純正ごま油	0.5g			

2023年5月15日 月曜日

献立	ご飯		ハンバーグのオニオンソース	
	アスパラのツナサラダ		わかめともやしのスープ	
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			
[ハンバーグのオニオンソース]				
ポーク&チキンハンバーグ 60gNEW	1個	小・中		
ソート・オニオンダイ	6g			
冷凍おろしにんにく	0.5g			
こいくちしょうゆ	2g			
本味酢 1.8L	2g			
料理酒1.8L	2g			
水	1g			
[アスパラのツナサラダ]				
アスパラガス	15g	2.5cm幅		
キャベツ	25g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
ライトツナ水煮フレーク	6g			
いりごま(白)1kg	0.7g	炒り冷ます		
三温糖	0.42g			
穀物酢	1.4g			
こいくちしょうゆ	1.68g			
[わかめともやしのスープ]				
細もやし	25g			
にんじん	10g	小いちよう		
玉葱	15g	1cm幅		
スール系かまぼこ(ほぐし)	9g			
乾燥若布(ニ)	0.4g	戻しておく		
中華スープ	1g			
うすくちしょうゆ	2g			
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g			

2023年5月16日 火曜日

献立	麦ご飯		メバルのごまだれかけ	
	じゃがいもの塩麴炒め		豚汁	
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			
[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	たれ用		
本味酢 1.8L	1g	たれ用		
三温糖	0.3g	たれ用		
料理酒1.8L	0.5g	たれ用		
水	3g	たれ用		
すりごま(白)	1g	たれ用		
[じゃがいもの塩麴炒め]				
鶏肉むねミンチ	10g			
料理酒1.8L	1g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
じゃがいも	35g	角切り		
にんじん	8g	いちよう		
きんぴらこんにやく(ニ)	10g			
えだまめ(冷凍)	6g	スチコン		
冷凍おろししょうが	0.5g			
塩麴	2.5g			
煮干しだし	0.5g			
[豚汁(春)]				
豚肉(モモ肉小切)	15g			
たけのこ(ゆて)	15g	いちよう		
にんじん	10g	いちよう		
玉葱	20g	半月スライス		
油揚げ	3g	短冊切り		
ねぎ	3g	小口切り		
みそ	7g			
煮干しだし	2.5g			
とうがらし(乾)	0.01g			

※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5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5月17日 水曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯		さごしの柚庵焼き	
	スナップエンドウのサラダ		●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			
[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	3.5g			
こいくちしょうゆ	3.5g			
本味酢 1.8L	1g			
ゆず酢	3g			
[スナップエンドウのサラダ]				
スナップえんどう	20g	3等分		
キャベツ	15g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
スーパーズweet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			
オリーブ油珪珪加工	0.6g			
[●かきたま汁]				
玉葱	20g	半月スライス		
にんじん	10g	小いちよう		
えのきたけ	10g			
ねぎ	3g	小口切り		
●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]				
玉葱	20g	スライス		
にんじん	5g	いちよう		
えのきたけ	6g			
木綿豆腐(サイロ)	47g			
IQFいちよう切り蒲鉾	7g			
ねぎ	3g	小口切り		
だしパック(かつお節)	1.2g			
だし昆布	1g			
うすくちしょうゆ	2.5g			
食塩	0.2g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1g			

2023年5月18日 木曜日

保幼小中連携献立

献立	ご飯		カレイの甘酢あんかけ	
	梅昆布和え		若竹みそ汁	
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			
[カレイの甘酢かけ]				
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			
穀物酢	1.5g	たれ用		
こいくちしょうゆ	1.5g	たれ用		
三温糖	0.3g	たれ用		
[梅昆布和え]				
きゅうり	15g	小口切り		
キャベツ	20g	せん切り		
小松菜	10g	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			
[若竹みそ汁]				
たけのこ(ゆで)	15g	いちよう		
玉葱	15g	1cm幅		
にんじん	8g	小いちよう		
えのきたけ	5g			
厚揚げ	20g	短冊切り		
乾燥若布(ニ)	0.6g	戻しておく		
煮干しだし	2.5g			
みそ	7g			

2023年5月19日 金曜日

世界の味めぐり(チョコ)

献立	ご飯		牛肉のグラシュー風煮込み	
	キャベツのs荒田		ブランボラチュカ	
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			
[牛肉のグラシュー風煮込み]				
国産牛肉(モモスライ)	35g			
冷凍おろしにんにく	0.5g	下味用		
セリオンワイン(赤)1.8L	2g	下味用		
玉葱	30g	1cm幅		
国産カラービーマン(赤)	6g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
ハウス マスコン300g	0.02g			
マルト デミグラスソース 1kg	6g			
伊予燻あらくつぶしたトマト	1.5g			
JF ウスターソース エクセル1.8L	2g			
カメマルトトマトケチャップ 980g	2.5g			
こいくちしょうゆ	8g			
三温糖	0.5g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1g			
[キャベツのサラダ]				
アスパラガス	8g	2.5cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
キャベツ	30g	せん切り		
スーパーズsweetコーン	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			
オリーブ油珪珪加工	0.6g			
[ブランボラチュカ]				
じゃがいも	30g	角切り		
玉葱	15g	1cm幅		
にんじん	10g	小いちよう		
乾燥椎茸(美都産)	0.6g	2等分		
セロリー	5g	小口切り		
にんにく	0.5g	みじん切り		
A 調理用バター200g	1g			
A 薄力小麦粉1kg	4g			
A 味 コンソメJ 500g	1g			
A うすくちしょうゆ	2g			
食塩	0.2g			
ハウス マスコン300g	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)

2023年5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5月22日 月曜日

献立	ご飯	
	甘酢和え	筑前煮
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	
[筑前煮(たけのこ)]		
大豆水煮	10g	
鶏肉(筋肉ﾀｲ)2cmｶｯﾄIQF	25g	
乾燥椎茸(美都産)	1.2g	戻しておく
たけのこ(ゆて)	18g	斜め小口
にんじん	10g	角切り
板こんにゃく	8g	コロコロ
レンコン水煮(乱切)	20g	
さつまあげ(玉ねぎ)40g	10g	スライス
インゲン500g	10g	
サラダ油 1.5kg	1g	
三温糖	1.2g	
こいくちしょうゆ	3.2g	
本味酢 1.8L	0.6g	
水	36g	
[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	
[わかめと豆腐のみそ汁]		
玉葱	25g	1cm幅
えのきたけ	12g	
木綿豆腐	20g	角切り
乾燥若布(ニ)	0.3g	戻しておく
みそ	7g	
煮干しだし	2.5g	

2023年5月23日 火曜日

保幼小中連携献立

献立	豆ご飯		あじの香味フライ	
	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			
[豆ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	75g			
グリーンピース(おき)	12g			
食塩	1g			
料理酒1.8L	0.5g			
[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			
[磯香和え]				
ほうれん草	20g	2.5cm幅		
細もやし	25g			
にんじん	5g	せん切り		
出雲のおいしいちくわ5mm	6g			
もみのり	1g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
[だんご汁]				
薄力小麦粉1kg	10g			
白玉粉	10g			
乾燥椎茸(美都産)	1g	戻しておく		
玉葱	15g	半月ｽﾗｲｽ		
にんじん	8g	いちよう		
ねぎ	3g	小口切り		
煮干しだし	2.5g			
みそ	7g			

2023年5月24日 水曜日

献立	麦ご飯		春巻き	
	●パンサンスー		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			
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[春巻き(小1個、中2個)]				
㊦ 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			
[●パンサンスー]				
ｸﾞﾐﾝ 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	10g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
キャベツ	18g	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			
→[対応食]				
ｸﾞﾐﾝ はるさめS国産1kg	4g	茹でる		
ライトツナ水煮ﾌﾚｰｸ	11g			
きゅうり	10g	輪切り		
にんじん	5g	千切り		
キャベツ	15g	1cm幅		
スーパースイートコーン	7g			
三温糖	0.8g			
こいくちしょうゆ	3g			
穀物酢	2g			
星印いりごま白	0.8g	炒る/する		
JFS 純正ごま油	0.4g			
[キムチとにらのスープ]				
キャベツ	20g	1cm幅		
玉葱	20g	1cm幅		
にんじん	10g	いちよう		
はくさい(キムチ漬)	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			
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)

2023年5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5月25日 木曜日

献立	コッペパン		マーガリン	
	鶏肉のマーマレード焼き		茶ちゃちゃサラダ	
春野菜のカレー風味スープ		りんご		
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		
【マーガリン】				
ユニソーヤマーガリン 6g	1個			
ユニソーヤマーガリン 8g	0個			
【鶏肉のマーマレード焼き】				
鶏肉モモ切身IQF 50g	1個	小		
鶏肉モモ切身IQF 60g	0個	中		
こいくちしょうゆ	1.5g	下味用		
食塩	0.15g	下味用		
ハウスマトラスコヨ-300g	0.02g	下味用		
オレンジマーマレード	6g	下味用		
セロリワイン(赤)1.8L	1g	下味用		
【茶ちゃちゃサラダ】				
チキンハム(短冊)500g	6g			
ハウスハゲティハリュ-ハ-71.6mm	5g	茹でる		
キャベツ	18g	せん切り		
きゅうり	10g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
せん茶	0.8g			
ハウスマトラスコヨ-300g	0.02g			
穀物酢	0.5g			
QPEックケア(ノンエックマヨネーズ)	5g			
【春野菜のカレー風味スープ】				
厚揚げ	12g	短冊切り		
キャベツ	15g	1cm幅		
玉葱	15g	1cm幅		
にんじん	8g	いちよう		
たけのこ(ゆで)	10g	いちよう		
キヌサヤ500g	6g			
カレー粉(純)200g	0.2g			
A味 コンソメJ 500g	1g			
食塩	0.2g			
Aこいくちしょうゆ	2g			
ハウスマトラスコヨ-300g	0.02g			
【りんご】				
りんご	0.25個			

2023年5月26日 金曜日

献立	ご飯		鮭のピザ焼き	
	切干大根のごまマヨ和え		もずくのすまし汁	
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			
【鮭のピザ焼き】				
秋鮭 ピンク 50g	1個	小		
秋鮭 ピンク 60g	0個	中		
食塩	0.15g	下味用		
ハウスマトラスコヨ-300g	0.02g	下味用		
玉葱	10g	半月スライス		
パセリ	0.5g	みじん切り		
カメマイルトトマトチップ 980g	4.5g			
ミックステーズ	6g			
小判型クックパー	1枚			
【切干大根のごまマヨ和え】				
切干大根(益田産)	3g	茹でる		
キャベツ	20g	せん切り		
ほうれん草	10g	2.5cm幅		
にんじん	6g	せん切り		
いりごま(白)1kg	2.5g			
QPEックケア(ノンエックマヨネーズ)	7g			
こいくちしょうゆ	1g			
【もずくのすまし汁】				
にんじん	10g	小いちよう		
玉葱	25g	半月スライス		
美ら海育ちもずく	15g			
スクール系かまぼこ(ほぐし)	6g			
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく		
ねぎ	3g	小口切り		
だし削り不織布入り	3g			
食塩	0.2g			
うすくちしょうゆ	2.5g			
料理酒1.8L	1.5g			

2023年5月29日 月曜日

益田・鹿足・益養共通カミカミ献立

献立	ご飯		豚肉と大豆のみそがらめ	
	セロリときゅうりのサラダ		茎わかめときのこのスープ	
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			
【豚肉と大豆のみそがらめ】				
豚肉(モモ肉角切り)	40g			
料理酒1.8L	1.5g	下味用		
こいくちしょうゆ	0.7g	下味用		
冷凍おろししょうが	1g	下味用		
馬鈴薯でんぷん1kg	8g			
蒸し大豆500g	9g			
馬鈴薯でんぷん1kg	2g			
大豆白絞油	4.8g			
みそ	4g	たれ用		
三温糖	1.3g	たれ用		
本味酢 1.8L	2g	たれ用		
冷凍おろしにんにく	0.5g	たれ用		
【セロリときゅうりのサラダ】				
セロリ	6g	小口切り		
きゅうり	37g	小口切り		
ライトソナ水煮フレーク	12g			
すりごま(白)	2g			
こいくちしょうゆ	1g			
穀物酢	2g			
三温糖	0.4g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
食塩	0.3g			
【茎わかめときのこのスープ】				
乾燥茎わかめ200g	1g	戻しておく		
玉葱	10g	1cm幅		
にんじん	8g	小いちよう		
エリンギ	6g	コロコロ		
厚揚げ	15g	短冊切り		
えのきたけ	8g			
小松菜	8g	2.5cm幅		
中華スープ	1g			
Aうすくちしょうゆ	1g			
食塩	0.2g			
馬鈴薯でんぷん1kg	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)

2023年5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5月30日 火曜日

献立	麦ご飯		あじの醤油煮	
	切干大根の中華炒め		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		
[鱈のしょうが醤油煮]				
真あじドレス L		1個	小・中	
しょうが		2g	せん切り	
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		
水		15g		
[切干大根の中華炒め]				
カットベーコンIQF500g		6g		
乾燥椎茸(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		
[高野豆腐のみそ汁]				
玉葱		25g	半月スライス	
キャベツ		15g	1cm幅	
えのきたけ		10g		
高野豆腐(細切)		3g	戻しておく	
ねぎ		3g	小口切り	
みそ		7g		
煮干しだし		2.6g		

2023年5月31日 水曜日

献立	麦ご飯		●三色そばろ井の具	
	アーモンドマヨ和え		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		
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)		76g		
おおむぎ(米粒麦)		4g		
[●三色そばろ井の具]				
鶏肉むねミンチ		35g		
しょうが		0.2g	みじん切り	
サラダ油 1.5kg		0.25g		
しほり豆腐		15g		
にんじん		10g	小いちよう	
グリーンピース(おき)		7g	スチコン	
●いりたまご(真空)		15g	スチコン	
料理酒 1.8L		0.7g		
三温糖		0.7g		
こいくちしょうゆ		3g		
→[対応食]				
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500		50g		
ターオ 国産生おろし生姜		0.2g		
リク サラダ油 1.5kg		0.25g		
しほり豆腐		25g	くずす	
にんじん		10g	千切り	
えのきたけ		10g		
グリーンピース		5g		
JFD 料理酒		0.7g		
三温糖		0.7g		
こいくちしょうゆ		3.2g		
[アーモンドマヨ和え]				
クッキングアーモンド(ダイス)500g		6g		
キャベツ		30g	せん切り	
小松菜		15g		
QPエックア(ノックマヨネーズ)		6g		
こいくちしょうゆ		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		8g	小いちよう	
えのきたけ		8g		
油揚げ		3g	短冊切り	
乾燥若布(ニ)		0g	戻しておく	
みそ		7g		
煮干しだし		2.5g		