

※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

2022年5月2日 月曜日

| 献立 | ご飯 | | ミートボールのデミグラスソースかけ | |
|----------------------|-------------|--------|-------------------|--|
| | ひじきのカラフルサラダ | | 野菜スープ | |
| 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 | | | |
| [ミートボールのデミグラスソースかけ] | | | | |
| ポーク&キノミートボールS | 50g | | | |
| 玉葱 | 10g | スライス | | |
| ぶなしめじ | 5g | | | |
| サラダ油 1.5kg | 0.5g | | | |
| ガゴメマイルドトマトケチャップ 980g | 8g | | | |
| こいくちしょうゆ | 2g | | | |
| 三温糖 | 1g | | | |
| ベルクソフワイン(赤)1.8L | 2g | | | |
| 水 | 5g | | | |
| [ひじきのカラフルサラダ] | | | | |
| 芽ひじき500g(ニ) | 1g | 戻しておく | | |
| キャベツ | 20g | せん切り | | |
| にんじん | 5g | せん切り | | |
| きゅうり | 15g | 小口切り | | |
| スーパースイートコーン | 6g | | | |
| ノンイック マヨネーズ 1kg | 6g | | | |
| コショウ(純)200g | 0.02g | | | |
| 食塩 | 0.3g | | | |
| [野菜スープ] | | | | |
| カットベーコンIQF500g | 10g | | | |
| キャベツ | 20g | 1cm幅 | | |
| 玉葱 | 15g | 角切り | | |
| にんじん | 10g | 小いちょう | | |
| アスパラガス | 5g | 2.5cm幅 | | |
| 味コンソメJ 500g | 1g | | | |
| こいくちしょうゆ | 1.5g | | | |
| うすくちしょうゆ | 2g | | | |
| コショウ(純)200g | 0.02g | | | |
| サラダ油 1.5kg | 0.5g | | | |

2022年5月6日 金曜日

| 献立 | ご飯 | | キムタクご飯の具 | |
|------------------|---------|--------|----------|--|
| | 小松菜のナムル | | ビーフンスープ | |
| 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 | | | |
| [キムタクご飯の具] | | | | |
| 豚肉(モモ肉小切) | 40g | | | |
| にんじん | 7g | せん切り | | |
| JFS 純正ごま油 | 0.2g | | | |
| はくさい(キムチ漬け) | 10g | ざく切り | | |
| つぼ漬け | 8g | | | |
| JFS 純正ごま油 | 0.3g | | | |
| ねぎ | 3g | 小口切り | | |
| [小松菜のナムル] | | | | |
| 小松菜 | 25g | 1.5cm幅 | | |
| 太もやし | 25g | | | |
| JFS 純正ごま油 | 1g | | | |
| こいくちしょうゆ | 2.5g | | | |
| 三温糖 | 0.5g | | | |
| すりごま(白) | 2g | | | |
| [ビーフンスープ] | | | | |
| 鶏肉(筋肉肉)1cmカットIQF | 12g | | | |
| サラダ油 1.5kg | 1g | | | |
| 玉葱 | 20g | 1.5cm幅 | | |
| にんじん | 10g | 小いちょう | | |
| 干し椎茸(美都産) | 0.2g | 戻しておく | | |
| ビーフン(15cmカット) | 4g | 戻しておく | | |
| チンゲンツァイ | 10g | 1.5cm幅 | | |
| 中華スープ | 1g | | | |
| こいくちしょうゆ | 2g | | | |
| 食塩 | 0.2g | | | |

2022年5月9日 月曜日

こどもの日献立

| 献立 | たけのご飯 | | 鮭の西京焼き | |
|-----------------|----------|-------|--------|--|
| | 茶ちゃちゃサラダ | | 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 | | | |
| [たけのご飯] | | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 73g | | | |
| 料理酒1.8L | 0.8g | | | |
| たけのご(ゆで) | 10g | スライス | | |
| にんじん | 3g | せん切り | | |
| 油揚げ | 2g | 拍子切り | | |
| こいくちしょうゆ | 2g | | | |
| 食塩 | 0.2g | | | |
| 本味酢 1.8L | 1g | | | |
| [鮭西京焼き] | | | | |
| 秋鮭 ピンク 40g | 1個 | | | |
| 秋鮭 ピンク 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 | | | |
| [茶ちゃちゃサラダ] | | | | |
| チキンハム(短冊)500g | 6g | | | |
| キャベツ | 30g | せん切り | | |
| きゅうり | 9g | せん切り | | |
| にんじん | 5g | せん切り | | |
| せん茶 | 0.3g | | | |
| 食塩 | 0.1g | | | |
| ノンイック マヨネーズ 1kg | 6g | | | |
| [すまし汁(豆腐)] | | | | |
| うす切かまぼこ(真空) | 10g | | | |
| 木綿豆腐 | 20g | コロコロ | | |
| ねぎ | 3g | 小口切り | | |
| にんじん | 10g | 短冊切り | | |
| ぶなしめじ | 10g | | | |
| 乾燥若布(ニ) | 0.3g | 戻しておく | | |
| こいくちしょうゆ | 1g | | | |
| うすくちしょうゆ | 0.5g | | | |
| 食塩 | 0.15g | | | |
| だし昆布 | 1g | | | |
| 花かつお(亀バラ)500g | 1.5g | | | |
| [かしわもち] | | | | |
| かしわもち | 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

2022年5月10日 火曜日 保小中連携献立(カレイの甘酢かけ)

2022年5月11日 水曜日

2022年5月12日 木曜日

| 献立 | 麦ご飯 | | カレイの甘酢かけ | |
|----------------|------------|--------|----------|--|
| | ほうれん草のごま和え | | 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] | | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 76g | | | |
| おおむぎ(米粒麦) | 4g | | | |
| [カレイの甘酢かけ] | | | | |
| 生干カレイ50g | 1個 | | | |
| 生干カレイ60g | 0個 | | | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 5g | | | |
| 大豆白絞油 | 5g | | | |
| 穀物酢 | 1.5g | | | |
| こいくちしょうゆ | 1.5g | | | |
| 三温糖 | 0.3g | | | |
| [ほうれん草のごま和え] | | | | |
| キャベツ | 25g | せん切り | | |
| ほうれん草 | 15g | 1.5cm幅 | | |
| にんじん | 5g | せん切り | | |
| 出雲のおいしいちくわ5mm | 6g | | | |
| すりごま(白) | 2.5g | | | |
| 三温糖 | 0.5g | | | |
| こいくちしょうゆ | 1.8g | | | |
| [高野豆腐のみそ汁] | | | | |
| 玉葱 | 25g | 1cm幅 | | |
| じゃがいも | 20g | 角切り | | |
| えのきたけ | 10g | | | |
| 高野豆腐(細切) | 2.5g | 戻しておく | | |
| ねぎ | 3g | 小口切り | | |
| みそ | 7g | | | |
| しまねのだしっ粉200g×5 | 2.5g | | | |

| 献立 | 麦ご飯 | | ●オムレツ | |
|-------------------|----------|--------|--------|--|
| | 切干大根のサラダ | | 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] | | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 76g | | | |
| おおむぎ(米粒麦) | 4g | | | |
| [●オムレツ(プレーン)] | | | | |
| ●ふっくらプレーンオムレツ50g | 1.00個 | | | |
| ●ふっくらプレーンオムレツ60g | 1.00個 | | | |
| ⇒[対応食] | | | | |
| 小:枝豆と大豆のミンチカツ40g | | | | |
| 中:枝豆と大豆のミンチカツ60g | 1.00個 | 油で揚げる | | |
| 大豆白絞油 | 5.00g | 油で揚げる | | |
| [切干大根のサラダ] | | | | |
| 切干大根(益田産) | 4g | | | |
| にんじん | 5g | せん切り | | |
| 小松菜 | 15g | 半月スライス | | |
| スーパースイートコーン | 6g | | | |
| スクール系かまぼこ(ほぐし) | 6g | | | |
| Dr.和風おろし | 5g | | | |
| [ハヤシライスの具] | | | | |
| 豪州産牛肉(珪スライス)IQF | 25g | | | |
| セクショワイン(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 | 5g | | | |
| にんにく | 0.3g | みじん切り | | |
| ダイドマト(ハチハック) | 20g | | | |
| カメマイルドトマトチップ 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 | | さばの塩焼き | |
|-----------------|----------|--------|-----------|--|
| | たけのこの土佐煮 | | 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] | | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 80g | | | |
| [さばの塩焼き] | | | | |
| 水温造り塩さば切身 40g | 1個 | | | |
| 水温造り塩さば切身 50g | 0個 | | | |
| [たけのこ土佐煮] | | | | |
| たけのこ(ゆで) | 35g | 乱切り | | |
| さつまあげ(玉ねぎ) 40g | 15g | スライス | | |
| にんじん | 10g | 短冊切り | | |
| 三温糖 | 1g | | | |
| こいくちしょうゆ | 3g | | | |
| 花かつお(竜・細切) 200g | 1g | | | |
| 煮干しだし | 0.5g | | | |
| 水 | 15g | | | |
| [じゃがいものみそ汁] | | | | |
| じゃがいも | 30g | 角切り | | |
| 玉葱 | 15g | 1.5cm幅 | | |
| スクール系かまぼこ(ほぐし) | 6g | | | |
| にんじん | 10g | 小いちよう | | |
| 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)

2022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

2022年5月13日 金曜日 日本の味めぐり献立(四国)

| 献立 | ごはん | |
|---------------|---------|---------|
| | わかめの酢の物 | せんざんき |
| 料理名/食品名 | 一人分量・単位 | 切り方 |
| [牛乳] | | |
| 牛乳 | 1本 | |
| [ごはん] | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 80g | |
| [せんざんき] | | |
| 鶏肉むね切身50g | 1個 | |
| 鶏肉むね切身60g | 0個 | |
| こいくちしょうゆ | 1.5g | |
| 料理酒1.8L | 1.5g | |
| JFS 純正ごま油 | 0.5g | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 3g | |
| 大豆白絞油 | 6g | |
| [わかめの酢の物] | | |
| キャベツ | 25g | せん切り |
| きゅうり | 15g | 小口切り |
| にんじん | 5g | せん切り |
| 乾燥若布(ニ) | 0.6g | 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 | |
| [石花汁] | | |
| 出雲のおいしいちくわ5mm | 5g | |
| 干し椎茸(美都産) | 0.5g | 戻しておく |
| 切干大根(益田産) | 2g | 戻しておく |
| にんじん | 10g | 小いちょう |
| ササガキゴボウIQF | 12g | |
| 板こんにやく | 8g | 横二本 3ミリ |
| 木綿豆腐 | 15g | 角切り |
| 油揚げ | 3g | スライス |
| ねぎ | 3g | |
| 煮干しだし | 2.5g | |
| みそ | 7g | |

2022年5月16日 月曜日

| 献立 | ごはん | | ミートグラタン | |
|-----------------------|------------|----------|---------|--|
| | アスパラのツナサラダ | ひよこ豆のスープ | | |
| 料理名/食品名 | 一人分量・単位 | 切り方 | | |
| [牛乳] | | | | |
| 牛乳 | 1本 | | | |
| [ごはん] | | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 80g | | | |
| [ミートグラタン] | | | | |
| 国産SPF豚ミンチIQF | 35g | | | |
| にんにく | 0.3g | みじん切り | | |
| サラダ油 1.5kg | 0.5g | | | |
| 玉葱 | 20g | スライス | | |
| ぶなしめじ | 10g | | | |
| 薄力小麦粉1kg | 3g | | | |
| 伊予ア畑あらくつぶしたトマト | 6g | | | |
| JF ウスターソース エクセレント1.8L | 3g | | | |
| カメマイルドトマトケチャップ 980g | 10g | | | |
| 食塩 | 0.1g | | | |
| コショウ(純)200g | 0.01g | | | |
| マカロニ(単管) | 2g | | | |
| ミックスチーズ | 5g | | | |
| 舟形アルミカップ | 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 | | |
| 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 | | | |
| [ひよこ豆のスープ] | | | | |
| 玉葱 | 30g | 角切り | | |
| サラダ油 1.5kg | 0.2g | | | |
| インゲン500g | 6g | | | |
| 蒸しひよこ豆(ドライパック) | 6g | | | |
| にんじん | 15g | 細い短冊 | | |
| フィンインナースキン(スライス)5mm | 6g | | | |
| 味 コンソメJ 500g | 1g | | | |
| うすくちしょうゆ | 2g | | | |

2022年5月17日 火曜日

| 献立 | 麦ごはん | | 筑前煮 | |
|--------------------|---------|---------|-----|--|
| | 海そうの酢の物 | 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 | | | |
| [麦ごはん 80g] | | | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 76g | | | |
| おおむぎ(米粒麦) | 4g | | | |
| [筑前煮] | | | | |
| 大豆水煮 | 10g | | | |
| 鶏肉(豚肉タイプ)2cmカットIQF | 30g | | | |
| 干し椎茸(美都産) | 1g | | | |
| たけのこ(ゆて) | 15g | 乱切り | | |
| にんじん | 10g | 角切り | | |
| 板こんにやく | 8g | 横二本 3ミリ | | |
| レンコン水煮(乱切) | 15g | | | |
| ぎやえんどう | 4g | 2.5cm幅 | | |
| 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 | | | |
| [海藻の酢の物] | | | | |
| キャベツ | 27g | せん切り | | |
| きゅうり | 10g | 小口切り | | |
| にんじん | 5g | せん切り | | |
| 海藻サラダGS100g | 0.5g | 戻しておく | | |
| こいくちしょうゆ | 3g | | | |
| 穀物酢 | 2.7g | | | |
| 三温糖 | 0.5g | | | |
| [厚揚げのみそ汁] | | | | |
| 玉葱 | 25g | 1cm幅 | | |
| にんじん | 8g | 小いちょう | | |
| えのきたけ | 10g | 2等分 | | |
| 厚揚げ | 20g | スライス | | |
| にら | 3g | 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

2022年5月18日 水曜日

益田の食育の日献立

| 献立 | 麦ご飯 | | 鶏肉のゆず塩焼き | |
|-----------------|--------------|--------|----------|--|
| | キャベツのおかかマヨ和え | ●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 | | | |
| [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 | | | |
| 塩糍 | 4g | | | |
| ゆず酢 | 1.5g | | | |
| [キャベツのおかかマヨ和え] | | | | |
| ほうれん草 | 10g | 2.5cm幅 | | |
| キャベツ | 35g | せん切り | | |
| にんじん | 5g | せん切り | | |
| 花かつお(竜・細切) 200g | 0.7g | | | |
| ノンイク マヨネーズ 1kg | 6g | | | |
| こいくちしょうゆ | 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 | | |
| だし割り不織布入り | 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 | いちよう | | |
| 玉葱 | 20g | スライス | | |
| エリンギ | 8g | 千切り | | |
| 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) | 1.2g | | | |
| うすくちしょうゆ | 2g | | | |
| こいくちしょうゆ | 1g | | | |
| 食塩 | 0.15g | | | |

2022年5月19日 木曜日

| 献立 | ご飯 | | さごしのピリ辛ソースかけ | |
|----------------|----------|---------|--------------|--|
| | れんこんきんぴら | 小松菜のみそ汁 | | |
| 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 | | | |
| [さごしのピリ辛ソースかけ] | | | | |
| さごし切身50g | 1個 | | | |
| さごし切身60g | 0個 | | | |
| 本味酢 1.8L | 4g | | | |
| 豆板醤 | 0.08g | | | |
| 冷凍おろしにんにく | 0.5g | | | |
| 三温糖 | 2g | | | |
| こいくちしょうゆ | 3g | | | |
| みそ | 3g | | | |
| 水 | 3g | | | |
| [れんこんきんぴら] | | | | |
| レンコン水煮(いちよう切) | 20g | | | |
| 突きごんにゃく | 8g | | | |
| にんじん | 5g | 細い短冊 | | |
| ごぼう | 8g | ささがき | | |
| 豚肉(モモ肉小切) | 15g | | | |
| いりごま(白)1kg | 1g | | | |
| こいくちしょうゆ | 1.5g | | | |
| 三温糖 | 1g | | | |
| 料理酒1.8L | 1g | | | |
| サラダ油 1.5kg | 0.4g | | | |
| [小松菜のみそ汁] | | | | |
| 小松菜 | 15g | 1.5cm幅 | | |
| 木綿豆腐 | 20g | コロコロ | | |
| ぶなしめじ | 8g | | | |
| 玉葱 | 15g | スライス | | |
| みそ | 7g | | | |
| 煮干しだし | 3g | | | |

2022年5月20日 金曜日

| 献立 | ご飯 | | マーボー丼の具 | |
|---------------------|---------|-------|---------|--|
| | シューマイ | かおり和え | | |
| 料理名/食品名 | 一人分量・単位 | 切り方 | | |
| [牛乳] | | | | |
| 牛乳 | 1本 | | | |
| [ご飯] | | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 80g | | | |
| [マーボー丼の具] | | | | |
| 豚肉(ミンチ) | 25g | | | |
| しょうが | 0.5g | みじん切り | | |
| にんにく | 0.5g | みじん切り | | |
| 料理酒1.8L | 1g | | | |
| サラダ油 1.5kg | 0.25g | | | |
| 玉葱 | 30g | 荒みじん | | |
| にんじん | 15g | 荒みじん | | |
| 干し椎茸(美都産) | 1.2g | 荒みじん | | |
| 木綿豆腐 | 85g | 角切り | | |
| ねぎ | 5g | 小口切り | | |
| みそ | 4g | | | |
| 豆板醤 | 0.3g | | | |
| こいくちしょうゆ | 2.7g | | | |
| 三温糖 | 0.3g | | | |
| 中華スープ | 0.7g | | | |
| 本味酢 1.8L | 1g | | | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 4g | | | |
| JFS 純正ごま油 | 0.5g | | | |
| [シューマイ(小2コ, 中3コ)] | | | | |
| スクールランチシューマイ(乳卵鶏抜き) | 2個 | | | |
| [かおり和え] | | | | |
| 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 | | |
| 食塩 | 0.08g | | | |
| かおり | 0.6g | | | |

※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

2022年5月23日 月曜日 保小中連携献立(豆ご飯)

| 献立 | 豆ご飯 | | ニギス抹茶フライ | |
|--------------------|---------|--------|----------|--|
| | 塩昆布和え | | よもぎだんご汁 | |
| 料理名/食品名 | 一人分量・単位 | 切り方 | | |
| [牛乳] | | | | |
| 牛乳 | 1本 | | | |
| [豆ご飯] | | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 70g | | | |
| グリーンピース | 12g | | | |
| 食塩 | 0.8g | | | |
| 料理酒1.8L | 0.5g | | | |
| [ニギス抹茶フライ(小1, 中2)] | | | | |
| ニギス抹茶フライ約32～43 | 1個 | | | |
| 大豆白絞油 | 5g | | | |
| [塩昆布和え] | | | | |
| キャベツ | 30g | せん切り | | |
| きゅうり | 10g | 小口切り | | |
| 塩昆布 | 1g | | | |
| 食塩 | 0.2g | | | |
| [よもぎ団子汁] | | | | |
| 薄力小麦粉1kg | 10g | | | |
| 白玉粉 | 10g | | | |
| よもぎ(ゆで) | 4g | | | |
| 干し椎茸(美都産) | 1g | 戻しておく | | |
| 玉葱 | 15g | 半月スライス | | |
| にんじん | 10g | いちよう | | |
| ねぎ | 3g | 小口切り | | |
| 煮干しだし | 3g | | | |
| みそ | 7g | | | |

2022年5月24日 火曜日

| 献立 | 麦ご飯 | | 肉信田煮 | |
|-----------------|---------|------|----------|--|
| | 梅肉和え | | 手作りつみれの汁 | |
| 料理名/食品名 | 一人分量・単位 | 切り方 | | |
| [牛乳] | | | | |
| 牛乳 | 1本 | | | |
| [麦ご飯] | | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 76g | | | |
| おおむぎ(米粒麦) | 4g | | | |
| [肉信田煮] | | | | |
| 肉入りしのだ 50g | 1個 | | | |
| 肉入りしのだ 60g | 0個 | | | |
| 三温糖 | 2g | | | |
| 料理酒1.8L | 3g | | | |
| 本味酢 1.8L | 3g | | | |
| こいくちしょうゆ | 3.5g | | | |
| 水 | 3g | | | |
| [梅肉和え] | | | | |
| キャベツ | 25g | せん切り | | |
| きゅうり | 20g | 小口切り | | |
| にんじん | 5g | せん切り | | |
| 花かつお(亀・細切) 200g | 0.2g | | | |
| 梅(塩漬) | 2g | | | |
| こいくちしょうゆ | 1g | | | |
| 三温糖 | 0.5g | | | |
| [手作りつみれのみそ汁] | | | | |
| 玉葱 | 20g | スライス | | |
| にんじん | 10g | いちよう | | |
| アジミンチ | 16g | | | |
| ねぎ | 3g | | | |
| 冷凍おろししょうが | 0.6g | | | |
| 食塩 | 0.06g | | | |
| えのきたけ | 8g | | | |
| ねぎ | 3g | 小口切り | | |
| 煮干しだし | 3g | | | |
| みそ | 7g | | | |
| 薄力粉 | 1g | | | |

2022年5月25日 水曜日

| 献立 | 麦ご飯 | | 青椒肉絲 | |
|-----------------|---------|--------|---------|--|
| | ●パンサンスー | | 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 | | | |
| [麦ご飯 80g] | | | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 76g | | | |
| おおむぎ(米粒麦) | 4g | | | |
| [青椒肉絲] | | | | |
| 国産SPF豚モモスライスIQF | 40g | | | |
| こいくちしょうゆ | 2g | | | |
| 料理酒1.8L | 0.8g | | | |
| 冷凍おろししょうが | 0.5g | | | |
| 冷凍おろしにんにく | 0.5g | | | |
| 干し椎茸(美都産) | 0.5g | 戻しておく | | |
| たけのこ(ゆで) | 12g | せん切り | | |
| 玉葱 | 20g | 半月スライス | | |
| 青ピーマン | 10g | せん切り | | |
| にんじん | 10g | せん切り | | |
| サラダ油 1.5kg | 1g | | | |
| 三温糖 | 0.39g | | | |
| 料理酒1.8L | 1.5g | | | |
| こいくちしょうゆ | 3.2g | | | |
| オイスターソース 585g | 0.6g | | | |
| 中華スープ | 0.25g | | | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 0.7g | | | |
| JFS 純正ごま油 | 1g | | | |
| [●パンサンスー] | | | | |
| ケシ はるさめS国産1kg | 5g | 茹でる | | |
| チキンハム(短冊) 500g | 6g | | | |
| きゅうり | 8g | せん切り | | |
| キャベツ | 20g | 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] | | | | |
| ケシ はるさめS国産1kg | 4g | 茹でる | | |
| ソーダ(おさかな風) | 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 | 2.8g | | | |
| 穀物酢 | 2g | | | |
| JFS 純正ごま油 | 0.4g | | | |
| [きのこのスープ] | | | | |
| にんじん | 15g | 小いちよう | | |
| 厚揚げ | 10g | 角切り | | |
| えのきたけ | 10g | | | |
| しめじ | 10g | | | |
| チンゲンツァイ | 20g | 2.5cm幅 | | |
| 中華スープ | 1.2g | | | |
| うすくちしょうゆ | 2.2g | | | |

※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

2022年5月26日 木曜日

| 献立 | ご飯 | |
|------------------|---------|----------------|
| | おからサラダ | 豚肉とアスパラのしょうが炒め |
| 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 | |
| [豚肉とアスパラのしょうが炒め] | | |
| 豚肉(モモ肉小切) | 40g | |
| しょうが | 1g | みじん切り |
| サラダ油 1.5kg | 0.5g | |
| 玉葱 | 30g | 半月スライス |
| アスパラガス | 10g | 2.5cm幅 |
| 三温糖 | 0.5g | |
| 料理酒1.8L | 1g | |
| こいくちしょうゆ | 4g | |
| 本味酢 1.8L | 1.5g | |
| [おからサラダ] | | |
| おから(新製法) | 7g | スチコン |
| にんじん | 5g | コロコロ |
| キャベツ | 15g | せん切り |
| きゅうり | 5g | コロコロ |
| チキンささみ水煮 | 6g | |
| スーパースイートコーン | 6g | |
| 角切チーズ8mm | 6g | |
| 穀物酢 | 0.8g | |
| 三温糖 | 0.5g | |
| 食塩 | 0.15g | |
| ノンエッグマヨネーズ1kg | 5g | |
| [系かまぼこのすまし汁] | | |
| にんじん | 15g | 小いちょう |
| 玉葱 | 30g | 半月スライス |
| スクール系かまぼこ(ほぐし) | 15g | |
| ねぎ | 3g | 小口切り |
| 干し椎茸(美都産) | 0.5g | 戻しておく |
| 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 | |

2022年5月27日 金曜日

| 献立 | ご飯 | |
|----------------|--------------|-------------|
| | アスパラとちくわのサラダ | 鶏肉とレバーの南蛮漬け |
| 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 | |
| [鶏肉とレバーの南蛮漬け] | | |
| カットレバーミニ澱粉付 | 20g | |
| 鶏肉胸(1.5cm角) | 20g | |
| 冷凍おろししょうが | 0.5g | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 3g | |
| 大豆白絞油 | 4g | |
| 玉葱 | 15g | |
| パプリカ | 3g | せん切り |
| パセリ | 0.5g | みじん切り |
| 三温糖 | 3g | |
| 穀物酢 | 2.5g | |
| こいくちしょうゆ | 3g | |
| [アスパラとちくわのサラダ] | | |
| 出雲の美味しいちくわ5mm | 7g | |
| 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 |
| キャベツ | 20g | |
| ノンエッグマヨネーズ1kg | 6g | |
| 穀物酢 | 0.7g | |
| コシヨー(純)200g | 0.02g | |
| 食塩 | 0.1g | |
| [海そうたっぷりみそ汁] | | |
| 乾燥若布(三) | 0.6g | 戻しておく |
| 美ら海育ちもすく | 6g | |
| にんじん | 10g | いちょう |
| 厚揚げ | 15g | スライス |
| たけのこ(ゆで) | 15g | 角切り |
| 小松菜 | 15g | 1.5cm幅 |
| ちりめん | 3g | |
| みそ | 7g | |

2022年5月30日 月曜日

| 献立 | 麦ご飯 | |
|---------------|---------|------------|
| | じゃこ和え | あじのしょうが醤油煮 |
| 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 | |
| [鱈のしょうが醤油煮] | | |
| 真あじドレスM | 1個 | |
| 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 | |
| [じゃこあえ] | | |
| 小松菜 | 20g | 2.5cm幅 |
| きゅうり | 20g | 輪切り |
| にんじん | 10g | いちょう |
| ちりめん | 3g | |
| こいくちしょうゆ | 1.5g | |
| ごま油 | 0.5g | |
| [たけのこのみそ汁] | | |
| たけのこ(ゆで) | 15g | いちょう |
| 油揚げ | 3g | スライス |
| 玉葱 | 15g | 半月スライス |
| にんじん | 8g | 小いちょう |
| 木綿豆腐 | 20g | 角切り |
| ねぎ | 3g | 小口切り |
| みそ | 7g | |
| 煮干しだし | 3g | |
| [チーズ] | | |
| 小：ハイ！チーズG 12g | 1個 | |
| 中：型抜きチーズ 15g | 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5月分詳細献立表

2022年5月31日 火曜日

| 献立 | うどん | あご野焼きのお茶揚げ | |
|--------------|---------------------|------------|--------|
| | 納豆サラダ | カレーうどんの汁 | |
| 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 | 140g | スチコン |
| 【あご野焼きのお茶揚げ】 | | | |
| | 子ジャンボ茂助のやき360g | 40g | 1.5cm幅 |
| | 薄力小麦粉1kg | 4g | |
| | せん茶 | 0.2g | |
| | 大豆白絞油 | 4g | |
| | 水 | 4g | |
| 【納豆サラダ】 | | | |
| | チキンハム(短冊)500g | 6g | |
| | 川ひきわり納豆(ヒキリ) | 8g | |
| | 小松菜 | 16g | 1.5cm幅 |
| | キャベツ | 20g | せん切り |
| | にんじん | 8g | せん切り |
| | みそ | 0.8g | |
| | こいくちしょうゆ | 0.8g | |
| | ノエッグ マヨネーズ1kg | 6g | |
| 【カレーうどんの汁】 | | | |
| | 鶏肉(モロ肉タイプ)1cmカットIQF | 25g | |
| | 油揚げ | 3g | スライス |
| | 玉葱 | 20g | 半月スライス |
| | にんじん | 10g | 小いちよう |
| | ねぎ | 5g | 小口切り |
| | 干し椎茸(美都産) | 0.5g | ざく切り |
| | だし削り不織布入り | 3g | |
| | ハーフ給食用カレークン | 8.5g | |
| | こいくちしょうゆ | 1.5g | |
| | 本味酢 1.8L | 0.5g | |
| 【ヨーグルト】 | | | |
| | ソール元気ヨーグルト | 1個 | |