

※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)

2024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

2024年5月1日 水曜日

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	
[さわらのココロお茶揚げ]		
サワラ角切(骨なし)	52g	小・中
薄力粉	4g	
せん茶	0.2g	
大豆白絞油	4g	
水	4g	
食塩	0.4g	
[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	2cm幅
突きこんにゃく	12g	
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	0.1g	
すりごま(白)	1g	炒り冷ます
[●かきたま汁]		
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
えのきたけ	8g	
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	0.3g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	
→[対応食]		
にんじん	8g	いちょう
玉葱	20g	スライス
たけのこ(短冊)タイ産	5g	
たけのこ(ゆで)	5g	短冊切り
えのきたけ	7g	
キノサヤ500g	5g	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)	3g	
うすくちしょうゆ	2g	
こいくちしょうゆ	1g	
食塩 1kg	0.15g	

2024年5月2日 木曜日

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[たけのこご飯]		
水稲穀粒(精白米)	73g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
たけのこ(ゆで)	10g	スライス
にんじん	3g	せん切り
油揚げ	2g	細い短冊
こいくちしょうゆ	2g	
食塩	0.2g	
本味酢 1.8L	1g	
[ぶりの照り焼き]		
ぶり 50g	1切	小
ぶり 60g	0切	中
本味酢 1.8L	2g	下味用
三温糖	0.8g	下味用
こいくちしょうゆ	3.5g	下味用
[春キャベツのおかか和え]		
キャベツ	35g	せん切り
小松菜	13g	1.5cm幅
にんじん	5g	せん切り
花かつお(亀・細切)200g	0.6g	
こいくちしょうゆ	2g	
[なめこ汁]		
木綿豆腐	20g	コロコロ
玉葱	15g	1cm幅
にんじん	8g	短冊切り
なめこ水煮 1kg	13g	
乾燥若布	0.3g	戻しておく
煮干しだし	3g	
みそ	7g	
[こどもの日ゼリー]		
ベスト 子どもの日デザート	1個	

2024年5月7日 火曜日

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	
[牛肉とたけのこの炒め物]		
国産牛肉(モモスライス)	45g	
料理酒1.8L	2g	
サラダ油 1.5kg	0.7g	
にんにく	1g	みじん切り
玉葱	25g	5mm幅
たけのこ(ゆで)	25g	いちょう
キノサヤ500g	6g	
黒こしょう	0.04g	
こいくちしょうゆ	3.5g	
本味酢 1.8L	3g	
[大根ナムル]		
だいこん	45g	細い短冊
小松菜	10g	2cm幅
にんじん	5g	せん切り
こいくちしょうゆ	1.5g	
JFS 純正ごま油	0.7g	
食塩	0.1g	
すりごま(白)	3g	
[春雨スープ]		
細もやし	10g	
にんじん	10g	細い短冊
玉葱	15g	スライス
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく
ケシ ぼんさめS国産1kg	3g	戻しておく
チンゲンツァイ	10g	2cm幅
中華スープ	1g	
うすくちしょうゆ	2.5g	

※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)

2024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

2024年5月8日 水曜日

2024年5月9日 木曜日

2024年5月10日 金曜日

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) おおむぎ(米粒麦)	76g 4g	
[●トマトオムレツ] ●トマトオムレツ50g ●トマトオムレツ60g	1個 0個	小 中
→[対応食] 小 枝豆と豆腐のミンチカツ40g 中 枝豆と豆腐のミンチカツ60g サラダ油	1個 1個 4g	油で揚げる 油で揚げる
[海藻サラダ] 海藻サラダGS100g キャベツ にんじん ツナ水煮フレーク 和風たまねぎドレッシング	1.3g 30g 5g 6g 4.5g	せん切り せん切り
[ハヤシライス] 豪州産牛肉(モスライ)IQF レタソソワイン(赤)1.8L サラダ油 1.5kg にんじん 玉葱 エリンギ グリーンピース(むき) にんにく ダイオマト(パウチパック) カゴメマイルドトマトケチャップ 980g ハヤシルウ(粉末) マイルドデミグラスソース 1kg	30g 2g 1g 20g 45g 10g 5g 0.3g 20g 5g 12g 5g	下味用 短冊切り スライス いちよう みじん切り

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	
[鶏ささみのゆずソース] 鶏肉(ササミ)IQF20本入 料理酒1.8L 馬鈴薯でんぷん1kg 大豆白絞油 三温糖 こいくちしょうゆ ゆず果汁600mL	50g 3g 4g 5g 3g 2.8g 2.5g	下味用 たれ用 たれ用 たれ用
[塩こんぶ和え] キャベツ きゅうり 小松菜 塩昆布 こいくちしょうゆ JFS 純正ごま油	25g 10g 15g 1.5g 0.5g 1g	せん切り 小口切り 2cm幅
[じゃがいものみそ汁] じゃがいも 玉葱 にんじん えのきたけ 油揚げ 乾燥若布 みそ 煮干しだし	25g 15g 10g 10g 3g 0.3g 7g 3g	角切り 1cm幅 小さいちよう 短冊切り 戻しておく

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	
[アジのからあげ] アジ開き 40g 食塩 冷凍おろししょうが 冷凍おろしにんにく こいくちしょうゆ 料理酒1.8L 馬鈴薯でんぷん1kg 大豆白絞油	1個 0.1g 0.5g 0.5g 2g 1g 5g 4g	小・中 下味用 下味用 下味用 下味用
[おからサラダ] おから にんじん キャベツ きゅうり チキンささみ水煮 スーパースイートコーン 角切チーズ8mm 穀物酢 三温糖 食塩 QPIック ケア(ノンイック マヨネーズ)	7g 5g 15g 8g 6g 7g 6g 0.8g 0.5g 0.15g 6g	スチコン ココロコ せん切り ココロコ
[若竹汁] たけのこ(ゆで) にんじん えのきたけ 木綿豆腐 乾燥若布 花かつお(亀バラ)200g だし昆布 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 食塩 料理酒1.8L	20g 8g 8g 20g 0.5g 1.3g 1g 3g 1g 0.3g 1g	いちよう 小さいちよう

※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)

2024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

2024年5月13日 月曜日

2024年5月14日 火曜日

2024年5月15日 水曜日

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	
[ソースカツ]		
ハス柔らかトカツ(40)40g	1個	小
ハス柔らかトカツ(60)60g	0個	中
大豆白絞油	5g	
カゴメ とんかつソース	2g	
[じゃこ和え]		
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
ちりめん	3g	
こいくちしょうゆ	2g	
[大根のみそ汁]		
だいこん	20g	いちよう
玉葱	13g	半月スライス
にんじん	8g	いちよう
えのきたけ	8g	
厚揚げ	20g	短冊切り
ねぎ	3g	小口切り
みそ	7g	
煮干しだし	3g	

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(むぎ)	12g	
食塩	1g	
料理酒1.8L	0.5g	
[さわらの塩麹焼き]		
さわら 40g	1切	小
さわら 50g	0切	中
塩糍	3.5g	
[切干大根のゴママヨ和え]		
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	
QPIック ケア(ノンイック マヨネーズ)	7g	
こいくちしょうゆ	1g	
[だんご汁]		
薄力粉	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	

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	
[豚キムチ]		
豚肉(モモ肉小切)	40g	
しょうが	0.5g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.6g	
にんじん	10g	せん切り
はくさい(キムチ漬け)リハ	10g	
キャベツ	20g	1cm幅
太もやし	25g	
IH 焼肉の外(醤油)1.6kg	5g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
にら	3g	2.5cm幅
[小松菜のゆずおひたし]		
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
ゆず果汁600mL	0.6g	
花かつお(亀・細切)200g	0.6g	
三温糖	0.3g	
こいくちしょうゆ	2g	
[●卵スープ]		
●たまご	20g	
玉葱	30g	半月スライス
クリームコーン(冷凍)	20g	
スーパースイートコーン	5g	
ねぎ	3g	小口切り
食塩	0.5g	
ハウス マドラスコンソ-300g	0.02g	
中華スープ	0.5g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2g	
→[対応食]		
にんじん	7g	いちよう
玉葱	20g	スライス
クリームコーン(冷凍)	15g	
スーパースイートコーン	5g	
ねぎ	3g	小口切り
木綿豆腐	27g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	
中華スープ(理研)	1g	
うすくちしょうゆ	1.5g	
食塩 1kg	0.2g	
ハウス マドラスコンソ-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)

2024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

2024年5月16日 木曜日

2024年5月17日 金曜日

2024年5月20日 月曜日

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ロールパン]		
THすこやかロール40g	1個	
[ポロネーゼ]		
ハコシハゲティハリュ-ハ-71.6mm	25g	
食塩	0.1g	
豚肉(ミンチ)	30g	
セクシオンワイン(赤)1.8L	1g	
にんにく	0.7g	みじん切り
オリーブオイル1L	1g	
にんじん	15g	
玉葱	30g	荒みじん
アスパラガス	6g	コロコロ
国産カラーピーマン(ミックス)	6.5g	スライス
クラスメイト500g	2g	
イタリア畑あらくつぶしたトマト	5g	
カメマイルドトマトチップ 980g	13g	
JFウスターソースエクセレント1.8L	2g	
理研 コンソメ 500g	0.5g	
三温糖	0.45g	
食塩	0.5g	
ハウス マトラスコジョ-300g	0.03g	
[えびのフリット]		
薄衣のえびフリッター	50g	
大豆白絞油	5g	
[カプレーゼ風サラダ]		
トマト	25g	
角切チーズ8mm	6.5g	
おきえだまめ500g	6.5g	
プチブロッコリー(セク)	13g	
チキンハム(短冊)500g	9g	
バジル(粉)	0.05g	
オリーブと旨味マサドレッシング	6g	

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	
[和風おろしハンバーグ]		
国産大豆の豆腐ハンバーグ 50g	1個	小
国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g	0個	中
大根おろし	10g	
こいくちしょうゆ	3g	
三温糖	1g	
料理酒1.8L	1g	
水	2g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.7g	
[甘酢あえ]		
ほうれん草	15g	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	
[ふのみそ汁]		
じゃがいも	20g	角切り
玉葱	15g	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	短冊切り
えのきたけ	10g	小いちょう
ねぎ	3g	小口切り
煮干しだし	2.5g	
みそ	7g	

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	
[さごしの梅みそ焼き]		
さごし切身50g	1個	小
さごし切身60g	0個	中
料理酒1.8L	1g	下味用
大和米味噌(白)1kg	4g	たれ用
梅(塩漬)	2g	たれ用
本味酢 1.8L	2g	たれ用
三温糖	1g	たれ用
小判型クックパー	1枚	
[アスパラとウイナーのソテー]		
アスパラガス	15g	2cm幅
チキンウイナー10mmスライス	17g	
玉葱	20g	半月スライス
じゃがいも	15g	せん切り
食塩	0.3g	
黒こしょう	0.03g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
[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	小いちょう
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	
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)

2024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

2024年5月21日 火曜日

2024年5月22日 水曜日

2024年5月23日 木曜日

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	
[キーマカレーの具(筍)]		
豚肉(ミンチ)	30g	
冷凍おろしにんにく	0.5g	みじん切り
冷凍おろししょうが	0.5g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.5g	
レガソソワイン(赤)1.8L	1g	
蒸し挽き割り大豆	13g	
ほうれん草	10g	2.5cm幅
玉葱	25g	荒みじん
にんじん	10g	荒みじん
たけのこ(ゆで)	15g	1cm角
カメマルトトマトチップ 980g	1.5g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1g	
カレー粉(純)200g	1g	
こいくちしょうゆ	2g	
食塩	0.3g	
[ツナとわかめのサラダ]		
ツナ水煮フレーク	12g	
乾燥若布	0.6g	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	5g	小口切り
ノンオイル青じそドレッシング	4.5g	
[ポテトスープ]		
鶏肉胸(1.5cm角)	10g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
玉葱	15g	角切り
スーパースイートコーン	6g	
じゃがいも	20g	角切り
マッシュポテト(乾燥)	6.5g	
小松菜	10g	1cm幅
理研 コンソメ 500g	1g	
食塩	1g	
ハウス マスコンヨ-300g	0g	

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	
[ホキのゆずこしょうだれ]		
ホキ 50g	1切	小
ホキ 60g	0切	中
馬鈴薯でんぷん1kg	5g	
大豆白絞油	5g	
ゆずこしょう	0.7g	たれ用
三温糖	0.5g	たれ用
うすくちしょうゆ	1g	たれ用
本味酢 1.8L	1g	たれ用
水	1g	たれ用
[●パンサンスー]		
カミン はるさめS国産1kg	4g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	7g	
きゅうり	8g	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	6.5g	
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	0.8g	
食塩	0.2g	
→[対応食]		
はるさめ(カミン)1kg	3g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	11g	
きゅうり	10g	千切り
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	2.5g	
穀物酢	2g	
いりごま(白)1kg	0.8g	炒る/する
ごま油 1.65kg	0.6g	
[肉団子スープ]		
煮込用ミートボールSS	20g	
だいこん	17g	さいの目
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	戻しておく
にんじん	8g	厚スライス
チンゲンツァイ	13g	1.5cm幅
中華スープ	0.7g	
こいくちしょうゆ	2g	
ハウス マスコンヨ-300g	0.02g	
食塩	0.2g	

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	
[豚肉のにんにく炒め]		
豚肉(モモ肉小切)	45g	
玉葱	40g	1cm幅
アスパラガス	12g	2cm幅
にんにく	1.5g	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	0.7g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.5g	
[ごぼうのマヨ和え]		
ごぼう	20g	
こいくちしょうゆ	0.5g	下味用
本味酢 1.8L	0.5g	下味用
にんじん	5g	せん切り
キャベツ	15g	せん切り
チキンさきみ水煮	6g	
すりごま(白)	2g	炒り冷ます
QPIック ケア(ノンイック マヨネーズ)	6g	
こいくちしょうゆ	1g	
[豆乳入りみそ汁]		
だいこん	20g	短冊切り
玉葱	15g	5mm幅
にんじん	8g	小いちょう
乾燥若布	0.3g	小口切り
油揚げ	3g	短冊切り
細もやし	10g	
煮干しだし	2.5g	
みそ	7g	
無調整豆乳 不二	20g	

※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)

2024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

2024年5月24日 金曜日

2024年5月27日 月曜日

2024年5月28日 火曜日

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	
[鮭のバター醤油焼き] 秋鮭 ピンク 40g	1個	小
秋鮭 ピンク 50g	0個	中
食塩	0.2g	下味用
こいくちしょうゆ	2g	たれ用
調理用バター200g	2g	たれ用
小判型クックパー	1枚	
[スナップエンドウのサラダ] スナップえんどう	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	
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500mL	0.5g	
オリーブオイル1L	0.6g	
[ミネストローネ] 鶏肉(狂肉ﾀｲ)2cmｶｯﾄIQF	20g	
冷凍おろしにんにく	0.6g	
セクシオンワイン(赤)1.8L	1g	
サラダ油 1.5kg	0.7g	
蒸しひよこ豆(ﾄﾗｲﾊﾞｯｸ)	10g	
じゃがいも	20g	角切り
玉葱	20g	角切り
にんじん	10g	コロコロ
パセリ	1g	みじん切り
トマト	15g	角切り
ヘルシーファーム コソメ 乳なし500g	1g	
カゴメマイルドトマトチップ 980g	10g	
トマトピューレ(食塩無添加)1kg	10g	
ハウス マドラスコジョ-300g	0.02g	
食塩	0.2g	

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	
[ししゃもの磯辺揚げ(2尾)] 子持ししゃもﾌﾗｲ(青のり入)	2個	小・中
大豆白絞油	3g	
[納豆サラダ] チキンハム(短冊)500g	6.4g	
ひきわり納豆(冷)300g	8g	
ほうれん草	16g	2cm幅
キャベツ	20g	せん切り
にんじん	8g	せん切り
こいくちしょうゆ	0.8g	
QPIックｸﾞｱ(ﾉﾝｲｯｸﾞ ʜᴀɴᴀ)	6g	
[キムチ豚汁] 国産SPF豚モモスライスIQF	15g	
だいこん	15g	いちよう
にんじん	8g	小いちよう
油揚げ	3g	短冊切り
木綿豆腐	20g	角切り
ねぎ	3g	小口切り
はくさい(キムチ漬け)ﾘﾊﾗ	8g	
JFS 純正ごま油	0.2g	
料理酒1.8L	1g	
本味酛 1.8L	1g	
みそ	6g	
煮干しだし	2g	

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	
[鶏肉の赤ワインソース] 鶏肉(狂肉ﾀｲ)2cmｶｯﾄIQF	60g	
ハウス マドラスコジョ-300g	0.02g	下味用
セクシオンワイン(赤)1.8L	2g	下味用
冷凍おろしにんにく	0.2g	下味用
こいくちしょうゆ	2g	
カゴメマイルドトマトチップ 980g	8g	
三温糖	1g	
セクシオンワイン(赤)1.8L	2g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.2g	
水	5g	
[梅サラダ] 小松菜	25g	1.5cm幅
キャベツ	20g	せん切り
チキンハム(短冊)500g	6g	
梅(塩漬)	1g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
うすくちしょうゆ	1g	
[キャベツのコンソメスープ] カットベーコンIQF500g	9g	
キャベツ	25g	1cm幅
玉葱	20g	1cm幅
にんじん	8g	短冊切り
パセリ	0.5g	みじん切り
理研 コンソメ 500g	1g	
うすくちしょうゆ	2g	
食塩	0.2g	
ハウス マドラスコジョ-300g	0.02g	
サラダ油 1.5kg	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)

2024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

2024年5月29日 水曜日

2024年5月30日 木曜日

2024年5月31日 金曜日

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	
[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	小・中
[●中華丼の具]		
豚肉(モモ肉スライス)	18g	
冷凍おろししょうが	0.6g	
料理酒1.8L	1g	
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(ゆで)	10g	短冊切り
キャベツ	20g	1cm幅
赤いか鹿子短冊1×4cm	12g	
むきえびL(100/200)	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 国産生おろし生姜	0.2g	
料理酒1.8L	1g	
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	10g	
キャベツ	15g	2cm幅
いか鹿の子短冊(ニシム)	10g	
むきえびL(ニシム)	10g	
乾し椎茸(美都産)	0.5g	もどす
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(理研)	0.7g	
ごま油 1.65kg	0.3g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.8g	
[アロエフルーツ]		
甘夏みかん缶詰(1号身割れ)	20g	
フルーツパック(パイン1号)	20g	
フルーツパック(黄桃1号)	20g	
デザートアロエキューブ1号缶	20g	

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	
しょうが	1g	せん切り
三温糖	2g	
こいくちしょうゆ	4g	
みそ	6g	
本味酢 1.8L	1g	
水	18g	
[磯香和え]		
ほうれん草	25g	2.5cm幅
細もやし	20g	
にんじん	5g	せん切り
出雲の美味しいちくわ5mm	6g	
もみのり	1g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
[鶏つくね汁]		
鶏つくね Fe・C	30g	
玉葱	15g	スライス
にんじん	5g	いちよう
えのきたけ	8g	
ねぎ	5g	小口切り
うすくちしょうゆ	2g	
こいくちしょうゆ	2g	
だし削り不織布入り	3g	
食塩	0.15g	

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	
[チキンチキンごぼう]		
鶏肉胸(2cm角)	50g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4g	
ごぼう	15g	斜め小口
米粉	3g	
大豆白絞油	5g	
料理酒1.8L	1g	たれ用
本味酢 1.8L	0.5g	たれ用
三温糖	2g	たれ用
こいくちしょうゆ	3g	たれ用
むきえだまめ500g	6g	スチコン
[切干大根のごま酢和え]		
切干大根(益田産)	4g	戻しておく
小松菜	25g	2.5cm幅
ツナ水煮フレーク	6.5g	
すりごま(白)	3g	炒り冷ます
穀物酢	2g	
こいくちしょうゆ	2g	
三温糖	0.8g	
[もずくのみそ汁]		
にんじん	10g	小いちよう
玉葱	20g	半月スライス
美ら海育ちもずく	13g	
木綿豆腐	20g	角切り
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく
煮干しだし	2g	
みそ	7g	