

※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8・9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8月29日 木曜日

2024年8月30日 金曜日

2024年9月2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	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[元気ハンバーグ]		
国産合挽きミンチ	30g	
木綿豆腐	20g	
玉葱	20g	みじん切り
芽ひじき500g	0.4g	戻しておく
パン粉 1kg	3g	
薄力粉	3g	
牛乳	3g	
食塩	0.3g	
角切チーズ8mm	5g	
小判型クックパー	1枚	
[キウリともやしのごま酢あえ]		
チキンハム(短冊)500g	6g	
太もやし	20g	
きゅうり	25g	小口切り
ちりめん	2g	炒り冷ます
すりごま(白)	2g	
穀物酢	3g	
こいくちしょうゆ	2g	
三温糖	1g	
[春雨とキャベツのみそ汁]		
ケシ はるさめS国産1kg	4.5g	戻しておく
にんじん	8g	小いちよう
なす	10g	厚いちよう
キャベツ	25g	1cm幅
ねぎ	0g	小口切り
だし削り不織布入り	2g	
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	
[さばの塩焼き]		
氷温造り塩さば切身 40g	1個	小
氷温造り塩さば切身 50g	0個	中
[梅しそ和え]		
きゅうり	25g	小口切り
キャベツ	20g	せん切り
しそ葉	1g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
梅(塩漬)	1.5g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
[かぼちゃのみそ汁]		
玉葱	15g	半月スライス
にんじん	8g	小いちよう
えのきたけ	8g	
かぼちゃ	25g	角切り
油揚げ	5g	短冊切り
乾燥若布	0.3g	戻しておく
みそ	7g	
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	
[冷やし中華めん(白・丼碗)]		
学給ラーメン(国産小麦)	100g	
JFS 純正ごま油	3g	
[冷やし中華のたれ(個)]		
冷し中華スープ 30g	1個	小
冷し中華スープ 40g	0個	中
[ポテトコロquette(緑・小皿)]		
国産豚肉コロquette 40g	1個	小
国産豚肉コロquette 60g	0個	中
大豆白絞油	4g	
[鶏ちゃん焼き(赤・大皿)]		
鶏肉(筋肉ダ)2cmカットIQF	50g	
みそ	2g	
こいくちしょうゆ	2g	
本味酢 1.8L	2g	
料理酒1.8L	1.5g	
冷凍おろしにんにく	0.5g	
JFS 純正ごま油	1g	
キャベツ	40g	1cm幅
にら	4g	1.5cm幅
[冷やし中華の具(青・汁碗)]		
やさしい海の細かまぼこ黄	6g	
きゅうり	22g	せん切り
チキンハム(短冊)500g	6g	
細もやし	25g	せん切り
にんじん	7g	せん切り
いりごま(白)1kg	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)

2024年8・9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9月3日 火曜日

2024年9月4日 水曜日

全国味めぐり献立(熊本県)

2024年9月5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]		
水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[メバルのごまダレかけ]		
メバル小口切(粉付)	55g	
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	
[アーモンドマヨ和え]		
キャベツ	27g	せん切り
小松菜	20g	1.5cm幅
にんじん	5g	せん切り
クッキングアーモンド(細切)500g	3g	炒り冷ます
QPエッグゲア(ノンエッグマヨネーズ)	6g	
こいくちしょうゆ	0.3g	
[沢煮椀]		
玉葱	20g	5mm幅
豚肉(モモ肉小切)	20g	
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく
ねぎ	2g	小口切り
ごぼう(千切)共同購入	6g	
にんじん	8g	せん切り
えのきたけ	10g	
食塩	0.4g	
こいくちしょうゆ	3g	
料理酒1.8L	1g	
ハウスマトラスコンヨ-300g	0.02g	
だし削り不織布入り	3g	

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	
[高菜と肉のそぼろご飯の具]		
豪州産牛肉(ミンチ)IQF	20g	
豚肉(ミンチ)	25g	
しょうが	0.3g	みじん切り
たかな塩漬(刻み)	10g	
サラダ油 1.5kg	0.4g	
こいくちしょうゆ	0.6g	
三温糖	1g	
料理酒1.8L	2g	
[●タイピーエン]		
豚肉(モモ肉小切)	10g	
料理酒1.8L	0.5g	下味用
サラダ油 1.5kg	0.2g	
むきえびL(100/200)	7g	
●うずら卵水煮国産	10g	
うす切かまぼこ(真空)	6g	
にんじん	5g	小さいちよう
玉葱	10g	スライス
キャベツ	10g	1cm幅
たけのこ水煮(短冊)	6.5g	短冊切り
キヌサヤ500g	3g	1.5cm幅
ケシ はるさめS国産1kg	3.5g	戻しておく
ベトナム産きくらげスライス	0.3g	戻しておく
白湯スープ(400g)	2.5g	
うすくちしょうゆ	2g	
食塩	0.1g	
ハウスマトラスコンヨ-300g	0.02g	
中華スープ	0.5g	
⇒[対応食]		
国産SPF豚モモスライスIQF	25g	
サラダ油 1.5kg	0.2g	
料理酒1.8L	0.5g	
IQFいちよう切り蒲鉾500g	5g	
にんじん	5g	千切り
キャベツ	15g	2cm幅
たけのこ(千切り)タイ産	5g	
にら	3g	2cm幅
はるさめ(ケシ)1kg	3g	
国産きくらげスライス	0.3g	もどす
豚骨白湯スープ	4g	
うすくちしょうゆ	2g	
食塩 1kg	0.1g	
ハウス風車コンヨ-300g	0.02g	
[すいか]		
すいか	80g	小・中

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	
[ざわらの香味焼き]		
ざわら 50g	1切	小
ざわら 60g	0切	中
食塩	0.2g	下味用
こいくちしょうゆ	1.5g	下味用
SBパセリ(乾)	0.1g	下味用
黒ごしょう	0.05g	下味用
冷凍おろしにんにく	0.1g	下味用
料理酒1.8L	1g	下味用
オリーブオイル1L	1g	下味用
[小松菜とチーズののりじゃこ]		
小松菜	25g	1.5cm幅
キャベツ	15g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
角切チーズ8mm	6g	
もみのり	0.3g	
ちりめん	2g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	1g	
[モロヘイヤのみそ汁]		
にんじん	8g	小さいちよう
玉葱	15g	1cm幅
えのきたけ	8g	
木綿豆腐	18g	角切り
モロヘイヤカット	13g	
煮干しだし	2g	
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)

2024年8・9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9月6日 金曜日

人気メニューリレー (七日市)

2024年9月9日 月曜日

2024年9月10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	
[豚肉のスタミナ揚げ]		
豚肉(モモ肉角切り)	45g	
食塩	0.2g	下味用
ハウス マトラスコジョ-300g	0.03g	下味用
馬鈴薯でんぷん1kg	8g	
大豆白絞油	4.5g	
玉葱	10g	半月すり
パプリカ	8g	細切り
なす	10g	いちよう
青ピーマン	8g	細切り
サラダ油 1.5kg	0.5g	
三温糖	0.8g	たれ用
こいくちしょうゆ	2g	たれ用
本味酢 1.8L	1g	たれ用
冷凍おろしにんにく	0.6g	たれ用
水	3g	たれ用
[シーフードサラダ]		
赤いか鹿子短冊 1×4cm	13g	
むきえびL(100/200)	6.5g	
にんじん	6g	せん切り
キャベツ	20g	せん切り
ブロッコリー(冷)	12g	
三温糖	1g	
穀物酢	1.8g	
黒こしょう	0.05g	
食塩	0.3g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
[コーンスープ]		
スーパースイートコーン	6g	
クリームコーン(冷凍)	20g	
カットベーコンIQF500g	10g	
にんじん	6g	せん切り
玉葱	20g	荒みじん
小松菜	15g	1.5cm幅
食塩	0.2g	
理研 コンソメ 500g	1g	
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g	

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	
[豚肉とみょうがのみそ炒め]		
豚肉(モモ肉小切)	45g	
玉葱	25g	5mm幅
なす	20g	小いちよう
みょうが	10g	せん切り
JFS 純正ごま油	2g	
こいくちしょうゆ	1g	
本味酢 1.8L	1.5g	
三温糖	1g	
みそ	3g	
だし削り不織布入り	1g	汁からとる
[切干大根のゆかりあえ]		
小松菜	15g	1.5cm幅
切干大根(益田産)	6g	戻しておく
にんじん	5g	せん切り
ちりめん	2g	炒り冷ます
しそご飯の素(国産赤しそ)	0.5g	
食塩	0.05g	
[なめこのすまし汁]		
おわら麩	1.5g	
玉葱	20g	1cm幅
にんじん	8g	いちよう
なめこ水煮 1kg	13g	
乾燥若布	0.3g	戻しておく
うす切かまぼこ(真空)	6g	
うすくちしょうゆ	2.5g	
食塩	0.35g	
だし削り不織布入り	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	
[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	6.5g	
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
[ねばねば野菜のおかかあえ]		
キャベツ	25g	せん切り
にんじん	8g	せん切り
モロヘイヤカット	10g	
国産オクラスライス	10g	
口吐花かつお 100g	0.6g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	2g	
[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	小いちよう
えのきたけ	8g	
油揚げ	3g	短冊切り
にら	4g	
みそ	7g	
煮干しだし	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)

2024年8・9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9月11日 水曜日

2024年9月12日 木曜日

2024年9月13日 金曜日

お月見献立

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	
[●ピビンバ丼の具]		
豚肉(ミンチ)	40g	
にんにく	1g	みじん切り
しょうが	0.7g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.6g	
はくさい(キムチ漬け)リハラ	8g	
細もやし	25g	
小松菜	15g	2cm幅
●いりたまご(真空)	7g	スチコン
にら	5g	2.5cm幅
こいくちしょうゆ	1g	
みそ	2g	
三温糖	0.5g	
本味醂 1.8L	1.2g	
JFS 純正ごま油	0.7g	
⇒ [対応食]		
国産牛肉モモミンチIQF	19g	
国産SPF豚ミンチIQF	40g	
テオおろしにんにく国産	0.16g	
料理酒1.8L	0.8g	
サラダ油 1.5kg	0.2g	
はくさい(キムチ)リハラ	8g	
太もやし	20g	
小松菜	15g	2cm幅
こいくちしょうゆ	1.6g	
備前 中味噌	3g	
三温糖	0.6g	
本みりん 1.8L	1.5g	
ごま油 1.65kg	0.5g	
[春雨サラダ]		
ケミン はるさめS国産1kg	5g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	10g	
きゅうり	20g	小口切り
にんじん	5g	せん切り
三温糖	0.7g	
穀物酢	2g	
うすくちしょうゆ	1g	
食塩	0.2g	
[冬瓜の中華スープ]		
とうがん	25g	角切り
玉葱	13g	1cm幅
オクラ	6g	小口切り
厚揚げ	18g	短冊切り
乾燥若布	0.3g	戻しておく
中華スープ	1g	
うすくちしょうゆ	2g	
ハウス トラスコヨー-300g	0.02g	

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	
[鮭の夏野菜あんかけ]		
サケ切身50g	1個	
サケ切身60g	0個	
食塩	0.1g	下味用
ハウス トラスコヨー-300g	0.03g	下味用
料理酒1.8L	1g	下味用
青ピーマン	5g	せん切り
玉葱	15g	せん切り
パプリカ	5g	せん切り
三温糖	1g	たれ用
こいくちしょうゆ	3g	たれ用
穀物酢	2g	たれ用
馬鈴薯でんぷん1kg	0.5g	たれ用
水	8g	たれ用
[ごぼうサラダ(マヨ)]		
ごぼう	20g	ささがき
こいくちしょうゆ	0.5g	下味用
本味醂 1.8L	0.5g	下味用
にんじん	5g	せん切り
キャベツ	20g	せん切り
チキンささみ水煮	6g	
すりごま(白)	2g	炒り冷ます
QPIegg ケア(ノエック マヨネーズ)	6g	
こいくちしょうゆ	1g	
[ABCスープ]		
鶏肉(筋肉タ 1)1cmカットIQF	12g	
サラダ油 1.5kg	0.2g	
玉葱	15g	角切り
にんじん	8g	小口切り
マカロニ(アルファベット)500g	3g	戻しておく
キャベツ	12g	1cm幅
チンゲンツァイ	10g	2.5cm幅
理研 コンソメ 500g	1g	
うすくちしょうゆ	2g	
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	
[とんかつ]		
バス 柔らかトンカツ(40)40g	1個	小
バス 柔らかトンカツ(60)60g	0個	中
大豆白絞油	4g	
カゴメ とんかつソース	2g	
[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
塩こんぶ	0.5g	
梅(塩漬)	1.5g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
[さつまいものみそ汁]		
さつまいも	30g	厚いちょう
玉葱	15g	半月スライス
にんじん	10g	細い短冊
板こんにゃく	10g	横二本 3ミリ
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく
ねぎ	3g	小口切り
煮干しだし	2g	
みそ	7g	
[お月見みたらしだんご2]		
白玉粉	15g	
木綿豆腐	7g	
シロハート(かぼちゃ)500g	6g	
水	0g	
三温糖	3g	
こいくちしょうゆ	1.2g	
本味醂 1.8L	0.5g	
水	1.5g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	
ゼリーカップ	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)

2024年8・9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9月17日 火曜日

2024年9月18日 水曜日 益田の食育の日献立・保幼小中連携献立

2024年9月19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]		
水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[子持ちししゃも(2尾)]		
子持ちししゃもL	2個	小
子持ちししゃも2L	0個	中
[ゆず香和え]		
小松菜	25g	1.5cm幅
キャベツ	15g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
チキンささみ水煮	7g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
ゆず果汁600mL	0.25g	
[麻婆丼の具]		
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
乾燥椎茸(美都産)	1.2g	荒みじん
木綿豆腐	85g	角切り
にら	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	
本味酛 1.8L	1g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4g	
JFS 純正ごま油	0.5g	

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	
[かぼちゃコロッケ(小40, 中60)]		
㊄ 国産赤 ㊄ひき肉㊄140g	1個	小
㊄ 国産赤 ㊄ひき肉㊄160g	0個	中
大豆白絞油	4g	
[から揚げ(ピーマン)]		
青ピーマン	10g	せん切り
国産カラピーマン(ミックス)	6g	
太もやし	15g	
糸こんにやく(白)	19g	ざく切り
ちりめん	2g	
にんじん	8g	せん切り
JFS 純正ごま油	0.4g	
いりごま(白)1kg	1g	
こいくちしょうゆ	2.2g	
三温糖	0.5g	
[●とたまスープ]		
カットベーコンIQF500g	6g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
玉葱	30g	角切り
トマト	15g	角切り
●たまご	10g	割りほぐす
小松菜	8g	1.5cm幅
理研 コンソメ 500g	1.1g	
うすくちしょうゆ	2g	
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g	
⇒[対応食]		
鶏肉(㊄肉㊄1)2cmカットIQF	15g	
料理酒1.8L	0.5g	
サラダ油 1.5kg	0.2g	
玉葱	20g	スライス
冷凍カットトマト	15g	
小松菜	8g	2cm幅
コンソメ乳なし(理研)	1.2g	
うすくちしょうゆ	2g	
ハウス 風車コジョ-300g	0.02g	

料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ピタパン]		
ピタパン 約60g	1個	小
ピタパン 約80g	0個	中
[ミートソース]		
豪州産牛肉(ミンチ)IQF	15g	
豚肉(ミンチ)	25g	
にんにく	0.6g	みじん切り
玉葱	30g	荒みじん
なす	8g	いちよう
マカロニ(貝)	5g	戻しておく
サラダ油 1.5kg	0.5g	
食塩	0.1g	
ハウス マトラスコジョ-300g	0.03g	
カレー粉(純)200g	0.25g	
カメマイルドトマトケチャップ 980g	9g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	
[コールスローサラダ]		
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
スーパーズイートコーン	6g	
ツナ水煮フレーク	6g	
ハウス クリーミーレッチ 1L	6g	
[かぼちゃのポタージュ]		
カットベーコンIQF500g	6g	
マイクロ-スト(かぼちゃ)2kg	13g	
かぼちゃ	20g	角切り
玉葱	20g	角切り
にんじん	10g	ココロ
パセリ	1g	みじん切り
牛乳(料理用)	30g	
ポタージュベース	12g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g	
食塩	0.05g	

※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8・9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9月20日 金曜日

2024年9月24日 火曜日

2024年9月25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	
[鱈の梅煮]		
真あじドレス L	1個	小・中
梅(塩漬)	3g	
こいくちしょうゆ	7g	
本味酢 1.8L	5g	
料理酒1.8L	2g	
三温糖	2g	
水	15g	
[ひじきと切干大根の酢の物]		
切干大根(益田産)	4g	戻しておく
芽ひじき500g	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
うすくちしょうゆ	2g	
穀物酢	2g	
三温糖	1g	
[すいとん汁]		
玉葱	15g	1cm幅
にんじん	8g	小いちょう
細もやし	8g	
油揚げ	3g	短冊切り
薄力粉	20g	
食塩	0.1g	
水	15g	
ねぎ	2g	小口切り
煮干しだし	2g	
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	
[さごしのオニオン焼き]		
さごし切身50g	1個	小
さごし切身60g	0個	中
食塩	0.1g	下味用
ハウス トラスコショ-300g	0.03g	下味用
QPIegg ケア(ノンegg マヨネ-ス)	8g	たれ用
パセリ	0.5g	みじん切り
玉葱	10g	半月スライス
冷凍おろしにんにく	0.6g	たれ用
冷凍おろししょうが	0.6g	
小判型クックパー	1g	
[海藻サラダ]		
海藻サラダGS100g	1.2g	戻しておく
キャベツ	20g	せん切り
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	
[鶏肉となすのトマト煮]		
鶏肉(モロ肉ダ)イ)2cmカットIQF	23g	
にんにく	1g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.5g	
じゃがいも	30g	角切り
玉葱	25g	角切り
なす	25g	厚いちょう
ぶなしめじ	8g	
青ピーマン	5g	1cm幅
トマト	20g	角切り
トマトピューレ(食塩無添加)k	12g	
理研 コンソメ 500g	1g	
カメマイルト トマトケチャップ 980g	5g	
こいくちしょうゆ	1.2g	
三温糖	0.5g	
JF ウスター-ソース エグゼレント1.8L	1g	
ハウス トラスコショ-300g	0.02g	

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	
[ヤンニョムチキン(2こ)]		
鶏肉むね切身30g	2個	小・中
馬鈴薯でんぷん1kg	5g	
大豆白絞油	6g	
冷凍おろしにんにく	0.6g	
本味酢 1.8L	0.5g	
コチジャン(大豆含む)	2.5g	
カメマイルト トマトケチャップ 980g	3.5g	
三温糖	4.5g	
こいくちしょうゆ	1g	
JFS 純正ごま油	1.5g	
いりごま(白)1kg	1.5g	
[●マカロニサラダ]		
マカロニ(貝)	4g	茹でる
キャベツ	22g	せん切り
ブロッコリー(冷)	13g	
色鮮やかソーデ イツシ(カニ風味)	6g	
●いりたまご(真空)	10g	
QPIegg ケア(ノンegg マヨネ-ス)	5g	
ハウス トラスコショ-300g	0.02g	
⇒[対応食]		
マカロニ(単管) JFS 1kg	5g	茹でる
キャベツ	15g	1cm幅
きゅうり	10g	輪切り
にんじん	5g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	11g	
スーパースイートコーン	5g	
QPノンegg マヨネ-ス(卵不使用)	6g	
穀物酢	0.7g	
ハウス 風車コショ-300g	0.02g	
[スパイシー野菜スープ]		
厚揚げ	12g	短冊切り
細もやし	15g	
玉葱	15g	1cm幅
にんじん	8g	いちょう
チンゲンツァイ	12g	1.5cm幅
カレー粉(純)200g	0.1g	
中華スープ	1g	
食塩	0.2g	
こいくちしょうゆ	2g	
ハウス トラスコショ-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8・9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9月26日 木曜日

2024年9月27日 金曜日

2024年9月30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	
[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 氷温造り塩さば切身 50g	1個 0個	小 中
[納豆和え] ひきわり納豆(冷) 300g 小松菜 キャベツ みそ こいくちしょうゆ 三温糖 梅(塩漬) 焼きさみのり(岡山県産)	8g 20g 25g 1g 0.5g 0.2g 0.7g 0.3g	2.5cm幅 せん切り
[オクラのみそ汁] 玉葱 にんじん えのきたけ オクラ 油揚げ 乾燥若布 みそ 煮干しだし	25g 10g 10g 10g 3g 0.3g 7g 2g	1cm幅 小いちょう 小口切り 短冊切り

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	
[豚キムチ] 豚肉(モモ肉小切) しょうが サラダ油 1.5kg はくさい(キムチ漬け)りら キャベツ 細もやし IH 焼肉の外(醤油味)5kg こいくちしょうゆ にら	40g 0.6g 0.8g 10g 20g 25g 5g 0.5g 5g	みじん切り 1.5cm幅 2cm幅
[豆腐のすまし汁] 玉葱 にんじん えのきたけ うす切かまぼこ(真空) 木綿豆腐 ねぎ 料理酒1.8L うすくちしょうゆ 食塩 だし割り不織布入り	20g 10g 8g 8g 15g 2g 1g 2.5g 0.4g 3g	1cm幅 小いちょう 2等分 コロコロ 小口切り
[梨] なし 2L	50g	4等分

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	
[春巻き(小1個、中2個)] ▽ 安心素材春巻50 ▽ 安心素材春巻35 大豆白絞油	1個 0個 5g	小 中
[きゅうりと枝豆のナムル] キャベツ きゅうり えだまめ(冷凍) すりごま(白) 塩こんぶ こいくちしょうゆ JFS 純正ごま油	10g 35g 6g 2g 1.5g 0.5g 0.5g	せん切り 小口切り 炒り冷ます
[五目スープ] 豚肉(モモ肉小切) サラダ油 1.5kg 玉葱 ベトナム産きくらげスライス たけのこ水煮(短冊) チンゲンツァイ 厚揚げ にら 食塩 中華スープ こいくちしょうゆ ハウス マトラスコジョ-300g 馬鈴薯てんぷん1kg	20g 0.5g 20g 0.5g 6g 10g 15g 5g 0.3g 0.5g 2g 0.02g 2g	角切り 戻しておく 1.5cm幅 短冊切り 1.5cm幅