

※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)

2025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

2025年4月8日 火曜日

料理名／食品名	一人分量・単位
【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
【ピリ辛そぼろ丼の具】	
鶏肉むねミンチ	40g
しょうが	0.6g
にんにく	1g
こいくちしょうゆ	0.5g
料理酒1.8L	1g
JFS 純正ごま油	0.5g
玉葱	15g
細もやし	15g
はくさい(キムチ漬け)110g	9g
にら	4g
こいくちしょうゆ	1.5g
オイスターソース 585g	0.8g
本味酢 1.8L	1.5g
JFS 純正ごま油	0.3g
【小松菜のゆず香和え】	
小松菜	25g
キャベツ	15g
にんじん	5g
ツナ水煮フレーク	6.5g
すりごま(白)	2g
こいくちしょうゆ	1.5g
ゆず果汁600mL	0.25g
【春キャベツの豚汁】	
豚肉(モモ肉小切)	16g
キャベツ	18g
にんじん	8g
じゃがいも	18g
木綿豆腐	15g
ねぎ	2g
みそ	7g
煮干しだし	1.5g

2025年4月9日 水曜日

料理名／食品名	一人分量・単位
【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
【さばの塩焼き】	
氷温造り塩さば切身 40g	1個
氷温造り塩さば切身 50g	0個
【こんにゃくサラダ(ごま)】	
チキンハム(短冊) 500g	6.5g
ほうれん草	15g
細もやし	12g
にんじん	5g
突きこんにゃく	20g
三温糖	0.8g
こいくちしょうゆ	2g
穀物酢	2g
JFS 純正ごま油	0.4g
すりごま(白)	2g
【甘鯛だんごのすまし汁】	
玉葱	18g
甘鯛ボール約8g	25g
ねぎ	2g
にんじん	8g
えのきたけ	8g
こいくちしょうゆ	1g
うすくちしょうゆ	2g
料理酒1.8L	1g
食塩	0.35g
だしパック(かつお)	3g

2025年4月10日 木曜日

料理名／食品名	一人分量・単位
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80g
【ホキフライ】	
ホキフライ50g	1個
ホキフライ60g	0個
大豆白絞油	5g
カゴメ とんかつソース	2g
【おからサラダ】	
おから	7g
にんじん	5g
キャベツ	16g
きゅうり	5g
チキンささみ水煮	6.5g
スーパースイートコーン	6.5g
角切チーズ8mm	6.5g
穀物酢	0.8g
三温糖	0.5g
QPIック ケア(ノンイック マヨネーズ)	6g
【ABCスープ】	
鶏肉(モモ肉ダマ)1cmカットIQF	6.5g
サラダ油 1.5kg	0.5g
玉葱	15g
にんじん	8g
マカロニ(アルファベット)500g	3g
じゃがいも	18g
小松菜	10g
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	1g
うすくちしょうゆ	2g
食塩	0.2g

※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)

2025年4月分詳細献立表

都学校給食共同調理
卵・卵由来成分を含

2025年4月11日 金曜日 入学・進級お祝い献立

入学・進級お祝い献立

料理名／食品名	一人分量・単位
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80 g
【あすっこのソテー】	
あすっこ	25 g
玉葱	20 g
にんじん	10 g
チキンフランクスキルス 5mmスライス	13 g
サラダ油 1.5kg	0.5 g
こいくちしょうゆ	2.5 g
料理酒1.8L	1 g
本味酢 1.8L	1 g
【チキンカレー】	
鶏肉胸(2cm角)	40 g
サラダ油 1.5kg	0.5 g
じゃがいも	35 g
玉葱	40 g
にんじん	15 g
ハウス 給食用カレーフレークN	12 g
シェフサ カレーフレーク	3 g
カゴメトマトケチャップ 980g	5 g
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.5 g
【春色ゼリーのフルーツポンチ】	
アレシタ イセリー 国産白桃	10 g
アレシタ イセリー シャインマスカット	10 g
ストロベリーダイス	10 g
りんご缶詰(ダイスカット)	15 g
フルーツパック(パイン缶詰)	15 g
ハウス アマミツサしみかん国産1.5	20 g
サイダー	10 g

2025年4月14日 月曜日

教えて！人気メニュー（豊川保育園）

料理名／食品名	一人分量・単位
[牛乳]	
牛乳	1本
[ご飯]	
水稻穀粒(精白米)	80g
[鶏肉と高野豆腐の揚げがらめ]	
鶏肉胸(2cm角)	35g
高野豆腐(サイコロ)	6.5g
馬鈴薯でんぷん1kg	8g
大豆白絞油	6g
グリーンアサリ(カット)他外中南米	10g
食塩	0.1g
ハウス マドラスコンショ-300g	0.02g
JFS 純正ごま油	0.5g
オイスターソース 585g	1.5g
こいくちしょうゆ	1.5g
本味酢 1.8L	1g
[ハムと切干大根のはりはり漬]	
切干大根(益田産)	6g
チキンハム(短冊) 500g	6.5g
きゅうり	10g
しょうが	0.6g
乾燥若布	0.3g
穀物酢	2g
三温糖	1g
こいくちしょうゆ	1.5g
すりごま(白)	1g
[ごぼうのみそ汁]	
ごぼう	15g
玉葱	15g
さつまあげ(玉ねぎ) 40g	12g
にんじん	8g
板こんにゃく	10g
ねぎ	2g
煮干しだし	2g
みそ	7g

2025年4月15日 火曜日

保幼小中連携献立

料理名／食品名	一人分量・単位
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ふき飯】	
水稻穀粒(精白米)	76 g
ふき	10 g
こいくちしょうゆ	1 g
うすくちしょうゆ	1 g
本味酢 1.8L	1 g
【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
大豆白絞油	4.4 g
【納豆和え】	
ひきわり納豆(冷) 300g	8 g
小松菜	20 g
キャベツ	25 g
みそ	1 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
三温糖	0.2 g
梅(塩漬)	0.7 g
焼きぎみのり(岡山県産)	0.3 g
【きのこのみそ汁】	
玉葱	18 g
にんじん	8 g
えのきたけ	10 g
乾燥椎茸(美都産)	0.8 g
厚揚げ	20 g
ねぎ	2 g
煮干しだし	2 g
みそ	7 g

※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)

2025年4月分詳細献立表

都学校給食共同調理
卵・卵由来成分を含

2025年4月16日 水曜日

2025年4月17日 木曜日

2025年4月18日 金曜日

益田の食育の日献立

料理名／食品名	一人分量・単位
【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
【元気ハンバーグ】 国産合挽きミンチ しぼり豆腐 玉葱 芽ひじき500g パン粉 1kg 薄力粉 牛乳 食塩 角切チーズ8mm 小判型クックパー	33g 20g 20g 0.4g 3.5g 2g 2.5g 0.3g 6.5g 1枚
【海藻サラダ】 海藻サラダGS100g キャベツ にんじん すりごま(白) 食塩 三温糖 穀物酢 こいくちしょうゆ JFS 純正ごま油	1.2g 20g 5g 3g 0.1g 0.7g 2.5g 1.5g 0.5g
【かぶのスープ】 鶏肉(筋肉ﾀｲﾌﾟ)1cmｶｯﾄIQF 玉葱 かぶ にんじん 小松菜 理研 コンソメ 500g こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ﾊｳｽ ﾏﾄ ﾗｽｺｼｮ-300g サラダ油 1.5kg	13g 12g 18g 8g 15g 1g 1.5g 1.5g 0.02g 0.5g

料理名／食品名	一人分量・単位
【牛乳】 牛乳	1本
【ご飯】 水稻穀粒(精白米)	80g
【さわらの若草焼き】 さわら 50g さわら 60g 食塩 ﾊｳｽ ﾏﾄ ﾗｽｺｼｮ-300g QPIｯｸﾞ ｸﾞﾏ(ﾉﾝﾌｧｯﾄﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ) ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽﾍﾟｰｽﾄ 小判型クックパー	1切 0切 0.2g 0.02g 7g 6.5g 1枚
【ほうれん草のおひたし】 キャベツ ほうれん草 にんじん 油揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ すりごま(白)	25g 20g 7g 3g 0.3g 2g 1.5g
【春大根のみそ汁】 だいこん じゃがいも えのきたけ 木綿豆腐 乾燥若布 みそ 煮干しだし	20g 20g 8g 15g 0.3g 7g 2g

料理名／食品名	一人分量・単位
【牛乳】 牛乳	1本
【ご飯】 水稻穀粒(精白米)	80g
【鶏肉のゆず塩焼き】 鶏肉モモ切身IQF 50g 鶏肉モモ切身IQF 60g 料理酒1.8L ﾎﾞｰﾙ塩麴 1.2kg ゆず果汁600mL	1個 0個 1g 4g 1.5g
【切干大根の中華炒め】 カットベーコンIQF500g 乾燥椎茸(美都産) 切干大根(益田産) にんじん 玉葱 中華スープ 本味酛 1.8L こいくちしょうゆ 小松菜 JFS 純正ごま油	6g 0.6g 4g 8g 20g 0.5g 1g 1g 10g 0.3g
【春雨スープ】 細もやし にんじん 玉葱 ｶﾅﾀﾞ九州産ｷｸﾗｹﾞｽﾗｲｽ ｸﾐﾝ はるさめS国産1kg ﾅﾝｹﾞﾝﾂｱｲ 中華スープ うすくちしょうゆ JFS 純正ごま油	10g 10g 15g 0.5g 4g 10g 1g 2g 0.3g

※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)

2025年4月分詳細献立表

都学校給食共同調理
卵・卵由来成分を含まない

2025年4月21日 月曜日

2025年4月22日 火曜日

全国味めぐり献立（高知県）

2025年4月23日 水曜日

保幼小中連携献立

料理名／食品名	一人分量・単位
[牛乳]	
牛乳	1 本
[ご飯]	
水稻穀粒(精白米)	80 g
[ビーフコロッケ]	
スクールランチョーコロッケ(島根 50	1 個
スクールランチョーコロッケ(島根 60	0 個
大豆白絞油	5 g
[おまめのゴマドレサラダ]	
蒸しひよこ豆 (ドライパック)	6 g
大豆水煮	6 g
むきえだまめ500 g	6 g
キャベツ	16 g
にんじん	5 g
小松菜	10 g
ノンオイル レシク クリーミー胡麻	6.5 g
[春キャベツのミストローネ]	
鶏肉胸 (1.5cm角)	15 g
マカロニ (貝)	3 g
ブロッコリー	15 g
にんじん	8 g
キャベツ	20 g
トマト	13 g
理研 コンソメ 500g	1 g
カゴメトマトケチャップ 980g	10 g
トマトピューレ(食塩無添加1k	10 g
ハウス マドラスコンショ-300g	0.02 g
食塩	0.2 g

料理名／食品名	一人分量・単位
【牛乳】	
牛乳	1 本
【にら塩焼きそば】	
焼きそば用中華めん（冷）	85 g
豚肉（モモ肉小切）	25 g
冷凍おろしにんにく	0.6 g
サラダ油 1.5kg	3 g
細もやし	10 g
キャベツ	30 g
玉葱	20 g
にんじん	8 g
にら	10 g
中華スープ	1 g
料理酒1.8L	1 g
黒こしょう	0.06 g
こいくちしょうゆ	1 g
食塩	0.1 g
JFS 純正ごま油	1 g
【かつおの竜田揚げ】	
かつお 50 g	1 切
かつお 60 g	0 切
冷凍おろししょうが	0.6 g
料理酒1.8L	3.5 g
こいくちしょうゆ	3.5 g
本味酢 1.8L	1 g
馬鈴薯でんぷん1kg	6 g
大豆白絞油	5 g
【ゆず酢の春雨サラダ】	
ケシ はるさめS国産1kg	6 g
チキンハム（短冊）500g	6 g
きゅうり	15 g
にんじん	5 g
三温糖	0.7 g
穀物酢	1.5 g
ゆず果汁600mL	1 g
うすくちしょうゆ	1 g
食塩	0.1 g
【しょうが汁】	
冷凍おろししょうが	1.3 g
板こんにゃく	10 g
だいこん	20 g
木綿豆腐	15 g
小松菜	15 g
だしパック(かつお)	3 g
こいくちしょうゆ	3.5 g
食塩	0.4 g
料理酒1.8L	1 g
馬鈴薯でんぷん1kg	1 g

料理名／食品名	一人分量・単位
[牛乳]	
牛乳	1 本
[麦ご飯 80g]	
水稻穀粒(精白米)	76 g
おおむぎ(米粒麦)	4 g
[もずく丼の具]	
豚肉(ミンチ)	40 g
にんにく	0.5 g
美ら海育ちもずく	33 g
国産カラーピーマン(赤)	6.5 g
国産カラーピーマン(黄)	6.5 g
玉葱	20 g
モロヘイヤカット	13 g
サラダ油 1.5kg	0.5 g
こいくちしょうゆ	4 g
本味酢 1.8L	1.5 g
三温糖	0.5 g
食塩	0.01 g
料理酒1.8L	0.5 g
[菜の花の春色サラダ]	
キャベツ	25 g
菜の花	12 g
にんじん	5 g
スーパースイートコーン	6 g
ツナ水煮フレーク	6 g
サラダ油 1.5kg	0.5 g
うすくちしょうゆ	2.1 g
穀物酢	2 g
三温糖	0.7 g
[ほうれん草の豆乳ポタージュ]	
鶏肉胸(1.5cm角)	20 g
にんじん	8 g
玉葱	10 g
じゃがいも	20 g
サラダ油 1.5kg	0.5 g
ほうれん草	20 g
無調整豆乳 不二	25 g
食塩	0.1 g
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	0.8 g
ハウス マドラスコンショ-300g	0.02 g
米粉と豆乳のホワイトルウ	20 g

※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)

2025年4月分詳細献立表

都学校給食共同調理
卵・卵由来成分を含まない

2025年4月24日 木曜日

料理名／食品名	一人分量・単位
[牛乳]	
牛乳	1 本
[ご飯]	
水稻穀粒(精白米)	80 g
[さごしの柚庵焼き]	
さごし切身50 g	1 個
さごし切身60 g	0 個
料理酒1.8L	1.5 g
こいくちしょうゆ	2 g
本味酢 1.8L	0.5 g
サラダ油 1.5kg	0.6 g
ゆず果汁600mL	1.5 g
[梅のり和え]	
きゅうり	15 g
キャベツ	20 g
小松菜	10 g
にんじん	5 g
もみのり	0.6 g
梅(塩漬)	1.5 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
JFS 純正ごま油	0.5 g
[若竹みそ汁]	
たけのこ(ゆて)	15 g
厚揚げ	20 g
にんじん	8 g
じゃがいも	20 g
乾燥若布	0.6 g
煮干しだし	2 g
みそ	7 g

2025年4月25日 金曜日

料理名／食品名	一人分量・単位
【牛乳】	
牛乳	1 本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80 g
【ホイコーロー】	
豚肉（モモ肉小切）	46 g
冷凍おろしにんにく	0.6 g
料理酒1.8L	1 g
サラダ油 1.5kg	0.5 g
キャベツ	35 g
青ピーマン	15 g
みそ	3 g
中華スープ	0.5 g
豆板醤	0.1 g
料理酒1.8L	1 g
こいくちしょうゆ	1 g
三温糖	0.3 g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.3 g
【ワンタンスープ】	
玉葱	22 g
にんじん	10 g
乾燥椎茸(美都産)	0.3 g
味 なめらかワンタン(約63)	20 g
ねぎ	2 g
中華スープ	0.9 g
こいくちしょうゆ	2.5 g
ハウス マド ラスコンショ-300g	0.02 g
【美生柑】	
美生柑	0.25 個

2025年4月28日 月曜日

料理名／食品名	一人分量・単位
[牛乳]	
牛乳	1 本
[ご飯]	
水稻穀粒(精白米)	80 g
[鶏肉とアスパラのにんにく炒め]	
鶏肉(モロ肉ﾀｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	50 g
食塩	0.1 g
料理酒1.8L	1 g
玉葱	40 g
アスパラガス	12 g
にんにく	1.5 g
こいくちしょうゆ	3.5 g
本味酢 1.8L	1.6 g
三温糖	0.7 g
料理酒1.8L	1.3 g
サラダ油 1.5kg	0.5 g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.5 g
[大根の甘酢和え]	
だいこん	40 g
小松菜	15 g
にんじん	5 g
乾燥若布	0.6 g
食塩	0.2 g
うすくちしょうゆ	0.6 g
穀物酢	2.5 g
三温糖	1.2 g
[にらじゃがみそ汁]	
じゃがいも	25 g
玉葱	15 g
にんじん	8 g
えのきたけ	8 g
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	3 g
にら	5 g
みそ	7 g
煮干だし	2 g

※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)

2025年4月30日 水曜日

料理名／食品名	一人分量・単位
[牛乳]	
牛乳	1 本
[麦ご飯 80g]	
水稻穀粒(精白米)	76 g
おおむぎ(米粒麦)	4 g
[あじフライ]	
アジフライ 50 g	1 個
アジフライ 60 g	0 個
大豆白絞油	5 g
[春野菜の塩炒め]	
スナップえんどう	20 g
キャベツ	25 g
学給用スティックベーコン 500g	6 g
たけのこ(ゆて)	10 g
JFS 純正ごま油	0.5 g
食塩	0.2 g
中華スープ	0.5 g
黒こしょう	0.03 g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.3 g
[チンゲン菜と豆腐のスープ]	
チンゲンサイ	20 g
木綿豆腐	20 g
玉葱	10 g
にんじん	8 g
乾燥椎茸(美都産)	0.6 g
中華スープ	0.5 g
食塩	0.3 g
ハウス マドラスコンショ-300g	0.02 g
うすくちしょうゆ	1 g

2025年4月分詳細献立表

都学校給食共同調理
卵・卵由来成分を含まない