

※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

2022年8月25日 木曜日

2022年8月26日 金曜日

2022年8月29日 月曜日

献立	手作りベーコンパン		れんこんサラダ	
	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			
[手作りベーコンパン]				
強力粉(1等)	80g			
パン酵母(乾燥)	1g			
三温糖	4g			
食塩	1g			
水	50g			
コヒ オリーブ油EX(ノン)	3.5g			
学級用スティックベーコン 500g	10g			
黒こしょう	0.03g			
[れんこんサラダ]				
レンコン水煮(いちょう切)	20g	スチコン		
えだまめ(冷凍)	10g	スチコン		
スーパースイートコーン	10g	スチコン		
ブロッコリー(冷)	10g			
ずりごま(白)	3g	炒り冷ます		
こいくちしょうゆ	1.5g			
ノンegg マヨネーズ 1kg	6g			
[野菜スープ]				
鶏肉(筋肉タイプ)1cmカットIQF	10g			
キャベツ	20g	1cm幅		
ぶなしめじ	10g			
にんじん	10g	小いちょう		
小松菜	10g	1.5cm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			
コシヨー(純)200g	0.02g			

献立	ご飯		鶏肉のハーブ焼き	
	大豆のサラダ		トマトとオクラのスープ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[鶏肉のハーブ焼き]				
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			
食塩	0.1g			
冷凍おろしにんにく	0.5g			
ナツメグ(粉)	0.01g			
SB パセリ(乾)	0.1g			
バジル(粉)	0.15g			
料理酒1.8L	1g			
[大豆のサラダ]				
大豆水煮	8g			
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(電・細切)200g	0.5g	炒り冷ます		
三温糖	0.5g			
穀物酢	2g			
うすくちしょうゆ	2.2g			
サラダ油 1.5kg	0.6g			
[トマトとオクラのスープ]				
カットベーコンIQF500g	7g			
トマト	20g	角切り		
玉葱	20g	角切り		
えのきたけ	10g			
オクラ	6g	小口切り		
味 コンソメJ 500g	1g			
うすくちしょうゆ	2g			
コシヨー(純)200g	0.02g			

献立	ご飯		あじのしょうが煮	
	小松菜チーズののりじゃこ和え		なすと油揚げのみそ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ミルク]				
ミルクココア(液体)	1個			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[あじのしょうが煮]				
まあじ 50g	1切			
まあじ 60g	0切			
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			
[小松菜とチーズののりじゃこ和え]				
小松菜	20g	1.5cm幅		
キャベツ	20g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
角切チーズ8mm(ニ)	7g			
もみのり	0.3g			
ちりめん	3g	炒り冷ます		
こいくちしょうゆ	1g			
[なすと油揚げのみそ汁]				
玉葱	20g	半月ｽﾀｲﾌﾞ		
にんじん	10g	小いちょう		
えのきたけ	10g			
なす	15g	いちょう		
油揚げ	3g	短冊切り		
細もやし	6g			
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)

2022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

2022年8月30日 火曜日

献立	麦ご飯		ピビンバ丼の具	
	切干大根のナムル	ズッキーニのスープ	ゆずっこゼリー	
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			
[ピビンバ丼の具]				
豚肉(ミンチ)	35g			
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	0.5g			
はくさい(キムチ漬け)	7g			
太もやし	25g			
国産山菜ミックス水煮	10g			
やさしい海の細かまぼこ黄	7g			
チンゲンツァイ	10g	2.5cm幅		
こいくちしょうゆ	1g			
みそ	2g			
三温糖	0.5g			
本味酢 1.8L	1.2g			
JFS 純正ごま油	0.7g			
[切干大根のナムル]				
切干大根(益田産)	4g	戻しておく		
小松菜	20g	1.5cm幅		
にんじん	6g	せん切り		
ライトツナ水煮フレーク	6g			
すりごま(白)	1.5g	炒り冷ます		
JFS 純正ごま油	0.5g			
食塩	0.4g			
[ズッキーニのスープ]				
玉葱	20g	角切り		
にんじん	8g	いちよう		
チキンささみ水煮	6g			
ズッキーニ	20g	角切り		
ぶなしめじ	8g			
味 コンソメJ 500g	1g			
食塩	0.3g			
うすくちしょうゆ	2g			
[ゆずっこゼリー]				
クールゼリーの素 600g	12g			
ゆず果汁600mL	3g			
水	57g			
ナタデココ	6g			

2022年8月31日 水曜日

献立	麦ご飯		●八宝菜	
	子持ちシシャモ		きゅうりともやしの中華サラダ	
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			
[●八宝菜]				
豚肉(モモ肉小切)	20g			
しょうが	0.5g	みじん切り		
サラダ油 1.5kg	0.5g			
玉葱	25g	半月スライス		
にんじん	10g	いちよう		
キャベツ	25g	1.5cm幅		
おきえび2L	15g			
●うずら卵 天狗 1.62k	15g			
チンゲンツァイ	10g	1.5cm幅		
こいくちしょうゆ	3g			
コンヨー(純)200g	0.02g			
オイスターソース 585g	0.6g			
中華スープ	1g			
JFS 純正ごま油	0.3g			
馬鈴薯でんぷん1kg	3g			
→[対応食]				
豚モモスライス	45g			
料理酒	1g			
おろししょうが	1g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
たまねぎ	20g			
にんじん	10g			
キャベツ	20g			
ヤングコーン	10g			
いか鹿の子短冊	15g			
おきえびL	15g			
小松菜	15g			
こいくちしょうゆ	3g			
コンヨー(純)200g	0.02g			
オイスターソース 585g	0.6g			
中華スープ	1g			
JFS 純正ごま油	0.3g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1.5g			
[子持ちししゃも(2尾)]				
子持シシャモL(ニ)	2個	小		
子持シシャモ2L(ニ)	0個	中		
[きゅうりともやしの中華サラダ]				
きゅうり	25g	せん切り		
太もやし	20g			
ベトナム産きくらげスライス	0.5g	戻しておく		
カミン はるさめS国産1kg	2g	戻しておく		
食塩	0.15g			
三温糖	1g			
穀物酢	3g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
JFS 純正ごま油	0.5g			

2022年9月1日 木曜日

献立	ロールパン		夏野菜のボロネーゼ	
	かぼちゃコロケ		コールスローサラダ	
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			
[夏野菜のボロネーゼ]				
スパゲティ	30g			
食塩	0.1g			
豚肉(ミンチ)	30g			
セクシヨンワイン(赤)1.8L	1g			
にんにく	0.7g			
コヒ オリーブ油EXHA-370	1g			
さやいんげん	5g	1.5cm幅		
玉葱	30g	みじん切り		
ズッキーニ	10g	コロコロ		
パプリカ	5g	太せん切り		
なす	10g	小いちよう		
クラスメイト500g	1.5g			
イタリア畑あらくつぶしたトマト	5g			
カメマイルトトマトチップ 980g	12g			
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2g			
味 コンソメJ 500g	0.5g			
三温糖	0.5g			
食塩	0.6g			
コンヨー(純)200g	0.02g			
[かぼちゃコロケ(小40,中60)]				
ヤ3 国産赤 赤ひき肉77140g	1個	小		
ヤ3 国産赤 赤ひき肉77160g	0個	中		
大豆白絞油	4g			
[コールスローサラダ]				
キャベツ	25g	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			
ノオルクレーミーブレンド IL	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

2022年9月2日 金曜日

2022年9月5日 月曜日

2022年9月6日 火曜日

保小中連携献立(竜田揚げ)

献立	ご飯	手作りチーズハンバーグ	
	切干大根のごま酢和え	わかめのすまし汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方	
[牛乳]			
牛乳	1本		
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米)	80g		
[手作りチーズハンバーグ]			
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	2g		
薄力小麦粉 1kg	2g		
牛乳	3g		
食塩	0.3g		
角切チーズ8mm(=)	6g		
小判型クックパー	1枚		
[切干大根のごま酢和え]			
切干大根(益田産)	3g	戻しておく	
小松菜	25g	2.5cm幅	
チキンささみ水煮	12g		
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		
[わかめのすまし汁]			
かまぼこ(白)	6g		
玉葱	20g	半月スライス	
にんじん	10g	短冊切り	
えのきだけ	10g		
おから麩	1g		
乾燥若布(=)	0.5g	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	0.25g		
だし削り不織布入り	3g		

献立	ご飯	かぼちゃのそぼろ煮	
	枝豆の塩昆布和え	はんぺんのみそ汁	
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		
[南瓜のそぼろ煮]			
かぼちゃ	55g	角切り	
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	30g		
三温糖	1.5g		
こいくちしょうゆ	3g		
サラダ油 1.5kg	1g		
煮干しだし	1g		
[枝豆の塩昆布和え]			
キャベツ	20g	せん切り	
きゅうり	20g	小口切り	
にんじん	5g	せん切り	
えだまめ(冷凍)	5g		
塩昆布	1g		
うすくちしょうゆ	1g		
[はんぺんのみそ汁]			
玉葱	30g	1cm幅	
にんじん	10g	小いちよう	
干し椎茸(美都産)	0.5g		
はんぺんおわん種(白)	18g		
油揚げ	3g	短冊切り	
ねぎ	3g	小口切り	
煮干しだし	2g		
みそ	7g		

献立	麦ご飯	シイラの竜田揚げ	
	ねばねば野菜のおかか和え	まるやかみそ汁	
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		
[シイラの竜田揚げ]			
しいら切身 50g	1個	小	
シイラ切身 60g	0個	中	
冷凍おろししょうが	0.5g		
料理酒1.8L	3.5g		
こいくちしょうゆ	4g		
本味酢 1.8L	1g		
馬鈴薯でんぷん1kg	6g		
大豆白絞油	5g		
[ねばねば野菜のおかかあえ]			
キャベツ	35g	せん切り	
にんじん	5g	せん切り	
モロヘイヤカット	12g		
オクラ	10g	小口切り	
花かつお(竜・細切)200g	0.8g		
こいくちしょうゆ	2.5g		
[まるやかみそ汁]			
鶏肉(筋肉タイプ)1cmカットIQF	6g		
じゃがいも	20g	コロコロ	
玉葱	25g	1cm幅	
スーパースイートコーン	6g		
ねぎ	3g	小口切り	
牛乳	15g		
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

2022年9月7日 水曜日

2022年9月8日 木曜日

2022年9月9日 金曜日

お月見献立

献立	麦ご飯		●ポテトチーズオムレツ	
	コロコロカラフルサラダ	夏野菜カレー		
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			
[●ポテトチーズオムレツ]				
●アンサンブルエッグ 10カット50g	1個	小		
●アンサンブルエッグ ト8カット62.5g	0個	中		
→[対応食]				
ホキフライ50g	1個	小		
ホキフライ60g	1個	中		
大豆白絞油	4g			
[夏野菜カレー]				
鶏肉(筋肉タイプ)2cmカットIQF	30g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
エリンギ	8g	スライス		
にがうり	5g	半月スライス		
玉葱	25g	角切り		
にんじん	15g	角切り		
なす	15g	厚半月		
かぼちゃ	20g	小口切り		
ハウス給食用カレーフレークN	12g			
シェザカレーフレーク	3g			
カメマイルトトマトケチャップ 980g	5g			
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.5g			
[コロコロカラフルサラダ]				
トマト	15g	コロコロ		
えだまめ(冷凍)	12g			
きゅうり	15g	コロコロ		
スーパースイートコーン	6g			
ライトツナ水煮フレーク	6g			
レモン(果汁、生)	0.6g			
三温糖	0.7g			
コヒ オリーブ油EXバージン	0.5g			
うすくちしょうゆ	1g			
穀物酢	1g			
食塩	0.15g			

献立	ご飯		厚揚げの中華煮	
	焼き餃子	そうめんうりのサラダ		
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			
[厚揚げの中華煮]				
豚肉(モモ肉小切)	20g			
しょうが	1g	あられ切り		
サラダ油 1.5kg	0.5g			
にんじん	10g	小いちよう		
玉葱	25g	角切り		
たけのこ水煮(短冊)	12g	角切り		
厚揚げ	40g	ざく切り		
にら	3g	割りほぐす		
ベトナム産きくらげスライス	0.3g			
中華スープ	1.2g			
こいくちしょうゆ	2g			
食塩	0.1g			
コシヨー(純)200g	0.02g			
馬鈴薯でんぷん1kg	2g			
JFS 純正ごま油	0.2g			
[焼き餃子]				
スクールランチギョーザ	2個	小		
スクールランチギョーザ	3個	中		
穀物酢	2g			
こいくちしょうゆ	2g			
三温糖	0.3g			
[そうめんうりのサラダ]				
そうめんかぼちゃ	40g	茹でる		
きゅうり	25g	せん切り		
スクール系かまぼこ(ほぐし)	7g			
すりごま(白)	2g			
三温糖	1g			
こいくちしょうゆ	1g			
穀物酢	2.7g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
食塩	0.4g			

献立	ご飯		さばの塩焼き	
	小松菜のごま和え	豚汁		
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]				
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		
[小松菜のごま和え]				
小松菜	20g	2.5cm幅		
細もやし	20g			
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)	2g	炒り冷ます		
こいくちしょうゆ	1.5g			
[豚汁]				
豚肉(モモ肉小切)	12g			
だいこん	20g	厚いちよう		
にんじん	8g	太せん切り		
ササガキゴボウIQF	12g	短冊切り		
さつまいも	15g	いちよう		
木綿豆腐	20g	角切り		
ねぎ	3g	小口切り		
冷凍おろししょうが	0.6g			
みそ	7g			
[みたらしかぼちゃだんご]				
白玉粉	20g			
木綿豆腐	10g			
シロベ-汁(かぼちゃ)500g	6g			
水	0g			
三温糖	3g			
こいくちしょうゆ	1.2g			
本味酢 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)

2022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

2022年9月12日 月曜日

2022年9月13日 火曜日 保小中連携献立(カレー風味酢の物)

2022年9月14日 水曜日

献立	ごはん		いわしのアングリーズ	
	海藻サラダ		鶏肉となすのトマト煮	
料理名/食品名				
一人分量・単位				
切り方				
[牛乳]				
牛乳		1本		
[ごはん]				
水稲穀粒(精白米)		80g		
[いわしのアングリーズ]				
真いわし角切		40g		
冷凍おろししょうが		0.6g	下味用	
こいくちしょうゆ		0.5g	下味用	
料理酒1.8L		1.5g	下味用	
馬鈴薯でんぷん1kg		8g		
大豆白絞油		4g		
JF ウスターソース エクセレント1.8L		1.5g		
三温糖		0.5g		
水		5g		
パン粉 1kg		3g		
[海藻サラダ]				
海藻サラダGS100g		1.2g		
キャベツ		25g	せん切り	
にんじん		6g	せん切り	
すりごま(白)		3g	炒り冷ます	
ナオール青じそドレッシング		4.5g		
[鶏肉となすのトマト煮]				
鶏肉(筋肉タイプ)2cmカットIQF		20g		
サラダ油 1.5kg		0.5g		
じゃがいも		25g	角切り	
ズッキーニ		20g	コロコロ	
玉葱		30g	角切り	
なす		15g	厚いちょう	
ぶなしめじ		10g		
トマト		15g	角切り	
トマトピューレ(食塩無添加3k)		15g		
味 コンソメJ 500g		1g		
カメマイルトトマトチャップ 980g		5g		
JF ウスターソース エクセレント1.8L		0.3g		
三温糖		0.2g		

献立	麦ごはん		豚キムチ	
	夏野菜のカレー風味酢の物		きのこのすまし汁	
料理名/食品名				
一人分量・単位				
切り方				
[牛乳]				
牛乳		1本		
[麦ごはん 80g]				
水稲穀粒(精白米)		76g		
おおむぎ(米粒麦)		4g		
[豚キムチ]				
国産SPF豚モモスライスIQF		40g		
しょうが		0.5g	みじん切り	
サラダ油 1.5kg		0.5g		
にんじん		10g	せん切り	
はくさい(キムチ漬け)		10g		
キャベツ		20g	1cm幅	
太もやし		25g		
IA 焼肉の丸(醤油味)5kg		5g		
こいくちしょうゆ		0.5g		
にら		3g	2.5cm幅	
[夏野菜のカレー風味酢の物]				
キャベツ		25g	せん切り	
きゅうり		15g	小口切り	
パプリカ		5g	せん切り	
スーパースイートコーン		5g		
ちりめん		2.5g		
乾燥若布(=)		0.3g	戻しておく	
穀物酢		2g		
うすくちしょうゆ		0.6g		
三温糖		1g		
食塩		0.2g		
カレー粉(純)200g		0.02g		
[きのこのすまし汁]				
木綿豆腐		20g	角切り	
カンシ はるさめS国産1kg		2g		
えのきたけ		8g		
ぶなしめじ		10g		
にんじん		10g	小いちょう	
ねぎ		3g	小口切り	
うすくちしょうゆ		2g		
食塩		0.15g		
だし削り不織布入り		3g		

献立	麦ごはん		鶏肉と高野豆腐のチリソース	
	しそ和え		●モロヘイヤと卵のスープ	
料理名/食品名				
一人分量・単位				
切り方				
[牛乳]				
牛乳		1本		
[麦ごはん 80g]				
水稲穀粒(精白米)		76g		
おおむぎ(米粒麦)		4g		
[鶏肉と高野豆腐のチリソース]				
鶏肉胸(こま切れ)		30g		
馬鈴薯でんぷん1kg		5g		
JF こうや豆腐サイロ500g		5g	戻しておく	
馬鈴薯でんぷん1kg		5g		
大豆白絞油		6g		
玉葱		15g	荒みじん	
チンゲンツァイ		15g	1.5cm幅	
サラダ油 1.5kg		0.5g		
にんにく		0.4g	みじん切り	
しょうが		0.4g	みじん切り	
豆板醤		0.1g		
カメマイルトトマトチャップ 980g		6g		
トマトピューレ(食塩無添加1k)		6g		
味 コンソメJ 500g		0.2g		
三温糖		1g		
馬鈴薯でんぷん1kg		1g		
水		3g		
[しそ和え]				
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	
しそ葉		0.5g	せん切り	
食塩		0.2g		
こいくちしょうゆ		1g		
[●モロヘイヤと卵のスープ]				
●たまご		10g	割りほぐす	
木綿豆腐		20g	角切り	
玉葱		20g	半月スライス	
にんじん		8g	小いちょう	
モロヘイヤカット		18g		
食塩		0.3g		
コンショ- (純) 200g		0.02g		
中華スープ		0.5g		
こいくちしょうゆ		2.5g		
→[対応食]				
無添加ポークウィンナースライス		23g		
たまねぎ		25g		
サラダ油		0.25g		
えのきたけ		10g		
にんじん		5g		
モロヘイヤカット		13g		
コンソメ乳なし(理研)		1.2g		
うすくちしょうゆ		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

2022年9月15日 木曜日

かみかみ献立

献立	ごはん		さごしの柚庵焼き	
	茎わかめのきんぴら	かぼちゃのみそ汁		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[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			
さいくちしょうゆ	3g			
本味酢1.8L	1g			
ゆず果汁600mL	3g			
[茎わかめの金平]				
乾燥茎わかめ200g	1.2g	戻しておく		
国産牛肉(モモスライス)	12g			
にんじん	7g	細い短冊		
ごぼう	9g	ざさがき		
きんぴらこんにゃく(=)	6g			
さつまあげ(玉ねぎ)40g	6g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
さいくちしょうゆ	2.5g			
三温糖	1.3g			
料理酒1.8L	1g			
本味酢1.8L	1g			
いりごま(白)1kg	1g			
[かぼちゃのみそ汁]				
玉葱	15g	半月スライス		
にんじん	10g	小いちよう		
ぶなしめじ	8g			
かぼちゃ	20g	角切り		
油揚げ	3g	短冊切り		
乾燥若布(=)	0.3g	戻しておく		
みそ	7g			
煮干しだし	2.5g			

2022年9月16日 金曜日

世界の味めぐり(モロッコ)

献立	コッペパン		チョコクリーム	
	ケфта	ひよこ豆のスープ	モロカンサラダ	
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		
[チョコクリーム]				
マーシャルソース(チョコ大豆)10g	1個	小・中		
[ケфта]				
ホーク&ボーンミートボールS	43g			
玉葱	25g	荒みじん		
にんにく	1g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
ぶなしめじ	8g			
インゲン500g	6g	2.5cm幅		
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1g			
トマト	12g			
カメマイルドトマトケチャップ 980g	8g			
三温糖	1g			
さいくちしょうゆ	2g			
[モロカンサラダ]				
玉葱	10g	コロコロ		
トマト	10g	コロコロ		
きゅうり	20g	コロコロ		
ライトツナ水煮フレーク	6g			
クッキングアモンド(細切)500g	6g			
三温糖	0.5g			
穀物酢	2g			
うすくちしょうゆ	2g			
レモン(果汁、生)	0.5g			
オリーブオイルエクストラバージン	0.7g			
黒こしょう	0.02g			
SB パセリ(乾)	0.02g			
[ひよこ豆のスープ]				
鶏肉(モロカン産)1cmカットIQF	12g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
玉葱	15g	角切り		
にんじん	10g	小いちよう		
蒸しひよこ豆(ドライパック)	6g	厚いちよう		
マカロニ(単管)	3g			
小松菜	10g	半月スライス		
味コンソメJ 500g	1g			
うすくちしょうゆ	2g			
食塩	0.2g			

2022年9月20日 火曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯		さわらの梅マヨ焼き	
	切干大根のさっぱりサラダ	トマトの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]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[さわらの梅マヨ焼き]				
さわら 50g	1切	小		
さわら 60g	0切	中		
食塩	0.1g			
コシヨー(純)200g	0.02g			
料理酒1.8L	1g			
梅(塩漬)	2g			
ノエッグ マヨネーズ 1kg	10g			
[切干大根のさっぱりサラダ]				
切干大根(益田産)	3g	茹でる		
にんじん	5g	せん切り		
きゅうり	10g	せん切り		
キャベツ	20g	せん切り		
チキンささみ水煮	6g			
D.r.和風おろし	6g			
[トマトのABCスープ]				
鶏肉(モロカン産)2cmカットIQF	20g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
トマト	15g	角切り		
玉葱	20g	角切り		
エリンギ	5g	コロコロ		
マカロニ(アルファベット)500g	4.5g			
小松菜	10g	1.5cm幅		
味コンソメJ 500g	1g			
うすくちしょうゆ	2g			
食塩	0.1g			
コシヨー(純)200g	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)

2022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

2022年9月21日 水曜日

献立	ソース焼きそば	●花野菜のサラダ	
	ワンタンスープ	豆乳プラマンジェ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方	
[牛乳]			
牛乳	1本		
[ソース焼きそば]			
焼きそば麺5kg	35g		
豚肉(モモ肉小切)	25g		
細もやし	10g		
キャベツ	30g	2.5cm幅	
玉葱	20g	半月スライス	
にんじん	8g	短冊切り	
青ピーマン	5g	せん切り	
チンゲンツァイ	15g	1cm幅	
焼きそばソース1.2kg	10g		
コショウ(純)200g	0.05g		
食塩	0.1g		
サラダ油 1.5kg	4g		
[●花野菜サラダ]			
ブロッコリー(冷)	20g		
カリフラワー(冷)	15g		
にんじん	6g	せん切り	
キャベツ	10g	せん切り	
●いりたまご(真空)	7g		
クッキングアモンド(細切)500g	3g		
ノックマヨネーズ1kg	7g		
→[対応食]			
キャベツ	10g		
にんじん	5g		
ニチレイアロココリ-	13g		
カリフラワー	10g		
シーディッシュ	12g		
スーパースイートコーン	5g		
ノオイル青じそドレッシング	5g		
[ワンタンスープ]			
玉葱	25g	1cm幅	
なす	10g	いちちょう	
干し椎茸(美都産)	0.3g	戻しておく	
味なめらかワタ(約63)	20g		
ねぎ	3g	小口切り	
中華スープ	0.9g		
こいくちしょうゆ	2.5g		
コショウ(純)200g	0.02g		
JFS 純正ごま油	1g		
[豆乳プラマンジェ]			
豆乳プラマンジェ40g	1個	小・中	

2022年9月22日 木曜日

献立	ご飯	鶏肉のラビゴットソース	
	カラフルじゃこピーマン	肉団子と野菜のみそ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方	
[牛乳]			
牛乳	1本		
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)	80g		
[鶏肉のラビゴットソースかけ]			
鶏肉(ムネ肉スライス)500g	40g	1.5cm幅	
馬鈴薯てんぷん1kg	5g		
大豆白絞油	4g		
玉葱	5g	角切り	
トマト	10g	角切り	
きゅうり	10g	角切り	
穀物酢	3g		
うすくちしょうゆ	0.5g		
食塩	0.5g		
三温糖	1.5g		
コショウ(純)200g	0.01g		
レモン(果汁、生)	1g		
[カラフルじゃこピーマン]			
青ピーマン	15g	角切り	
太もやし	25g		
糸こんにゃく(黒)	21g		
ちりめん	2g		
にんじん	8g	せん切り	
JFS 純正ごま油	0.2g		
いりごま(白)1kg	0.5g		
こいくちしょうゆ	2.2g		
三温糖	0.5g		
[肉団子と野菜のみそ汁]			
国産大豆の豆腐ミートボール(SS)	17g		
干し椎茸(美都産)	0.5g		
切干大根(益田産)	2g		
にんじん	8g	せん切り	
小松菜	7g	1.5cm幅	
じゃがいも	15g		
みそ	7g		
煮干しだし	3g		

2022年9月26日 月曜日

献立	ご飯	豚肉のスタミナ揚げ	
	アーモンド和え	チンゲンサイのスープ	
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		
[豚肉のスタミナ揚げ]			
豚肉(モモ肉角切り)	50g		
食塩	0.2g	下味	
コショウ(純)200g	0.02g	下味	
馬鈴薯てんぷん1kg	9g		
大豆白絞油	5g		
むきえだまめ500g	6g		
パプリカ	4g	短冊切り	
こいくちしょうゆ	1.5g		
本味酢 1.8L	1g		
三温糖	0.5g		
にんにく	1g		
水	2g		
すりごま(白)	1.5g		
[アーモンド和え]			
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	
クッキングアモンド(細切)500g	2g		
こいくちしょうゆ	2.5g		
[チンゲンサイのスープ]			
チンゲンツァイ	20g	2.5cm幅	
厚揚げ	15g	角切り	
玉葱	20g	角切り	
にんじん	8g	小いちょう	
干し椎茸(美都産)	0.4g		
中華スープ	1g		
食塩	0.3g		
コショウ(純)200g	0.02g		
うすくちしょうゆ	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)

2022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

2022年9月27日 火曜日

献立	麦ご飯		さけのカレームニエル	
	コーンサラダ	梨	さつまいものポターージュ	
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			
[さけのカレームニエル]				
秋鮭 ピンク 40g	1個			
秋鮭 ピンク 50g	0個			
食塩	0.3g	下味用		
カレー粉(純)200g	0.03g	下味用		
米粉	2g			
調理用バター200g	1g			
サラダ油 1.5kg	1g			
小判型クックパー	1枚			
[コーンサラダ]				
キャベツ	20g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
きゅうり	20g	小口切り		
スーパーズスイートコーン	5g			
三温糖	0.2g			
穀物酢	2g			
コショウ(純)200g	0.02g			
食塩	0.3g			
サラダ油 1.5kg	0.6g			
[さつまいもポターージュ]				
カットベーコンIQF500g	5g			
さつまいも	30g	厚いちょう		
玉葱	30g	角切り		
サラダ油 1.5kg	0.5g			
パセリ	1g	みじん切り		
島根県産やきいもペースト	12g			
味 コンソメJ 500g	1g			
コショウ(純)200g	0.02g			
米粉	5g			
牛乳(料理用)	20g			
スキムミルク	1.5g			
調理用バター200g	1g			
食塩	0.4g			
[梨]				
なし 2L	0.25個	4等分		

2022年9月28日 水曜日

献立	麦ご飯		●三色そばろ井の具	
	おからサラダ		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			
[麦ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[●三色そばろ井の具]				
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	20g			
冷凍おろししょうが	0.5g			
サラダ油 1.5kg	0.25g			
しほり豆腐	15g			
にんじん	10g	荒みじん		
グリーンピース	9g			
●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]				
鶏肉むねミンチ	50g			
おろししょうが	0.2g			
サラダ油	0.25g			
しほり豆腐	25g			
にんじん	15g			
冷凍グリーンピース	9g			
料理酒	0.7g			
三温糖	0.7g			
こいくちしょうゆ	3.2g			
[おからサラダ]				
おから	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	8g	コロコロ		
ライトツナ水煮フレーク	6g			
スーパーズスイートコーン	7g			
角切チーズ8mm(ニ)	6g			
穀物酢	0.8g			
三温糖	0.5g			
食塩	0.15g			
ノック マヨネーズ 1kg	6g			
[なめこ汁]				
にんじん	10g	いちょう		
厚揚げ	20g	短冊切り		
玉葱	15g	1cm幅		
なめこ水煮 1kg	10g			
乾燥若布(ニ)	0.3g	戻しておく		
煮干しだし	3g			
みそ	7g			

2022年9月29日 木曜日

献立	ご飯		アジフライのトマトソースかけ	
	玄米サラダ		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			
[あじフライのトマトソースかけ]				
アジフライ 50g	1個	小		
アジフライ 60g	0個	中		
大豆白絞油	5g			
トマト	15g			
さやいんげん	5g	1.5cm幅		
玉葱	5g	スライス		
マッシュルーム(水煮)	6g			
冷凍おろしにんにく	0.5g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
味 コンソメJ 500g	0.3g			
食塩	0.1g			
コショウ(純)200g	0.03g			
[玄米サラダ]				
キャベツ	20g	せん切り		
小松菜	20g	1.5cm幅		
チキンハム(短冊)500g	6g			
ぶちっとも子玄米	4g	茹でる		
花かつお(亀・細切)200g	0.2g	炒り冷ます		
三温糖	1.12g			
サラダ油 1.5kg	0.8g			
穀物酢	2.8g			
コショウ(純)200g	0.02g			
食塩	0.3g			
[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			
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

2022年9月30日 金曜日

献立	栗ご飯	鶏肉の麴焼き
	納豆和え	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	
【栗ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	70g	
食塩	1g	
むし栗カット	20g	
【鶏肉の麴焼き】		
鶏肉モモ切身IQF 50g	1個	小
鶏肉モモ切身IQF 60g	0個	中
塩糀	4g	
【納豆和え】		
川ひきわり納豆(ヒキワリ)	8g	
小松菜	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	
焼きざみのり100g	0.3g	
【けんちん汁】		
板こんにゃく	10g	横二本 3ミリ
にんじん	10g	短冊切り
ササガキゴボウIQF	10g	斜め小口
だいこん	25g	短冊切り
木綿豆腐	20g	手でちぎる
干し椎茸(美都産)	1g	戻しておく
ねぎ	3g	小口切り
だし削り不織布入り	3g	
こいくちしょうゆ	2g	
食塩	0.4g	
料理酒1.8L	2g	
JFS 純正ごま油	0.5g	