

※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)

令和7年10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10月1日(水)

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	
[子持ちししゃも(2尾)]		
シシャモ干物15g	2 個	
シシャモ干物20g	0 個	
[わかめの酢の物]		
キャベツ	20 g	
きゅうり	15 g	
にんじん	5 g	
出雲のおいしいちくわ5mm	8 g	
乾燥若布	0.5 g	
すりごま (白)	2 g	
穀物酢	1.5 g	
こいくちしょうゆ	0.5 g	
三温糖	0.2 g	
食塩	0.05 g	
[●親子丼の具]		
鶏肉モモ(2cm角切)	35 g	
乾燥椎茸(美都産)	0.8 g	
にんじん	8 g	
玉葱	35 g	
●たまご	28 g	
ねぎ	3 g	
だしパック(かつお)	3 g	
料理酒1.8L	1 g	
三温糖	0.5 g	
こいくちしょうゆ	4 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.6 g	
→[対応食]		
鶏肉モモ(2 cm角切)	50 g	
料理酒1.8L	0.5 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
にんじん	10 g	
玉葱	35 g	
乾し椎茸(美都産)	0.3 g	
ねぎ	2.4 g	
だしパック(かつお節)	1.3 g	
こいくちしょうゆ	5 g	
食塩 1kg	0.1 g	
三温糖	1 g	
馬鈴しょ澱粉1 k g	1.2 g	

2025年10月2日(木)

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	
[ハンバーグのゆずソースか]		
ホーク&拜ンハンバーグ 50 g NEW	1 個	
ホーク&拜ンハンバーグ 60 g NEW	0 個	
こいくちしょうゆ	2.8 g	
ゆず果汁600mL	0.7 g	
穀物酢	1.7 g	
三温糖	1 g	
水	2 g	
[ひじきのサラダ]		
芽ひじき500g	1 g	
こいくちしょうゆ	0.3 g	
本味酢 1.8L	0.3 g	
きゅうり	10 g	
にんじん	5 g	
キャベツ	20 g	
大豆水煮	5 g	
三温糖	0.5 g	
穀物酢	2 g	
うすくちしょうゆ	2.2 g	
サラダ油 1.5kg	0.6 g	
[ポテトスープ]		
鶏肉ムネ(1.5cm角)	10 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
玉葱	15 g	
スーパースイートコーン	6 g	
じゃがいも	20 g	
マッシュポテト(乾燥)	7 g	
小松菜	10 g	
理研 コシソメ 500g	1 g	
食塩	0.4 g	
ハウス マスコンショ-300g	0.02 g	

2025年10月3日(金)

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	
[かぼちゃグラタン]		
かぼちゃ(冷)	20 g	
玉葱	20 g	
カットベーコンIQF500g	8 g	
マカロニ(単管)	3 g	
有塩バター450g	2 g	
米粉	3 g	
牛乳	35 g	
理研 コンソメ 500g	0.3 g	
ミックスチーズ	9 g	
食塩	0.1 g	
ハウス マドラスソース300g	0.04 g	
グラタン皿	1 g	
[アーモンドサラダ]		
キャベツ	20 g	
にんじん	5 g	
きゅうり	15 g	
ツナ水煮フレーク	6.5 g	
クッキング アーモンド(細切)500g	3 g	
三温糖	0.5 g	
穀物酢	2 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
レモン果汁500mL	0.5 g	
オリーブオイル1L	0.6 g	
[トマトと鶏肉のスープ]		
鶏モモ(1.5cm角切)	18 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
トマト	15 g	
玉葱	15 g	
キャベツ	10 g	
小松菜	10 g	
ヘルシーファーム コソメ 乳なし500g	1 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
食塩	0.1 g	
ハウス マドラスソース300g	0.02 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)

令和7年10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10月6日(月)

お月見献立

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	
[さんまのゆずおろしかけ]		
三陸産さんま米粉付	2 個	
大豆白絞油	4 g	
大根おろし	13 g	
本味酢 1.8L	2 g	
こいくちしょうゆ	2.5 g	
穀物酢	3 g	
ゆず果汁600mL	1 g	
[小松菜のおひたし]		
キャベツ	20 g	
小松菜	25 g	
にんじん	5 g	
ハコ 旺花かつお 100g	0.6 g	
三温糖	0.3 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
[豚汁]		
豚モモ(さま切れ)	15 g	
しょうが	0.2 g	
サラダ油 1.5kg	0.6 g	
だいこん	15 g	
にんじん	7 g	
ごぼう	8 g	
さつまいも	20 g	
国産大豆かつ油揚げ	3 g	
ねぎ	2 g	
みそ	3 g	
大和米味噌(白)1 k g	5 g	
とうがらし(乾)	0.01 g	
[みたらしかぼちゃだんご]		
おじゃがもちボール(かぼち	20 g	
三温糖	3 g	
こいくちしょうゆ	1.2 g	
本味酢 1.8L	0.5 g	
水	1.5 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1 g	
ゼリーカップ	1 g	

2025年10月7日(火)

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
[ピリ辛そぼろ丼の具]	
鶏肉むねミンチ	40 g
しょうが	0.6 g
にんにく	1 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
料理酒1.8L	1 g
JFS 純正ごま油	0.5 g
しぼり豆腐	20 g
玉葱	15 g
細もやし	15 g
はくさい(ギムチ漬け)1/4個	9 g
にら	4 g
こいくちしょうゆ	1.5 g
オイスターソース 585g	0.8 g
本味酢 1.8L	1.5 g
JFS 純正ごま油	0.3 g
[きゅうりと切干大根のナムル]	
きゅうり	27 g
宮崎県産千切大根 1kg	4.5 g
にんじん	5 g
こいくちしょうゆ	1 g
すりごま(白)	2 g
JFS 純正ごま油	0.5 g
食塩	0.2 g
[ワンタンスープ]	
玉葱	25 g
にんじん	8 g
乾燥椎茸(美都産)	0.5 g
味 なめらかワンタ(約63)	20 g
ねぎ	2 g
中華スープ	1 g
こいくちしょうゆ	1.5 g
ハウス マト ラスコジョー300g	0.02 g

2025年10月8日(水)

目の愛護デー献立

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)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[レバニラ炒め]		
カットレバーミニ濃粉付	20 g	
高野豆腐(サイコロ)	6.5 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3 g	
大豆白絞油	2.5 g	
にら	10 g	
太もやし	15 g	
玉葱	10 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
オイスターソース 585g	2.5 g	
こいくちしょうゆ	0.6 g	
本味酢 1.8L	1 g	
ハウス マト ラスコンヨ-300g	0.02 g	
食塩	0.1 g	
[●さつまいもと卵のサラダ]		
さつまいも	40 g	
きゅうり	8 g	
●いりたまご(真空)	10 g	
ビックロハム	8 g	
QPエッグ ケア(ノンエッグ マヨネーズ)	6 g	
穀物酢	1 g	
食塩	0.01 g	
ハウス マト ラスコンヨ-300g	0.02 g	
→[対応食]		
さつまいも	20 g	
ビックロハム	11 g	
きゅうり	15 g	
にんじん	8 g	
玉葱	5 g	
スーパースイートコーン	6 g	
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)	6 g	
穀物酢	1.2 g	
ハウス 風車コンヨ-300g	0.02 g	
三温糖	0.3 g	
[いろいろ野菜スープ]		
豚肉(モモ肉小切)	16 g	
かぼちゃ	15 g	
モロヘイヤカット	6 g	
にんじん	8 g	
小松菜	10 g	
カレー粉(純)200g	0.1 g	
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	1 g	
食塩	0.2 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
ハウス マト ラスコンヨ-300g	0.02 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)

令和7年10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10月9日(木)

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	
[いわしのアングレース]		
イワシ小口切 日給	45 g	
冷凍おろししょうが	0.7 g	
こいくちしょうゆ	0.5 g	
料理酒1.8L	1.5 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	8 g	
大豆白絞油	4 g	
JF ウスターソース エグゼレント1.8L	1.5 g	
三温糖	0.5 g	
水	5 g	
パン粉 1kg	3 g	
[海藻サラダ]		
海藻サラダGS100g	1.2 g	
きゅうり	15 g	
キャベツ	20 g	
にんじん	5 g	
すりごま(白)	15 g	
食塩	0.1 g	
三温糖	0.7 g	
穀物酢	2.5 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
[鶏つくね汁]		
鶏つくね Fe・C	30 g	
玉葱	15 g	
にんじん	5 g	
えのぎたけ	8 g	
ねぎ	2 g	
うすくちしょうゆ	1.5 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
だしパック(かつお)	3 g	
食塩	0.15 g	

2025年10月10日(金)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[手作りピザ]		
強力粉(1等)	80 g	
パン酵母(乾燥)	1.92 g	
オリーブオイルIL	3.84 g	
食塩	1 g	
水	48 g	
薄力粉	5 g	
カメトマトチップ デリカースlk	14 g	
三温糖	0.5 g	
オリーブオイルIL	0.5 g	
冷凍おろしにんにく	0.6 g	
黒こしょう	0.03 g	
無添加ボークウィンナースライス	12 g	
青ピーマン	5 g	
玉葱	18 g	
ミックスチーズ	9 g	
[カミカミサラダ(大)]		
宮崎県産千切大根 1kg	2 g	
キャベツ	15 g	
にんじん	7 g	
きゅうり	20 g	
スーパースイートコーン	6.5 g	
ぷるぷる寒天(耐熱用)	0.3 g	
ちりめん	2 g	
ハコロシ花かつお 100g	0.6 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
三温糖	0.5 g	
穀物酢	2 g	
ハウス マスコンショ-300g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.6 g	
[冬瓜のスープ]		
鶏モモ(1.5cm角切)	13 g	
とうがん	25 g	
ぶなしめじ	7 g	
にんじん	8 g	
小松菜	13 g	
理研 コンソメ 500g	1 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
うすくちしょうゆ	1.5 g	
ハウス マスコンショ-300g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.7 g	

2025年10月14日(火)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[カレイのからあげ]		
生干カレイ50 g	1 個	
馬鈴薯てんぷん1kg	5 g	
大豆白絞油	5 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)	0.6 g	
[鶏肉と野菜のみそ汁]		
鶏肉モモ(2cm角切)	15 g	
玉葱	15 g	
にんじん	8 g	
えのきたけ	8 g	
厚揚げ	15 g	
ねぎ	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)

令和7年10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10月15日(水) 教えて！人気メニュー（横田保育園）

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
[秋なすと豚肉のスタミ炒め]	
豚肉(モモ肉小切)	45 g
にんにく	0.5 g
サラダ油 1.5kg	0.6 g
玉葱	18 g
にんじん	8 g
なす	30 g
インゲン500 g	9 g
ⅡA 焼肉のタレ(醤油)1.6kg	5 g
ごいくちしょうゆ	0.5 g
[シャキッとポテトサラダ]	
じゃがいも	45 g
小松菜	13 g
ツナ水煮フレーク	6.5 g
三温糖	0.5 g
穀物酢	2 g
ハウス マドラスコショ-300g	0.02 g
食塩	0.3 g
サラダ油 1.5kg	0.5 g
[●サンダータス-フ(連携)]	
●たまご	10 g
にんじん	8 g
だいこん	10 g
太もやし	15 g
たけのこ水煮(短冊)	13 g
豚ひ九州産きくらげスライス	0.3 g
ねぎ	3 g
中華スープ	1 g
うすくちしょうゆ	2 g
馬鈴薯てんぷん1kg	1 g
JFS 純正ごま油	0.3 g
穀物酢	1.5 g
→[対応食]	
玉葱	10 g
にんじん	8 g
太もやし	10 g
カネイチ国産きくらげスラ	0.3 g
たけのこ(千切り)タイ産	10 g
ねぎ	1.3 g
JFDA冷凍とうふ(サイロ)	15 g
中華スープ(理研)	1 g
うすくちしょうゆ	2 g
食塩 1kg	0.1 g
料理酒1.8L	1 g
馬鈴しょ澱粉1 k g	1.2 g
穀物酢	1.5 g
ごま油 1.65kg	0.5 g

2025年10月16日(木)

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	
〔鯖の味噌煮(手作り)〕		
サバ切身 5 0 g	1 個	
サバ切身 6 0 g	0 個	
料理酒 1. 8L	1 g	
しょうが	1 g	
三温糖	4 g	
さいくちしょうゆ	3 g	
みそ	5. 5 g	
本味酛 1. 8L	2 g	
水	18 g	
〔おからとチーズのサラダ〕		
おから	7 g	
にんじん	5 g	
キャベツ	15 g	
きゅうり	8 g	
チキンささみ水煮	6. 5 g	
スーパースイートコーン	6 g	
角切チーズ 8 m m	6 g	
穀物酢	0. 8 g	
三温糖	0. 5 g	
QPIエック ケア(ノンエック マヨネーズ)	6 g	
〔大根のすまし汁〕		
だいこん	25 g	
にんじん	8 g	
えのきたけ	8 g	
木綿豆腐	15 g	
うす切かまぼこ(真空)	6. 5 g	
だいこん葉	5 g	
うすくちしょうゆ	2. 5 g	
食塩	0. 3 g	
だしパック(かつお)	3 g	

2025年10月17日(金) 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	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80 g	
[さつまいもカレー]		
鶏肉ムネ(2cm角)	35 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
レンコン水煮(乱切)	15 g	
さつまいも	30 g	
玉葱	40 g	
にんじん	15 g	
ハウス 給食用カレーブロックN	12 g	
シェパ カレーブロック	3 g	
カゴメトマトケチャップ テリカユース1k	5 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.5 g	
[ゆずドレグリーンサラダ]		
小松菜	20 g	
きゅうり	10 g	
キャベツ	20 g	
スーパースイートコーン	6 g	
チキンハム(短冊) 500g	6 g	
三温糖	0.5 g	
穀物酢	2 g	
うすくちしょうゆ	2.2 g	
ゆず果汁600mL	0.5 g	
オリーブオイル1L	0.6 g	
[アールスメロン 1/16コ]		
アールスメロシ 4 L	0.07 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)

令和7年10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10月20日(月)

[illegible]

2025年10月21日(火)

世界の味めぐり献立（アメリカ合衆国）

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
[フライドチキン]	
鶏肉ムネ切身50g	1 個
鶏肉ムネ切身60g	0 個
料理酒1.8L	1 g
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	0.5 g
食塩	0.3 g
黒こしょう	0.04 g
馬鈴薯でんぷん1kg	5 g
大豆白絞油	5 g
[コーンサラダ]	
キャベツ	20 g
にんじん	5 g
きゅうり	20 g
スーパースイートコーン	5 g
すりごま醤油ドレッシング 1L	6.5 g
[カンボスープ]	
むきえびしし(80/120)	13 g
おいしいあさり	13 g
にんじん	15 g
玉葱	45 g
サラダ油 1.5kg	0.6 g
トマト	10 g
オクラ	10 g
トマトピューレ(食塩無添加1k	6 g
カットトマト缶(ケチャップ デリカース1k	5 g
ハヤシルウ(粉末)	6 g
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	1 g
冷凍おろしにんにく	0.6 g
食塩	0.1 g
ハウス マドラスコショ-300g	0.02 g
タバスコ	0.05 g

2025年10月22日(水)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1	本
[さつまいもごはん]		
水稻穀粒(精白米)	70	g
料理酒1.8L	1	g
さつまいも	20	g
食塩	0.6	g
サラダ油 1.5kg	0.7	g
[●卵焼きのこあんかけ]		
●厚焼卵(真空)50g×10カット	1	個
●厚焼卵(真空)62.5g×8カット	0	個
なめこ水煮 1kg	5	g
えのきたけ	10	g
玉葱	7	g
冷凍おろししょうが	0.2	g
こいくちしょうゆ	1	g
三温糖	0.4	g
料理酒1.8L	0.5	g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.3	g
水	7	g
→[対応食]		
小：アジフライ50g	1	個
中：アジフライ60g	1	個
サラダ油	5	g
[ほうれん草のごま和え]		
ほうれん草	30	g
細もやし	20	g
にんじん	5	g
出雲のおいしいちくわ5mm	6	g
すりごま(白)	3	g
こいくちしょうゆ	1.5	g
[かぼちゃと鶏肉のみそ汁]		
鶏モモ(1.5cm角切)	15	g
玉葱	13	g
厚揚げ	15	g
かぼちゃ	20	g
乾燥若布	0.3	g
みそ	3	g
天和米味噌(白)1kg	5	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)

令和7年10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10月23日(木)

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	
[マスのちゃんちゃん焼き]		
マス切身40g	1 個	
マス切身50g	0 個	
食塩	0.2 g	
ハウス マトラスコジョー300g	0.2 g	
小判型クックバー	1 枚	
QPエッグ ケア(ノンエッグ マヨネーズ)	6 g	
三温糖	1 g	
本味酢 1.8L	2 g	
こいくちしょうゆ	0.5 g	
みそ	2 g	
調理用バター 200 g	1.5 g	
ぶなしめじ	5 g	
玉葱	10 g	
えのきたけ	5 g	
[りっちゃんの元気サラダ(トマト)]		
キャベツ	20 g	
きゅうり	5 g	
チキンハム(短冊) 500g	7 g	
スーパースイートコーン	6 g	
トマト	8 g	
にんじん	3 g	
らくらく昆布	0.3 g	
ハウス花かつお 100g	0.6 g	
三温糖	0.2 g	
穀物酢	2 g	
ハウス マトラスコジョー300g	0.02 g	
食塩	0.3 g	
サラダ油 1.5kg	0.6 g	
[白玉だんごのすまし汁]		
白玉だんご 約9 g	30 g	
玉葱	13 g	
にんじん	8 g	
鶏肉ムネ(1.5cm角)	10 g	
ねぎ	2 g	
だしパック(かつお)	3 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
料理酒1.8L	2 g	
食塩	0.2 g	

2025年10月24日(金)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1 本	
[ジャージャー麺（めん）]		
学給ラーメン(国産小麦)	110 g	
JFS 純正ごま油	2 g	
[ジャージャー麺（肉みそ）]		
豚肉（ミンチ）	45 g	
料理酒1.8L	1 g	
にんにく	1 g	
しょうが	1 g	
JFS 純正ごま油	0.6 g	
蒸し挽き割り大豆	20 g	
玉葱	30 g	
にんじん	12 g	
乾燥椎茸(美都産)	0.8 g	
たけのこ水煮(短冊)	19 g	
ねぎ	3 g	
中華スープ	1 g	
みそ	6 g	
テンメンジャン	3 g	
三温糖	1 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
食塩	0.05 g	
ハウス マスコショ-300g	0.02 g	
豆板醤	0.05 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	3 g	
水	80 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
[ジャージャー麺（野菜の具）]		
きゅうり	40 g	
細もやし	15 g	
[さつまいものからあげ]		
さつまいも	55 g	
大豆白絞油	5.5 g	
食塩	0.2 g	

2025年10月27日(月)

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	
[豚肉のしょうが炒め]		
豚モモ(こま切れ)	50 g	
玉葱	40 g	
むぎえだまめ500 g	4 g	
しょうが	1 g	
こいくちしょうゆ	4 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	
[梅肉和え]		
キャベツ	25 g	
きゅうり	23 g	
にんじん	5 g	
1口 旺花かつお 100g	0.6 g	
梅(塩漬)	2 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
三温糖	0.5 g	
[厚揚げのみそ汁]		
とうがん	18 g	
にんじん	8 g	
えのきたけ	8 g	
厚揚げ	25 g	
にら	4 g	
みそ	5.5 g	
大和米味噌(白)1 k g	2 g	
煮干しだし	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)

令和7年10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

読書週間献立 (ゆうすげ村の小さな旅館)

人気メニューリレー（六日市調理場）

2025年10月28日(火)

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	
[ホキのジャポネソース]		
ホキ 50 g	1 切	
ホキ 60 g	0 切	
料理酒1.8L	1 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5 g	
大豆白絞油	5 g	
アップルソース	6 g	
サート・オニオ ダイ	6 g	
穀物酢	1 g	
こいくちしょうゆ	2.5 g	
三温糖	1.5 g	
[ごぼうサラダ(マヨ)]		
ごぼう	9 g	
にんじん	5 g	
キャベツ	30 g	
チキンささみ水煮	6.5 g	
すりごま(白)	2 g	
QPIegg ケア(ノンegg マヨネーズ)	6 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
[塩麴スープ]		
鶏肉ムネ(1.5cm角)	12 g	
玉葱	15 g	
じゃがいも	20 g	
にんじん	8 g	
小松菜	8 g	
ケ-塩麴 1.2kg	5 g	
食塩	0.1 g	
理研 コシソメ 500g	1 g	
ハウス マト ラスコショ-300g	0.03 g	

2025年10月29日(水)

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	
[さつまいもの酢物]		
さつまいも	33 g	
チキンハム(短冊) 500g	9 g	
ブロッコリー(冷)	15 g	
大豆水煮	6 g	
1/2 咲花かつお 100g	0.6 g	
食塩	0.2 g	
うすくちしょうゆ	0.5 g	
三温糖	0.6 g	
穀物酢	2 g	
[●豆腐とうすらのカレー煮]		
豚肉(ミンチ)	15 g	
冷凍おろししょうが	0.6 g	
料理酒 1.8L	0.5 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
●うずら卵水煮200卵入り	16 g	
レンコン水煮(乱切)	13 g	
だいこん	40 g	
にんじん	10 g	
木綿豆腐	35 g	
チンゲンツァイ	15 g	
カレー粉(純) 200 g	0.2 g	
こいくちしょうゆ	2.8 g	
中華スープ	0.8 g	
本味酢 1.8L	1 g	
食塩	0.2 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	1.5 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
→[対応食]		
国産SPF豚ミンチIQF	15 g	
おろし生しょうが 1kgJFDA	0.3 g	
料理酒 1.8L	0.5 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
玉葱	35 g	
木綿豆腐(サイコロ)	50 g	
JFDA冷凍とうふ(サイコロ)ニシム	30 g	
たけのこ(短冊)タイ産	10 g	
チンゲンツァイ	8 g	
カレー粉(純) 200 g	0.3 g	
こいくちしょうゆ	2.8 g	
中華スープ(理研)	0.8 g	
食塩 1kg	0.2 g	
本みりん 1.8L	1 g	
馬鈴しょ澱粉 1 k g	1.5 g	
ごま油 1.65kg	0.5 g	
[りんご(1/6個)]		
りんご	0.17 個	

2025年10月30日(木)

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	
[焼きさばのおろしたれ]		
サバ切身 5 0 g	1 個	
サバ切身 6 0 g	0 個	
料理酒 1. 8L	2 g	
大根おろし	11 g	
本味酢 1. 8L	2 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
[大根サラダ]		
クール系かまぼこ(ほぐし)	6. 5 g	
キャベツ	20 g	
だいこん	30 g	
にんじん	5 g	
穀物酢	1. 8 g	
三温糖	0. 6 g	
サラダ油 1. 5kg	0. 8 g	
食塩	0. 3 g	
[けんちん汁(芋なし)]		
板こんにゃく	10 g	
にんじん	8 g	
ごぼう	8 g	
だいこん	18 g	
木綿豆腐	18 g	
乾燥椎茸(美都産)	0. 7 g	
ねぎ	2 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. 3 g	
料理酒 1. 8L	1 g	
JFS 純正ごま油	0. 6 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)

令和7年10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10月31日(金)

読書週間献立（まじよのメルとひかるスープ）

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	
[鶏肉の赤ワインソース(切)]		
鶏肉モモ切身50g	1 個	
鶏肉モモ切身60g	0 個	
ハウス マト ラスコジョ-300g	0.02 g	
レダシヨウワイン(赤)1.8L	2 g	
冷凍おろしにんにく	0.2 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
カゴメトマトケチャップ デリカユース1k	8 g	
三温糖	1 g	
レダシヨウワイン(赤)1.8L	2 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.2 g	
水	5 g	
[ツナと切干大根のサラダ]		
切干大根(益田産)	3 g	
にんじん	5 g	
きゅうり	10 g	
キャベツ	20 g	
ツナ水煮フレーク	6 g	
Dr.和風おろし	6 g	
[メルのひかるスープ]		
カットベーコンIQF500g	6 g	
かぼちゃ	30 g	
キャベツ	20 g	
にんじん	8 g	
トマト	10 g	
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	1 g	
うすくちしょうゆ	2.5 g	
ハウス マト ラスコジョ-300g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	