※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 | ~ 2 年生:O. 8 倍、小 5 ~ 6 年生: | . | 倍、中学生: | . 3 倍)

令和7年10月分 詳細献立表

2025年10月1日(水)

_牛乳」 _牛乳 _麦ご飯 80g」 _ 水稲穀粒(精白米) _ おおむぎ(米粒麦)	本
牛乳 麦ご飯 80g」 水稲穀粒(精白米)	本
麦ご飯 80g」 水稲穀粒(精白米)	1 4
水稲穀粒(精白米)	
水稲穀粒(精白米)	
おおむぎ(米粒麦)	76 g
	4 g
フはナー らナ (2戸)	
.丁行らししゃも(2尾) 」 ・シシャモ干物 I 5a	2 個
子持ちししゃも(2尾)」 シシャモ干物15g シシャモ干物20g	0個
わかめの酢の物」	
キャベツ きゅうり	20 g
にんじん	15 g 5 g
出雲のおいしいちくわ5mm	8 g
乾燥若布	l 0.5 q
すりごま(白)	2 g
穀物酢 こいくちしょうゆ	l.5 g 0.5 g
三温糖	0.3 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 q
にんじん	8 g
玉葱	35 g
●たまご ねぎ	28 g
だしパック(かつお)	3 g 3 g
料理酒1.8L	l I q
料理酒I.8L 三温糖 こいくちしょうゆ	0.5 g
- こいくちしょうゆ - サラダ油 - I.5kg	4 g
馬鈴薯でんぷん lkg	0.5 g 1.6 g
→「対応食 〕	1.0 9
鶏肉モモ(2cm角切)	50 g
料理酒 I.8L サラダ油 I.5kg	0.5 a
サフタ油 I.5kg にんじん	0.5 g 10 g 35 g
玉葱	35 g
乾し椎茸(美都産)	U.3 a
ねぎ だしパック(かつお節)	2.4 g
たしバック(かつお節)	1.3 a
こいくちしょうゆ 食塩 lkg	5 g 0.1 g
三温糖 馬鈴しょ澱粉 I k g	l g
	1.2 9

2025年10月2日(木)

料理名/食品名	一人分量
	平1
[牛乳]	1 *
牛乳	
ご飯」 水稲穀粒(精白米)	80 g
グマルロネズイ並(小月 ロット)	00 9
ハンバーグのゆずソーフかし	
ハンバーグのゆずソースか」 ポーク&チキンハンバーグ50 g NEW ポーク&チキンハンバーグ60 g NEW こいくちしょうゆ ゆず果汁600mL	
ポ [*] -ク&チキンハンバ -グ 60 g NEW	0 個
こいくちしょうゆ - ゆず里汁600ml	2.8 g 0.7 g
· 教物酢	1.7 g
三温糖	l g 2 g
水	
ひじきのサラダ」 芽ひじき500g	l g
芽ひじき500g こいくちしょうゆ	0.3 g 0.3 g
本味醂 1.8L	0.3 g
きゅうり にんじん	10 g _5 g
キャベツ	20 g
大豆水煮 三温糖	5 g
穀物酢	0.5 g 2 q
うすくちしょうゆ	2 g 2.2 g
サラダ油 I.5kg	0.6 g
ポテトスープ] 鶏肉ムネ(1.5cm角) サラダ油 1.5kg	I0 g
ガラタ油 1.5kg	0.5 g
玉葱 スーパースイートコーン	15 g
じゃがいも	6 g 20 g
じゃがいも マッシュポテト(乾燥)	7 g
小松菜 理研 コンソメ 500g	10 g
- 注明 - コンノバ - 500g - 食塩	0.4 g
食塩 ハウス マト ラスコショー300g	0.02 g

2025年10月3日(金)	一人人是
料理名/食品名	一人分量
[牛乳] 牛乳	本
[ご飯]	
水稲穀粒(精白米)	80 g
[かぼちゃグラタン]	30
かぼちゃ(冷) 玉菊	20 g 20 g
玉葱 カットベーコンIQF 5 O O g	8 g
マカロニ(里管)	8 g 3 g 2 g 3 g
有塩バター450g 米粉	2 g
- 木材 - 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 ハウス マト ラスコショー300g	0.1 g 0.04 g
グラタン皿	0.04 g
<u> </u>	
キャベツ	20 g
にんじん きゅうり	5 g
ツナ水煮フレーク	15 g 6.5 g
クッキング アーモント (細切)500g	3 g 0.5 g
三温糖 穀物酢	0.5 g
叙物町 うすくちしょうゆ	2 g 2 g 0.5 g
レモン東汗500mL オリープオイルIL	0.5 g
オリープオイルIL	0.6 g
[トマトと鶏肉のスープ]	
鶏モモ(I.5cm角切) サラダ油 I.5kg	18 g 0.5 g
- ウファ油 1.5kg トマト	15 g
<u> </u>	15 g
キャベツ	10 g 10 g
小松菜 ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	I g
うすくちしょうゆ	2 g
食塩	0.1 g
ハウス マト ラスコショー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 | ~ 2年生: 0.8倍、小5~6年生: |. | 倍、中学生: |.3倍)

令和7年10月分 詳細献立表

2025年10月6日(月)

水稲穀粒(精白米)

[さんまのゆずおろしかけ]

三陸産さんま米粉付

こいくちしょうゆ

大豆白絞油

大根おろし

穀物酢

キャベツ

小松菜 にんじん

三温糖

[豚汁]

本味醂 1.8L

ゆず果汁600mL

[小松菜のおひたし]

ル"旺花かつお 100g

こいくちしょうゆ

豚モモ(こま切れ)

サラダ油 I.5kg

国産大豆カット油揚げ

大和米味噌(白) l k g

[みたらしかぼちゃだんご] おじゃがもちボール(かぼち

<u> こいくちしょうゆ</u>

馬鈴薯でんぷん1kg ゼリーカップ

本味醂 1.8L

とうがらし(乾)

しょうが

だいこん

にんじん

さつまいも

ごぼう

ねぎ みそ

三温糖

_牛乳」 牛乳

ご飯」

料理名/食品名

お月見献立

立	202
一人分量	
	[牛乳 牛
Ⅰ本	牛
80 g	水
	L麦、 水 お
2個	
4 g	<u> </u>
13 g 2 a	15
2.5 g	- 鶏しにこ料げし玉細はにこオ
2個 4g 13g 2g 2.5g 3g	料
Ιg	JF
	土
20 g 25 g 5 g	1.3
25 g	l ic
5 g	2
	オ
0.0 g 0.3 g 2 g	本 JF
<u> </u>	JF
	[きゅ
15 g 0.2 g 0.6 g 15 g 7 g 8 g 20 g 3 g 2 g 3 g	きv き
0.2 g	宮
0.6 g	に
13 g 7 n	<u> </u>
, <u>9</u> 8 q	JF
20 g	食
3 g	
2 g	
3 g 5 g	L'/,
0.01 g	
0.0 . 9	乾
	味
	して、一覧味ね中で、パ
20 g	<u> </u>
1 2 a	\rightarrow \cdot \rightarrow
20 g 3 g 1.2 g 0.5 g 1.5 g 1 g	
I.5 g	
l g	
l g	
	L

	一人分量	
料理名/食品名	スカ 里 単作	
井 到		
_牛乳 牛乳	本	
1 40	17	
麦ご飯 80g l		
麦ご飯 80g」 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
ピリ辛そぼろ丼の具 <u>」</u> 鶏肉むねミンチ	//0 a	
	40 g 0.6 g	
にんにく	l la	
こいくちしょうゆ	0.5 g	
料理酒1.8L	l g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
しぼり豆腐	20 g	
玉葱 細もやし		
はくさい(キムチ漬け)リハラ	15 g 15 g 9 g	
	4 g	
にら こいくちしょうゆ	1.5 g 0.8 g	
オイスターソース 585a	0.8 g	
本味醂 1.8L JFS 純正ごま油	1.5 g	
JFS 純止ごま油	0.3 g	
きゅうりと切干大根のナムル」 きゅうり	717 -	
さゅつり 宮崎県産千切大根 kg	27 g 4.5 g	
ローリカル I カハル INS にんじん	5 g	
こう (元)	l g	
すりごま (白) (2 g	
JFS 純正ごま油	l g 2 g 0.5 g 0.2 g	
食塩	U. Z g	
ワンタンスープ]		
<u>/ / / / / / </u>	25 g	
<u>玉葱</u> にんじん	8 g	
乾燥椎茸(美都産) 味 なめらかワンタン(約63)	0.5 g	
味 なめらかワンタン(約63)	8 g 0.5 g 20 g 2 g	
ねぎ 中華スープ	<u> </u>	
こいくちしょうゆ	l g l.5 g 0.02 g	
ハウス マト ラスコショー300g	0.02 q	

2025年10月8日(水)

目の愛護デー献立

2025年10月8日(水)	日の愛護ナー駅立
料理夕 / 合旦夕	一人分量
料理名/食品名	単位
[牛乳]	
上 1 7 0 3	本
טס ן	1 7
[麦ご飯 80g]	<u></u> ,
水稲穀粒(精白米)	76 g
水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	4 g
レバニラ炒め	
[レバニラ炒め] カットレバーミニ澱粉付	20 g
高野豆腐 (サイコロ)	6 5 a
馬鈴薯でんぷんIkg	6.5 g 3 g
一の政省(んいん)Kg 十百万然法) 5 g
大豆白絞油	2.5 g
[6]	10 g
太もやし	5 g
玉葱	I 0 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
本味醂 1.8L	l a
ハウス マト ラスコショー300g	0.02 g
- 7/7 (1 //2/1 300g - 食塩	1 0.02 g
	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
ピッコロハム	8 g
QPエック゛ケア(ノンエック゛マヨネース゛)	6 g
製物酢	
	0.01 g
ルウス マト ラスコショー300g	0.01 g
7/7/ YF 7/1/3=3009	0.02 g
→[対応食]	
さつまいも	20 g
ピッコロハム	
きゅうり	15 q
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 0
- *X170日F - ハウス 風車コショー300g	1.2 g 0.02 g
三温糖	0.02 g
—/皿作	0.3 g
[いろどり野菜スープ]	
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	
カレー粉(純) 2 0 0 g	10 g 0,1 g
- /y ビ - 不及(かも) ← 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇	
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	
食塩	0.2 g
こいくちしょうゆ	2 g
ハウス マト゛ラスコショー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 | ~ 2年生: 0.8倍、小5~6年生: |. | 倍、中学生: |.3倍)

令和7年10月分 詳細献立表

2025年10月9日(木)

料理名/食品名	一人分量
	単位
牛乳	│
_ ご飯」	
水稲穀粒(精白米)	80 g
いわしのアングレーズ」	
イワシ小ロ切 日給	45 g
冷凍おろししょうが	0.7 g 0.5 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
料理酒1.8L	1.5 g 8 g 4 g
馬鈴薯でんぷんlkg	8 a
大豆百絞油	4 a
JF ウスターソース エクセレント1.8L	l.5 g
三温糖	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
水	5. 2 g
- パン粉 Tkg	0.5 g 5 g 3 g
/・/ イン/ I NY	
(石芝井 ニカ) T	
海藻サラダ」 海藻サラダGSIOOg	I.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
- タ / こ & (ロ / - 谷 右	012
食塩 三温糖	0.1 g 0.7 g
	0.79
- 叙70日F - フェンブ <i>キ</i> エース は	2.5 g
こいくちしょうゆ JFS 純正ごま油	I.5 g
JF3 純正しま油	0.5 g
38 - 7 T- NIT	
_鶏つくね汁」 鶏つくね Fe·C	20 ~
天祠 ノ \ イム 「ピし 工 若	30 g
玉葱 にんじん えのきたけ	15 g 5 g
トルしん ラのキナけ	
んりさたり	8 g
ねぎ	<u>2 g</u>
うすくらしようW ランスチェー: 5:A	l.5 g
うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だしパック(かつお)	2 g
たしバック(かつお) 	3 g 0.15 g
食塩	0.15 g

2025年10日10日(全)

2025年10月10日(金)	一人分量	
料理名/食品名	単作	
_牛乳」		
牛乳	本	
手作りピザ」		
強力粉(T 等) パン酵母(乾燥)	80 g	
パン酵母(乾燥)	1.92 g	
オリーブオイルIL	3.84 g	
食塩 水	l g 48 g	
·	5 g	
<i>净刀加</i>		
カコ゛メ トマトケチャッフ゜ テ゛リカユースIk	14 g	
三温糖	0.5 g 0.5 g 0.6 g 0.03 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 無添加ボークウインナースライス	U. U. G 12 2	
またーマン オルースパス	- 12 y 5 α	
玉葱	12 g 5 g 18 g	
ミックスチーズ	9 g	
カミカミ <u>サニカ(</u> +)		
カミカミサラダ(大)」 宮崎県産千切大根 lkg	2 g	
キャベツ	15 a	
にんじん	7 g	
きゅうり スーパースイートコーン	15 g 7 g 20 g	
スーパースイートコーン	6.5 g 0.3 g	
ぷるぷる寒天 (耐熱用) ちりめん	0.3 g 2 g	
13 00g Na	0.6 g	
こいくちしょうゆ	2 q	
三温糖	2 g 0.5 g	
穀物酢	2 g	
ハウス マト ラスコショー300g	0.02 g	
サラダ油 I.5kg	0.6 g	
冬瓜のスープ」		
鶏モモ(1.5cm角切)		
とうがん	25 q	
ぶなしめじ	7 g	
にんじん 小松菜	8 g 13 g	
フィム未 理研 コンソメ 500a	I g	
理研 コンソメ 500g こいくちしょうゆ	l g	
うすくちしょうゆ	l 1.5 g	
ハウス マト ラスコショー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
[牛乳]	
牛乳	Ⅰ本
[麦ご飯 80g] 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	76 g 4 g
おおして(不恒支)	+ 9
[カレイのからあげ]	
[カレイのからあげ] 生干カレイ50 g 馬鈴薯でんぷん lkg	I 個 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 みそ	25 g I g
ういくちしょうゆ 三温糖	0.5 g 0.2 g
ー <u>温</u> 梅(塩漬) 焼きざみのり(岡山県産)	0.7 g 0.6 g
がででがり(岡山东 <u>建</u>)	0.09
 [鶏肉と野菜のみそ汁] 鶏肉モモ(2cm角切)	
鶏肉モモ(2cm角切) 玉葱 にんじん	
にんじん えのきたけ	8 g 8 g
厚揚げ	15 g 2 g 7 g
ねぎ 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

2025年10月15日(水) 教えて!人気メニュー (横田保育園)

2025年10月15日(水) 教えて!人気>	ペニュー (横田保育園)
料理名/食品名	一人分量
	単位
生到	
[牛乳] 牛乳	
1 10	17
麦ご飯 - 80g	
[麦ご飯 80g] 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	76 g
- 17/11 (大がき)	4 g
3.3.0.0 C (パイル文)	
_秋なすと豚肉のスタミナ炒め」	
豚肉(モモ肉小切)	45 a
にんにく	0 5 a
サラダ油 I.5kg	45 g 0.5 g 0.6 g
玉葱	18 a
- <u>たん</u> じん	- 10 9 8 a
なす	18 g 8 g 30 g
インゲン500 g	9 g
エバ 焼肉のタレ(醤油)l.6kg	5 g
こいくちしょうゆ	0.5 g
	0.09
シャキッとポテトサラダ」	
. フャイクとホテトリファ」 - じゃがいも	45 g
小松菜	i A
ツナ水煮フレーク	13 g 6.5 g
三温糖	0.5 g
	0.3 g
*又70日F ハウス マト ラスコショー300g	0.02 g 0.3 g 0.5 g
- 1777 YF 77.173=300g - 食塩	0.02 g
- R塩 サラダ油 I.5kg	0.3 y 0.5 x
7 7 7 1. 3 ку	0.09
本 は、こ か コ つ゜/ ヾま ↓ 佐 \	
_●サンラータンスープ(連携)」 	
●たまご 	10 g
にんじん	8 g
だいこん + # ら T	l0 g
太もやし	15 g 13 g
たけのこ水煮(短冊)	13 g
が行九州産きくらげスライス	0.3 g
ねぎ 中華スープ	3 g
ー 中平人一ノ ニネオフチリーにさけ	l g
・エハ うすくちしょうゆ 馬鈴薯でんぷんlkg JFS 純正ごま油	2 g
- 加州 Manage	0.3 g
JГO 7世上により出	0.3 g
穀物酢 - [対応会]	1.5 g
→[対応食] 玉葱	10 ~
<u> </u>	10 g
太もやし	8 g 10 a
カネイチ国産きくらげスラ	
カイイテ国座さくらりスプ たけのこ(千切り)タイ産	
ねぎ IEDA冷凍レスミ/サイフロ\	1.3 g
JFDA冷凍とうふ(サイコロ) 由華フープ (神母)	13 9
中華スープ(理研)	1 g
ノソトウしよ リツ	2 g
食塩 kg 料理端 g	U. I g
イイン王 / 日 I・O L	1 9
馬鈴しよ澱粉lkg	1.2 g
*又17月 トランス マン・ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	1.5 g
ごま油 I.65kg	U.5 g

2025年10月16日(木)	世界食糧デー
料理名/食品名	一人分量 単
[牛乳] 牛乳	本
ご飯」 水稲穀粒(精白米)	80 g
小佃款位(相口不)	00 g
鮭の味噌者(毛作り)	
鯖の味噌煮(手作り)」 サバ切身50g サバ切身60g	「個
サバ切身60g 料理洗I 8I	0個
料理酒I.8L しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ	
三温糖	4 g
みそ	5.5 g
本味醂 1.8L 水	3 g 5.5 g 2 g 18 g
	10 9
_おからとチーズのサラダ <u>]</u>	
おから	7 g
にんじん キャベツ	5 g 15 g
きゅうり	8 g 6.5 g
・ チキンささみ水煮 マーパーフィートコーン	6.5 g 6 g
スーパースイートコーン 角切チーズ8mm	6 g
穀物酢 三温糖	6 g 0.8 g 0.5 g
ーー/皿/イルロ QPエック゛ケア(ノンエック゛マヨネース゛)	6 g
大根のすまし汁」	
だいこん にんじん	25 g 8 a
えのきたけ	8 g 8 g 15 g
大綿豆腐 うす切かまぼこ(真空)	15 g 6. 5 g
だいこん某	5 g 2.5 g
うすくちしょうゆ 食塩	2.5 g 0.3 g
食塩 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

2025年10月17日(金) 益田	日の食育の日献立
料理名/食品名	一人分量
上到	
[牛乳] 牛乳	Ⅰ 本
[ご飯]	
水稲穀粒(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 I.5kg レンコン水煮(乱切)	35 g 0.5 g 15 g
さつまいも	30 g
玉葱 にんじん	40 g 15 g 12 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 カコ゛メ トマトケチャップ゛ デ゛リカユースlk	3 g 5 g 1.5 g
JF ウスターソーズ 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 キャベツ	I0 g
トキャベツ スーパースイートコーン	20 g 6 g
チキンハム(短冊)500g	6 a
三温糖 穀物酢	0.5 g
うすくちしょうゆ	2 g 2.2 g
ゆず巣汁600mL オリープオイルIL	0.5 g 0.6 g
[アールスメロン / 6コ]	X X X X X X X X X X X X X X X X X X X
アールスメロン 4L	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 | ~ 2年生: 0. 8倍、小5~6年生: |. | 倍、中学生: |. 3倍)

令和7年10月分 詳細献立表

2025年10月20日(月)

料理名/食品名	一人分量
	単位
牛乳]	
牛乳	╽本
ご飯」	
水稲穀粒(精白米)	80 g
さごしの柚庵焼き」 さごし切身50g さごし切身60g 料理酒I.8L こいくちしょうゆ 本味醂 I.8L	
さごし切身50 g	個
_ さごし切身60 g 	0 個 I.5 g
こいくちしょうゆ	2 q
本味醂 1.8L	2 g 0.5 g 1.5 g
ゆず果汁600mL	l.5 g
ゆかり和え」	
デャベツ ほうれん草 にんじん	30 g
- ほうれん草 - T= 7 T× 7	25 g
しそご飯の素(国産赤しそ)	5 g 0.25 g
食塩	0.1 g
肉じゃが(深)」	
ねらやか(外)」 豚モモ(こま切れ)	I8 q
がいも じゃがいも	70 g
にんじん	18 g 70 g 25 g 40 g
- 本窓 	40 g
玉葱 糸こんにゃく(白) グリンピース	15 g 8 g
三温糖 こいくちしょうゆ サラダ油 I.5kg	4 g
こいくちしょうゆ	6 g
プラグ油 I.SKg 食塩	0.5 g 0.1 g
区~皿	0.19

の25年10日21日(ル)

料理名/食品名	一人分量
	È
_牛乳]	
牛乳	
表ご飯 80al	
麦ご飯 80g] 水稲穀粒(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 鶏肉ムネ切身60g	I 個
鶏肉ムネ切身60g	0 個
料理酒1.8L Alix-フォーノ コンソメ 翌 た L 500g	l g
ヘルシーファーム コンソメ 乳な し500g 食塩	0.5 g 0.3 g
黒こしょう	0.39 0.04 g
黒こしょう 馬鈴薯でんぷんIkg	5 g
大豆白絞油	5 g 5 g
コーンサラダ〕	
キャベツ	20 g
にんじん	5 g 20 g
きゅうり スーパースイートコーン	20 g
スーハースイートコーン すりごま醤油ドレッシング IL	5 g 6.5 g
7 / C & 臼/U I V / / / I L	0.09
ガンボスープ]	
カラホス -)」 - むきえびLL(80/120) - おいしいあさり	
らいしいめさり にんじん	13 g 15 g
玉葱	45 g
サラダ油 1.5kg	0.6 g
トマト	10 g
オクラ	I0 g
トマトピューレ(食塩無添加lk カコ゚メ トマトケチャップ テ゚リカユースlk	6 g 5 g
ハヤシルゥ(粉末)	6 g
ハヤシルゥ(粉末) ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	l g
冷凍おろしにんにく	0.6 g
食塩	0.1 g 0.02 g
ハウス マト ラスコショー300g タバスコ	0.02 g 0.05 g
7/\A	0.05 g

2025年10月22日(水)	一人分量	
料理名/食品名	ー 一人が重 単位	
1L 3/I		
<u>[牛乳]</u> 牛乳		
十七	本	
[さつまいもごはん]		
大稲穀粒(精白米) 料理酒1.8L	70 g	
料理酒1.8L	l g	
さつまいも 食塩	20 g 0.6 g	
- R位 サラダ油 I.5kg	0.7 g	
L●卵焼ききのこあんかけ」 ●厚焼卵(真空)50g× I O カット		
●厚焼卵(真空)50g× I O カット	個	
●厚焼卵(真空)62.5g×8カット なめこ水煮 I kg	0 個 5 g	
えのこかは T Kg えのきたけ	10 g	
- 	7 g	
ー心 冷凍おろししょうが こいくちしょうゆ	0.2 g	
ニニング 三温糖	0.4 g	
料理酒1.8L	0.5 g	
馬鈴薯でんぷんlkg	0.3 g	
水 →「対応食]	7 g	
→[対応食] 小:アジフライ50g 中:アジフライ60g	╽個	
中:アジフライ60g	I 個	
サラダ油	5 g	
[ほうれん草のごま和え]		
ほうれん草	30 a	
細もやし	30 g 20 g	
にんじん 出雲のおいしいちくわ5mm	5 g	
- 出芸のおいしいらくわ5mm - すりごま(白)	6 g 3 g	
すりごま (白) こいくちしょうゆ	l.5 g	
[かぼちゃと鶏肉のみそ汁] 鶏モモ(I.5cm角切)		
鶏モモ(I.5cm角切)		
玉葱 厚揚げ	13 g	
かぼちゃ	13 g 15 g 20 g	
乾燥若布	0.3 g	
みそ 土和平時份(カ) ロー	3 g 5 g	
大和米味噌(白) l k g) 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 | ~ 2年生: 0.8倍、小5~6年生: |. | 倍、中学生: |.3倍)

令和7年10月分 詳細献立表

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	本
しご飯」	00
水稲穀粒(精白米)	80 g
[マスのちゃんちゃん焼き] マス切身40g	I 個
マス切身50g 	0 個 0.2 g
食塩 ハウス マト ラスコショー300g	0.2 g
小判型クックパー	一人
QPエック゛ケア(ノンエック゛マヨネース゛)	6 g
三温糖 本味醂 1.8L	<u>l</u> g
こいくちしょうゆ	2 g 0.5 g
みそ 調理用バター200g	2 q
- 調理用ハター200g - ぶなしめじ	1.5 g 5 g
玉葱 えのきたけ	10 g
えのさたり	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 チキンハム(短冊)500g	5 g 7 g
スーパースイートコーン	6 g
トマト	8 g
にんじん らくらく昆布	6 g 8 g 3 g 0.3 g
ハプロモ花かつお 100g 三温糖	0.6 g 0.2 g
 	2 q
ハウス マト ラスコショー300g 食塩	0.02 g 0.3 g
R塩 サラダ油 I.5kg	0.5 g
[白玉だんごのすまし汁]	
[白玉だんごのすまし汁] 白玉だんご 約9g 玉葱 にんじん	30 g
たんじん	13 g 8 g
↓ 鶏肉ムス(1.5cm角)	10 g 2 g
ねぎ だしパック(かつお)	3 g 2 g
うすくちしょうゆ	2 g
	I.5 g 2 g
食塩	0.2 g

2025年10日24日(全)

料理名/食品名 	単位
牛乳」	
牛乳	│本
ジャージャー麺(めん)」	
学給ラーメン(国産小麦) JFS 純正ごま油	110 g 2 g
JFS 純正ごま油	2 g
ジャージャー麺(肉みそ)」 豚肉(ミンチ)	//5 a
- MM (ミンテ) 料理酒1.8L	45 g
にんにく	l g
しょうが	
	0.6 g
蒸し挽き割り大豆	20 q
玉葱	20 g 30 g
にんじん	I2 g
乾燥椎茸(美都産)	12 g 0.8 g
たけのこ水煮(短冊)	19 g
ねぎ 中華スープ	3 g
中華スープ	l g
みそ	6 g
テンメンジャン	3 g
三温糖 こいくちしょうゆ	l g
<u> </u>	2 g 0.05 g 0.02 g
食塩	0.05 g
スユ ハウス マト ラスコショー300g 豆板醤 馬鈴薯でんぷん I kg	0.02 9
・立仏暦 ・単谷葉でんぷんIba	0.05 g 3 g 80 g
水	80 a
水 JFS 純正ごま油	0.5 g
ото лише с с д	0. 0 9
ジャージャー麺(野菜の具」	
きゅうり	40 g
きゅうり 細もやし	15 g
74 0 1 0	
さつまいものからあげし	
さつまいものからあげ <u>]</u> さつまいも	55 g
大豆白絞油	55 g 5.5 g
食塩	0.2 g

料理名/食品名	一人分量
11/22/17 (2007)	単位
[[牛乳]	
[牛乳] 牛乳	╽本
水稲穀粒(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	50 g 40 g
むきえだまめ500 g	4 g
玉葱 むきえだまめ500g しょうが こいくちしょうゆ	1 g 4 g
本味醂 1.8L 三温糖	1.6 g
三温糖	1 0.7 g
料理酒1.8L サラダ油 1.5kg	1.3 g 0.5 g
リ ノ ノ /山 I・JKY	U. 3 g
[梅肉和え] キャベツ	<u> </u>
キャベツ きゅうり	25 g 2 <u>3</u> g
こんじん	
//ゴロモ花かつお 100g	5 g 0.6 g
きゅうり にんじん ハゴ ロモ花かつお 100g 梅(塩漬) こいくちしょうゆ	2 g
こいくらしょうゆ 三温糖	0.5 g
— /ш 1/h	0.09
[厚揚げのみそ汁] とうがん	18 a
こうぶん にんじん	8 q
にんじん えのきたけ	18 g 8 g 8 g 25 g
厚揚げ	25 g
にら みそ	4 g 5.5 g
★和米味噌(白) k q	l 2 q
煮干しだし	2 g

令和7年10月分 詳細献立表

2025年10月28日(火)

料理名/食品名	一 一人分量 一 一人分量
	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
_牛乳」 	
十	
麦ご飯 80g] 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	
	76 g
<u>おおむぎ(米粒麦)</u>	4 g
ホキのジャポネソース] ホキ 50g ホキ 60g	1 177
- 小十 - 5 U g - ホキ - 6 O g	切
- 7.7 - 009	0切
料理酒I.8L 馬鈴薯でんぷんIkg	<u> </u>
大豆白絞油	5 g 5 g
ハ ュールル アップルソース	6 g
アップルソース ソテー・ト・オニオン ダイス	6 g
穀物酢	l g
<u> </u>	2.5 g
三温糖	1.5 g
ごぼうサラダ(マヨ)]	
ごぼう にんじん	9 g
にんじん	5 g
キャベツ	30 g
チキンささみ水煮	6.5 q
すりごま(白) 	2 g
すりごま(白) QPエッグケア(ノシエッグマヨネーズ) こいくちしょうゆ	6 g
こいくらしよりW	l g
塩麹スープ」 ―― 鶏肉ムネ(l.5cm角)	17.
- 大阪	14 y 15 a
<u> </u>	12 g 15 g 20 g
してがくる にんじん 小松菜 ケーオー塩麹 1.2kg	8 a
小松菜	8 g 8 g
ケーオー塩麹 I.2kg	5 g
食塩	0.lg
食塩 理研 コンソメ 500g ハウス マドラスコショー300g	l g
ハワス マト ラスコショー300g	0.03 g

2025年10月29日(水)

料理タ / 舎ロタ	一人分量
料理名/食品名	単位
[牛乳]	
L 十	□
1 10	17
[麦ご飯 80g]	
水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	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
チキンハム(短冊)500g ブロッコリー(冷)	15 g
大豆水煮	6 g
/12 吐花かつお 100g	6 g 0.6 g
食塩 うすくちしょうゆ	0.2 g
つすくろしようゆ 一泊城	0.5 g
三温糖 穀物酢	0.6 g 2 g
木 又 1 ツ 日 ト	<u> </u>
[●豆腐とうずらのカレー煮]	
豚肉(ミンチ)	l5 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Ž00卵入り レンコン水煮 (乱切)	16 g 13 g
だいこん	40 g
<u> </u>	10 g
木綿豆腐	35 g
チンゲンツァイ	I5 g
カレー粉(純)200g こいくちしょうゆ	15 g 0.2 g 2.8 g
こいくちしょうゆ	2.8 g
中華スープ 本味醂 1.8L	0.8 g
- 今味酬 1.0L - 食塩	0.2 g
馬鈴薯でんぷんIkg	1.5 g
JFS 純正ごま油	0.5 g
→[対応食]	, 3
国産SPF豚ミンチIQF おろし生しょうが l kgJFDA	I 5 g
おろし生しょうが!kgJFDA	0.3 g
料理酒 I .8L サラダ油 I .5kg	0.3 g 0.5 g 0.5 g
カフタ油 1.5Kg 玉葱	0.5 g
一一心 大綿豆腐(サイコロ)	35 g 50 g
- 木綿豆腐(サイコロ) - 大綿豆腐(サイコロ) - JFDA冷凍とうふ(サイコロ)ニシムラ	30 g
たけのこ(短冊)タイ産	10 a
チンゲンツァイ	8 g 0.3 g 2.8 g
カレー粉(純) 2 0 0 g	0.3 g
こいくちしょうゆ	2.8 g
中華スープ(理研) 会権 IVa	0.8 g 0.2 g
(食塩 lkg 本みりん l.8L	
馬鈴しょ澱粉lka	I g I.5 g
馬鈴しょ澱粉lkg ごま油 I.65kg	0.5 g
	5.5 9
[りんご(1/6個)] りんご	
りんご	0.17 個

2025年10月30日(木)

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30日(水) スポノーューリレー	
料理名/食品名	一人分量
	7 14
[牛乳]	
牛乳	本
[ご飯] 水稲穀粒(精白米)	
水稲穀粒(精白米)	80 g
[焼きさばのおろしだれ] サバ切身50g	1 /5
- サハ切身50g - サバ切り40~	個
サバ切身60g 料理酒1.8L	0個
	2 g
- 大根ありし - 本味醂 1.8L	llg 2 a
こいくちしょうゆ	2 g 3 g
	<u> </u>
[大根サラダ]	
こん	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 サラダ油 I.5kg	0.6 g 0.8 g
サラダ油 1.5kg	0.8 g
食塩	0.3 g
[けんちん汁(芋なし)]	ΙΛ ~
板こんにゃく にんじん	10 g
ごぼう	8 g 8 g 18 g
だいこん	18 a
大綿豆腐 木綿豆腐	18 a
乾燥椎苴(美都産)	18 g 0.7 g
ねぎ だしパック(かつお) こいくちしょうゆ	2 g
だしパック(かつお)	2 g 3 g
こいくちしょうゆ	3.5 g
食塩	0.3 g
料理酒I.8L JFS 純正ごま油	l g
JFS 純止ごま油	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 | ~2年生: 0.8倍、小5~6年生: |.|倍、中学生: |.3倍)

2025年10月31日(金)

読書週間献立(まじょのメルとひかるスープ)

, ,, ,, ,,	まじょのメルとひかるスープ)
料理名/食品名	単
- 1 3 0 J - 牛乳	╽本
ן סט	1 7
ご飯」	
水稲穀粒(精白米)	80 g
3-1114×14-116 11 11-1	
鶏肉の赤ワインソース(切」	
鶏肉モモ切身50g	Ⅰ個
鶏肉モモ切身60g ハウス マドラスコショー300g	0 個
//บ้ว マト อีวบรา−300g	0.02 g
セレクションワイン(赤)I.8L	2 q
冷凍おろしにんにく	0.2 g
こいくちしょうゆ	2 g
カコ゛メ トマトケチャップ゜ テ゛リカユース l k	2 g 8 g
三温糖 セレクションワイン(赤)1.8L	l g
セレクションワイン(赤)I.8L	2 g
馬鈴薯でんぷんlkg	0.2 g
水	5 g
ツナと切干大根のサラダ」	
切干大根(益田産)	<u>3 g</u>
にんじん	5 g
きゅうり	10 g 20 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
メルのひかえフープ 1	
メルのひかるスープ」 カットベーコンIQF500g	6 a
かぼちゃ	6 g 30 g
キャベツ	20 g
154.154.	8 g
にんじん トマト	10 g
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	
うすくちしょうゆ	l g 2.5 g
うすくちしょうゆ ハウス マドラスコショー300g	0.02 g
サラダ油 1.5kg	0.5 g
	Ī

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