

※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

2025年8月28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)	80g
[梅しそチーズ春巻き] 鶏肉むねミンチ	40g
こいくちしょうゆ	1g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.8g
水	2g
サラダ油 1.5kg	0.5g
梅(塩漬)	1.5g
しそ葉	1g
角切チーズ8mm	6g
春巻きの皮	10g
大豆白絞油	5g
[ごま昆布和え] キャベツ	25g
きゅうり	10g
小松菜	15g
いりごま(白)1kg	2g
塩こんぶ	2g
うすくちしょうゆ	0.3g
JFS 純正ごま油	1g
[キムチとにらのスープ] 豚肉(モモ肉小切)	10g
キャベツ	15g
玉葱	15g
にんじん	8g
はくざい(キムチ漬け)リッパ	8g
にら	5g
中華スープ	0.5g
こいくちしょうゆ	1.5g
食塩	0.2g

2025年8月29日(金)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[冷やし中華めん(白・并椀)] 学給ラーメン(国産小麦) JFS 純正ごま油	100g 2g
[冷やし中華のたれ(個)] 冷し中華スープ 30g 冷し中華スープ 40g	1袋 0袋
[冷やし中華の具(黄・汁椀)] やさしい海の細かまぼこ黄 きゅうり チキンハム(短冊)500g 細もやし にんじん いりごま(白)1kg	6g 22g 6g 25g 7g 2g
[豚肉の黒こしょう炒め(赤)] 豚肉(モモ肉小切) 食塩 料理酒1.8L 玉葱 キャベツ にんにく 青ピーマン こいくちしょうゆ 本味酢 1.8L 三温糖 料理酒1.8L サラダ油 1.5kg 黒こしょう 馬鈴薯でんぷん1kg	40g 0.1g 1g 35g 25g 1.5g 10g 3.5g 2g 0.7g 1.3g 0.5g 0.04g 0.5g
[ポテトコロッケ(緑・小皿)] 国産豚肉コロッケ(鉄・Ca)40g 国産豚肉コロッケ(鉄・Ca)60g 大豆白絞油	1個 0個 4g

2025年9月1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)	80g
[夏野菜カレー(鶏ミンチ, コーヤ)] 鶏肉むねミンチ サラダ油 1.5kg かぼちゃ にがうり 玉葱 なす オクラ トマト ハウス給食用カレーブロックN シェサカレーブロック カゴメマイルドトマトケチャップ 3kg JF ウスターソース イクセレント1.8L	40g 0.5g 35g 5g 25g 15g 8g 10g 12g 3g 5g 1.5g
[切干大根のざっぱりサラダ] 宮崎県産千切大根 1kg にんじん きゅうり キャベツ ツナ水煮フレーク 三温糖 穀物酢 ハウス マスコンショ-300g 食塩 サラダ油 1.5kg	3.4g 6g 15g 20g 13g 0.2g 2g 0.02g 0.3g 0.6g
[フルーツポンチ(セリ、甘夏)] アレンタ イセリ-国産白桃 アレンタ イセリ-シャインマスカット 甘夏みかん缶詰(ライト身割れ) フルーツバック(パイン)ピット ハウス 黄桃アイスカット1.5kg りんご 春夏冬(あきない)だんご サイダー	6g 12g 23g 13g 13g 8g 13g 20g

※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

2025年9月2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)	76g
おおむぎ(米粒麦)	4g
[赤魚の夏野菜あんかけ]	
あかうお 50g	1切
あかうお 60g	0切
食塩	0.1g
ハウス ト ラスコヨ-300g	0.03g
料理酒1.8L	1g
馬鈴薯でんぷん1kg	5g
大豆白絞油	5g
青ピーマン	5g
玉葱	15g
パプリカ	5g
三温糖	1g
こいくちしょうゆ	3g
穀物酢	2g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.5g
水	8g
[小松菜のゴママヨ和え]	
小松菜	15g
キャベツ	25g
にんじん	5g
チキンささみ水煮	6.5g
すりごま(白)	2.5g
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	1g
[なめこ汁(厚揚げ)]	
にんじん	9g
厚揚げ	20g
玉葱	17g
なめこ水煮 1kg	10g
乾燥若布	0.3g
煮干しだし	2g
みそ	7g

2025年9月3日(水)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1本
[麦ご飯 80g]	
水稲穀粒(精白米)	76g
おおむぎ(米粒麦)	4g
[ささみタレカツ]	
国産ささみか(乳・卵時)40g	1個
国産ささみか(乳・卵時)60g	0個
大豆白絞油	4g
こいくちしょうゆ	3g
料理酒1.8L	1.5g
三温糖	1g
本味酢 1.8L	0.7g
水	5g
本味酢 1.8L	0.7g
水	5g
[ひじきのじゃこサラダ]	
小松菜	15g
芽ひじき500g	1g
キャベツ	20g
にんじん	5g
ちりめん	2g
こいくちしょうゆ	1.8g
三温糖	0.7g
穀物酢	1.3g
サラダ油 1.5kg	0.5g
[●タイピーエン]	
豚肉(モモ肉小切)	10g
料理酒1.8L	0.5g
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
うず切かまぼこ(真空)	6g
にんじん	5g
玉葱	10g
キャベツ	10g
たけのこ水煮(短冊)	8g
キヌサヤ500g	3g
ケシ はるさめS国産1kg	4g
カネ伊九州産きくらげスライス	0.3g
白湯スープ(400g)	2.5g
うすくちしょうゆ	1g
食塩	0.05g
ハウス ト ラスコヨ-300g	0.02g
中華スープ	0.3g
→[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
キャベツ	15g
たけのこ(千切り)タイ産	5g
にら	3g
はるさめ(ケシ)1kg	2.5g
カネ伊産きくらげスライス	0.3g
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 風車コヨ-300g	0.02g

2025年9月4日(木)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1本
[ご飯]	
水稲穀粒(精白米)	80g
[さばの塩麹焼き]	
サバ切身50g	1個
サバ切身60g	0個
料理酒1.8L	1g
ケオ塩麹 1.2kg	6g
[和風ポテトサラダ(夏)]	
ピッコロハム	6g
じゃがいも	35g
オクラ	7g
にんじん	5g
玉葱	8g
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	1.5g
ハコ 咲花かつお 100g	0.5g
黒こしょう	0.05g
[おふのすまし汁]	
玉葱	15g
にんじん	8g
木綿豆腐	15g
えのきたけ	8g
おわら蕪	1.5g
乾燥若布	0.3g
うすくちしょうゆ	2.5g
食塩	0.4g
だしパック(かつお)	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)

## 令和7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

2025年9月5日(金) 人気メニューリレー (益田養護学校)

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
[豚肉のコチュジャン炒め(益養)]	
豚肉(モモ肉小切)	40g
こいくちしょうゆ	4.3g
三温糖	3.2g
コチジャン(大豆含む)	2.5g
冷凍おろしにんにく	0.6g
JFS 純正ごま油	1g
料理酒1.8L	2g
すりごま(白)	2g
にんじん	7g
玉葱	25g
キャベツ	20g
ぶなしめじ	8g
にら	5g
中華スープ	0.5g
サラダ油 1.5kg	0.5g
[即席漬け]	
キャベツ	20g
きゅうり	25g
にんじん	5g
塩こんぶ	1g
こいくちしょうゆ	0.2g
[豆腐のみそ汁]	
玉葱	15g
かぼちゃ	20g
木綿豆腐	23g
ねぎ	2g
煮干しだし	2g
みそ	3g
大和米味噌(白)1kg	5g

2025年9月8日(月) 教えて!人気メニュー (緑ヶ丘保育所)

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
[鶏肉のケチャップ焼き]	
鶏肉モモ切身50g	1個
鶏肉モモ切身60g	0個
馬鈴薯でんぷん1kg	4g
かぼちゃケチャップ デリカース1kg	8g
料理酒1.8L	0.8g
三温糖	0.8g
こいくちしょうゆ	1.8g
はちみつ	1g
[まめまめサラダ]	
蒸しひよこ豆(ドライパック)	6g
大豆水煮	6g
蒸しレッドキドニー	6g
キャベツ	15g
にんじん	5g
きゅうり	15g
クリームと旨味マヨネーズドレッシング	6.5g
[ABCスープ]	
カットベーコンIQF500g	9g
サラダ油 1.5kg	0.2g
玉葱	15g
にんじん	8g
マカロニ(アルファベット)500g	3g
キャベツ	15g
小松菜	8g
理研 コンソメ 500g	1g
うすくちしょうゆ	2g
食塩	0.2g

2025年9月9日(火) 重陽の節句献立

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)	76g
おおむぎ(米粒麦)	4g
[あじの梅だれかけ]	
まあじ 50g	1切
まあじ 60g	0切
馬鈴薯でんぷん1kg	4g
大豆白絞油	5g
梅(塩漬)	1.8g
三温糖	1.8g
穀物酢	2g
こいくちしょうゆ	1.3g
水	2.2g
[菊花和え風]	
小松菜	30g
えのきたけ	8g
細もやし	8g
やさしい海の細かまぼこ黄	6.5g
こいくちしょうゆ	1g
三温糖	0.3g
穀物酢	1g
[秋なすのマーボー豚汁]	
豚肉ミンチ(国産)	17g
JFS 純正ごま油	0.7g
玉葱	15g
にんじん	8g
なす	20g
ねぎ	2g
ケンシ はるざめS国産1kg	2g
こいくちしょうゆ	1g
本味酢 1.8L	1g
みそ	5g
大和米味噌(白)1kg	2g
豆板醤	0.1g

※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)

### 令和7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

2025年9月10日(水)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[麦ご飯 80g] 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	76g 4g
[元気ハンバーグ] 国産谷挽きミンチ しほり豆腐 玉葱 芽ひじき500g パン粉 1kg 薄力粉 牛乳 食塩 角切チーズ8mm 小判型クックバー	33g 20g 20g 0.4g 3.5g 2g 2.5g 0.3g 6.5g 1枚
[●千草和え] 小松菜 にんじん キャベツ ●いりたまご(真空) Hコ 旺花かつお 100g こいくちしょうゆ	15g 5g 20g 10g 0.6g 1.5g
→[対応食] 小松菜 にんじん キャベツ ライトツナ水煮フレーク スーパースイートコーン 三温糖 こいくちしょうゆ	15g 5g 18g 11g 7g 0.5g 2g
[はんぺんのすまし汁] 玉葱 にんじん はんぺんおわん種(白) えのきたけ ねぎ うすくちしょうゆ 食塩 だしパック(かつお)	20g 8g 20g 8g 3g 2.5g 0.3g 3g

2025年9月11日(木)

全国味めぐり献立(東京都)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[ご飯] 水稲穀粒(精白米)	80g
[いかの天ぷら] !いか天ぷら50g(日本給食) !いか天ぷら60g(日本給食) 大豆白絞油	1個 0個 5g
[小松菜ときのこのマヨじゃこ] 小松菜 ぶなしめじ えのきたけ 玉葱 ちりめん チキンハム(短冊)500g QPIッグゲア(ノエック マヨネーズ) 食塩 ハウス マドラスソース300g こいくちしょうゆ	25g 10g 10g 20g 3g 6g 6g 0.1g 0.02g 1g
[深川めし] おいしいあざり ごぼう にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 サラダ油 1.5kg 油揚げ ねぎ 冷凍おろししょうが うすくちしょうゆ 料理酒1.8L 三温糖 みそ 大和米味噌(白)1kg	20g 10g 10g 1g 0.5g 0.8g 2.5g 2g 0.6g 1g 2g 1g 2g 3g

2025年9月12日(金)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[ご飯] 水稲穀粒(精白米)	80g
[豚肉と茗荷の梅おかか炒め] 豚肉(モモ肉小切) 玉葱 なす みょうが JFS 純正ごま油 こいくちしょうゆ 梅(塩漬) Hコ 旺花かつお 100g	45g 25g 20g 10g 2g 2g 1.2g 0.6g
[しそ和え] キャベツ きゅうり にんじん しそ葉 食塩 こいくちしょうゆ	30g 15g 5g 0.8g 0.2g 1g
[かぼちゃのみそ汁] 玉葱 にんじん えのきたけ かぼちゃ 国産大豆かつ油揚げ 乾燥若布 みそ 煮干しだし	18g 9g 9g 20g 3g 0.3g 7g 2g
[二十世紀梨] なし L	0.25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

2025年9月16日(火)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[ロールパン] THすこやかロール40g	1個
[夏野菜のポロネーゼ] パスタ(パスタ)1.6mm	30g
食塩	0.1g
豚肉ミンチ(国産)	30g
レタソフワイン(赤)1.8L	1g
にんにく	1g
オリーブオイル1L	2g
いんげん	5g
玉葱	28g
ズッキーニ	10g
パプリカ	6g
なす	12g
グラスメイト500g	1.5g
イタリア畑あらくつぶしたトマト	5g
カゴメトマトチップ テリカユース1k	12g
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2g
理研 コンソメ 500g	0.5g
三温糖	0.5g
食塩	0.5g
ハウス トマトソース-300g	0.03g
[かぼちゃコロッケ(小40,中60)] ヤヨ 国産ポークひき肉77140g	1個
ヤヨ 国産ポークひき肉77160g	0個
大豆白絞油	4g
[トマトのマリネ] キャベツ	15g
玉葱	10g
トマト	23g
ブロッコリー(冷)	10g
ツチ水煮ブレイク	6g
三温糖	0.3g
穀物酢	2.5g
黒こしょう	0.04g
食塩	0.3g
オリーブオイル1L	0.7g

2025年9月17日(水)

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] 水稲穀粒(精白米)	76g
おおむぎ(米粒麦)	4g
[鶏肉のゆず塩焼き] 鶏肉モモ切身IQF 50g	1個
鶏肉モモ切身IQF 60g	0個
料理酒1.8L	1g
ケチ塩麹 1.2kg	4g
ゆず果汁600mL	1.5g
[パプリカのビーフンソテー] 豚肉(モモ肉小切)	7g
サラダ油 1.5kg	0.5g
玉葱	15g
パプリカ	8g
キャベツ	10g
ビーフン	4g
にら	4g
しょうが	0.6g
こいくちしょうゆ	1g
JF ウスターソース エクセレント1.8L	0.5g
オイスターソース 585g	0.5g
食塩	0.1g
ハウス トマトソース-300g	0.02g
[●とまたまスープ] カットベーコンIQF 500g	6g
サラダ油 1.5kg	0.5g
玉葱	30g
トマト	15g
●たまご	10g
小松菜	8g
理研 コンソメ 500g	1.1g
うすくちしょうゆ	2g
ハウス トマトソース-300g	0.02g
→[対応食] カットベーコンIQF 500g	9g
玉葱	20g
冷凍カットトマト	15g
チンゲンツァイ	8g
コンソメ乳なし(理研)	1.1g
うすくちしょうゆ	1.5g
ハウス 風車ソース-300g	0.02g

2025年9月18日(木)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1本
[ご飯] 水稲穀粒(精白米)	80g
[ホキのごまダレかけ] ホキ切身 50g	1個
ホキ切身 60g	0個
馬鈴薯てんぷん1kg	4.5g
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)	2g
[納豆和え] ひきわり納豆(冷) 300g	12g
小松菜	20g
キャベツ	23g
みそ	1g
こいくちしょうゆ	0.5g
三温糖	0.2g
梅(塩漬)	0.7g
焼きぎみのり(岡山県産)	0.3g
[じゃがいものみそ汁] じゃがいも	30g
玉葱	15g
にんじん	8g
ぶなしめじ	8g
国産大豆カット油揚げ	3g
乾燥若布	0.3g
みそ	7g
だしパック(かつお)	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)

## 令和7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

2025年9月19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)	80g
[南瓜のそぼろ煮] かぼちゃ 鶏肉むねミンチ 三温糖 こいくちしょうゆ だしパック(かつお) サラダ油 1.5kg	65g 30g 1.5g 3g 1g 1g
[ツナとわかめの酢の物] ツナ水煮フレーク キャベツ にんじん きゅうり 乾燥若布 いりごま(白)1kg 穀物酢 うすくちしょうゆ 三温糖	12g 15g 5g 20g 0.3g 2g 2.5g 2g 0.5g
[沢煮椀] 玉葱 豚肉(モモ肉小切) 乾燥椎茸(美都産) ねぎ ごぼう にんじん えのきたけ 食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 料理酒1.8L ハウス マト ラスコジョ-300g だしパック(かつお)	20g 20g 0.5g 2g 10g 8g 8g 0.3g 1.8g 1.5g 1g 0.02g 2g

2025年9月22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)	80g
[チキンチキンごぼう] 鶏肉ムネ(2cm角) 馬鈴薯てんぷん1kg ごぼう 米粉 大豆白絞油 料理酒1.8L 本味酢 1.8L 三温糖 こいくちしょうゆ おきえだまめ500g	50g 4g 15g 3g 6.5g 1g 0.5g 2g 3g 6g
[きゅうりの梅和え] きゅうり にんじん スーパースイートコーン 梅(塩漬) ハウス花かつお 100g こいくちしょうゆ	38g 8g 6g 2g 0.6g 1g
[だんご汁] 薄力粉 白玉粉 乾燥椎茸(美都産) 玉葱 にんじん ねぎ 煮干しだし みそ	10g 10g 1g 15g 8g 2g 2g 7g

2025年9月24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) おおむぎ(米粒麦)	76g 4g
[●天津オムレツ] ●オムレツ(プレーン) 55g 玉葱 太もやし にら 色鮮やかソーテ ィッシュ(加風味) JFS 純正ごま油 中華スープ こいくちしょうゆ オイスターソース 585g ハウス マト ラスコジョ-300g JFS 純正ごま油 馬鈴薯てんぷん1kg 水	1個 5g 8g 4g 6g 0.2g 0.3g 0.5g 0.8g 0.02g 0.2g 1g 30g
→[対応食] 小：鮭フライ40g 中：鮭フライ50g サラダ油 1.5kg	1個 1個 4g
[アーモンドマヨ和え] クッキングア-モント(タイス)500g キャベツ 小松菜 QPエック ケア(ノンエック マヨネーズ) こいくちしょうゆ	6g 30g 15g 6g 1g
[フォーのスープ] クイッティオ 鶏モモ(1.5cm角切) 太もやし 玉葱 にんじん 乾燥椎茸(美都産) ねぎ ゆず果汁600mL 中華スープ こいくちしょうゆ 食塩 ハウス マト ラスコジョ-300g	6g 20g 8g 8g 8g 0.8g 3g 1g 1g 1.5g 0.2g 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)

### 令和7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

2025年9月25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)	80g
[鶏肉のハーブグリル]	
鶏肉モモ切身50g	1個
鶏肉モモ切身60g	0個
こいくちしょうゆ	1.5g
食塩	0.1g
冷凍おろしにんにく	0.6g
SB パセリ(乾)	0.1g
バジル(粉)	0.15g
料理酒1.8L	1g
[カナルじゃこピーマン]	
青ピーマン	10g
パプリカ	9g
太もやし	15g
糸こんにゃく(白)	14g
ちりめん	2g
にんじん	6g
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
[かぼちゃの豆乳スープ]	
カットベーコンIQF500g	7g
にんじん	8g
玉葱	10g
サラダ油 1.5kg	0.6g
かぼちゃ	35g
ミクハースト(かぼちゃ)2kg	12g
無調整豆乳 不二	20g
食塩	0.1g
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	0.8g
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g
ソノアレルゲン米粉70g	13g

2025年9月26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)	80g
[カレイのからあげ]	
生干カレイ50g	1個
生干カレイ60g	0個
馬鈴薯でんぷん1kg	5g
大豆白絞油	5g
[ほうれん草のから風味和え]	
ほうれん草	20g
キャベツ	20g
にんじん	5g
出雲のおいしいちくわ5mm	6g
カレー粉(純)200g	0.05g
QPピックUP(ノック マヨネーズ)	6g
こいくちしょうゆ	1g
[鶏肉と冬瓜のどろみ煮]	
鶏モモ(1.5cm角切)	20g
食塩	0.05g
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g
料理酒1.8L	1g
とうがん	40g
にんじん	10g
乾燥椎茸(美都産)	0.8g
ねぎ	3g
だしパック(かつお)	3g
うすくちしょうゆ	1g
こいくちしょうゆ	2g
食塩	0.3g
三温糖	1g
本味酢 1.8L	1g
馬鈴薯でんぷん1kg	2.5g

2025年9月29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)	80g
[ホイコーロー]	
豚肉(モモ肉小切)	20g
サラダ油 1.5kg	1.5g
にんにく	2g
豆板醤	0.15g
テンメンジャン	3g
料理酒1.8L	1g
こいくちしょうゆ	3g
三温糖	0.8g
キャベツ	40g
サラダ油 1.5kg	1g
青ピーマン	15g
[きゅうりともやしのナムル]	
きゅうり	30g
にんじん	4g
太もやし	26g
すりごま(白)	3g
JFS 純正ごま油	0.6g
食塩	0.2g
こいくちしょうゆ	1g
[えびだんごのスープ]	
えびボール10g	30g
にんじん	10g
玉葱	25g
乾燥若布	0.5g
豚仔九州産きくらげスライス	0.3g
食塩	0.2g
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g
中華スープ	0.8g
こいくちしょうゆ	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)

令和7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

2025年9月30日(火)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1本
[キムチチャーハン]	
水稲穀粒(精白米)	75g
国産SPF豚モモスライスIQF	18g
しょうが	0.5g
こいくちしょうゆ	1.5g
三温糖	0.5g
はくさい(キムチ漬け)リハ	11g
にんじん	5g
JFS 純正ごま油	1g
食塩	0.3g
こいくちしょうゆ	1g
[あじフライ]	
アジフライ 50g	1個
アジフライ 60g	0個
大豆白絞油	5g
[切干大根のごま酢和え]	
宮崎県産千切大根 1kg	3g
小松菜	25g
チキンさざみ水煮	12g
すりごま(白)	3g
穀物酢	2g
こいくちしょうゆ	2g
三温糖	0.8g
[海藻たっぷりみそ汁]	
乾燥若布	0.6g
美ら海育ちもずく	6g
玉葱	20g
にんじん	8g
国産大豆かつ油揚げ	3g
じゃがいも	15g
ねぎ	2g
だしパック(かつお)	3g
みそ	7g