

※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1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1月8日 水曜日 正月・七草献立／保幼小中連携献立

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	
【ぶりの西京焼き】		
ぶり 50g	1切	小
ぶり 60g	0切	中
料理酒1.8L	2g	
大和米味噌(白)1kg	6g	
こいくちしょうゆ	1g	
本味酛 1.8L	1g	
【紅白ゆずなます】		
だいこん	55g	短冊切り
にんじん	8g	せん切り
三温糖	1.3g	
うすくちしょうゆ	0.5g	
食塩	0.2g	
穀物酢	2.5g	
ゆず果汁600mL	0.7g	
【●七草入りかき玉汁】		
水稻穀粒(精白米)	5g	
だいこん	15g	いちょう
にんじん	8g	小いちょう
かぶ	15g	いちょう
かぶ(葉)	2g	1.5cm幅
せり	2g	1cm幅
春の七草	3g	5mm幅
●たまご	20g	割りほぐす
だしパック(かつお)	3g	
うすくちしょうゆ	2g	
食塩	0.2g	
→【対応食】		
IQFいちょう切り蒲鉾500g	7g	
だいこん	15g	サイコロ
にんじん	7g	いちょう
かぶ	15g	サイコロ
大根葉1cmカット IQF	3g	
せり	2g	2cm幅
水稻穀粒(精白米)	2g	
JFDA冷凍とうふ(サイコロ)	15g	
だしパック(かつお節)	2g	
うすくちしょうゆ	2g	
こいくちしょうゆ	1g	
食塩 1kg	0.2g	

2025年1月9日 木曜日

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	
【冬野菜カレー】		
鶏肉胸(1.5cm角)	35g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
さつまいも	30g	角切り
だいこん	35g	角切り
にんじん	15g	コロコロ
白菜	15g	
ハウス給食用カレーブロックN	12g	
シェサカレーブロック	3g	
かめマイルドトマトケチャップ 980g	4g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.5g	
【切干大根の中華炒め(大)】		
カットベーコンIQF500g	6.5g	
乾燥椎茸(美都産)	0.7g	戻しておく
切干大根(益田産)	5g	戻しておく
にんじん	8g	せん切り
玉葱	23g	
中華スープ	0.5g	
本味酛 1.8L	1g	
こいくちしょうゆ	1.2g	
小松菜	12g	1.5cm幅
JFS 純正ごま油	0.3g	
【みかん】		
みかん M	1個	小・中

2025年1月10日 金曜日

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	
【たらのゆずおろしがけ】		
助宗タラ角切(2cm角)	50g	
冷凍おろししょうが	0.6g	下味用
料理酒1.8L	1g	下味用
馬鈴薯でんぷん1kg	8g	
大豆白絞油	4g	
大根おろし	20g	たれ用
ゆず果汁600mL	1.5g	たれ用
うすくちしょうゆ	2.5g	たれ用
本味酛 1.8L	1.5g	たれ用
三温糖	1g	たれ用
水	5g	たれ用
【ブロックリーのアーモンド 和え】		
キャベツ	20g	せん切り
ブロックリー	20g	小房に分け
にんじん	5g	せん切り
クッキングアーモンド(細切)500g	3g	
こいくちしょうゆ	2.5g	
【だんご汁】		
かぼちゃ	18g	1cm幅
細もやし	8g	
厚揚げ	10g	短冊切り
白玉もち7g	26g	
ねぎ	2g	小口切り
煮干しだし	2g	
みそ	7g	

2025年1月分詳細献立表

2025年1月16日 木曜日 教えて！人気メニュー（まるに保育所）

2025年1月15日 水曜日

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)	80 g	
【しいらのマヨネーズ 焼き】 しいら切身 50 g シイラ切身 60 g 食塩 ハウス マヨネーズ300g QPピック ケア(ノンエッグ マヨネーズ) スーパースイートコーン ミックスチーズ 小判型クックパー	1 個 0 個 0.1 g 0.02 g 6 g 6 g 6 g 1 枚	小 中 下味用 下味用 たれ用 たれ用 たれ用
【塩昆布和え】 キャベツ にんじん 小松菜 塩こんぶ 食塩	30 g 5 g 15 g 1 g 0.2 g	せん切り せん切り 1.5cm幅
【ピリ辛ほかほか豚汁】 豚肉（モモ肉小切） しょうが だいこん にんじん 国産大豆カット油揚げ 木綿豆腐 ねぎ はくさい(キムチ漬け)リハ JFS 純正ごま油 料理酒1.8L 本味酢 1.8L みそ 煮干しだし	15 g 0.8 g 15 g 8 g 3 g 15 g 2 g 8 g 0.2 g 1 g 1 g 6 g 3 g	みじん切り いちょう いちょう 角切り 小口切り

※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1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1月17日 金曜日

益田の食育の日献立

2025年1月20日 月曜日 人気メニューリレー（六日市調理場）

2025年1月21日 火曜日

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)	80 g	
【美都のきなこビーンズ】		
蒸し大豆500g	35 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5 g	
大豆白絞油	3.5 g	
三温糖	1.5 g	たれ用
こいくちしょうゆ	0.8 g	たれ用
きな粉(大豆)	3 g	
【ブロッコリーのソテー】		
無添加ポークウイナースライス	6 g	
ブロッコリー	20 g	小房に分ケル
キャベツ	10 g	1cm幅
にんじん	8 g	短冊切り
玉葱	10 g	5mm幅
オリーブオイル1L	0.7 g	
食塩	0.2 g	
ハウス マドラスコショ-300g	0.02 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
【ほうれん草のポタージュ】		
鶏肉胸(1.5cm角)	20 g	
にんじん	8 g	コロコロ
玉葱	10 g	角切り
さといも	20 g	角切り
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
ほうれん草	20 g	2cm幅
理研 コンソメ 500g	1.2 g	
ハウス マドラスコショ-300g	0.02 g	
米粉	5 g	
牛乳(料理用)	20 g	
スキムミルク	1.5 g	
調理用バター200 g	1 g	
食塩	0.4 g	

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)	80 g	
[カラフルボーク丼の具]		
豚肉（モモ肉角切り）	40 g	
食塩	0.1 g	下味
ハウス マト ラス300g	0.02 g	下味
馬鈴薯でんぷん1kg	4 g	
大豆白絞油	4 g	
玉葱	40 g	5mm幅
国産カラーピーマン(ミックス)	6 g	
むきえだまめ500 g	6 g	
三温糖	5 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
料理酒1.8L	2 g	
オイスターソース 585g	0.5 g	
穀物酢	1 g	
食塩	0.05 g	
中華スープ	0.5 g	
水	4 g	
[白菜の酢の物]		
白菜	62 g	1cm幅
にんじん	5 g	せん切り
水菜	5 g	2cm幅
こいくちしょうゆ	2 g	
穀物酢	1.1 g	
三温糖	0.3 g	
[なめこ汁]		
木綿豆腐	15 g	コロコロ
だいこん	20 g	いちよう
にんじん	8 g	いちよう
なめこ水煮 1 kg	13 g	
しゅんぎく	3 g	2cm幅
煮干しだし	2 g	
みそ	7 g	

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)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
【さごしの梅みそ焼き】		
さごし切身50 g	1 個	小
さごし切身60 g	0 個	中
料理酒1.8L	1 g	下味用
大和米味噌(白)1 k g	3 g	たれ用
梅(塩漬)	1.5 g	たれ用
本味酛 1.8L	2 g	たれ用
三温糖	1 g	たれ用
小判型クックパー	1 枚	
【納豆和え】		
ひきわり納豆(冷) 300g	8 g	
小松菜	20 g	2cm幅
キャベツ	25 g	せん切り
みそ	1 g	
こいくちしょうゆ	0.5 g	
三温糖	0.2 g	
10 匹花かつお 100g	0.6 g	炒り冷ます
焼きざみのり(岡山県産)	0.3 g	
【のっぺい汁】		
鶏肉胸(1.5cm角)	15 g	
さといも	20 g	角切り
板こんにゃく	10 g	短冊切り
にんじん	10 g	小いちょう
乾燥椎茸(美都産)	0.5 g	戻しておく
JFS 純正ごま油	0.3 g	
ねぎ	3 g	小口切り
食塩	0.3 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
だしパック(かつお)	3 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1 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1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1月22日 水曜日

2025年1月23日 木曜日

2025年1月24日 金曜日

郷土料理献立

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	
[ハンバーグデミグラスソースかけ]		
ポーク&チキンハンバーグ 50g NEW	1個	小
ポーク&チキンハンバーグ 60g NEW	0個	中
マイルドデミグラスソース 1kg	6.5g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	6g	
エクシジョンワイン(赤)1.8L	0.65g	
三温糖	0.65g	
JFウスターソース エクセレント1.8L	0.65g	
[切干大根のゆずドレサラダ]		
切干大根(益田産)	4g	茹でる
にんじん	5g	せん切り
小松菜	20g	2cm幅
ツナ水煮フレーク	6.5g	
三温糖	0.5g	
穀物酢	2g	
うすくちしょうゆ	2.2g	
ゆず果汁600mL	0.7g	
オリーブ油エクストラバージン	0.6g	
[●ふわふわスープ]		
えのきたけ	8g	
玉葱	15g	1cm幅
にんじん	8g	短冊切り
じゃがいも	20g	角切り
パセリ	1g	みじん切り
●たまご	13g	割りほぐす
クラスメイト500g	2g	
パン粉 1kg	2g	
理研 コンソメ 500g	1g	
うすくちしょうゆ	2g	
ハウスマトラスコショ-300g	0.02g	
→[対応食]		
玉葱	15g	スライス
かぶ	15g	サイコロ
にんじん	7g	いちょう
SB パセリ(乾)	0.05g	
荒挽ミニカテルウィンナー	18g	
クラスメイト500g (粉チ-	2g	
乾燥パン粉フレークス2kg	2g	
理研 コンソメS 500g	1g	
うすくちしょうゆ	1.8g	
ハウス風車コショ-300g	0.02g	

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	
[揚げぶり大根]		
ブリ角切 (スキンレス)	35g	
こいくちしょうゆ	2g	下味
料理酒1.8L	1g	下味
本味酛 1.8L	0.8g	下味
馬鈴薯でんぷん1kg	5g	
大豆白絞油	3.5g	
だいこん	40g	角切り
本味酛 1.8L	2g	
こいくちしょうゆ	2g	
料理酒1.8L	1g	
三温糖	0.6g	
煮干しだし	0.01g	汁からとる
[ゆかり和え]		
白菜	55g	1cm幅
小松菜	10g	1.5cm幅
にんじん	5g	せん切り
しそご飯の素(国産赤しそ)	0.7g	
食塩	0.05g	
[鶏肉と根菜のみそ汁]		
ごぼう	12g	さががき
鶏肉(筋肉ダ-入)2cmカットIQF	13g	
さつまいも	20g	1cm幅
にんじん	10g	いちょう
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	戻しておく
ねぎ	2g	小口切り
煮干しだし	2g	
みそ	7g	

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	
[うずめめしの具(量配缶)]		
鶏肉胸(2cm角)	30g	
ごぼう	10g	さががき
にんじん	10g	細い短冊
乾燥椎茸(美都産)	1g	戻しておく
さといも	30g	乱切り
なめこ水煮 1kg	6g	
料理酒1.8L	1g	
うすくちしょうゆ	1g	
こいくちしょうゆ	3g	
本味酛 1.8L	1g	
食塩	0.3g	
だしパック(かつお)	3g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4g	
生わさび	0.5g	おろす
焼きざみのり(岡山県産)	0.6g	
[花野菜のごまマヨあえ]		
カリフラワー (冷)	20g	
ブロッコリー	15g	小房に分け
キャベツ	10g	せん切り
にんじん	3g	せん切り
ツナ水煮フレーク	6g	
すりごま (白)	3g	炒り冷ます
QPエッグケア(ノンエッグ マヨネーズ)	7g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
[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	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)

2025年1月分詳細献立表

2025年1月27日 月曜日 匹見小中学生の考えたわさび料理

2025年1月28日 火曜日

全国味めぐり献立（秋田県）

2025年1月29日 水曜日

美都学校給食共同調理場
●卵・卵由来成分を含む
受験生応援献立

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)	80 g	
[鶏もも肉のわさびマヨ]		
鶏肉モモ切身IQF 50g	1 個	小
鶏肉モモ切身IQF 60g	0 個	中
食塩	0.05 g	下味用
料理酒1.8L	1 g	下味用
ハウス マドラスソース300g	0.02 g	下味用
QPEック ケア(ノエック マヨネーズ)	6 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
生わさび	1 g	おろす
[ほうれん草のナムル]		
ほうれん草	30 g	2cm幅
太もやし	25 g	
にんじん	5 g	せん切り
すりごま(白)	3 g	炒り冷ます
JFS 純正ごま油	1 g	
こいくちしょうゆ	2.5 g	
三温糖	0.5 g	
[冬野菜のゆず塩鍋]		
乾燥椎茸(美都産)	0.8 g	戻しておく
スクールがんもどき ミニ 4~6g	20 g	
白菜	20 g	1.5cm幅
えのきたけ	8 g	
だいこん	20 g	いちよう
水菜	5 g	2cm幅
にんじん	8 g	短冊切り
マロニー (5 c mカット)	4 g	戻しておく
ゆず果汁600mL	2 g	
だしパック(かつお)	3 g	
うすくちしょうゆ	3 g	
食塩	0.4 g	
本味酛 1.8L	1 g	

[illegible]

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)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
【とんかつ】		
パス 柔らかトンカツ(40)40g	1 個	小
パス 柔らかトンカツ(60)60g	0 個	中
大豆白絞油	4 g	
【冬野菜の磯香和え】		
ほうれん草	25 g	2.5cm幅
白菜	30 g	1cm幅
にんじん	5 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ5mm	6 g	
もみのり	0.6 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
【●カツ丼の具】		
乾燥椎茸(美都産)	0.8 g	戻しておく
にんじん	12 g	小いちよう
玉葱	40 g	1cm幅
●たまご	25 g	割りほぐす
ねぎ	5 g	小口切り
だしパック(かつお)	3 g	
料理酒1.8L	1 g	
三温糖	1 g	
こいくちしょうゆ	5 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.5 g	
食塩	0.1 g	
→【対応食】		
乾し椎茸(美都産)	0.8 g	もどす
にんじん	12 g	いちよう
玉葱	35 g	スライス
木綿豆腐	10 g	厚1/4縦1/3
ねぎ	8 g	小口切り
だしパック(かつお節)	0.5 g	
だし昆布	0.5 g	
料理酒1.8L	1 g	
三温糖	1 g	
こいくちしょうゆ	5 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.2 g	
食塩 1kg	0.1 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1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1月30日 木曜日

昔懐かしい献立

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	
【鯨の竜田揚げ】		
鯨竜田揚	45g	
大豆白絞油	5g	
【益田野菜のキムチ炒め】		
豚肉(モモ肉小切)	13g	
にんにく	0.5g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.5g	
にんじん	5g	せん切り
はくさい(キムチ漬け)1kg	5g	
キャベツ	20g	2.5cm幅
小松菜	12g	
IH 焼肉の外(醤油味)5kg	5g	
こいくちしょうゆ	0.3g	
【つくねのみぞれ汁】		
白菜	15g	1cm幅
鶏つくね Fe・C	20g	
にんじん	8g	短冊切り
だいこん	15g	いちよう
大根おろし	20g	
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく
ねぎ	3g	小口切り
だしパック(かつお)	3g	
うすくちしょうゆ	3g	
食塩	0.3g	
本味酛 1.8L	1g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	

2025年1月31日 金曜日

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	
【雷豆腐】		
焼き豆腐	60g	角切り
鶏肉(モモ肉ダマ)1cmカットIQF	13g	
にんじん	10g	短冊切り
玉葱	20g	1cm幅
ねぎ	5g	小口切り
乾燥椎茸(美都産)	1.2g	戻しておく
こいくちしょうゆ	3.2g	
三温糖	0.8g	
食塩	0.2g	
JFS 純正ごま油	1.6g	
【ひじきとチーズのサラダ】		
芽ひじき500g	1g	
こいくちしょうゆ	0.3g	下味用
本味酛 1.8L	0.3g	下味用
ブロッコリー(冷)	15g	小房に分け
にんじん	5g	せん切り
キャベツ	15g	せん切り
角切チーズ8mm	6g	
三温糖	0.5g	
穀物酢	2g	
うすくちしょうゆ	2.2g	
レモン果汁500mL	0.5g	
オリーブ油エキストラバージン	0.6g	
【しょうが汁】		
豚肉(モモ肉小切)	10g	
さつまいも	20g	1cm幅
太もやし	10g	
だいこん	20g	いちよう
しゅんぎく	3g	2cm幅
冷凍おろししょうが	0.6g	
煮干しだし	2g	
みそ	7g	