

※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)

### 2024年4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

2024年4月8日 月曜日

2024年4月9日 火曜日

2024年4月10日 水曜日

献立	ご飯		スタミナ焼き肉	
	カラフルサラダ		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			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[スタミナ焼肉]				
国産牛肉(モモスライス)	50g			
セクションワイン(赤)1.8L	1g			
サラダ油 1.5kg	0.7g			
キャベツ	25g	1cm幅		
にんじん	5g	細い短冊		
にら	5g	2cm幅		
こいくちしょうゆ	1g			
IA 焼肉のたれ(醤油)1.6kg	7g			
[カラフルサラダ]				
キャベツ	20g	2.5cm幅		
ブロッコリー	20g	下味用		
ツナ水煮フレーク	6g	厚いちょう		
国産カラーピーマン(ミックス)	6g	角切り		
花かつお(亀・細切)200g	0.2g			
三温糖	1.12g			
サラダ油 1.5kg	0.8g			
穀物酢	2.8g			
ハウスドラゴジョ-300g	0.02g			
食塩	0.3g			
[ABCスープ]				
鶏肉(モモ肉ダマ)1cmカットIQF	6g			
サラダ油 1.5kg	0.2g			
玉葱	23g	角切り		
にんじん	10g	小いちょう		
マカロニ(アルファベット)500g	3.2g	戻しておく		
小松菜	10g	2.5cm幅		
理研 コンソメ 500g	1g			
うすくちしょうゆ	2g			
食塩	0.2g			

献立	麦ご飯		白身魚の梅肉ソース	
	こんにゃくのごま和え		根菜汁	
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]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[白身魚の梅肉ソース]				
ホキ 50g	1切	小		
ホキ 60g	0切	中		
馬鈴薯てんぷん1kg	4g			
大豆白絞油	5g			
梅(塩漬)	1.8g	たれ用		
三温糖	1.8g	たれ用		
穀物酢	2g	たれ用		
こいくちしょうゆ	1.3g	たれ用		
水	2.2g	たれ用		
[こんにゃくのごま和え]				
太もやし	20g			
にんじん	5g	せん切り		
小松菜	13g	1.5cm幅		
きんぴらこんにゃく(ニ)	10g			
チキンハム(短冊)500g	5g			
三温糖	0.2g			
こいくちしょうゆ	1g			
穀物酢	1.5g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
食塩	0.05g			
すりごま(白)	1g	炒り冷ます		
[根菜汁]				
にんじん	10g	小いちょう		
玉葱	25g	半月スライス		
ごぼう	10g	ざざがき		
レンコン水煮(いちょう切)	12g			
油揚げ	3g	短冊切り		
ねぎ	3g	小口切り		
みそ	7g			
煮干しだし	3g			

献立	麦ご飯		さわらの若草焼き	
	ゆかり和え		厚揚げのみそ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[さわらの若草焼き]				
さわら 50g	1切	小		
さわら 60g	0切	中		
食塩	0.2g	下味用		
ハウスドラゴジョ-300g	0.02g	下味用		
QPEックケア(ノンエッグマヨネーズ)	6g			
グリーンピースペースト	6g			
小判型クックパー	1枚			
[ゆかり和え]				
キャベツ	30g	せん切り		
ほうれん草	20g	2.5cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
しそご飯の素(国産赤しそ)	0.25g			
食塩	0.1g			
[厚揚げのみそ汁]				
豚肉(モモ肉小切)	12g			
玉葱	15g	半月スライス		
にんじん	8g	小いちょう		
えのきだけ	8g	2等分		
厚揚げ	20g	短冊切り		
にら	3g	2cm幅		
みそ	7g			
煮干しだし	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)

## 2024年4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

2024年4月11日 木曜日

保幼小中連携献立

2024年4月12日 金曜日

2024年4月15日 月曜日

入学・進級お祝い献立

献立	ご飯		春色サラダ	
	チキンカレー		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			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[春色サラダ]				
キャベツ	25g	半月スライス		
ブロッコリー(冷)	20g			
にんじん	5g	せん切り		
スーパースイートコーン	6g			
ツナ水煮フレーク	6g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
うすくちしょうゆ	2.1g			
穀物酢	2g			
三温糖	0.7g			
[チキンカレー]				
鶏肉胸(2cm角)	35g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
エリンギ	10g	コロコロ		
じゃがいも	30g	角切り		
玉葱	40g	角切り		
にんじん	15g	乱切り		
ハウス給食用カレーフレークN	12g			
シェサカレーフレーク	3g			
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	5g			
JFウスターソースエクセレント1.8L	1.5g			
[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			

献立	ふき飯		揚げ豆腐のそぼろあんかけ	
	アーモンド和え		おふのすまし汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ふき飯]				
水稻穀粒(精白米)	70g			
ふき	10g			
こいくちしょうゆ	1g			
うすくちしょうゆ	1g			
本味酢 1.8L	1g			
[揚げ豆腐のそぼろあんかけ]				
国産揚出豆腐 60g	1個	小		
国産揚出豆腐 40g	0個	中		
大豆白絞油	6g			
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	10g			
うすくちしょうゆ	1.5g			
料理酒1.8L	1g			
三温糖	0.5g			
本味酢 1.8L	1g			
馬鈴薯てんぷん1kg	1g			
水	12g			
[アーモンド和え]				
キャベツ	25g	せん切り		
小松菜	18g	2.5cm幅		
にんじん	5g	せん切り		
クッキングアモンド(細切)500g	3g			
こいくちしょうゆ	2.5g			
[おふのすまし汁]				
玉葱	20g	半月スライス		
にんじん	10g	小いちよう		
えのきたけ	10g			
うす切かまぼこ(真空)	6g			
おわら麩	1.5g	戻しておく		
乾燥若布(ニ)	0.3g	戻しておく		
うすくちしょうゆ	2.5g			
食塩	0.3g			
だし削り不織布入り	3g			

献立	ご飯		元気ハンバーグ	
	あすっこのごまマヨ和え		お祝いすまし汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[元気ハンバーグ]				
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			
薄力粉	2g			
牛乳	3g			
食塩	0.3g			
角切チーズ8mm	5g			
舟形アルミカップ	1g			
[あすっこのごまマヨ和え]				
キャベツ	18g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
あすっこ	25g	2cm幅		
すりごま(白)	2g			
QPエッグケア(ノックマヨネーズ)	6g			
こいくちしょうゆ	1g			
[お祝いすまし汁]				
にんじん	15g	小いちよう		
玉葱	30g	半月スライス		
やさしい海の祝なるとスライス	8g			
えのきたけ	10g			
ねぎ	3g	小口切り		
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく		
だし削り不織布入り	3g			
食塩	0.2g			
うすくちしょうゆ	2.5g			
料理酒1.8L	1.5g			
[美都いちご(2個)]				
いちご	2個	小・中		

※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)

## 2024年4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

2024年4月16日 火曜日

2024年4月17日 水曜日

2024年4月18日 木曜日

保幼小中連携献立

献立	麦ご飯		子持ちししゃも	
	ほうれん草のナムル		マーボー丼の具	
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			
[子持ちししゃも(2尾)]				
子持シシャモL	2個	小		
子持シシャモ2L	0個	中		
[ほうれん草のナムル]				
ほうれん草	25g	2.5cm幅		
太もやし	25g			
にんじん	5g	せん切り		
すりごま(白)	3g	炒り冷ます		
JFS 純正ごま油	1g			
こいくちしょうゆ	2.5g			
三温糖	0.5g			
[麻婆丼の具]				
豚肉(ミンチ)	25g			
しょうが	0.5g	みじん切り		
にんにく	0.5g	みじん切り		
料理酒1.8L	1g			
サラダ油 1.5kg	0.25g			
玉葱	30g	荒みじん		
にんじん	15g	荒みじん		
乾燥椎茸(美都産)	1.2g	荒みじん		
木綿豆腐	85g	角切り		
ねぎ	5g	小口切り		
みそ	4g			
豆板醤	0.3g			
こいくちしょうゆ	2.7g			
三温糖	0.3g			
中華スープ	0.7g			
本味酢 1.8L	1g			
馬鈴薯でんぷん1kg	3g			
JFS 純正ごま油	0.5g			

献立	麦ご飯		豚肉のしょうが焼き	
	大根の甘酢和え		キムチとにらのスープ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[ぶたにくの生姜焼き]				
豚肉(モモ肉小切)	45g			
玉葱	35g	1cm幅		
えだまめ(冷凍)	7g			
しょうが	1g	みじん切り		
こいくちしょうゆ	4g			
本味酢 1.8L	1.6g			
三温糖	0.7g			
料理酒1.8L	1.3g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
[大根の甘酢和え]				
小松菜	15g	2cm幅		
だいこん	40g	短冊切り		
にんじん	5g	せん切り		
チキンささみ水煮	6g			
うすくちしょうゆ	1.3g			
三温糖	1.5g			
穀物酢	2g			
食塩	0.2g			
[キムチとにらのスープ]				
キャベツ	20g	1cm幅		
玉葱	15g	1cm幅		
にんじん	8g	いちよう		
はくさい(キムチ漬け)1/4	7g			
にら	5g	2.5cm幅		
厚揚げ	15g	短冊切り		
中華スープ	0.8g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
食塩	0.2g			

献立	ご飯		さばの竜田揚げ	
	納豆和え		わかめと豆腐のみそ汁	
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			
[鯖の竜田揚げ]				
サバ切身50g	1個	小		
サバ切身60g	0個	中		
冷凍おろししょうが	0.25g			
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	4g			
[納豆和え]				
ひきわり納豆(冷)300g	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(岡山県産)	0.3g			
[わかめと豆腐のみそ汁]				
玉葱	15g	半月スライス		
にんじん	10g	小いちよう		
えのきたけ	10g			
木綿豆腐	20g	角切り		
乾燥若布(=)	0.5g	戻しておく		
ねぎ	3g	小口切り		
みそ	7g			
煮干しだし	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)

## 2024年4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

2024年4月19日 金曜日

益田の食育の日献立

2024年4月22日 月曜日

2024年4月23日 火曜日

献立	鶏肉のゆず塩焼き	
	ご飯	切干大根の中華炒め
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	
[鶏肉のゆず塩焼き]		
鶏肉モモ切身IQF 50g	1個	小
鶏肉モモ切身IQF 60g	0個	中
料理酒1.8L	1g	
塩粒	4g	
ゆず果汁600mL	2g	
[切干大根の中華炒め]		
カットベーコンIQF500g	6g	
乾燥椎茸(美都産)	0.6g	戻しておく
切干大根(益田産)	4g	戻しておく
にんじん	8g	せん切り
玉葱	20g	半月スライス
中華スープ	0.5g	
本味酢 1.8L	1g	
こいくちしょうゆ	1g	
小松菜	10g	1.5cm幅
JFS 純正ごま油	0.3g	
[ごぼうのみそ汁]		
ごぼう	12g	ささがき
玉葱	15g	スライス
じゃがいも	15g	角切り
にんじん	8g	小口ちょう
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	ちくわの磯辺揚げ	
	ご飯	揚げ入りおひたし
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[竹輪の磯辺揚げ]		
ちくわ磯辺天ぷら	1個	油で揚げる
大豆白絞油	2.5g	
[揚げ入りおひたし]		
キャベツ	25g	せん切り
ほうれん草	20g	2.5cm幅
にんじん	7g	せん切り
油揚げ	3g	細い短冊
三温糖	0.3g	
こいくちしょうゆ	2g	
[肉じゃが(深)]		
豚肉(モモ肉小切)	25g	
じゃがいも	70g	角切り
にんじん	25g	角切り
玉葱	40g	くし形切り
きんぴらこんにやく(ニ)	12g	
グリーンピース(おき)	5g	
三温糖	2.5g	
本味酢 1.8L	1.5g	
こいくちしょうゆ	6g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
食塩	0.1g	

献立	麦ご飯	
	春野菜の塩炒め	パオシユウ
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	
[パオシユウ(2こ)]		
包焼(パオシユウ)トレー入	2個	小・中
[春野菜の塩炒め]		
スナックえんどう	18g	3等分
キャベツ	18g	1cm幅
学級用スティックベーコン 500g	15g	
たけのこ(ゆて)	10g	短冊切り
JFS 純正ごま油	0.5g	
食塩	0.2g	
中華スープ	0.5g	
黒こしょう	0.03g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.3g	
水	3g	
[もずくスープ]		
木綿豆腐	20g	角切り
美ら海育ちもずく	12g	
スクール系かまぼこ(ほぐし)	6g	
玉葱	20g	1cm幅
にんじん	8g	小口ちょう
ねぎ	3g	小口切り
食塩	0.2g	
ハウストラスコショ-300g	0.02g	
中華スープ	0.8g	
こいくちしょうゆ	1.5g	

※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)

### 2024年4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

2024年4月24日 水曜日

2024年4月25日 木曜日

2024年4月26日 金曜日

全国味めぐり(広島県)

献立	バンズパン		照り焼きパティ		
	マヨサラダ		ポトフ		
	ヨーグルト				
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方		
[牛乳]	牛乳		1本		
[バンズパン]	冷凍バンズパン70g		1個	小	
	冷凍バンズパン80g		0個	中	
[照り焼きパティ]	ハンバーガーパティ50g		1個	小	
	本味酢 1.8L		1.7g		
	三温糖		1g		
	こいくちしょうゆ		1.7g		
	馬鈴薯でんぷん1kg		0.5g		
	水		1g		
[マヨサラダ]	キャベツ		25g	せん切り	
	にんじん		5g	せん切り	
	きゅうり		15g	せん切り	
	スーパースイートコーン		6g		
	QPIック ガ(ノンエック マヨネーズ)		6g		
[ポトフ]	チキンカクテルウイナースケルス		26g		
	玉葱		35g	くし形切り	
	じゃがいも		47g	乱切り	
	にんじん		20g	乱切り	
	ブロッコリー(冷)		15g		
	理研 コンソメ 500g		0.5g		
	食塩		0.2g		
	ハウス マドラスコシヨ-300g		0.2g		
[ヨーグルト]	スクールヨーグルト(パニラ)60g		1個	小・中	

献立	ご飯		あじの梅煮		
	寒天サラダ		春雨と大根のみそ汁		
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		
[鱈の梅煮]	真あじドレス L		1個	小・中	
	梅(塩漬)		3g		
	こいくちしょうゆ		7g		
	本味酢 1.8L		5g		
	料理酒1.8L		2g		
	三温糖		2g		
	水		15g		
[寒天サラダ]	キャベツ		25g	せん切り	
	きゅうり		15g	小口切り	
	スーパースイートコーン		10g		
	ぷるぷる寒天(耐熱用)		0.3g	戻しておく	
	ちりめん		2g	炒り冷ます	
	Dr.和風おろし		6g		
[春雨と大根のみそ汁]	ケシ はるさめS国産1kg		3g	戻しておく	
	にんじん		10g	小いちよう	
	えのきたけ		10g	小房に分け	
	だいこん		30g	1cm幅	
	乾燥若布(ニ)		0.3g	戻しておく	
	だし削り不織布入り		3g		
	みそ		7g		
[美生柑]	美生柑		0.25個	小・中	

献立	たこめし		つくねのお好み焼き		
	レモンドレッシングサラダ		じゃこのみそ汁		
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方		
[牛乳]	牛乳		1本		
[タコめし]	水稻穀粒(精白米)		73g		
	カットたこ		20g		
	にんじん		6g	せん切り	
	ごぼう		6g	ざざがき	
	こいくちしょうゆ		3g		
	うすくちしょうゆ		2g		
	本味酢 1.8L		2g		
	料理酒1.8L		2g		
	サラダ油 1.5kg		0.6g		
[つくねのお好み焼き]	キャベツ入り平つくねハラ 40		1個	小	
	キャベツ入り平つくねハラ 50		0個	中	
	お好みソース(濃口)2.1kg		5g		
	花かつお(亀・細切)200g		0.5g		
	あおのり		0.3g		
[レモンドレッシングサラダ]	小松菜		15g	2.5cm幅	
	チキンささみ水煮		6g		
	キャベツ		25g	せん切り	
	スーパースイートコーン		5g		
	三温糖		0.5g		
	穀物酢		1g		
	うすくちしょうゆ		2g		
	広島県産レモン果汁100mL		0.6g		
	コヒ オリーブ油EXハ-シン		0.6g		
[じゃこのみそ汁]	細もやし		10g		
	玉葱		18g	半月スライ	
	にんじん		10g	いちよう	
	油揚げ		5g	短冊切り	
	じゃがいも		20g	角切り	
	ねぎ		3g	小口切り	
	ちりめん		2g		
	みそ		6.5g		

※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)

## 2024年4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

2024年4月30日 火曜日

献立	麦ご飯	いわしの香味フライ	
	りっちゃんの元気サラダ	玉ねぎとアスパラのスープ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方	
[牛乳]			
牛乳	1本		
[麦ご飯 80g]			
水稲穀粒(精白米)	76g		
おおむぎ(米粒麦)	4g		
[いわしの香味フライ]			
いわし香味フライ 50g	1個	小	
いわし香味フライ 60g	0個	中	
大豆白絞油	5g		
[りっちゃんの元気サラダ(トマト)]			
キャベツ	20g	せん切り	
きゅうり	5g	小口切り	
ボークハム(短冊)500g	7g		
スーパースイートコーン	5g		
トマト	8g	コロコロ	
にんじん	3g	せん切り	
らくらく昆布	0.3g	戻しておく	
花かつお(亀・細切)200g	0.7g	炒り冷ます	
三温糖	0.2g		
穀物酢	2g		
ハウストマトソース-300g	0.02g		
食塩	0.3g		
サラダ油 1.5kg	0.6g		
[玉ねぎとアスパラのスープ]			
玉葱	25g	スライス	
サラダ油 1.5kg	0.5g		
にんじん	8g	小いちょう	
アスパラガス	10g	2.5cm幅	
鶏肉(モロ肉ﾀﾞｲ)1cmｶｯﾄIQF	12g		
小松菜	8g	2.5cm幅	
理研 コンソメ 500g	1g		
うすくちしょうゆ	2g		
食塩	0.2g		