

※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

2024年10月1日 火曜日

2024年10月2日 水曜日

2024年10月3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	
【栗ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	70 g	
食塩	0.8 g	
むきぐり	20 g	
【揚げ豆腐のそぼろあんかけ】		
国産揚出豆腐 60 g	1 個	小
国産揚出豆腐 40 g	0 個	中
大豆白絞油	6 g	
鶏肉むねミンチ	10 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
料理酒1.8L	1 g	
三温糖	0.5 g	
本味酢 1.8L	1 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.6 g	
煮干しだし	0.5 g	汁からとる
【じゃこ和え】		
キャベツ	25 g	せん切り
小松菜	20 g	1.5cm幅
にんじん	5 g	せん切り
ちりめん	2.5 g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	1 g	
【おふと冬瓜のみそ汁】		
とうがん	20 g	1cm幅
にんじん	10 g	小いちよう
えのきたけ	10 g	
乾燥若布	0.3 g	戻しておく
おわら蒔	1.5 g	戻しておく
みそ	7 g	
煮干しだし	2 g	

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】		
牛乳	1 本	
【あげばん（きなこ）】		
こっぺばん 70 g	1 個	小
こっぺばん 90 g	0 個	中
きな粉(大豆)	3 g	
三温糖	3.5 g	
食塩	0.1 g	
大豆白絞油	5 g	
【●千草オムレツ】		
●千草オムレツ(真空)40 g	1 個	小
●千草オムレツ(真空)60 g	0 個	中
⇒【対応食】		
小：国産鶏のハバーク減塩 40 g	1 個	焼く
中：国産鶏のハバーク減塩 50 g	0 個	焼く
うすくちしょうゆ	1.8 g	
穀物酢	2.7 g	
三温糖	0.9 g	
水	2.2 g	
だいこん	9 g	おろす
【お豆とポテトのチーズ煮】		
チキンウィンナー10mmスライス	12 g	
角切チーズ8 mm	7 g	
スーパースイートコーン	5 g	
ミックスピーンズ	8 g	
じゃがいも	25 g	短冊切り
にんじん	5 g	小さいちょう
玉葱	10 g	1cm幅
パセリ	0.2 g	みじん切り
理研 コンソメ 500g	0.25 g	
食塩	0.05 g	
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.2 g	
【塩麴スープ】		
鶏肉胸（1.5cm角）	10 g	
玉葱	15 g	1cm幅
キャベツ	20 g	1cm幅
にんじん	8 g	短冊切り
小松菜	8 g	1.5cm幅
ケ-オ塩麴 1.2kg	5 g	
食塩	0.1 g	
ヘルシーファ-ム コンソメ 乳なし500g	1 g	
ハウス マトラスコジョ-300g	0.03 g	

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】		
牛乳	1 本	
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80 g	
【さげのちゃんちゃん焼き】		
サケ切身40 g	1 個	小
サケ切身50 g	0 個	中
食塩	0.2 g	下味用
ハウス マスコナー300g	0.04 g	下味用
小判型クックパー	1 枚	
QPI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	割りほぐす
玉葱	10 g	スライス
えのきたけ	5 g	割りほぐす
【ごんにゃくのごま和え】		
太もやし	20 g	
にんじん	5 g	ぜん切り
小松菜	10 g	1.5cm幅
突きごんにゃく	10 g	
チキンハム(短冊) 500g	5 g	
三温糖	0.2 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
穀物酢	1.5 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
食塩	0.05 g	
すりごま(白)	1 g	炒り冷ます
【いももち汁】		
ひとくちいももち(プレーン)	24 g	
にんじん	8 g	いちょう
玉葱	20 g	1cm幅
ねぎ	2 g	小口切り
乾燥椎茸(美都産)	0.6 g	戻しておく
国産大豆かた油揚げ	3 g	短冊切り
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	

※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

2024年10月4日 金曜日 人気メニューリレー（美都調理場）

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	
【鶏肉の赤ワインソース】 鶏肉(鶏肉ﾀﾞｲ)2cmｶｯﾄIQF ﾊｳｽ ﾏﾄﾞ ﾗｽｺｼｮ-300g ﾎﾙｼｮﾝﾜｲﾝ(赤)1.8L 冷凍おろしにんにく	60g 0.02g 2g 0.2g	下味用 下味用 下味用
さいくちしょうゆ ｶｺﾞﾒﾏｲﾙﾄ ﾄﾏﾂﾁｬｯﾌﾟ 980g 三温糖 ﾎﾙｼｮﾝﾜｲﾝ(赤)1.8L 馬鈴薯でんぷん1kg 水	2g 8g 1g 2g 0.2g 5g	
【アーモンド サラダ】 キャベツ にんじん きゅうり ｸｳｷﾝｸﾞ ﾏｰﾓﾝﾄﾞ (細切)500g 三温糖 穀物酢 うすくちしょうゆ ﾚﾓﾝ果汁500mL オリーブオイル1L	20g 5g 20g 6g 0.5g 2g 2.2g 0.5g 0.6g	2.5cm幅 せん切り 小口切り 炒り冷ます
【かぼちゃのみそ汁】 玉葱 にんじん えのきだけ かぼちゃ 国産大豆ｶｯﾄ油揚げ 乾燥若布 みそ 煮干しだし	18g 9g 9g 20g 3g 0.3g 7g 2g	1cm幅 小いちよう 角切り 短冊切り 戻しておく

2024年10月7日 月曜日

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	
【豚肉とピーマンのごまソース炒め】 豚肉(モモ肉小切) にんにく 玉葱 パプリカ 青ピーマン サラダ油 1.5kg 食塩 三温糖 うすくちしょうゆ 穀物酢 すりごま(白) 豆板醤	40g 0.4g 20g 10g 10g 0.5g 0.3g 1.5g 1.5g 0.8g 3g 0.1g	みじん切り スライス 5mm幅 5mm幅
【ちくわのサラダ】 小松菜 キャベツ にんじん 乾燥若布 出雲のおいしいちくわ5mm QPEIｸﾞ ﾏﾞ(ﾉｼｴｯｸ ﾏﾅﾅｰｽ) さいくちしょうゆ	20g 20g 5g 0.3g 6g 6g 0.5g	1.5cm幅 せん切り せん切り 戻しておく
【春雨のすまし汁】 ｸﾐｼﾞ ﾊﾙｻﾐS国産1kg にんじん ぶなしめじ 玉葱 ねぎ だしパック(かつお) うすくちしょうゆ 食塩 料理酒1.8L	6g 10g 10g 20g 2g 3g 3g 0.2g 1g	戻しておく 小いちよう 小房に分ﾙ 1cm幅 小口切り

2024年10月8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	
【麦ご飯 80g】 水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	76g 4g	
【さんまの揚げ煮(小2中3)】 三陸産さんま米粉付 大豆白絞油 いりごま(白)1kg さいくちしょうゆ 本味酢 1.8L 三温糖 料理酒1.8L 水	2個 4g 0.5g 2.3g 1g 0.8g 1g 5g	小・中
【ぼりぼり漬け】 切干大根(益田産) にんじん 小松菜 塩こんぶ 穀物酢 三温糖 さいくちしょうゆ	5.5g 5g 20g 1g 1g 1g 1.5g	茹でる せん切り 1.5cm幅
【わかめと豆腐のみそ汁】 玉葱 にんじん えのきだけ 木綿豆腐 乾燥若布 みそ 煮干しだし	20g 9g 8g 22g 0.5g 7g 2g	いちよう 小いちよう 角切り

※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)

2024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

2024年10月9日 水曜日 目の愛護デー献立

2024年10月9日 水曜日 目の愛護デー献立

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】		
牛乳	1 本	
【カラフル野菜のツナサラダ】		
キャベツ	18 g	せん切り
ブロッコリー（冷）	20 g	
ツナ水煮フレーク	6.5 g	
国産カラーピーマン(ミックス)	6.5 g	
かぼちゃ	15 g	小いちよう
三温糖	1.12 g	
サラダ油 1.5kg	0.8 g	
穀物酢	2.8 g	
ハウス マドラスソース-300g	0.02 g	
食塩	0.4 g	
【●天津丼の具】		
豚肉（モモ肉小切）	20 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
料理酒1.8L	0.5 g	
むきえびL L (80/120)	6.5 g	
●たまご	25 g	割りほぐす
色鮮やかソーデ イッシュ(か風味)	5 g	
にんじん	5 g	短冊切り
玉葱	15 g	1cm幅
たけのこ水煮(短冊)	6 g	
にら	5 g	2.5cm幅
がけ九州産きくらげスライス	0.3 g	
清湯スープ(400g)	4 g	
こいくちしょうゆ	2.5 g	
食塩	0.1 g	
ハウス マドラスソース-300g	0.02 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	2.5 g	
JFS 純正ごま油	0.8 g	
⇒【対応食】		
国産SPF豚モモスライスIQF	35 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
料理酒1.8L	0.5 g	
むきえびL(シムラ)	7 g	
IQFいちよう切り蒲鉾500g	5 g	
にんじん	5 g	千切り
玉葱	15 g	スライス
たけのこ(短冊)タイ産	8 g	
キヌサヤ500g	3 g	
国産乾燥きくらげスライス500g	0.3 g	
豚骨清湯スープ（1kg）	4 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
食塩 1kg	0.1 g	
ハウス 風車ソース-300g	0.02 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.5 g	
【ブルーベリー入りフルーツクリーム】		
ブルーベリー（冷凍）	6 g	
フルーツパック(黄桃タ イ)	20 g	
ハウス アミアツカリみかん国産1.5	20 g	
フルーツパック(パイナップル)	25 g	
ヨーグルト(全脂無糖)	8 g	
生クリーム	6 g	

2024年10月10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】		
水稲穀粒(精白米)	80 g	
【さばそぼろごはんの具】		
サバサバ 油漬缶詰1350 g	35 g	
系こんにゃく(白)	15 g	ざく切り
青ピーマン	5 g	せん切り
食塩	0.2 g	
三温糖	1 g	
料理酒1.8L	1.5 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
【パンパンジーサラダ】		
蒸しささみ(真空) 500g	20 g	
きゅうり	25 g	せん切り
トマト	10 g	角切り
太もやし	10 g	
すりごま(白)	1 g	炒り冷ます
かや 練りごま 550g	1 g	
こいくちしょうゆ	2.7 g	
穀物酢	0.9 g	
三温糖	0.8 g	
JFS 純正ごま油	0.56 g	
テオー 国産生おろし生姜	0.24 g	
ゴチジャン(大豆含む)	0.24 g	
【秋なすと油揚げのみそ汁】		
とうがん	20 g	角切り
にんじん	8 g	小いちょう
えのきたけ	10 g	
なす	18 g	いちょう
国産大豆カット油揚げ	4 g	厚半月
乾燥若布	0.3 g	
みそ	7 g	
煮干しだし	2 g	

2024年10月11日 金曜日

[illegible]

※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10月分詳細献立表

2024年10月15日 火曜日

2024年10月16日 水曜日

[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	
【ハンバーグのきのこあんかけ】		
国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g	1 個	小
国産大豆の豆腐ハンバーグ 80g	0 個	中
なめこ水煮 1 kg	5 g	
えのきたけ	10 g	
玉葱	7 g	スライス
冷凍おろししょうが	0.2 g	
こいくちしょうゆ	2.3 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	
【●ほうれん草の卵炒め】		
出雲のおいしいちくわ5mm	6 g	
ほうれん草	30 g	1.5cm幅
にんじん	8 g	細い短冊
●いりたまご(真空)	15 g	スチコン
サラダ油 1.5kg	0.7 g	
食塩	0.2 g	
ハウス マドラスソース-300g	0.02 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
⇒【対応食】		
出雲のおいしいちくわ5mm	13 g	
ほうれん草	20 g	1cm幅
にんじん	8 g	千切り
玉葱	10 g	スライス
スーパースイートコーン	5 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
食塩 1kg	0.2 g	
ハウス 風車ソース-300g	0.02 g	
こいくちしょうゆ	0.5 g	
【トマトとマカロニのスープ】		
鶏肉(モロ肉ダライ)1cmカットIQF	12 g	
トマト	15 g	角切り
玉葱	10 g	角切り
マカロニ (貝)	3 g	戻しておく
小松菜	8 g	1.5cm幅
理研 コンソメ 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	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	

2024年10月17日 木曜日 益田の食育の日献立

●卵・卵由来成分を含む

益田の食育の日献立

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	
【カミカミサラダ(大)】 切干大根(益田産) キャベツ にんじん きゅうり スーパースイートコーン ぶるぶる寒天(耐熱用) ちりめん Hゴ 咲花かつお 100g こいくちしょうゆ 三温糖 穀物酢 ハウス マドラスコショ-300g サラダ油 1.5kg	2 g 15 g 7 g 20 g 6.5 g 0.3 g 2 g 0.4 g 2.5 g 0.5 g 2 g 0.02 g 0.6 g	戻しておく せん切り せん切り 厚いちょう 戻しておく 炒り冷ます
【秋野菜カレー】 鶏肉胸(2cm角) サラダ油 1.5kg ごぼう さつまいも 玉葱 にんじん ハウス 給食用カレーフレークN シェファ カレーフレーク カゴメマイルドトマトケチャップ 980g JF ウスターソース イクセレント1.8L	35 g 0.5 g 15 g 30 g 40 g 15 g 12 g 3 g 5 g 1.5 g	 斜め小口 厚いちょう 角切り 乱切り
【アールスメロン 1/16コ】 アールスメロン 4 L	0.07 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

2024年10月18日 金曜日 世界の味めぐり（チリ）

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	
【ボジョ・アルペハド】		
鶏肉胸(2cm角)	40g	
にんにく	1g	みじん切り
レダシヨワイン(赤)1.8L	1g	
オリーブオイル1L	1g	
セロリー	4g	小口切り
玉葱	30g	角切り
国産カラーピーマン(ミックス)	8g	5mm幅
グリーンピース	6.5g	
トマトピューレ(食塩無添加1k	13g	
ハヤシルウ(粉末)	5g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	2.5g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	0.3g	
黒こしょう	0.05g	
食塩	0.05g	
【セビーチェ】		
おきえびL(100/200)	15g	
トマト	12g	角切り
赤たまねぎ	5g	スライス
きゅうり	18g	小口切り
にんじん	5g	せん切り
三温糖	1.5g	
穀物酢	1.8g	
レモン果汁500mL	0.6g	
ハウス マドラスソース-300g	0.02g	
食塩	0.3g	
サラダ油 1.5kg	0.8g	
【カスエラ】		
豚肉(モモ肉角切り)	20g	
玉葱	30g	くし形切り
じゃがいも	20g	乱切り
にんじん	20g	厚いちょう
かぼちゃ	20g	角切り
ヤグ ヨン缶詰 斜めカット	12g	ざく切り
ぶなしめじ	10g	小房に分ケル
埋研 コンソメ 500g	1g	
食塩	0.4g	
ハウス マドラスソース-300g	0.02g	

2024年10月21日 月曜日 おしえて！人気メニュー（原浜保育所）

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	
【かぼちゃグラタン】		
西洋かぼちゃ(冷凍)	20g	コロコロ
玉葱	20g	スライス
カットベーコンIQF500g	8g	
マカロニ(単管)	3g	茹でる
有塩バター450g	2g	
米粉	3g	
牛乳	35g	
埋研 コンソメ 500g	0.3g	
ミックスチーズ	9g	
食塩	0.1g	
ハウス マドラスソース-300g	0.04g	
グラタン皿	1g	
【きんぴら風根菜サラダ】		
レンコン水煮(いちょう切)	20g	
ごぼう	10g	ささがき
こいくちしょうゆ	2g	下味用
三温糖	1g	下味用
本味酢 1.8L	1g	下味用
突きさんにやく	6g	
にんじん	5g	せん切り
出雲のおいしいいちくわ5mm	6.5g	
いりごま(白)1kg	1g	
こいくちしょうゆ	1g	
とうがらし(粉)	0.01g	
JFS 純正ごま油	0.6g	
【鶏肉と野菜のスープ】		
鶏肉胸(1.5cm角)	18g	
キャベツ	15g	1cm幅
玉葱	10g	1cm幅
にんじん	8g	小いちょう
小松菜	10g	1.5cm幅
ヘルシーファーム コンソメ 乳なし500g	1g	
うすくちしょうゆ	2g	
食塩	0.2g	
ハウス マドラスソース-300g	0.02g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	

2024年10月22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	
【麦ご飯 80g】		
水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
【ホギのりんごソース】		
ホギ 50g	1切	小
ホギ 60g	0切	中
料理酒1.8L	1g	下味用
馬鈴薯でんぷん1kg	5g	下味用
大豆白絞油	5g	
アップルソース	6g	たれ用
ソート・オイン グリ	6g	たれ用
穀物酢	1g	たれ用
こいくちしょうゆ	3g	たれ用
三温糖	1.5g	たれ用
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊)500g	6.4g	
ひきわり納豆(冷)300g	8g	
ほうれん草	16g	1.5cm幅
キャベツ	20g	せん切り
にんじん	8g	せん切り
こいくちしょうゆ	0.8g	
QPick ケア(ノンイック マヨネーズ)	6g	
【春雨キムチスープ】		
豚肉(モモ肉小切)	13g	
細もやし	8g	
にんじん	8g	短冊切り
木綿豆腐	15g	角切り
はくさい(キムチ漬け)リハ	8g	
ケンジ はるさめS国産1kg	3.5g	戻しておく
ねぎ	2g	小口切り
中華スープ	1g	
こいくちしょうゆ	2g	
JFS 純正ごま油	0.3g	

※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

2024年10月23日 水曜日

2024年10月24日 木曜日

2024年10月25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	
【麦ご飯 80g】		
水稲穀粒(精白米)	76 g	
おむぎ(米粒麦)	4 g	
【秋なすの肉みそ炒め】		
国産牛肉モモミンチ I Q F	13 g	
豚肉 (ミンチ)	15 g	
料理酒1.8L	0.8 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
玉葱	20 g	5mm幅
にんじん	8 g	短冊切り
なす	30 g	乱切り
インゲン500 g	9 g	2.5cm幅
こいくちしょうゆ	1.2 g	
料理酒1.8L	1 g	
三温糖	0.8 g	
みそ	3 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	0.5 g	
【のりのナムル】		
細もやし	30 g	
小松菜	23 g	せん切り
もみのり	1 g	
すりごま (白)	2 g	炒り冷ます
JFS 純正ごま油	0.8 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
三温糖	1 g	
【●ハ宝菜】		
豚肉 (モモ肉小切)	13 g	
しょうが	0.5 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
とうがん	25 g	コロコロ
にんじん	10 g	小いちよう
キャベツ	25 g	1cm幅
ヤングコーン缶詰 斜めカット	10 g	ぎく切り
赤いか鹿子短冊1×4 cm	13 g	
むきえびL L (80/120)	6 g	
●うずら卵水煮200卵入り	15 g	
チンゲンツァイ	10 g	1.5cm幅
こいくちしょうゆ	3 g	
ハウス トマトジュ-300g	0.03 g	
オイスターソース 585g	0.6 g	
中華スープ	1 g	
JFS 純正ごま油	0.3 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	2 g	
⇒【対応食】		
国産SPF豚モモスライスIQF	37 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.2 g	
料理酒1.8L	1 g	
ごま油 1.65kg	0.3 g	
玉葱	35 g	スライス
にんじん	15 g	いちよう
たけのこ(短冊)タイ産	10 g	
白菜	15 g	2 c m幅
いか鹿の子短冊(ニシム)	10 g	
むきえびL(ニシム)	10 g	
乾し椎茸(美都産)	0.5 g	もどす
チンゲンツァイ	8 g	2 c m幅
こいくちしょうゆ	3 g	
ハウス 風車ジュ-300g	0.02 g	
オイスターソース 585g	0.3 g	
中華スープ (理研)	0.7 g	
ごま油 1.65kg	0.2 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.8 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	
【鯖の味噌煮(手作り)】		
サバ切身 5 0 g	1 個	小・中
しょうが	1 g	せん切り
三温糖	2 g	
こいくちしょうゆ	5 g	
みそ	6 g	
本味酢 1.8L	1 g	
水	18 g	
【かぶのゆず酢和え】		
かぶ	45 g	いちよう
にんじん	5 g	せん切り
きゅうり	8 g	小口切り
らくらく昆布	0.3 g	戻しておく
ゆず果汁600mL	0.5 g	
三温糖	1.3 g	
穀物酢	2.5 g	
食塩	0.2 g	
うすくちしょうゆ	0.5 g	
【けんちん汁(芋なし)】		
板こんにゃく	10 g	横二本 3ミリ
にんじん	8 g	小いちよう
ごぼう	10 g	ざさがき
だいこん	20 g	短冊切り
木綿豆腐	18 g	手でちぎる
乾燥椎茸(美都産)	0.7 g	戻しておく
ねぎ	2 g	小口切り
だしパック(かつお)	3 g	
こいくちしょうゆ	3.5 g	
食塩	0.4 g	
料理酒1.8L	1 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【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	角切り
食塩	0.6 g	
【鶏ささみのレモン揚げ】		
鶏肉(ササミ)IQF 2 0 本入	50 g	
料理酒1.8L	3 g	
食塩	0.1 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4 g	
大豆白絞油	5 g	
三温糖	3.8 g	
さいくちしょうゆ	2.8 g	
レモン果汁500mL	3 g	
【あじつみれ汁】		
玉葱	15 g	スライス
にんじん	8 g	いちょう
あじだんご	30 g	
えのきたけ	8 g	
ねぎ	2 g	小口切り
煮干しだし	2 g	
みそ	7 g	
【りんご(1/6個)】		
りんご	0.17 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10月分詳細献立表

2024年10月28日 月曜日 保幼小中連携献立／絵本給食（おだんごスープ）

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	
【さごしのハーブ焼き】		
さごし切身50g	1個	小
さごし切身60g	0個	中
こいくちしょうゆ	1.5g	下味用
食塩	0.1g	下味用
冷凍おろしにんにく	0.5g	下味用
冷凍おろししょうが	0.5g	下味用
ナツメグ(粉)	0.01g	下味用
SB パセリ(乾)	0.1g	下味用
バジル(粉)	0.15g	下味用
料理酒1.8L	1g	下味用
オリーブオイル1L	1g	下味用
【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
チキンハム(短冊)500g	7g	
スーパースイートコーン	6g	
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
ハコ花かつお100g	0.6g	
三温糖	0.2g	
穀物酢	2g	
ハスマトラスコヨー300g	0.02g	
食塩	0.3g	
サラダ油1.5kg	0.6g	
【おだんごスープ】		
オーク&フィンミートボールSS	25g	
玉葱	15g	1cm幅
じゃがいも	20g	角切り
にんじん	8g	コロコロ
食塩	0.2g	
ハスマトラスコヨー300g	0.02g	
理研コンソメ500g	1g	
こいくちしょうゆ	1g	
調理用バター200g	2.5g	

2024年10月29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	
【麦ご飯80g】		
水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
【アジのからあげ】		
アジ開き40g	1個	小・中
食塩	0.1g	下味用
冷凍おろししょうが	0.5g	下味用
冷凍おろしにんにく	0.5g	下味用
こいくちしょうゆ	2g	下味用
料理酒1.8L	1g	下味用
馬鈴薯でんぷん1kg	5g	
大豆白絞油	4g	
【和風ポテトサラダ】		
ビッコロハム	6g	
じゃがいも	37g	コロコロ
フロッコリー(冷)	7g	小房に分ル
にんじん	6g	せん切り
玉葱	8g	半月スライス
Qピックケア(ノンエッグマヨネーズ)	6g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
ハコ花かつお100g	0.5g	
黒こしょう	0.05g	
【大根のみそ汁】		
だいこん	25g	いちよう
にんじん	8g	いちよう
ぶなしめじ	8g	
厚揚げ	15g	短冊切り
ねぎ	2g	小口切り
みそ	7g	
煮干しだし	2g	

美都学校給食共同調理場
●卵・卵由来成分を含む

2024年10月30日 水曜日 絵本給食（おおきなおきなおいも）

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	
【ぶたにくの生姜炒め】		
国産SPF豚モモスライスIQF	40g	
玉葱	40g	1cm幅
むぎえだまめ500g	6g	
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	
【大学いも】		
さつまいも	50g	乱切り
大豆白絞油	1.5g	
三温糖	3g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
本味酢1.8L	1g	
がきいりごま黒	0.5g	炒る
【●かき玉みそ汁】		
玉葱	15g	半月スライス
にんじん	8g	小いちよう
木綿豆腐	15g	角切り
えのきたけ	8g	
にら	3g	2.5cm幅
●たまご	15g	割りほぐす
煮干しだし	2g	
みそ	7g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.5g	
⇒【対応食】		
木綿豆腐	21g	縦1/3横1/4
玉葱	20g	スライス
国産大豆かつ油揚げ	3g	
乾し椎茸(美都産)	0.3g	もどす
ねぎ	2.5g	小口切り
備前中味噌	6.5g	
備前白上味噌	2g	
煮干しだし	2.5g	

※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10月31日 木曜日

[illegible]

2024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