

※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)

2023年2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

2023年2月1日 水曜日

2023年2月2日 木曜日

2023年2月3日 金曜日

節分献立・保小中連携献立

献立	麦ご飯	●五目卵焼きのきのこあんかけ	
	切干大根のゆかり和え	肉じゃが	
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	
【●五目卵焼きのきのこあん】			
●ｽｸﾙ五目厚焼卵50g10ｶｯﾄ		1 個	小
●ｽｸﾙ五目厚焼卵62g8ｶｯﾄ		0 個	中
えのきたけ		4 g	
ぶなしめじ		4 g	
乾燥椎茸(美都産)		0.3 g	荒みじん
うすくちしょうゆ		2 g	
料理酒1.8L		1 g	
三温糖		0.5 g	
本味酛 1.8L		0.5 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.3 g	
水		15 g	
→【対応食】			
小：和風炒り豆腐包み焼き50 g		1 個	焼く
中：和風炒り豆腐包み焼き60 g		1 個	焼く
だし昆布		1 g	
水		15 g	
えのきたけ		4 g	
ぶなしめじ		4 g	小房にわける
うすくちしょうゆ		2 g	
JFSV料理酒1.8L		0.5 g	
三温糖		0.5 g	
VP本みりん		0.5 g	
テオ国産生おろし生姜		0.25 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.3 g	
【切干大根のゆかりあん】			
小松菜		15 g	1.5cm幅
切干大根(益田産)		6 g	戻しておく
にんじん		6 g	せん切り
ちりめん		3 g	
混ぜ込みしそご飯		0.5 g	
食塩		0.1 g	
【肉じゃが(深)】			
豚肉(モモ肉小切)		25 g	
じゃがいも		60 g	角切り
にんじん		25 g	角切り
玉葱		40 g	くし形切り
系こんにゃく(白)		12 g	
グリーンピース		10 g	
三温糖		4 g	
こいくちしょうゆ		6 g	
サラダ油 1.5kg		1 g	
食塩		0.1 g	

献立	ご飯	さごしの柚庵焼き	
	ミルクおから	冬野菜のみそ汁	
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)		80 g	
【さごしの柚庵焼き】 さごし切身50 g さごし切身60 g 料理酒1.8L こいくちしょうゆ 本味酛 1.8L ゆず果汁600mL		1 個 0 個 1.5 g 2 g 0.5 g 1.5 g	小 中
【ミルクおから】 鶏肉(狂肉ダ 込)1cmカットIQF サラダ油 1.5kg ごぼう にんじん きんぴらこんにゃく(ニ) さつまあげ(玉ねぎ) 40 g おから 牛乳(料理用) ねぎ こいくちしょうゆ 三温糖 本味酛 1.8L		20 g 0.5 g 10 g 6 g 12 g 8 g 15 g 5 g 4 g 4 g 0.6 g 1 g	ささがき 小いちょう 短冊切り 小口切り
【冬野菜のみそ汁】 白菜 油揚げ だいこん さといも ねぎ みそ 煮干しだし		25 g 3 g 20 g 20 g 3 g 7 g 3 g	1cm幅 短冊切り いちょう いちょう 小口切り

献立	ご飯	いわしのかば焼き	
	大豆のサラダ	けんちん汁	
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)		80 g	
【いわしの蒲焼】			
開き1ツ(腹須取り)		1 個	小・中
馬鈴薯でんぶん1kg		4 g	
大豆白絞油		3.5 g	
いりごま(白)1kg		1.5 g	
こいくちしょうゆ		2.3 g	
本味酢 1.8L		1 g	
三温糖		0.8 g	
料理酒1.8L		1 g	
水		5 g	
【大豆のサラダ】			
大豆水煮		10 g	
キャベツ		25 g	せん切り
にんじん		5 g	せん切り
ほうれん草		10 g	1.5cm幅
花かつお(竜・細切) 200g		0.2 g	
三温糖		0.2 g	
穀物酢		2 g	
ハウス マドラスコンヨー300g		0.02 g	
食塩		0.3 g	
サラダ油 1.5kg		0.6 g	
【けんちん汁】			
きんぴらこんにゃく(二)		6 g	
にんじん		8 g	小さいちょう
さといも		20 g	いちちょう
だいこん		15 g	いちちょう
木綿豆腐		20 g	角切り
乾燥椎茸(美都産)		1 g	戻しておく
ねぎ		3 g	小口切り
だし割り不織布入り		3 g	
こいくちしょうゆ		2 g	
食塩		0.4 g	
料理酒1.8L		2 g	
JFS 純正ごま油		0.5 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1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

2023年2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

2023年2月6日 月曜日

2023年2月7日 火曜日

日本全国味めぐり（近畿）

2023年2月8日 水曜日

献立	揚げパン	ウインナー	
	玄米サラダ	さといものポタージュ	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1 本	
【あげぱん（21.1.26）】			
こっぺぱん 70 g		1 個	小
こっぺぱん 90 g		0 個	中
きな粉(大豆)		3.5 g	
三温糖		8 g	
食塩		0.1 g	
大豆白絞油		5 g	
【ウインナー】			
ボークスキンレスウインナー（小1・2		1 個	小・中
ボークスキンレスウインナー（小3以		2 個	小・中
【玄米サラダ】			
キャベツ		20 g	せん切り
小松菜		20 g	1.5cm幅
チキンハム（短冊）500g		6 g	
ぶちっとモチ玄米		4 g	茹でる
花かつお（竜・細切）200g		0.2 g	炒り冷ます
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		0.35 g	
【里芋のポタージュ】			
鶏肉(モロ肉タ 15)2cmカットIQF		12 g	
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
さといも		20 g	厚いちょう
玉葱		30 g	1cm幅
にんじん		10 g	コロコロ
ぶなしめじ		8 g	
グリーンピース		6 g	
味 コンソメJ 500g		1 g	
ハウス マドラスソース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		0.1 g	

献立	麦ご飯	肉豆腐	
	たこもみうり	ゆばのすまし汁	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
【牛乳】			
牛乳		1 本	
【麦ご飯 80g】			
水稻穀粒(精白米)		76 g	
おおむぎ(米粒麦)		4 g	
【肉豆腐】			
国産牛肉(モモスライス)		30 g	
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
木綿豆腐		35 g	角切り
玉葱		15 g	1cm幅
白ねぎ		8 g	斜め小口
料理酒1.8L		1 g	
三温糖		2 g	
こいくちしょうゆ		4 g	
本味酛 1.8L		1 g	
食塩		0.1 g	
花かつお(亀バラ) 500g		2 g	
だし昆布		1 g	
【たこもみうり】			
カットたこ		20 g	
きゅうり		30 g	小口切り
いりごま(白)1kg		2 g	
穀物酢		2 g	
三温糖		0.3 g	
食塩		0.2 g	
うすくちしょうゆ		0.8	
【ゆばのすまし汁】			
玉葱		20 g	1cm幅
にんじん		10 g	小口切り
えのきたけ		10 g	
かまぼこ(白)1kg		6 g	
カットゆば		12 g	
乾燥若布(二)		0.3 g	戻しておく
うすくちしょうゆ		2.5 g	
食塩		0.3 g	
料理酒1.8L		1.5 g	
花かつお(亀バラ) 500g		2 g	
だし昆布		1 g	

献立	麦ご飯	鶏のから揚げ
	●パンサンスー	わかめスープ
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)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
〔鶏の唐揚げ〕		
鶏肉むね切身50g	1個	小
鶏肉むね切身60g	0個	中
冷凍おろしにんにく	0.5 g	
冷凍おろししょうが	0.5 g	
食塩	0.1 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
料理酒1.8L	1 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	9 g	
大豆白絞油	5 g	
〔●パンサンスー〕		
ケシ はるさめS国産1kg	5 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	7 g	
きゅうり	10 g	せん切り
にんじん	5 g	せん切り
キャベツ	20 g	せん切り
●錦系卵(真空)500g	6 g	
三温糖	0.7 g	
JFS 純正ごま油	0.3 g	
穀物酢	2 g	
うすくちしょうゆ	1 g	
食塩	0.2 g	
→〔対応食〕		
ケシはるさめS国産1kg	5 g	ゆでる
シード・イッシュ(おさかなHM風味)	11 g	
小松菜	8 g	1.5cm幅
にんじん	5 g	千切り
キャベツ	15 g	1cm幅
コーン	7 g	
三温糖	0.8 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
穀物酢	2 g	
JFDA いりごま白	0.8 g	炒る
JFS純正ごま油	0.4 g	
〔わかめスープ〕		
細もやし	10 g	
白菜	20 g	1cm幅
にんじん	8 g	小さいちょう
たけのこ水煮(短冊)	12 g	
スクール系かまぼこ(ほぐし)	6 g	
乾燥若布(-)	0.3 g	戻しておく
中華スープ	1 g	
うすくちしょうゆ	2 g	
食塩	0.1 g	
ハウス マト ラスコヨ-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1～2年生：0.8倍、小5～6年生：1.1倍、中学生：1.3倍)

2023年2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

2023年2月9日 木曜日

2023年2月10日 金曜日

2023年2月13日 月曜日

献立	ご飯	ぶりのゆず塩焼き	
	揚げ入りおひたし	さつまいものみそ汁	
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)		80 g	
【ぶりのゆず塩焼き】			
ぶり 5 0 g		1 切	小
ぶり 6 0 g		0 切	中
料理酒1.8L		1 g	
塩糀		4 g	
ゆず果汁600mL		1.5 g	
【揚げ入りおひたし】			
キャベツ		25 g	せん切り
ほうれん草		20 g	1.5cm幅
にんじん		7 g	せん切り
油揚げ		3 g	スライス
三温糖		0.3 g	
こいくちしょうゆ		2 g	
【さつまいものみそ汁】			
さつまいも		30 g	厚いちょう
白菜		15 g	1cm幅
にんじん		8 g	いちょう
板こんにゃく		10 g	スライス
乾燥椎茸(美都産)		0.5 g	戻しておく
ねぎ		3 g	小口切り
煮干しだし		3 g	
みそ		7 g	

献立	ご飯	チキンカレー	
	ブロッコリーのサラダ	美都いちごのフルーツポンチ	
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	
【チキンカレー】			
鶏肉胸(2cm角)		40 g	
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
じゃがいも		30 g	角切り
玉葱		40 g	角切り
にんじん		15 g	乱切り
ハウス 給食用カレーフレークN		12 g	
シェサ カレーフレーク		3 g	
カゴメ マイルド トマトケチャップ 980g		5 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L		1.5 g	
【ブロッコリーのサラダ】			
チキンハム(短冊) 500g		6 g	
キャベツ		30 g	せん切り
ブロッコリー		15 g	小房に分け
にんじん		7 g	せん切り
レモン(果汁、生)		0.6 g	
穀物酢		1 g	
うすくちしょうゆ		1 g	
三温糖		0.7 g	
コヒナ オリーブ油EXバージョン		0.4 g	
食塩		0.1 g	
【美都いちごのフルーツポンチ】			
ハウス 黄桃ダイスカット1.5kg		10 g	
フルーツバック(パイン缶詰)		10 g	
冷凍メルト白玉		18 g	
いちご		35 g	半月切り
サイダー		10 g	

献立	ご飯	さわらのパン粉焼き	
	ぷるぷるサラダ	A B Cスープ	
	野菜ふりかけ		
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	
【野菜ふりかけ】			
野菜ふりかけ		1 個	小・中
【さわらのパン粉焼き】			
さわら 50 g		1 切	小
さわら 60 g		0 切	中
食塩		0.2 g	下味用
ハウス マトラスコショ-300g		0.02 g	下味用
QPIegg ケア(ノンエッグ マヨネーズ)		6 g	下味用
SB パセリ(乾)		0.1 g	下味用
パン粉 1kg		3 g	
舟形アルミカップ		1 g	
【ぷるぷるサラダ】			
キャベツ		20 g	せん切り
きゅうり		20 g	半月スライス
スーパースイートコーン		6 g	
ぷるぷる寒天100 g		0.3 g	戻しておく
ノオイル青じそドレッシング		5 g	
【ABCスープ(白菜)】			
鶏肉(モロ肉) 1cmカットIQF		10 g	
サラダ油 1.5kg		0.2 g	
玉葱		15 g	1cm幅
にんじん		10 g	小いちょう
マカロニ(アルファベット)500g		4.5 g	
白菜		20 g	1cm幅
小松菜		8 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g		1 g	
うすくちしょうゆ		2 g	
食塩		0.2 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)

2023年2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

2023年2月14日 火曜日

受験応援献立

2023年2月15日 水曜日

2023年2月16日 木曜日

益田の食育の日献立・共通カミカミ献立

献立	麦ご飯	豚カツ	
	納豆サラダ	あすっこのすまし汁	
	ガトーショコラ		
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	
【豚カツ】			
ﾊｽ 柔らかかつ(40)40g		1 個	小
ﾊｽ 柔らかかつ(60)60g		0 個	中
大豆白絞油		4 g	
カゴメ とんかつソース		2.5 g	
【納豆サラダ】			
チキンハム（短冊）500g		6.4 g	
ﾊﾘ ひきわり納豆（ﾋｷﾘ）		8 g	
ほうれん草		16 g	1cm幅
キャベツ		20 g	せん切り
にんじん		8 g	せん切り
こいくちしょうゆ		0.8 g	
ＱＰｴｯｸ ｹｱ(ﾉﾝｴｯｸﾞ ｻﾖｰｽﾞ)		6 g	
【あすっこのすまし汁】			
玉葱		20 g	1cm幅
にんじん		10 g	小いちょう
えのきたけ		10 g	2等分
あすっこ(ﾌﾞﾛｯｸ4～5cmｶｯﾄ)		12 g	
ｽｰﾙ系かまぼｺ(ほぐし)		6 g	
木綿豆腐		15 g	角切り
うすくちしょうゆ		2.5 g	
食塩		0.3 g	
だし削り不織布入り		3 g	
【ガトーショコラ】			
ガトーショコラ		1 個	

献立	麦ご飯	●ビビンバ丼の具	
	のりサラダ	ワンドンスｰﾌﾟ	
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	
[●ビビンバ丼の具]			
豚肉(ミンチ)		35 g	
にんにく		1 g	みじん切り
しょうが		0.7 g	みじん切り
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
はくさい(ｷﾑﾁ漬け)		7 g	
太もやし		25 g	
国産山菜ミックス水煮		10 g	
●いりたまご(真空)		7 g	
ﾁﾝｹﾞﾝｿｳｱｲ		10 g	2.5cm幅
こいくちしょうゆ		1 g	
みそ		2 g	
三温糖		0.5 g	
本味酛 1.8L		1.2 g	
JFS 純正ごま油		0.7 g	
→[対応食]			
国産合挽きミンチ		44 g	
ﾃｰｵおろしにんにく国産		0.16 g	
JFSV料理酒1.8L		0.8 g	
ﾘｹﾝｻﾗﾀﾞ油1.5kg		0.5 g	
はくさい(ｷﾑﾁ)ﾘﾊﾗ		10 g	
太もやし		20 g	
国産山菜ミックス水煮		10 g	
ﾁﾝｹﾞﾝｿｳｱｲ		20 g	2 c m幅
にら		5 g	1.5 c m幅
こいくちしょうゆ		1.6 g	
備前中味噌		3 g	
三温糖		0.6 g	
VP本みりん		1.5 g	
JFS純正ごま油		0.5 g	
[のりサラダ]			
小松菜		20 g	1.5cm幅
キャベツ		25 g	せん切り
ﾎｰｸﾊﾑ(短冊)500g		6 g	
もみのり		0.4 g	
JFS 純正ごま油		0.5 g	
こいくちしょうゆ		1.5 g	
[ワンドンスｰﾌﾟ]			
玉葱		22 g	1cm幅
にんじん		10 g	小いちょう
乾燥椎茸(美都産)		0.3 g	
味 なめらかﾜﾝﾀﾝ(約63)		20 g	
ねぎ		3 g	小口切り
中華ｽｰﾌﾟ		1 g	
こいくちしょうゆ		3 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮ=300g		0.02 g	

献立	ご飯	カミカミビーンズ	
	益田ぎゅうぎゅうすき焼き	ひんやり焼きいも	
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	
[カミカミビーンズ]			
かえりちりめん		10 g	スチコン
ｸｯｷﾝｸﾞ ｱｰﾓﾝﾄﾞ(細切)500g		8 g	スチコン
蒸し大豆500 g		20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		4 g	
大豆白絞油		2 g	
こいくちしょうゆ		1 g	
三温糖		1 g	
本味酛 1.8L		1 g	
[益田ぎゅうぎゅうすき焼き]			
牛肉(こま切れ)		30 g	
ごぼう		10 g	斜め小口
料理酒1.8L		1 g	
こいくちしょうゆ		3.4 g	
三温糖		1.25 g	
サラダ油 1.5kg		0.5 g	
だいこん		35 g	厚いちょう
焼き豆腐		30 g	角切り
白菜		50 g	1.5cm幅
にんじん		10 g	いちょう
ﾏﾛﾆｰ(5 c mｶｯﾄ)		3 g	戻しておく
しゅんぎく		8 g	2.5cm幅
ねぎ		5 g	斜め小口
乾燥椎茸(美都産)		1.5 g	戻しておく
こいくちしょうゆ		3.4 g	
三温糖		1.25 g	
[ひんやり焼きいも(1/4個)]			
さつまいも(焼き)		30 g	4等分

※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)

2023年2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

2023年2月17日 金曜日 保小中連携献立（豆乳入りみそ汁）

2023年2月20日 月曜日

2023年2月21日 火曜日

献立	ご飯	元気ハンバーグ	
	小松菜のごま酢和え	豆乳入りみそ汁	
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	
【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	
薄力小麦粉 1kg		2g	
牛乳		3g	
食塩		0.3g	
角切チーズ8mm(≒)		6g	
小判型クックパー		1枚	
【切干大根のごま酢和え】			
切干大根(益田産)		3g	戻しておく
小松菜		25g	1.5cm幅
チキンさきみ水煮		12g	
すりごま(白)		3g	炒り冷ます
穀物酢		2g	
こいくちしょうゆ		2g	
三温糖		0.8g	
【豆乳入りみそ汁】			
だいこん		25g	いちょう
白菜		25g	1.5cm幅
にんじん		10g	小いちょう
ねぎ		3g	小口切り
油揚げ		3g	短冊切り
煮干しだし		3g	
みそ		8g	
調製豆乳		20g	

献立	ご飯	さばのみそ煮	
	アーモンド和え	沢煮椀	
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	
【さばのみそ煮(やよい)】			
や 国産さばのみそ煮50g		1個	小・中
【アーモンド和え】			
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
クッキングアーモンド(細切)500g		2g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ		2.5g	
【沢煮椀】			
玉葱		20g	戻しておく
国産SPF豚モモスライスIQF		20g	
乾燥椎茸(美都産)		1g	
ねぎ		3g	斜め小口
ごぼう		10g	せん切り
にんじん		8g	せん切り
えのきたけ		10g	せん切り
食塩		0.3g	
こいくちしょうゆ		3g	
料理酒1.8L		1g	
ハウスマトラスコヨー300g		0.02g	
だし削り不織布入り		3g	

献立	麦ご飯	チキンチキンごぼう	
	小松菜のごま和え	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	
【麦ご飯 80g】			
水稻穀粒(精白米)		76g	
おおむぎ(米粒麦)		4g	
【チキンチキンごぼう】			
鶏肉胸(2cm角)		50g	
馬鈴薯でんぷん1kg		4g	
ごぼう		15g	斜め小口
米粉		3g	
大豆白絞油		6.5g	
料理酒1.8L		1g	
本味酢 1.8L		0.5g	
三温糖		2g	
こいくちしょうゆ		3g	
えだまめ(冷凍)		6g	スチコン
【小松菜のごま和え】			
小松菜		30g	1.5cm幅
細もやし		20g	
にんじん		5g	せん切り
すりごま(白)		2g	
こいくちしょうゆ		1.5g	
【大根のみそ汁】			
だいこん		20g	いちょう
玉葱		15g	半月スライス
にんじん		8g	いちょう
えのきたけ		8g	
木綿豆腐		15g	スライス
だいこん葉		4g	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)

2023年2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

2023年2月22日 水曜日

2023年2月24日 金曜日

2023年2月27日 月曜日

献立	麦ご飯	ホイコーロー	
	春雨サラダ	●中華卵スープ	
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)		76 g	
おおむぎ(米粒麦)		4 g	
[ホイコーロー]			
豚肉(モモ肉小切)		40 g	
冷凍おろししょうが		0.6 g	
料理酒1.8L		2 g	
キャベツ		40 g	ざく切り
青ピーマン		10 g	短冊切り
みそ		3 g	
中華スープ		0.8 g	
料理酒1.8L		3 g	
こいくちしょうゆ		1 g	
三温糖		0.3 g	
[春雨サラダ]			
ケシ はるさめS国産1kg		5 g	戻しておく
チキンハム(短冊)500g		10 g	
きゅうり		15 g	小口切り
にんじん		10 g	せん切り
三温糖		0.7 g	
JFS 純正ごま油		0.5 g	
穀物酢		2 g	
うすくちしょうゆ		1 g	
食塩		0.2 g	
[●中華卵スープ]			
●たまご		20 g	割りほぐす
玉葱		30 g	1cm幅
クリームコーン(冷凍)		20 g	
スーパースイートコーン		6 g	
にら		5 g	2.5cm幅
食塩		0.3 g	
ハウス マスコショ-300g		0.02 g	
中華スープ		0.5 g	
こいくちしょうゆ		1.5 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		2 g	
→[対応食]			
木綿豆腐		40 g	厚1/4縦1/3
玉葱		15 g	スライス
にんじん		5 g	いちょう
乾し椎茸(美都産)		0.2 g	もどす
ほたて貝柱水煮フレーク		5 g	
カットわかめセレクト		0.3 g	もどす
JFDA いりごま白		1 g	
クリームコーン(冷凍)		20 g	
中華スープ(理研)		1 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1 g	
うすくちしょうゆ		2 g	
食塩		0.15 g	

献立	ご飯	鶏肉のゆず塩焼き	
	ひきみとサラダ	具だくさんみそ汁	
	いちご		
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		1 g	
塩糀		4 g	
ゆず果汁600mL		1.5 g	
[ひきみとサラダ]			
ほうれん草		10 g	2.5cm幅
にんじん		6 g	せん切り
キャベツ		20 g	せん切り
大豆(国産、ゆで)		5 g	
チキンハム(短冊)500g		6 g	
わさび漬		3 g	ざく切り
あらげきくらげ(乾)		0.5 g	戻しておく
三温糖		0.5 g	
穀物酢		2 g	
うすくちしょうゆ		2.2 g	
[具だくさんみそ汁]			
だいこん		20 g	いちょう
さつまいも		20 g	乱切り
白菜		10 g	2.5cm幅
乾燥椎茸(美都産)		1 g	
にんじん		7 g	いちょう
木綿豆腐		12 g	
こんにゃく(精粉)		5 g	角切り
ねぎ		5 g	小口切り
みそ		7 g	
だし割り不織布入り		3 g	
[いちご]			
いちご		40 g	2こ

献立	キムチチャーハン	ビーフコロッケ	
	大根と水菜のツナサラダ	チンゲンサイのスープ	
料理名／食品名		一人分量・単位	切り方
[牛乳]			
牛乳		1本	
[キムチチャーハン]			
水稻穀粒(精白米)		75 g	
国産SPF豚モモスライスIQF		18 g	
冷凍おろししょうが		0.5 g	みじん切り
こいくちしょうゆ		1.5 g	
三温糖		0.5 g	
はくさい(キムチ漬け)		11 g	
にんじん		5 g	せん切り
JFS 純正ごま油		1 g	
食塩		0.3 g	
こいくちしょうゆ		1 g	
すりごま(白)		1.5 g	
[ビーフコロッケ]			
スクール系 ーブロック(島根 50		1個	小
スクール系 ーブロック(島根 60		0個	中
大豆白絞油		5 g	
[大根と水菜のツナサラダ]			
レンコン水煮(スライス)		37 g	
水菜		4 g	2.5cm幅
にんじん		5 g	せん切り
ライトツナ水煮フレーク		6 g	
ハオイル青じそドレッシング		5 g	
[チンゲンサイのスープ]			
チンゲンツァイ		20 g	2.5cm幅
太もやし		10 g	
玉葱		20 g	角切り
にんじん		10 g	いちょう
スクール系かまぼこ(ほぐし)		6 g	
中華スープ		0.5 g	
食塩		0.3 g	
ハウス マスコショ-300g		0.02 g	
こいくちしょうゆ		2 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)

2023年2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

2023年2月28日 火曜日

献立	麦ご飯	ホキのピザ焼き	
	ごぼうサラダ	豚汁	
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)		76 g	
おおむぎ(米粒麦)		4 g	
[ホキのピザ焼き]			
ホキ 40g		1切	小
ホキ 50 g		0切	中
食塩		0.15 g	下味用
ハウス マト ラスコショ-300g		0.02 g	下味用
玉葱		10 g	半月スライス
パセリ		0.5 g	みじん切り
カメ マルト トマトチップ 980g		5 g	
ミックスチーズ		9 g	
小判型クックパー		1枚	
[ごぼうサラダ]			
ごぼう		9 g	ざさがき
小松菜		15 g	1.5cm幅
キャベツ		15 g	せん切り
チキンささみ水煮		6 g	
大豆水煮		6 g	
すりごま(白)		2 g	炒り冷ます
QPickアップ(ノンegg マヨネーズ)		6 g	
こいくちしょうゆ		1 g	
[豚汁]			
豚肉(モモ肉小切)		15 g	
しょうが		0.5 g	みじん切り
だいこん		20 g	いちょう
にんじん		10 g	いちょう
白菜		15 g	1.5cm幅
木綿豆腐		20 g	角切り
ねぎ		3 g	小口切り
みそ		7 g	
煮干しだし		3 g	