※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）

2022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

2022年2月1日　火曜日

献立		
	麦ご飯	シューマイ
	切干大根のツナサラダ	いか団子鍋

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	
[いか団子鍋]		
まるごとイカだんご6～10g	30ｇ	
厚揚げ	20ｇ	1.5cm幅
白菜	30ｇ	1.5cm幅
えのきたけ	10ｇ	
だいこん	30ｇ	いちょう
だいこん葉	5ｇ	1cm幅
水菜	5ｇ	2.5cm幅
国産はるさめ(3～5cmｶｯﾄ)	4ｇ	
だし削り不織布入り	3ｇ	
料理酒1.8L	2ｇ	
食塩	0.1ｇ	
こいくちしょうゆ	3.5ｇ	
本味醂 1.8L	1.7ｇ	
[シューマイ(小1-2年2個)]		
ｽｸｰﾙﾗﾝﾁｼｭｰﾏｲ(乳卵鶏抜き)	2個	
ｽｸｰﾙﾗﾝﾁｼｭｰﾏｲ(乳卵鶏抜き)	3個	
[切干大根のツナサラダ]		
切干大根(益田産)	3ｇ	戻しておく
キャベツ	20ｇ	せん切り
にんじん	5ｇ	せん切り
ライトツナ水煮フレーク	6ｇ	
三温糖	0.4ｇ	
穀物酢	1.5ｇ	
こいくちしょうゆ	1.5ｇ	

2022年2月2日　水曜日　　受験応援献立

献立		
	麦ご飯	チキンカツ
	●カツ丼の具	あすっこの昆布和え

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	
[チキンカツ]		
チキンカツ　５０ｇ	１個	
チキンカツ　６０ｇ	0個	
大豆白絞油	5ｇ	
[あすっこの塩昆布和え]		
キャベツ	20ｇ	せん切り
あすっこ(ﾌﾞﾛｯｸ3～5cmｶｯﾄ)	25ｇ	
にんじん	5ｇ	せん切り
塩ふき昆布（きざみ）	1ｇ	
こいくちしょうゆ	0.5ｇ	
[●カツ丼の具]		
干し椎茸(美都産)	0.8ｇ	戻しておく
にんじん	12ｇ	短冊切り
玉葱	35ｇ	スライス
●たまご	25ｇ	割りほぐす
ねぎ	5ｇ	小口切り
だし削り不織布入り	3ｇ	
だし昆布	0.5ｇ	
料理酒1.8L	1ｇ	
三温糖	1ｇ	
こいくちしょうゆ	5ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.2ｇ	
食塩	0.1ｇ	

2022年2月3日　木曜日　　節分献立・保小中連携（かば焼き）

献立		
	大豆とひじきのご飯	いわしのかば焼き
	ほうれん草のカレー風味和え	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	
[大豆とひじきのごはん]		
水稲穀粒(精白米)	72ｇ	
芽ひじき５００ｇ	0.6ｇ	
いり大豆	10ｇ	
こいくちしょうゆ	3.5ｇ	
[いわしの蒲焼]		
開きｲﾜｼ(腹須取り)	１個	
馬鈴薯でんぷん1kg	3ｇ	
大豆白絞油	4ｇ	
いりごま(白)1kg	0.2ｇ	
こいくちしょうゆ	2.3ｇ	
本味醂 1.8L	1ｇ	
三温糖	0.8ｇ	
料理酒1.8L	1ｇ	
水	5ｇ	
[ほうれん草のｶﾚｰ風味和え]		
ほうれん草	20ｇ	2.5cm幅
キャベツ	20ｇ	せん切り
にんじん	5ｇ	せん切り
出雲のおいしいちくわ5mm	6ｇ	
カレーパウダー	0.1ｇ	
ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 1kg	6ｇ	
こいくちしょうゆ	1ｇ	
[大根のみそ汁]		
だいこん	25ｇ	いちょう
玉葱	10ｇ	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	10ｇ	いちょう
えのきたけ	10ｇ	
油揚げ	3ｇ	スライス
しゅんぎく	5ｇ	2.5cm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）

2022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

2022年2月4日　金曜日

献立		
	ご飯	さごしのごまマヨ焼き
	おから入りサラダ	白菜のとブロッコリーのスープ

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	１本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80ｇ	
[さごしのごまマヨ焼き]		
さごし切身50ｇ	１個	
さごし切身60ｇ	０個	
食塩	0.1ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.01ｇ	
パセリ	１ｇ	みじん切り
玉葱	５ｇ	スライス
パプリカ	３ｇ	スライス
ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 1kg	６ｇ	
すりごま（白）	１ｇ	
クラスメイト５００ｇ	２ｇ	
[おから入りサラダ]		
小松菜	13ｇ	1.5cm幅
にんじん	５ｇ	せん切り
キャベツ	10ｇ	せん切り
チキンハム（短冊）500g	５ｇ	
おから(新製法)	５ｇ	
芽ひじき５００ｇ(ﾆ)	0.3ｇ	戻しておく
三温糖	0.5ｇ	
穀物酢	２ｇ	
うすくちしょうゆ	2.2ｇ	
国産レモン果汁１００ｍｌ	0.5ｇ	
オリーブ油ｴｷｽﾄﾗﾊﾞｰｼﾞﾝ	0.6ｇ	
[白菜とブロッコリーのｽｰﾌﾟ]		
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)1cmｶｯﾄIQF	20ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.2ｇ	
玉葱	13ｇ	角切り
にんじん	８ｇ	せん切り
白菜	20ｇ	2.5cm幅
ブロッコリー	15ｇ	小房に分ｹﾙ
味 コンソメJ 500g	１ｇ	
うすくちしょうゆ	２ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.02ｇ	

2022年2月7日　月曜日

献立		
	ご飯	鶏ささみのレモン揚げ
	梅昆布和え	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]		
水稲穀粒(精白米)	80ｇ	
[鶏ささみののレモン揚げ]		
鶏肉(ササミ)IQF２０本入	50ｇ	
料理酒1.8L	４ｇ	
食塩	0.41ｇ	
馬鈴薯でんぷん1kg	６ｇ	
大豆白絞油	６ｇ	
三温糖	５ｇ	
こいくちしょうゆ	3.75ｇ	
国産レモン果汁１００ｍｌ	４ｇ	
[梅昆布和え]		
きゅうり	５ｇ	小口切り
キャベツ	20ｇ	せん切り
小松菜	20ｇ	1.5cm幅
にんじん	５ｇ	せん切り
塩昆布	0.5ｇ	
梅(塩漬)	1.5ｇ	
こいくちしょうゆ	0.5ｇ	
[豆腐のみそ汁]		
にんじん	10ｇ	小いちょう
白菜	25ｇ	1.5cm幅
えのきたけ	10ｇ	
木綿豆腐	20ｇ	角切り
しゅんぎく	５ｇ	1.5cm幅
煮干しだし	３ｇ	
みそ	７ｇ	

2022年2月8日　火曜日

献立		
	麦ご飯	かみかみサラダ
	ポークカレー	りんご

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	
[ポークカレー]		
豚肉（モモ肉小切）	30ｇ	
ｾﾚｸｼｮﾝワイン(赤)1.8L	１ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.25ｇ	
玉葱	40ｇ	角切り
じゃがいも	30ｇ	角切り
にんじん	15ｇ	乱切り
エリンギ	10ｇ	コロコロ
ﾊｳｽ 給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸN	12ｇ	
ｼﾞｪﾌｻ ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	４ｇ	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3kg	５ｇ	
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	1.5ｇ	
[かみかみサラダ]		
きゅうり	５ｇ	コロコロ
太もやし	15ｇ	
ちりめん	３ｇ	
スーパースイートコーン	５ｇ	
にんじん	５ｇ	せん切り
乾燥若布(ﾆ)	0.3ｇ	戻しておく
ぷるぷる寒天100ｇ	0.4ｇ	戻しておく
ライトツナ水煮フレーク	５ｇ	
三温糖	0.5ｇ	
こいくちしょうゆ	２ｇ	
穀物酢	２ｇ	
JFS　純正ごま油	0.5ｇ	
食塩	0.1ｇ	
[りんご]		
りんご　４６玉	0.25個	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）

2022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

2022年2月9日 水曜日　世界の味めぐり（タイ）

献立		
	麦ご飯	●ガパオライスの具
	春雨サラダ	トムヤムクン

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	
[●ガパオライスの具]		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	25ｇ	
豚肉（ミンチ）	25ｇ	
冷凍おろししょうが	0.2ｇ	
サラダ油	0.5ｇ	
蒸し挽き割り大豆	8ｇ	
玉葱	15ｇ	荒みじん
国産カラーピーマン(ﾐｯｸｽ)	10ｇ	
いりたまご(真空)	15ｇ	スチコン
オイスターソース 585g	4ｇ	
三温糖	1ｇ	
食塩	0.1ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.02ｇ	
バジル(粉)	0.1ｇ	
カレーパウダー	0.03ｇ	
[春雨サラダ]		
キャベツ	25ｇ	せん切り
きゅうり	5ｇ	せん切り
ｹﾝﾐﾝ はるさめS国産1kg	4ｇ	茹でる
チキンハム（短冊）500g	5ｇ	
にんじん	5ｇ	せん切り
やさしい海の細かまぼこ黄	5ｇ	
三温糖	0.7ｇ	
JFS　純正ごま油	0.35ｇ	
穀物酢	1.4ｇ	
うすくちしょうゆ	1ｇ	
食塩	0.2ｇ	
[トムヤムクン]		
玉葱	15ｇ	半月ｽﾗｲｽ
たけのこ水煮（千切）	5ｇ	
チンゲンツァイ	10ｇ	2.5cm幅
にんじん	10ｇ	短冊切り
ぶなしめじ	10ｇ	
むきえびＬ(100/200)	15ｇ	
中華スープ	0.9ｇ	
うすくちしょうゆ	2ｇ	
国産レモン果汁１００ｍｌ	1ｇ	
とうがらし(粉)	0.01ｇ	

2022年2月10日 木曜日　保小中連携（豆乳入りみそ汁）

献立		
	ご飯	ホキのみぞれかけ
	おひたし	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]		
水稲穀粒(精白米)	80ｇ	
[ホキのみぞれかけ]		
ホキ　５０ｇ	１切	
ホキ　６０ｇ	0切	
冷凍おろししょうが	0.3ｇ	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	5ｇ	
大根おろし	10ｇ	
本味醂 1.8L	3ｇ	
みとポン酢	5ｇ	
[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	5ｇ	せん切り
油揚げ	3ｇ	スライス
三温糖	0.3ｇ	
こいくちしょうゆ	2ｇ	
[豆乳入りみそ汁]		
玉葱	15ｇ	1cm幅
白菜	20ｇ	1.5cm幅
えのきたけ	10ｇ	
にんじん	10ｇ	短冊切り
ねぎ	3ｇ	小口切り
油揚げ	3ｇ	短冊切り
煮干しだし	3ｇ	
みそ	7ｇ	
調製豆乳	20ｇ	

2022年2月14日 月曜日

献立		
	ご飯	レバニラ炒め
	切干大根のチーズ和え	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	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80ｇ	
[レバニラ炒め]		
カットレバーミニ澱粉付	20ｇ	
高野豆腐（細切）	5ｇ	戻しておく
馬鈴薯でんぷん1kg	3ｇ	
大豆白絞油	2.5ｇ	
にら	10ｇ	2.5cm幅
太もやし	20ｇ	
エリンギ	10ｇ	短冊切り
JFS　純正ごま油	0.5ｇ	
オイスターソース 585g	2.5ｇ	
こいくちしょうゆ	0.6ｇ	
本味醂 1.8L	1ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.02ｇ	
食塩	0.1ｇ	
[切干大根のチーズあえ(角)]		
切干大根(益田産)	4ｇ	戻しておく
芽ひじき５００ｇ(ﾆ)	1ｇ	戻しておく
キャベツ	25ｇ	せん切り
角切チーズ８ｍｍ	5ｇ	
三温糖	0.3ｇ	
こいくちしょうゆ	1ｇ	
食塩	0.1ｇ	
穀物酢	2ｇ	
ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 1kg	5ｇ	
[わかめスープ(大根)]		
だいこん	20ｇ	短冊切り
にんじん	10ｇ	小いちょう
たけのこ水煮（千切）	15ｇ	
玉葱	20ｇ	1cm幅
乾燥若布(ﾆ)	0.5ｇ	
食塩	0.2ｇ	
中華スープ	0.5ｇ	
こいくちしょうゆ	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）

2022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

2022年2月15日　火曜日

献立	麦ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き
	大根の酢の物	のっぺい汁

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]		
水稲穀粒(精白米)	76ｇ	
おおむぎ(米粒麦)	4ｇ	
[鮭のチャンチャン焼き]		
サケ角切	50ｇ	
食塩	0.2ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.02ｇ	
ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 1kg	6ｇ	
三温糖	１ｇ	
本味醂 1.8L	2ｇ	
こいくちしょうゆ	0.5ｇ	
みそ	2ｇ	
調理用バター200ｇ	１ｇ	
しめじ	5ｇ	割りほぐす
玉葱	10ｇ	スライス
えのきたけ	5ｇ	割りほぐす
[大根の酢の物]		
だいこん	40ｇ	短冊切り
小松菜	15ｇ	1.5cm幅
にんじん	5ｇ	せん切り
乾燥若布(ﾆ)	0.6ｇ	戻しておく
食塩	0.2ｇ	
うすくちしょうゆ	0.6ｇ	
穀物酢	2.5ｇ	
三温糖	1.2ｇ	
[のっぺい汁]		
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)1cmｶｯﾄIQF	15ｇ	
さといも	20ｇ	角切り
ササガキゴボウＩＱＦ	10ｇ	
玉葱	8ｇ	1cm幅
にんじん	10ｇ	小いちょう
干し椎茸(美都産)	0.5ｇ	戻しておく
JFS　純正ごま油	0.3ｇ	
ねぎ	3ｇ	小口切り
食塩	0.3ｇ	
こいくちしょうゆ	3ｇ	
だし削り不織布入り	3ｇ	
馬鈴薯でんぷん1kg	１ｇ	

2022年2月16日　水曜日

献立	麦ご飯	●ねぎ入り卵焼き
	玄米サラダ	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]		
水稲穀粒(精白米)	76ｇ	
おおむぎ(米粒麦)	4ｇ	
[●ねぎ入り卵焼き]		
●たまご	40ｇ	割りほぐす
しぼり豆腐	15ｇ	
ねぎ	6ｇ	小口切り
サラダ油	0.5ｇ	
三温糖	１ｇ	
食塩	0.2ｇ	
こいくちしょうゆ	１ｇ	
[玄米サラダ(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ)]		
キャベツ	20ｇ	せん切り
小松菜	20ｇ	1.5cm幅
チキンハム（短冊）500g	6ｇ	
ぷちっとモチ玄米	4ｇ	
花かつお（亀・細切）200g	0.2ｇ	炒り冷ます
三温糖	1.12ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.8ｇ	
穀物酢	2.8ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.02ｇ	
食塩	0.48ｇ	
[豚汁]		
豚肉（モモ肉小切）	15ｇ	
しょうが	0.2ｇ	みじん切り
だいこん	25ｇ	いちょう
にんじん	10ｇ	小いちょう
ササガキゴボウＩＱＦ	10ｇ	
木綿豆腐	20ｇ	角切り
ねぎ	3ｇ	小口切り
みそ	7ｇ	
とうがらし(粉)	0.01ｇ	

2022年2月17日　木曜日　　**益田・鹿足・益養共通献立**

献立	ご飯	あじのトマトソース
	小松菜のおかか和え	まろやかみそ汁

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	１本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80ｇ	
[あじのトマトソースかけ]		
アジフライ　５０ｇ	１個	
アジフライ　６０ｇ	0個	
大豆白絞油	5ｇ	
ﾀﾞｲｽﾄﾏﾄ(ﾊﾟｳﾁﾊﾟｯｸ)	13ｇ	
セロリー	3ｇ	小口切り
玉葱	5ｇ	スライス
ぶなしめじ	8ｇ	
冷凍おろしにんにく	0.5ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ	
味 コンソメＪ 500g	0.3ｇ	
食塩	0.1ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.03ｇ	
[小松菜のおかか和え]		
キャベツ	25ｇ	せん切り
小松菜	25ｇ	小口切り
花かつお（亀・細切）200g	１ｇ	
すりごま（白）	１ｇ	
こいくちしょうゆ	1.5ｇ	
[まろやかみそ汁]		
さつまいも	20ｇ	いちょう
ササガキゴボウＩＱＦ	6ｇ	
白菜	20ｇ	1.5cm幅
にんじん	7ｇ	小いちょう
ねぎ	3ｇ	小口切り
牛乳	10ｇ	
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）

2022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

2022年2月18日　金曜日

献立	ご飯	益田野菜たっぷりすき焼き
	子持ちししゃも	ぽんかん

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)	80ｇ	
[益田野菜たっぷりすきやき]		
国産牛肉(モモｽﾗｲｽ)	35ｇ	
ごぼう	10ｇ	ささがき
料理酒1.8L	１ｇ	
こいくちしょうゆ	3.4ｇ	
三温糖	1.25ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ	
だいこん	25ｇ	いちょう
焼き豆腐	25ｇ	角切り
白菜	50ｇ	1.5cm幅
にんじん	10ｇ	いちょう
マロニー（５ｃｍカット）	3ｇ	戻しておく
白ねぎ	8ｇ	斜め小口
しゅんぎく	5ｇ	
おわら麩	2ｇ	
こいくちしょうゆ	3.4ｇ	
三温糖	1.25ｇ	
[子持ちししゃも(2尾）]		
子持シシャモＬ	2個	スライス
子持シシャモ２Ｌ	0個	スライス
[ぽんかん]		
ぽんかん	0.5個	2等分

2022年2月21日　月曜日

献立	ご飯	肉じゃが
	きびなごのから揚げ	甘酢和え

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)	80ｇ	
[肉じゃが（深）]		
国産SPF豚モモスライスIQF	20ｇ	
じゃがいも	70ｇ	角切り
にんじん	25ｇ	乱切り
玉葱	40ｇ	くし形切り
糸こんにゃく(白)	15ｇ	ざく切り
グリンピース	10ｇ	
三温糖	4ｇ	
こいくちしょうゆ	6ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ	
食塩	0.1ｇ	
[きびなごのから揚げ]		
きびなご唐揚げ(ねぎ入)	37ｇ	
大豆白絞油	3ｇ	
[甘酢あえ]		
ほうれん草	15ｇ	1.5cm幅
キャベツ	20ｇ	せん切り
にんじん	5ｇ	せん切り
太もやし	10ｇ	
うすくちしょうゆ	1.3ｇ	
三温糖	1.5ｇ	
穀物酢	2ｇ	
食塩	0.2ｇ	

2022年2月22日　火曜日

献立	麦ご飯	ぶりのゆず塩焼き
	ひじきの炒り煮	小松菜のみそ汁

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	１本	
[麦ご飯　80g]		
水稲穀粒(精白米)	76ｇ	
おおむぎ(米粒麦)	4ｇ	
[ぶりのゆず塩焼き]		
ぶり　５０ｇ	１切	
ぶり　６０ｇ	0切	
料理酒1.8L	１ｇ	
塩糀	4ｇ	
ゆず酢	1.5ｇ	
[ひじきと大豆の炒り煮]		
さつまあげ（玉ねぎ）40ｇ	10ｇ	スライス
長ひじき	4ｇ	
大豆（水煮）	15ｇ	
にんじん	10ｇ	太せん切り
ごぼう	8ｇ	ささがき
サラダ油　1.5kg	0.5ｇ	
インゲン500ｇ	6ｇ	
こいくちしょうゆ	0.5ｇ	
本味醂 1.8L	0.3ｇ	
[小松菜のみそ汁]		
小松菜	12ｇ	2.5cm幅
厚揚げ	10ｇ	角切り
ぶなしめじ	10ｇ	
だいこん	20ｇ	いちょう
じゃがいも	20ｇ	角切り
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）

2022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

2022年2月24日　木曜日

献立		
	マーボーラーメン	ユーリンチー
	のりサラダ	

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	１本	
[マーボーラーメン]		
学給ラーメン(国産小麦)	130ｇ	
豚肉（ミンチ）	15ｇ	
国産牛肉ミンチＩＱＦ	15ｇ	
しょうが	0.3ｇ	みじん切り
にんにく	0.3ｇ	みじん切り
玉葱	35ｇ	荒みじん
にんじん	15ｇ	荒みじん
木綿豆腐	30ｇ	角切り
にら	5ｇ	１cm角
サラダ油	0.4ｇ	
みそ	10ｇ	
こいくちしょうゆ	0.8ｇ	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 980g	3ｇ	
三温糖	１ｇ	
中華スープ	0.4ｇ	
豆板醤	0.25ｇ	
料理酒1.8L	１ｇ	
馬鈴薯でんぷん1kg	4ｇ	
[油淋鶏]		
鶏肉モモ切身IQF　40g	１個	
鶏肉モモ切身IQF　50g	0個	
食塩	0.2ｇ	下味用
コショー(純)２００ｇ	0.02ｇ	下味用
馬鈴薯でんぷん1kg	3ｇ	
大豆白絞油	4ｇ	
白ねぎ	4ｇ	小口切り
こいくちしょうゆ	2.4ｇ	
本味醂 1.8L	2ｇ	
穀物酢	1.8ｇ	
水	5ｇ	
[のりサラダ]		
小松菜	20ｇ	2.5cm幅
キャベツ	30ｇ	せん切り
もみのり	0.4ｇ	
JFS　純正ごま油	0.5ｇ	
こいくちしょうゆ	1.5ｇ	

2022年2月25日　金曜日

献立		
	ご飯	おろしハンバーグ
	ごぼうサラダ	ごまキムチ汁

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	１本	
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80ｇ	
[おろしハンバーグ]		
国産大豆の豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 50g	１個	
国産大豆の豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 60g	0個	
大根おろし	10ｇ	
本味醂 1.8L	3ｇ	
みとポン酢	7ｇ	
[ごぼうサラダ]		
ごぼう	7ｇ	
キャベツ	25ｇ	
にんじん	7ｇ	
ブロッコリー	10ｇ	
ライトツナ水煮フレーク	6ｇ	
乾燥若布(ﾆ)	0.2ｇ	
ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ 1kg	6ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.02ｇ	
食塩	0.06ｇ	
[ごまキムチ汁]		
豚モモ(こま切れ)	10ｇ	
しょうが	0.2ｇ	
白菜	20ｇ	１cm角
にんじん	10ｇ	いちょう
油揚げ	3ｇ	スライス
木綿豆腐	20ｇ	角切り
ねぎ	5ｇ	小口切り
白菜キムチ	8ｇ	
すりごま（白）	2ｇ	
JFS　純正ごま油	0.2ｇ	
料理酒1.8L	１ｇ	
本味醂 1.8L	１ｇ	
みそ	6ｇ	
煮干しだし	3ｇ	

2022年2月28日　月曜日

献立		
	揚げパン	鮭の香草パン粉焼き
	花野菜のソテー	ペンネのシチュー
	チーズ（中のみ）	

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）]		
焼成冷凍コッペパン　70g	１個	
焼成冷凍コッペパン　80g	0個	
きな粉(大豆)	4.5ｇ	
三温糖	8ｇ	
食塩	0.1ｇ	
大豆白絞油	7ｇ	
[鮭の香草パン粉焼き]		
サケ切身40ｇ	１個	
サケ切身50ｇ	0個	
冷凍おろしにんにく	0.2ｇ	
SB パセリ(乾)	0.07ｇ	
バジル(粉)	0.03ｇ	
ナツメグ(粉)	0.03ｇ	
食塩	0.2ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.02ｇ	
ｾﾚｸｼｮﾝワイン(赤)1.8L	2ｇ	
パン粉　１kg	１ｇ	
[花野菜のソテー]		
カリフラワー(ｾﾚｸﾄ)ＩＱＦ	15ｇ	
ブロッコリー	25ｇ	小房に分ｹﾙ
チキンハム（短冊）500g	10ｇ	
スーパースイートコーン	10ｇ	
サラダ油　1.5kg	0.3ｇ	
食塩	0.1ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.02ｇ	
こいくちしょうゆ	0.5ｇ	
[マカロニのシチュー]		
マカロニ（単管）	5ｇ	戻しておく
じゃがいも	20ｇ	角切り
にんじん	10ｇ	いちょう
ぶなしめじ	8ｇ	
白菜	25ｇ	1.5cm幅
SB パセリ(乾)	0.08ｇ	
味 コンソメＪ 500g	１ｇ	
コショー(純)２００ｇ	0.02ｇ	
米粉	4ｇ	
牛乳(料理用)	22ｇ	
調理用バター200ｇ	１ｇ	
食塩	0.1ｇ	
[型抜きチーズ(中のみ)]		
QBB　学給型抜きチーズ15g	0個	