

※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3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3月1日 火曜日 益田の食育の日献立・保小中連携献立

2022年3月2日 水曜日

ひなまつり献立

2022年3月3日 木曜日

献立	麦ご飯		豚キムチ	
	わかめのごまみそ汁		美都いちご入りフルーツ和え	
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]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[豚キムチ]				
国産SPF豚モモスライスIQF	40g			
しょうが	0.2g	みじん切り		
サラダ油 1.5kg	0.25g			
にんじん	10g	せん切り		
はくさい(キムチ漬け)	10g			
キャベツ	20g	1.5cm幅		
太もやし	25g			
IA 焼肉の外(醤油味)5kg	5g			
こいくちしょうゆ	0.5g			
にら	3g	1.5cm幅		
[わかめのごまみそ汁]				
だいこん	15g	いちょう		
にんじん	10g	いちょう		
じゃがいも	20g	角切り		
玉葱	20g	1cm幅		
乾燥若布(ニ)	0.5g			
すりごま(白)	2g			
みそ	7g			
煮干しだし	3g			
[美都いちご入りフルーツ和え]				
IA アマアツみかん国産1.5	15g			
フルーツパック(パイン)1.5	18g			
いちご	30g	半月切り		
豆乳ゼリー(杏仁風味)	15g			

献立	ちらし寿司		さわらの塩麴焼き	
	あすっこのおかか和え		●かきたま汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ちらし寿司]				
水稻穀粒(精白米)	75g			
すし酢(ちらし・稲荷用)	13g			
干し椎茸(美都産)	0.3g			
ごぼう	2.5g			
にんじん	5g			
やさしい海の細かまぼこ黄	6g	スチコン		
こいくちしょうゆ	2g	下味用		
三温糖	1g	下味用		
食塩	0.1g			
ゆず果汁 600mL	2g			
焼きぎみのり100g	0.5g			
[さわらの塩麴焼き]				
さわら 40g	1切			
さわら 50g	0切			
塩糀	4g			
[あすっこのおかか和え]				
キャベツ	25g	せん切り		
あすっこ(ブロック・3～5cmカット)	25g			
花かつお(亀・細切)200g	0.7g			
こいくちしょうゆ	1.6g			
[●かきたま汁]				
玉葱	20g	半月スライス		
にんじん	10g	小いちょう		
えのきたけ	10g			
ねぎ	3g	小口切り		
●たまご	15g	割りほぐす		
だし削り不織布入り	3g			
A うすくちしょうゆ	2.5g			
食塩	0.2g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1g			
[ひなあられ]				
A ミニひなあられ5g	1個			

献立	ご飯		太刀魚の揚げ煮	
	わかめの酢の物		ふのみそ汁	
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			
[太刀魚の揚げ煮]				
太刀魚切身(筒切)40g	1個			
太刀魚切身(筒切)50g	0個			
馬鈴薯でんぷん1kg	4g			
大豆白絞油	5g			
こいくちしょうゆ	3g			
三温糖	3g			
料理酒1.8L	2g			
水	10g			
[わかめの酢の物]				
キャベツ	20g	せん切り		
だいこん	15g	細い短冊		
にんじん	5g	せん切り		
出雲のおいしいちくわ5mm	8g			
乾燥若布(ニ)	0.5g	戻しておく		
すりごま(白)	2g	炒り冷ます		
穀物酢	1.5g			
こいくちしょうゆ	0.5g			
三温糖	0.2g			
食塩	0.05g			
[ふのみそ汁]				
じゃがいも	20g	角切り		
玉葱	15g	半月スライス		
おわら麩	1.5g			
油揚げ	3g	短冊切り		
にんじん	10g	短冊切り		
えのきたけ	10g			
ねぎ	3g	小口切り		
A 煮干しだし	3g			
A みそ	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)

## 2022年3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3月4日 金曜日

2022年3月7日 月曜日

世界の味めぐり(インド)

2022年3月8日 火曜日

献立	ご飯	
	ポテトサラダ	ハンバーグのデミグラスソース
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	
[ハンバーグデミグラスソースかけ]		
国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g	1個	
国産大豆の豆腐ハンバーグ 80g	0個	
マイルドデミグラスソース 1kg	6.5g	
カメマイルドトマトケチャップ 980g	6g	
セクションワイン(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	
[ポテトサラダ]		
ピッコロハム	6g	
じゃがいも	22g	コロコロ
ブロッコリー	10g	小房に分け
にんじん	5g	せん切り
玉葱	10g	半月スライス
ノンイックマヨネーズ 1kg	8g	
穀物酢	1g	
コンヨー(純)200g	0.02g	
食塩	0.08g	
[チンゲンサイのスープ]		
チンゲンサイ	15g	2.5cm幅
にんじん	10g	いちよう
玉葱	15g	スライス
白菜	25g	1.5cm幅
干し椎茸(美都産)	0.3g	戻しておく
味コンソメJ 500g	0.5g	
食塩	0.3g	
A コンヨー(純)200g	0.02g	
A うすくちしょうゆ	1.5g	

献立	ナン		キーマカレーの具	
	グリーンサラダ		ひよこ豆チャウダー	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
	[牛乳]			
牛乳	1本			
[ナン]				
冷凍ナン 約70g	1個			
冷凍ナン 約100g	0個			
[キーマカレーの具]				
豚肉(ミンチ)	25g			
冷凍おろしにんにく	0.5g	みじん切り		
冷凍おろししょうが	0.5g	みじん切り		
サラダ油 1.5kg	0.6g			
セクションワイン(赤)1.8L	0.5g			
蒸し挽き割り大豆	19g			
グリーンピース	6g			
玉葱	25g	荒みじん		
にんじん	10g	荒みじん		
カメマイルドトマトケチャップ 980g	0.4g			
JFウスターソース エクセレント1.8L	0.7g			
カレー粉(純)200g	0.3g			
味コンソメJ 500g	0.5g			
食塩	0.05g			
[グリーンサラダ(レンドレ)]				
小松菜	15g	2.5cm幅		
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	2g			
うすくちしょうゆ	2.2g			
国産レモン果汁100ml	0.5g			
オリーブオイルエクストラバージン	0.6g			
[ひよこ豆チャウダー]				
玉葱	20g	コロコロ		
蒸しひよこ豆(ドライパック)	10g			
カットベーコンIQF500g	10g			
にんじん	15g	コロコロ		
エリンギ	10g	コロコロ		
おきえだまめ500g	10g			
するりん白花	10g			
味コンソメJ 500g	1g			
コンヨー(純)200g	0.02g			
米粉	5g			
牛乳(料理用)	20g			
スキムミルク	1.5g			
調理用バター200g	1.2g			
食塩	0.1g			

献立	麦ご飯		白身魚の香草フライ	
	りんごとわかめのごまサラダ	お祝いデザート(中3)	肉団子と野菜のスープ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
	[牛乳]			
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[白身魚の香草フライ]				
白身の魚香草フライ(バジル)	1個			
大豆白絞油	5g			
[りんごとわかめのごまサラダ]				
りんご	5g	いちよう		
キャベツ	30g	せん切り		
ライトツナ水煮フレーク	7g			
ブロッコリー	10g			
乾燥若布(ニ)	0.5g			
胡麻ドレッシング1L	6g			
食塩	0.1g			
穀物酢	2g			
[肉団子と野菜のスープ]				
ケシ はるさめS国産1kg	5g			
国産大豆の豆腐ミートボール(SS)	20g			
干し椎茸(美都産)	0.5g			
白菜	25g	1.5cm幅		
にんじん	8g	せん切り		
小松菜	7g	1.5cm幅		
中華だし	9g			
うすくちしょうゆ	2g			
食塩	0.2g			
料理酒1.8L	1g			
[お祝いデザート(中3のみ)]				
いちご大福	0個			

※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3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3月9日 水曜日

2022年3月10日 木曜日

2022年3月11日 金曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯		
	●甘酢和え		
		鶏肉の一味焼き	
		なめこ汁	
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	
[鶏肉の一味焼き]			
鶏肉モモ切身IQF 50g		1個	
鶏肉モモ切身IQF 60g		0個	
料理酒1.8L		1.5g	
冷凍おろししょうが		0.3g	
冷凍おろしにんにく		0.3g	
こいくちしょうゆ		2g	
食塩		0.1g	
本味酢 1.8L		0.8g	
三温糖		0.5g	
とうがらし(粉)		0.01g	
JFS 純正ごま油		0.3g	
[●甘酢和え]			
小松菜		15g	2.5cm幅
キャベツ		25g	せん切り
にんじん		5g	せん切り
錦糸卵(真空)500g		5g	
うすくちしょうゆ		1.3g	
三温糖		1.5g	
穀物酢		2g	
食塩		0.2g	
[なめこ汁]			
にんじん		10g	いちょう
厚揚げ		20g	短冊切り
玉葱		15g	1cm幅
国産冷凍なめこ		10g	
ねぎ		3g	戻しておく
煮干しだし		3g	
みそ		7g	

献立	ご飯		
	ミルクおから		
		子持ちししゃも	
		はるさめのすまし汁	
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方
[牛乳]			
牛乳		1本	
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)		80g	
[子持ちししゃも(2尾)]			
子持シシャモL		2個	
子持シシャモ2L		0個	
[ミルクおから]			
鶏肉モモ(こま切れ)		25g	
サラダ油 1.5kg		0.5g	
ササガキゴボウIQF		10g	
にんじん		7g	小さいょう
突きこんにゃく		10g	
さつまあげ(玉ねぎ)40g		8g	短冊切り
おから(新製法)		15g	
牛乳(料理用)		5g	
角切チーズ8mm(=)		6g	
ねぎ		3g	小口切り
こいくちしょうゆ		4g	
三温糖		0.6g	
本味酢 1.8L		1g	
[春雨のすまし汁]			
ケシ はるさめS国産1kg		6g	戻しておく
にんじん		10g	小さいょう
ぶなしめじ		10g	小房に分け
白菜		20g	1cm幅
乾燥若布(=)		0.3g	戻しておく
だし削り不織布入り		3g	
うすくちしょうゆ		2g	
食塩		0.2g	

献立	ご飯		
	大豆のマヨサラダ		
		ツナそぼろご飯の具	
		だんご汁	
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	
[ツナそぼろごはんの具]			
ライトツナ水煮フレーク		40g	
サラダ油 1.5kg		0.5g	
キヌサヤ500g		5g	せん切り
三温糖		0.7g	
料理酒1.8L		1g	
こいくちしょうゆ		0.3g	
[大豆のマヨサラダ]			
大豆水煮		8g	
キャベツ		25g	せん切り
小松菜		20g	1.5cm幅
にんじん		5g	せん切り
花かつお(亀・細切)200g		0.5g	
ノンegg マヨネーズ 1kg		6g	
こいくちしょうゆ		0.5g	
[だんご汁]			
鶏肉(モモ肉ダ)1cmカットIQF		10g	
玉葱		15g	1cm幅
にんじん		10g	小さいょう
細もやし		10g	
白玉もち7g		25g	
ねぎ		3g	小口切り
煮干しだし		3g	
みそ		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)

## 2022年3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3月14日 月曜日

2022年3月15日 火曜日

2022年3月16日 水曜日

献立	ごはん		あじのピリ辛揚げ	
	切干大根の中華炒め		ワンタンスープ	
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			
[あじのピリ辛揚げ]				
まあじ 50g	1切			
まあじ 60g	0切			
冷凍おろししょうが	0.3g			
冷凍おろしにんにく	0.3g			
料理酒1.8L	1g			
三温糖	0.5g			
こいくちしょうゆ	2g			
豆板醤	0.2g			
馬鈴薯でんぷん1kg	4.5g			
大豆白絞油	5g			
[切干大根の中華炒め]				
カットベーコンIQF500g	6g			
干し椎茸(美都産)	0.6g	戻しておく		
切干大根(益田産)	3g	戻しておく		
にんじん	6g	せん切り		
玉葱	10g	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	12g	短冊切り		
JFS 純正ごま油	0.3g			
[ワンタンスープ]				
玉葱	20g	1cm幅		
にんじん	10g	いちょう		
細もやし	10g			
味なめらかワタ(約63)	20g			
ねぎ	3g	小口切り		
中華スープ	0.9g			
こいくちしょうゆ	2.5g			
コショウ(純)200g	0.02g			

献立	麦ご飯		さばのみそ煮	
	磯香和え		ねぎ塩とり肉じゃが	
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)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[さばのみそ煮(やよい)]				
サバ味噌煮(真空)50×10個	1個			
[磯香和え(益)]				
ほうれん草	20g	4cm幅		
細もやし	20g			
にんじん	5g	せん切り		
出雲のおいしいちくわ5mm	5g			
もみのり	1g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
[ねぎ塩とり肉じゃが(大)]				
鶏肉(モロ肉ﾀｲ)2cmｶｯﾄIQF	30g			
じゃがいも	70g	角切り		
玉葱	40g	くし形切り		
白ねぎ	15g	斜め小口		
にんじん	20g	乱切り		
系こんにやく(白)	10g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
中華スープ	0.6g			
食塩	0.4g			
冷凍おろしにんにく	0.4g			
黒こしょう	0.03g			

献立	ロールパン		ミートスパゲティ	
	●ツナマヨオムレツ		菜の花のサラダ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[スパゲティ・ミートソース]				
スパゲティ	40g			
食塩	0.2g			
豚肉(ミンチ)	30g			
にんじん	20g	みじん切り		
玉葱	40g	みじん切り		
しょうが	0.5g	みじん切り		
にんにく	0.3g	みじん切り		
セロリー	2g	みじん切り		
マッシュルーム(水煮缶詰)	5g			
パセリ	1g	みじん切り		
パルメザンチーズ	1g			
イタリア畑あらくつぶしたトマト	5g			
トマトケチャップ	18g			
JF ウスターソース エクセント1.8L	2g			
食塩	0.8g			
ハウス マトラスコジョ-300g	0.02g			
[ロールパン]				
THすこやかロール40g	1個			
[●ツナマヨオムレツ]				
ツナマヨオムレツ60g	1個			
[菜の花のサラダ]				
菜の花カット国産	20g			
キャベツ	22g	せん切り		
スーパースイートコーン	6g			
チキンささみ水煮	6g			
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(特選バージン)	0.6g			

※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3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3月17日 木曜日

2022年3月18日 金曜日

2022年3月22日 火曜日

献立	チキンチキンごぼう	
	ご飯	なるとのすまし汁
	海藻サラダ	
	お祝いデザート(小6)	
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	
[チキンチキンごぼう]		
鶏肉胸(2cm角)	50g	
馬鈴薯てんぷん1kg	4g	
ごぼう	15g	斜め小口
米粉	5g	
大豆白絞油	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	
むきえだまめ500g	5g	スチコン
[海藻サラダ]		
海藻サラダGS100g	1.2g	戻しておく
キャベツ	20g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
すりごま(白)	3g	炒り冷ます
食塩	0.1g	
三温糖	0.7g	
穀物酢	2.5g	
こいくちしょうゆ	1.5g	
JFS 純正ごま油	0.5g	
[なるとのすまし汁]		
にんじん	15g	小いちょう
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
干し椎茸(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	
[お祝いデザート(小6のみ)]		
いちご大福	0個	

献立	豚肉ときくらげのオイスターソース炒め	
	ご飯	あじのつみれ汁
	梅昆布和え	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[豚肉と木耳のオイスター炒め]		
豚肉(モモ肉小切)	30g	
しょうが	1g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.5g	
ベトナム産きくらげスライス	1g	戻しておく
玉葱	20g	スライス
国産カラーピーマン(ミックス)	5g	
厚揚げ	25g	短冊切り
ねぎ	3g	小口切り
オイスターソース 585g	2.5g	
こいくちしょうゆ	0.6g	
本味酢 1.8L	1g	
コシヨー(純)200g	0.02g	
食塩	0.1g	
[梅昆布和え]		
きゅうり	8g	小口切り
キャベツ	25g	せん切り
小松菜	12g	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	
[あじのつみれ汁]		
玉葱	20g	スライス
レンコン水煮(いちょう切)	10g	
あじだんご	30g	
えのきたけ	8g	
にんじん	8g	いちょう
乾燥若布(ニ)	0.3g	小口切り
煮干しだし	3g	
みそ	7g	

献立	麦ご飯	
	納豆和え	鮭の甘酢かけ
		鶏肉と野菜のみそ汁
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[鮭の甘酢かけ]		
サケ切身40g	1個	
サケ切身50g	0個	
馬鈴薯てんぷん1kg	4g	
大豆白絞油	4g	
穀物酢	2.25g	
こいくちしょうゆ	3g	
三温糖	2.25g	
水	3g	
[納豆和え]		
川ひきわり納豆(ヒキリ)	8g	
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
みそ	1g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
三温糖	0.2g	
焼きぎみのり100g	0.3g	
[鶏肉と野菜のみそ汁]		
鶏肉(モモ肉ダマ)2cmカットIQF	15g	
玉葱	18g	半月スライス
にんじん	10g	いちょう
えのきたけ	10g	
厚揚げ	15g	短冊切り
ねぎ	3g	小口切り
みそ	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)

## 2022年3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3月23日 水曜日

献立	麦ご飯	●ビビンバ丼の具
	切干大根のナムル	ビーフンスープ
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	
[●ビビンバ丼の具]		
豚肉(ミンチ)	35g	
にんにく	1g	みじん切り
しょうが	0.7g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.5g	
はくさい(キムチ漬け)	7g	
太もやし	25g	
国産山菜ミックス水煮	10g	
いりたまご(真空)	7g	
チンゲンツァイ	10g	2.5cm幅
こいくちしょうゆ	1g	
みそ	2g	
三温糖	0.5g	
本味酛 1.8L	1.2g	
JFS 純正ごま油	0.7g	
[切干大根のナムル]		
切干大根(益田産)	4g	戻しておく
小松菜	20g	1.5cm幅
にんじん	6g	せん切り
チキンハム(短冊) 500g	6g	
いりごま(白) 1kg	1.5g	
JFS 純正ごま油	0.5g	
食塩	0.4g	
[ビーフンスープ]		
ｽｸｰﾙ系かまぼこ(ほぐし)	6g	
玉葱	15g	
白菜	20g	1.5cm幅
にんじん	10g	短冊切り
干し椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく
ビーフン(15cmカット)	4g	
乾燥若布(ニ)	0.3g	1.5cm幅
中華スープ	1g	
こいくちしょうゆ	2g	
食塩	0.2g	
JFS 純正ごま油	0.5g	