

平成31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

2019年3月1日 金曜日

2019年3月4日 月曜日 ひな祭り献立

2019年3月5日 火曜日

献立	ごはん	
	豚肉ときくらげのみそ炒め	ひじきのカラフルサラダ
	鶏つくね汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物】		
[豚肉ときくらげの味噌炒め]		
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
きくらげ(乾)	1.00 g	
玉葱	30.00 g	角切り
青ピーマン	10.00 g	角切り
にんじん	15.00 g	角切り
エリンギ	10.00 g	角切り
みそ	4.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
JFS 本味酢	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
コショウ(純)	0.02 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
【あえ物・洋No3】		
[ひじきのカラフルサラダ]		
芽ひじき	0.50 g	
キャベツ	15.00 g	せん切り
にんじん	5.00 g	短冊切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
冷凍コーン	7.00 g	
カ/ノエッグマヨネーズタイプ 1kg	5.00 g	
マヨネーズタイプ	1.00 g	
コショウ(純)	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・和No16】		
[鶏つくね汁]		
鶏つくね	25.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
花かつお(亀バラ)	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.15 g	
JFD 料理酒	1.00 g	

献立	ちらし寿司	
	はまちのみりん焼き	菜の花和え
	麩のすまし汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No135】		
[ちらし寿司]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
JFD 料理酒	2.50 g	
ごぼう	6.00 g	
にんじん	5.60 g	
干し椎茸(美都産)	1.20 g	
レンコン水煮(いちょう切)	9.00 g	
キノサヤ	5.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.15 g	
三温糖	2.00 g	
穀物酢	11.00 g	
三温糖	5.00 g	
食塩	1.50 g	
焼きざみのり	1.00 g	
【焼物】		
[はまちのみりん焼き]		
小) ハマチのみりん干40g	1.00 個	
中) ハマチのみりん干50g	1.00 個	
【あえ物・和No92】		
[菜の花和え]		
菜の花	20.00 g	
白菜	30.00 g	
にんじん	5.00 g	
花かつお(亀・細切)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物】		
[麩のすまし汁]		
おわら麩	0.20 g	
玉葱	20.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	小いちょう
ぶなしめじ	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
乾燥ワカメ(華)	0.30 g	
削り節上雪バラ	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
【菓子・寄物】		
[ももプリン]		
ももプリン	1.00 個	

献立	揚げパン(きなこ味)	
	ビーフンソテー	バナナ
	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・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【調理パン・和No8】		
[揚げパン]		
コッペパン	60.00 g	
大豆白絞油	3.60 g	
上白糖	2.00 g	
食塩	0.10 g	
きな粉(大豆)	6.00 g	
【炒め物・和No8】		
[ビーフンソテー]		
ビーフン(給食用)	7.00 g	
豚肉(モモ肉小切)	25.00 g	
にんじん	10.00 g	
キャベツ	15.00 g	
エリンギ	10.00 g	
たけのこ水煮(短冊)島根県	10.00 g	
小松菜	10.00 g	
もやし	10.00 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
オイスターソース	1.50 g	
食塩	0.30 g	
コショウ(純)	0.02 g	
【汁物・洋No76】		
[チンゲンサイのスープ]		
荒挽ミニカクテルウインナー	15.00 g	
チンゲンサイ	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
白菜	12.00 g	2.5cm幅
干し椎茸(美都産)	0.20 g	戻しておく
コンソメ	0.50 g	
食塩	0.30 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
【果物・和No3】		
[バナナ(1/2本)]		
バナナ	1/2 本	

平成31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

2019年3月6日 水曜日

献立	麦ご飯	
	さごしのパン粉焼き	●花畑サラダ
オニオンスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[さごしのパン粉焼き]		
小) さごし切身40g	1.00 個	
中) さごし切身50g	1.00 個	
JFD 料理酒	1.00 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.20 g	
パセリ	1.00 g	
パン粉 1kg	3.00 g	
クラスメイト500g	2.00 g	
【あえ物・和No76】		
[●花畑サラダ]		
キャベツ	15.00 g	
あすっこ	10.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
カリフラワー(セレクト)IQF	10.00 g	
プチブロッコリー(セレクト)	10.00 g	
いりたまご(真空)	5.00 g	
ノンオイルレッシング(青じそ)1L	6.00 g	
【汁物・洋No5】		
[オニオンスープ]		
玉葱	30.00 g	角切り
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	8.00 g	小いちよう
鶏肉ムネ(こま切れ)	15.00 g	
小松菜	8.00 g	半月スライス
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2019年3月7日 木曜日

献立	ごはん	
	元気ハンバーグ	キャベツのごまマヨあえ
厚揚げのみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No11】		
[元気ハンバーグ]		
国産合びきミンチ	30.00	
木綿豆腐	20.00 g	
玉ねぎ	20.00 g	みじんぎり
芽ひじき	0.40 g	戻しておく
パン粉	2.00 g	
薄力小麦粉	2.00 g	
牛乳	2.00 g	
食塩	0.30 g	
ナツメグ	0.05 g	
角切りチーズ	5.00 g	
舟形アルミカップ	1.00 g	
【和え物】		
[キャベツのごまマヨ和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	
冷凍コーン	5.00 g	
すりごま(白)	1.00 g	
ケン ノエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・和No1】		
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	20.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	小いちよう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	15.00 g	麵杓子使用
じゃがいも	10.00 g	
乾燥ワカメ(華)500g	0.30 g	斜め小口
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年3月8日 金曜日

献立	ごはん	
	鶏のから揚げ	納豆サラダ
野菜スープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No16】		
[鶏の唐揚げ]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	50.00 g	油で揚げる
こいくちしょうゆ	1.50 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
冷凍おろししょうが	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	7.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No26】		
[納豆サラダ]		
チキンハム(短冊)	6.40 g	
ひきわり納豆	8.00 g	
ほうれん草	16.00 g	せん切り
キャベツ	20.00 g	
にんじん	8.00 g	
みそ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
ケン ノエッグマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
【汁物・洋No20】		
[野菜スープ]		
学級用スティックベーコン	10.00 g	
白菜	20.00 g	短冊切り
エリンギ	10.00 g	
にんじん	8.00 g	小いちよう
ねぎ	5.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コンヨー(純)200g	0.01 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
食塩	0.10 g	

平成31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

2019年3月11日 月曜日 卒業お祝い献立

2019年3月12日 火曜日

2019年3月13日 水曜日

献立	ごはん	
	りっちゃんの元気サラダ	フルーツポンチ
チキンカレー		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【丼物・カレー等・和No4】		
[チキンカレー]		
鶏肉胸(こま切れ)	25.00 g	
GS 料理用ワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
エリンギ	10.00 g	
じゃがいも	30.00 g	乱切り
玉葱	40.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	乱切り
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェフサ カレーフレーク	4.00 g	
カゴメマイルドトマトチップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
【あえ物・洋No1】		
[りっちゃんの元気サラダ]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
チキンハム(短冊) 500g	7.00 g	
カーネルコーン(国産)	7.00 g	
にんじん	6.00 g	せん切り
らくらく昆布	0.20 g	
花かつお(亀・細切り)	0.10 g	
三温糖	0.98 g	
穀物酢	2.45 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
食塩	0.42 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【その他・和No5】		
[フルーツポンチ]		
パイン缶詰(フレッシュヒット)	20.00 g	
みかん缶詰1号缶	10.00 g	
黄桃缶詰(ダイカット)1号缶	10.00 g	
いちご	10.00 g	
春夏冬(あきない)だんご	20.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	2.00 g	
三温糖	5.00 g	
水	45.00 g	

献立	カレー焼きそば	
	ミンチカツ	塩昆布和え
ロールパン		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【麺・和No6】		
[ソースやきそば]		
焼きそば麺 5kg	30.00 g	
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
サリナス(生)	10.00 g	
キャベツ	30.00 g	
玉葱	20.00 g	
にんじん	10.00 g	
焼きそばソース1.2kg	8.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.20 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.30 g	
【普通パン・洋No4】		
[ロールパン(バイキング)]		
ロールパン	40.00 g	
【揚げ物・和No23】		
[ミンチカツ]		
ポーク&チキンミンチカツ50g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No55】		
[塩昆布和え]		
キャベツ	30.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
あすっこ	10.00 g	
塩ふき昆布(きざみ)	1.00 g	
食塩	0.20 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	

献立	麦ごはん	
	さばのピリ辛煮	梅肉和え
●じゃがたまみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No15】		
[さばのピリ辛煮]		
汁真鯖(浜田)塩水漬け50g	1.00 個	
しょうが	2.00 g	せん切り
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	3.70 g	
JF 本味酢 1.8L	2.50 g	
JFD 料理酒	3.00 g	
三温糖	1.30 g	
豆板醤	0.10 g	
コチュジャン	0.10 g	
水	15.00 g	
【あえ物・和No104】		
[梅肉和え]		
キャベツ	20.00 g	せん切り
小松菜	20.00 g	2.5cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
花かつお(亀・細切) 200g	0.10 g	
梅肉ペースト紀州	1.50 g	
すりごま(白)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物】		
[●じゃがたまみそ汁]		
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
じゃがいも	10.00 g	いちょう
●たまご	15.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成31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

2019年3月14日 木曜日

2019年3月15日 金曜日

2019年3月18日 月曜日 益田の食育の日

献立	ごはん	
	揚げ豆腐の肉みそかけ	ゆかり和え
糸かまぼこのすまし汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No48】		
[揚げ豆腐の肉みそかけ]		
小) 揚出豆腐 60g	1.00 個	
中) 揚出豆腐 40g	2.00 個	
大豆白絞油	6.00 g	
鶏肉むねミンチ	12.00 g	
みそ	2.00 g	
三温糖	1.60 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
たまねぎ	16.00 g	
グリーンピース	5.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
水	7.00 g	
【あえ物・和No54】		
[ゆかり和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	せん切り
スーパーズイートコーン	8.00 g	
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No64】		
[糸かまぼこのすまし汁]		
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	30.00 g	スライス
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
干し椎茸(美都産)	0.50 g	
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	
食塩	0.20 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
JFD 料理酒	1.00 g	

献立	ごはん	
	魚のグリーンソース焼き	洋風おから
ミネストローネ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[魚のグリーンソース焼き]		
小) シイラ切身(スキンレス)40	1.00 個	
中) シイラ切身(スキンレス)50	1.00 個	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ケン ノエッグ マヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
青大豆ペースト	15.00 g	
JFSA 本味酥	0.40 g	
【炒め物・和No21】		
[洋風おから]		
鶏肉むねミンチ	15.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
小松菜	10.00 g	2.5cm幅
玉葱	15.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	せん切り
おから(新製法)	15.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
牛乳(料理用)	10.00 g	
角切チーズ8mm	5.00 g	
【汁物・洋No3】		
[ミネストローネ]		
豚肉(モモ肉小切れ)	10.00 g	
にんにく	0.50 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	コロコロ
にんじん	8.00 g	コロコロ
カゴダイトマト(伊列)2.5kg	12.00 g	
キャベツ	15.00 g	さいの目
じゃがいも	18.00 g	コロコロ
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)1k	10.00 g	
三温糖	0.20 g	

献立	ごはん	
	肉信田煮	春キャベツの甘酢和え
菜の花のすまし汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No96】		
[肉信田煮]		
肉信田(ひじき入り)	50.00 g	
三温糖	0.50 g	
JFSA 本みりん	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JFDA 料理酒	1.50 g	
【あえ物・和No30】		
[春キャベツの甘酢和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
ちりめん	3.00 g	コロコロ
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物・和No24】		
[菜の花のすまし汁]		
やさしい海の細かまぼこ黄	5.00 g	
菜の花	10.00 g	短冊切り
にんじん	8.00 g	小いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	
花かつお(亀バラ)500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	

平成31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

2019年3月19日 火曜日

献立	ごはん	
	アジの香味フライ	れんこんきんぴら
大根とわかめのみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No1】		
[アジの香味フライ]		
アジの香味フライ 50g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【炒め物・和No9】		
[れんこんきんぴら]		
レンコン水煮(いちょう切)	20.00 g	
板こんにゃく	8.00 g	そぎ切り
にんじん	10.00 g	せん切り
ごぼう	8.00 g	ななめ小口
さつまあげ(玉ねぎ) 50g	20.00 g	
かやいりごま(白) 1kg	1.00 g	あられ切り
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【汁物・和No41】		
[大根とわかめのみそ汁]		
だいこん	20.00 g	小いちょう
にんじん	8.00 g	小いちょう
えのきたけ	10.00 g	
油揚げ	3.00 g	厚半月
乾燥ワカメ(華) 500g	0.30 g	斜め小口
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年3月20日 水曜日

献立	麦ごはん	
	春巻き	りんご
●豆腐の中華煮		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・中No4】		
[春巻き]		
小) ㊦ 安心素材春巻50	1.00 個	
中) ㊦ 安心素材春巻35	2.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【煮物・中No6】		
[豆腐の中華煮]		
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
㊦ 国産生おろし生姜	0.15 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
●うずら卵水煮国産	15.00 g	
にんじん	10.00 g	小いちょう
玉葱	25.00 g	角切り
たけのこ缶詰(ホ-ル)1号缶	10.00 g	角切り
木綿豆腐	20.00 g	
チンゲンツァイ	20.00 g	
ねぎ	6.00 g	
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
馬鈴しょ澱粉10kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.20 g	
水	50.00 g	
【果物・和No7】		
[りんご(1/8個)]		
りんご 36玉	1/8 個	

2019年3月22日 金曜日

献立	ごはん	
	鮭のピザ焼き	コールスローサラダ
五目野菜スープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【間接焼・洋No6】		
[鮭のピザ焼き]		
秋鮭 ピンク 40g	1.00 個	
ミックスチーズ	10.00 g	
玉葱	10.00 g	
ピーマン	5.00 g	
ピッツァソース(チューブ) 450g	10.00 g	
パセリ	0.20 g	
【あえ物・洋No50】		
[コールスローサラダ]		
キャベツ	30.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	せん切り
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.15 g	
ケン ノエック マヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
【汁物・洋No19】		
[五目野菜スープ]		
鶏肉胸(こま切れ)	10.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	5.00 g	小いちょう
もやし	10.00 g	
玉葱	15.00 g	小いちょう
干し椎茸(美都産)	1.00 g	斜め小口
小松菜	10.00 g	半月スライス
コンソメ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	