

※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)

令和3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

ひなまつり献立

2021年 3月 1日 月曜日

献立	ご飯	
	カレーの姿揚げ	おからサラダ
ごまみそ汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No17】		
[カレーの姿揚げ]		
(小・中) 生干カレー50g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No12】		
[おからサラダ]		
おから(新製法)	7.00 g	
にんじん	7.00 g	コロコロ
キャベツ	15.00 g	せん切り
チキンささみ水煮	6.00 g	
スーパースイートコーン	11.00 g	
角切チーズ8mm	6.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.40 g	
食塩	0.15 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
【汁物・和No197】		
[ごまみそ汁]		
玉葱	20.00 g	
細もやし	15.00 g	
にんじん	7.00 g	いちょう
油揚げ	3.00 g	短冊切り
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
豆板醤	0.20 g	
すりごま(白)	2.00 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	1.00 g	
だし昆布	1.00 g	
水	150.00 g	

2021年 3月2日 火曜日

献立	麦ご飯	
	ハンバーグのケチャップソースかけ	キャベツのマヨ和え
なめこ汁		
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・洋No18】		
[ハンバーグ]		
(小・中) ホーク&チキンハンバーグ 60g	1.00 個	
カゴメマイルドトマトケチャップ 980g	5.00 g	
【あえ物】		
[キャベツのマヨ和え]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	10.00 g	4cm幅
にんじん	10.00 g	せん切り
ニッスイ海からサラダシユレツト	6.00 g	
ケンノン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No9】		
[なめこ汁]		
にんじん	10.00 g	いちょう
細もやし	15.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	
国産冷凍なめこ	10.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
煮干しだし	1.50 g	
みそ	7.00 g	

2021年 3月3日 水曜日

献立	ちらし寿司	
	鶏の照り焼き	塩昆布和え
●かき玉汁		
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)	60.00 g	
ゆず酢	2.00 g	
合わせ酢	17.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.30 g	
ごぼう	3.00 g	ささがき
にんじん	5.00 g	せん切り
やさしい海の細かまぼこ黄	7.00 g	
三温糖	3.00 g	
食塩	0.10 g	
【焼物・和No22】		
[鶏の照焼]		
(小・中) 鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	
料理酒1.8L	1.70 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
【あえ物・和No55】		
[塩昆布和え]		
キャベツ	40.00 g	せん切り
菜の花	10.00 g	4cm幅
塩ふき昆布(きざみ)	1.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No13】		
[●かき卵汁]		
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	8.00 g	
ニッスイ海からサラダシユレツト	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
●たまご	15.00 g	割りほぐす
煮干しだし	1.50 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩	0.20 g	

令和3年3月分詳細献立表

2021年 3月4日 木曜日

献立	ロールパン	
	春巻き	ツナと切干大根のナムル
ラーメン		
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	
【普通パン】		
[ロールパン]		
THすこやかロール40g	1.00 個	
【揚げ物・中No4】		
[春巻き]		
(小) 安心素材春巻35g	1.00 個	油で揚げる
(中) 安心素材春巻50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
[ツナと切干大根のナムル]		
小松菜	12.00 g	4cm幅
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
切干大根(益田産)	3.50 g	
にんじん	7.00 g	せん切り
うすくちしょうゆ	0.30 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.40 g	
【麺・和No17】		
[ラーメン]		
学給ラーメン(国産小麦)	100.00 g	
豚肉(モモ肉小切)	30.00 g	
にんじん	10.00 g	せん切り
太もやし	15.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
キャベツ	30.00 g	せん切り
スーパーズweetコーン	11.00 g	
清湯スープ(3kg)	5.00 g	
食塩	0.40 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
水	150.00 g	

2021年 3月5日 金曜日

益田の食育の日

献立	ご飯	
	りっちゃんの元気サラダ	美都いちご入りフルーツポンチ
ポークカレー		
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 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	12.00 g	2.5cm幅
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
スーパーズweetコーン	11.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
らくらく昆布	0.50 g	
花かつお(亀・細切)200g	1.00 g	
三温糖	0.20 g	
穀物酢	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【その他・和No1】		
[美都いちごのフルーツポンチ]		
ホノアミアツカみかん国産1.5	15.00 g	
冷凍メルト白玉	20.00 g	
いちご	35.00 g	1/4に切る
サイダー	10.00 g	
【丼物・カレー等・和No3】		
[ポークカレー]		
豚肉(モモ肉スライス)	30.00 g	
セリオンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	30.00 g	角切り
じゃがいも	30.00 g	角切り
にんじん	15.00 g	小いちょう
エリンギ	10.00 g	角切り
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	
加メマイルトトマトチップ980g	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	

美都学校給食共同調理場

●卵・卵由来成分を含む

2021年 3月8日 月曜日

益田・鹿足・益田養護学校連携献立

献立	ご飯	
	きびなごのから揚げ	ひじきのサラダ
豚汁		
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No159】		
[きびなごの唐揚げ]		
きびなごから揚げ(ねぎ入り)	40.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[ひじきのサラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	4cm幅
にんじん	10.00 g	せん切り
芽ひじき1kg	1.20 g	戻しておく
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
いりごま(白)	0.50 g	
花かつお(亀・細切)200g	1.00 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	3.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
【汁物・和No3】		
[豚汁]		
豚肉(モモ肉小切)	25.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	小いちょう
ごぼう	10.00 g	斜め切り
板こんにゃく	10.00 g	そぎ切り
木綿豆腐	15.00 g	
油揚げ	3.00 g	短冊切り
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	1.50 g	
みそ	7.00 g	

令和3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

2021年 3月9日 火曜日

卒業お祝い献立

献立	麦ご飯	
	マカロニグラタン	シャキシャキサラダ
オニオンスープ		セレクトデザート
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・洋No33】		
[マカロニグラタン]		
じゃがいも	20.00 g	厚スライス
インゲン500g	5.00 g	2.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
鶏肉(モロ肉タイプ)1cmカットIQF	10.00 g	
マカロニ(単管)	3.00 g	茹でる
有塩バター450g	2.00 g	
米粉	5.00 g	
牛乳	28.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.30 g	
ミックステーズ	5.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.04 g	
舟形アルミカップ	1.00	
【あえ物・洋No48】		
[しゃきしゃきサラダ]		
レンコン水煮(いちよう切)	23.00 g	
むきえだまめ500g	11.00 g	
スーパースイートコーン	11.00 g	
すりごま(白)	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
【汁物・洋No5】		
[オニオンスープ]		
玉葱	35.00 g	スライス
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	せん切り
エリンギ	10.00 g	せん切り
特選インナーキノコ(スライス)5mm	10.00 g	
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
【果物・和No31】		
[セレクトデザート]		
いちご大福	1.00 個	
さくらもち	1.00 個	
おやき	1.00 個	

2021年 3月10日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●トマトオムレツ	チーズサラダ
ビーフシチュー		
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	
【蒸し物・和No9】		
[●トマトオムレツ]		
(小・中) トマトオムレツ50g	1.00 個	
【あえ物・洋No33】		
[(美) チーズサラダ]		
キャベツ	33.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	4cm幅
角切チーズ8mm	5.00 g	
にんじん	5.00 g	せん切り
三温糖	0.50 g	
サラダ油	0.80 g	
穀物酢	2.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・洋No12】		
[ビーフシチュー]		
豪州産牛肉(モロタイプ)IQF	15.00 g	
セリオンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
じゃがいも	30.00 g	角切り
にんじん	15.00 g	せん切り
玉葱	20.00 g	スライス
エリンギ	6.00 g	スライス
冷凍カットトマト	10.00 g	
ビーフシチュー(粉末)	12.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.00 g	
マルトデシグラスソース 1kg	5.00 g	
加メマルトトマトチップ 980g	3.00 g	
セリオンワイン(赤)1.8L	1.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
生クリーム	1.00 g	

2021年 3月11日 木曜日

献立	ご飯	
	鶏肉と大豆の揚げ煮	
切干大根のごまマヨ和え		粕汁
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No102】		
[鶏肉と大豆の揚げ煮]		
鶏肉(モロタイプ)2cmカットIQF	45.00 g	
冷凍おろししょうが	0.20 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	7.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
蒸し大豆500g	15.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	2.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
水	2.00 g	
【あえ物・和No5】		
[切干大根のごまマヨ和え]		
切干大根(益田産)	3.50 g	茹でる
キャベツ	10.00 g	せん切り
小松菜	15.00 g	2.5cm幅
にんじん	6.00 g	せん切り
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
いりごま(白)1kg	0.67 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	5.60 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.02 g	
【汁物・和No147】		
[粕汁]		
だいこん	20.00 g	いちよう
さつまいも	20.00 g	角切り
白菜	20.00 g	2.5cm幅
干し椎茸(美都産)	1.00 g	
にんじん	7.00 g	いちよう
板こんにやく	4.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	7.00 g	
煮干しだし	1.50 g	
酒かす	5.00 g	

令和3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

2021年 3月15日 月曜日

2021年 3月16日 火曜日

オリンピック・パラリンピック
応援献立(アメリカ)

2021年 3月12日 金曜日

献立	一人分量 単位	切り方
ご飯		
シーザーサラダ		
ポークビーンズ		りんご
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・洋No69】		
[シーザーサラダ]		
むきえびL L (80/120)	11.00 g	
キャベツ	20.00 g	せん切り
プチブロッコリー(他外)	10.00 g	
にんじん	8.00 g	せん切り
スーパースイートコーン	11.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	5.00 g	
ヨーグルト(全脂無糖)	5.00 g	
クラスメイト500g	2.50 g	
食塩	0.10 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
【果物・和No8】		
[りんご]		
りんご 46玉	0.25 個	
【煮物・洋No2】		
[ポークビーンズ]		
豚肉(モモ肉スライス)	30.00 g	
おろしにんにく	0.19 g	
ケンノンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	角切り
じゃがいも	25.00 g	角切り
にんじん	7.00 g	小いちょう
冷凍カットトマト	10.00 g	
大豆水煮	10.00 g	
レッドキドニー	8.00 g	
加メマイルトトマトチップ 980g	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k)	6.00 g	
味コンソメJ 500g	1.00 g	
三温糖	0.30 g	

献立	一人分量 単位	切り方
ご飯		
タコライス(の具)		
ボイル野菜		ABC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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【変わり飯・洋No13】		
[タコライス(の具)]		
国産合挽きミンチ	35.00 g	
にんにく	0.30 g	
ケンノンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
豆板醤	0.25 g	
玉葱	25.00 g	荒みじん
にんじん	15.00 g	荒みじん
加メマイルトトマトチップ 980g	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加1k)	5.00 g	
味コンソメJ 500g	1.00 g	
カレー粉(純)200g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.00 g	
食塩	0.10 g	
角切チーズ8mm	10.00 g	
【あえ物・洋No59】		
[ボイル野菜]		
キャベツ	35.00 g	せん切り
むきえだまめ500g	7.00 g	
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
ケンノンスキルス(スライス)5mm	8.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	20.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	小いちょう
マカロニ(アルファベット)1kg	4.00 g	
冷凍コーン	11.00 g	
小松菜	8.00 g	2.5cm幅
味コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

保小中連携献立

献立	一人分量 単位	切り方
麦ご飯		
太刀魚の揚げ煮		
わかめの酢の物		小松菜のみそ汁
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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No67】		
[太刀魚の揚げ煮]		
(小・中) 太刀魚切身50g	1.00 個	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	3.00 g	
料理酒1.8L	2.00 g	
水	10.00 g	
【あえ物・和No33】		
[わかめの酢の物]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
だいこん	15.00 g	いちょう
にんじん	5.00 g	せん切り
出雲のおいしいちくわ5mm	8.00 g	
乾燥若布(さんれい)	0.50 g	
すりごま(白)	2.00 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.20 g	
食塩	0.05 g	
【汁物・和No26】		
[小松菜のみそ汁]		
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
木綿豆腐	20.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
大根おろし	5.00 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	1.50 g	

令和3年3月分詳細献立表

●卵・卵由来成分を含む
美都学校給食共同調理場

2021年 3月17日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●3色そばろ井の具	あすっこのゆかり和え
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]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【丼物・カレー等・和No19】		
[●3色そばろ井の具]		
鶏肉(ムネ肉ミンチ) IQF500	40.00 g	
おろししょうが	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
しぼり豆腐	20.00 g	
にんじん	10.00 g	荒みじん
グリーンピース	11.00 g	
いりたまご(真空)	15.00 g	
料理酒1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物】		
[あすっこのゆかりあえ]		
あすっこ(ブロッコリー3~5cmカット)	20.00 g	
キャベツ	15.00 g	せん切り
にんじん	8.00 g	せん切り
スーパーズweetコーン	11.00 g	
混ぜ込みしそご飯	0.50 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	20.00 g	スライス
スカー糸かまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
油揚げ	3.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.50 g	戻しておく
しまねのだしつ粉200g×5	1.00 g	
食塩	0.20 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
料理酒1.8L	1.50 g	

2021年 3月18日 木曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	鮭の若草焼き	納豆和え
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No23】		
[さけの若草焼き]		
(小) 秋鮭 ピンク 40g	1.00 個	
(中) 秋鮭 ピンク 50g	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	8.00 g	
グリーンピースペースト	5.00 g	
【あえ物・和No41】		
[納豆和え(保小中)]		
川ひきわり納豆(ヒキ別)	11.00 g	
小松菜	12.00 g	2.5cm幅
キャベツ	20.00 g	せん切り
にんじん	7.00 g	せん切り
いりごま(白)1kg	0.50 g	
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
【汁物・和No18】		
[だんご汁]		
玉葱	15.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	小いちょう
細もやし	8.00 g	
油揚げ	3.00 g	短冊切り
白玉もち7g	25.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	1.50 g	
みそ	7.00 g	

2021年 3月19日 金曜日

献立	ご飯	
	白身魚の香草フライ	フレンチサラダ
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・洋No4】		
[白身魚の香草フライ]		
(小) 白身の魚香草フライ(バジル)35g	1.00 個	
(中) 白身の魚香草フライ(バジル)50g	1.00 個	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No39】		
[フレンチサラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	4cm幅
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
スーパーズsweetコーン	11.00 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	2.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【汁物・洋No48】		
[えだまめとじゃがいものスープ]		
チンワインナーズ(スライス)5mm	8.00 g	
じゃがいも	25.00 g	角切り
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	角切り
むきえだまめ500g	5.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
食塩	0.30 g	

●卵・卵由来成分を含む
美都学校給食共同調理場

令和3年3月分詳細献立表

2021年 3月22日 月曜日

献立	ご飯	
	さばの梅肉ソースかけ	ひじきと大豆の炒り煮
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No52】		
[鯖の梅肉ソースかけ]		
(小・中) 真鯖切身 50g	1.00 個	
梅(塩漬)	1.80 g	
三温糖	1.80 g	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.30 g	
水	2.20 g	
【煮物・和No19】		
[ひじきと大豆の炒り煮]		
鶏肉(モモ肉ダマ)1cmカットIQF	12.00 g	
サラダ油	0.50 g	
芽ひじき 1 k g	4.00 g	
大豆水煮	10.00 g	
にんじん	10.00 g	せん切り
ごぼう	8.00 g	斜め切り
グリーンピース	8.00 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
三温糖	0.10 g	
本味酢 1.8L	0.20 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	小いちょう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	15.00 g	角切り
乾燥若布(さんれい)	0.30 g	戻しておく
みそ	7.00 g	
煮干しだし	1.50 g	

2021年 3月23日 火曜日

献立	麦ご飯	
	チキンチキンごぼう	昆布サラダ
じゃがいものみそ汁		
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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No7】		
[チキンチキンごぼう]		
鶏若鶏肉胸(皮付き)	55.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
ごぼう	20.00 g	斜め小口
米粉	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
本味酢 1.8L	0.50 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物・和No26】		
[昆布サラダ]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	4cm幅
スーパースイートコーン	11.00 g	
すき昆布 約100g	0.50 g	戻しておく
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
ソルトレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【汁物・和No7】		
[じゃがいものみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	角切り
玉葱	20.00 g	角切り
えのきたけ	10.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	
みそ	7.00 g	
煮干しだし	1.50 g	

2021年 3月24日 水曜日

献立	麦ご飯	
	さごしのオニオンソース焼き	切干大根の小松菜のごま和え
●ふわふわスープ		
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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[さごしのオニオンソース焼]		
(小) さごし切身50g	1.00 個	
(中) さごし切身60g	0.00 個	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ケンノンeggマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
パセリ	0.50 g	みじん切り
玉葱	10.00 g	半月スライス
にんにく	0.50 g	
しょうが	1.00 g	
舟形おかずカップ特大	1.00 g	
【あえ物・和No17】		
[切干大根と小松菜のごま和]		
キャベツ	25.00 g	せん切り
小松菜	12.00 g	4cm幅
にんじん	5.00 g	せん切り
切干大根(益田産)	2.00 g	
いりごま(白)1kg	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物・洋No37】		
[●ふわふわスープ]		
じゃがいも	25.00 g	角切り
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
カットベーコンIQF500g	4.00 g	
●たまご	13.00 g	割りほぐす
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	