

※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)

2024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

2024年2月1日 木曜日

2024年2月2日 金曜日

節分献立・保幼小中連携献立

2024年2月5日 月曜日

世界の味めぐり(ケニア)

献立	ご飯	
	白菜と春菊のゆず塩漬け	豚肉と厚揚げのオイスター炒め
献立	ご飯	豚肉と厚揚げのオイスター炒め
白菜と春菊のゆず塩漬け	いかだんご汁	
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	
[豚肉と厚揚げのオイスター炒め] 豚肉(モモ肉小切)	40g	
しょうが	1g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.5g	
玉葱	20g	スライス
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	
ハウス トマトソース-300g	0.02g	
食塩	0.1g	
[白菜と春菊のゆず塩漬け] 白菜	60g	1cm幅
しゅんぎく	5g	5mm幅
食塩	0.3g	
うすくちしょうゆ	0.5g	
ゆず果汁600mL	1.5g	
三温糖	0.2g	
[いかだんご汁] 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	
まるごとイカだんご6～10g	25g	
乾燥若布(ニ)	0.3g	戻しておく
みそ	7g	
煮干しだし	2g	

献立	ご飯	
	大豆のごまマヨ和え	いわしのかば焼き
献立	ご飯	いわしのかば焼き
大豆のごまマヨ和え	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	
[ご飯] 水稻穀粒(精白米)	80g	
[いわしの蒲焼] 開きイシ(腹須取り)	1個	小・中
馬鈴薯でんぷん1kg	3g	
大豆白絞油	3.5g	
いりごま(白)1kg	0.5g	あられ切り
こいくちしょうゆ	2.3g	
本味酢 1.8L	1g	
三温糖	0.8g	
料理酒1.8L	1g	
水	5g	
[大豆のごまマヨ和え] キャベツ	30g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
小松菜	10g	1cm幅
大豆水煮	6g	
すりごま(白)	1.5g	炒り冷ます
QPEック ケア(ノンイック マヨネーズ)	6g	
こいくちしょうゆ	1g	
[ゆばのすまし汁] 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	
うす切かまぼこ(真空)	8g	
カットゆば	10g	
ねぎ	3g	小口切り
うすくちしょうゆ	2.5g	
食塩	0.3g	
だし割り不織布入り	3g	

献立	ご飯	
	スクマウィキ	豚肉の香草焼き
献立	ご飯	豚肉の香草焼き
スクマウィキ	カラंगा	
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	
[豚肉の香草焼き] かつ 豚ロース(ジャコト)処理40	1個	
かつ 豚ロース(ジャコト)処理60	0個	
こいくちしょうゆ	1.5g	下味用
食塩	0.1g	下味用
冷凍おろしにんにく	0.5g	下味用
冷凍おろししょうが	0.5g	下味用
ナツメグ(粉)	0.01g	下味用
SB パセリ(乾)	0.1g	下味用
料理酒1.8L	1g	下味用
[スクマウィキ(ケール塩ソテー)] 学級用スティックベーコン 500g	6g	
ケール	20g	1cm幅
玉葱	15g	スライス
にんじん	5g	細い短冊
サラダ油 1.5kg	0.6g	
食塩	0.2g	
ハウス トマトソース-300g	0.02g	
こいくちしょうゆ	1g	
[カラंगा(牛肉トマト煮込み)] 国産牛肉(モモスライス)	20g	
サラダ油 1.5kg	0.6g	
じゃがいも	30g	角切り
玉葱	20g	1cm幅
トマト	10g	角切り
食塩	0.6g	
理研 コンソメ 500g	1g	
カレー粉(純)200g	0.2g	
黒こしょう	0.04g	

※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)

2024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

2024年2月6日 火曜日

保幼小中連携献立

献立	麦ご飯		鶏のから揚げ	
	ぼりぼり漬け		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			
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[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	0.5g	下味用		
冷凍おろししょうが	0.5g	下味用		
食塩	0.1g	下味用		
こいくちしょうゆ	2.5g	下味用		
料理酒1.8L	1g	下味用		
JFS 純正ごま油	0.5g			
馬鈴薯でんぷん1kg	9g			
大豆白絞油	5g			
[ぼりぼり漬け]				
切干大根(益田産)	5.5g	茹でる		
にんじん	5g	せん切り		
小松菜	20g	1cm幅		
塩昆布	1g			
穀物酢	1g			
三温糖	1g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
[豆乳入りみそ汁]				
さつまいも	20g	厚いちょう		
白菜	18g	1cm幅		
にんじん	8g	いちょう		
ねぎ	3g	小口切り		
木綿豆腐	18g			
油揚げ	3g	短冊切り		
煮干しだし	2g			
みそ	7g			
無調整豆乳 不二	20g			

2024年2月7日 水曜日

献立	麦ご飯		●ビビンバ丼の具	
	春雨スープ		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			
[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)	40g			
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)リハラ	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	1.5cm幅		
こいくちしょうゆ	1.5g			
みそ	2g			
三温糖	0.5g			
本味酢 1.8L	1.2g			
JFS 純正ごま油	0.7g			
→[対応食]				
国産牛肉モモミンチIQF	54g			
テオおろしにんにく国産	0.16g			
JFS V料理酒1.8L	0.8g			
リハ サラダ油 1.5kg	0.5g			
はくさい(キムチ)リハラ	8g			
太もやし	20g			
にんじん	15g	千切り		
小松菜	15g	2cm幅		
こいくちしょうゆ	1.6g			
備前 中味噌	3g			
三温糖	0.6g			
VP本みりん	1.5g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
[春雨スープ]				
白菜	15g	1cm幅		
にんじん	8g	短冊切り		
玉葱	15g	5mm幅		
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく		
カンシ はるさめS国産1kg	4g			
ねぎ	3g	小口切り		
中華スープ	1g			
こいくちしょうゆ	3.5g			
JFS 純正ごま油	0.3g			
[美都いちごのフルーツポンチ]				
ハ アミツカリみかん国産1.5	15g			
冷凍メルト白玉	20g			
いちご	35g	4等分		
サイダー	10g			

2024年2月8日 木曜日

献立	ご飯		ぶりのゆず塩焼き	
	磯香和え		すいとん汁	
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)	80g			
[ぶりのゆず塩焼き]				
ぶり 50g	1切	小		
ぶり 60g	0切	中		
料理酒1.8L	1g			
塩糀	4g			
ゆず果汁600mL	1.5g			
[磯香和え]				
ほうれん草	25g	2.5cm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			
[すいとん汁]				
さつまいも	20g	厚いちょう		
にんじん	8g	小いちょう		
白菜	10g	1cm幅		
油揚げ	3g	短冊切り		
薄力粉	20g			
食塩	0g			
水	15g			
ねぎ	3g	小口切り		
煮干しだし	2g			
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)

2024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

2024年2月9日 金曜日

2024年2月13日 火曜日

2024年2月14日 水曜日

献立	ご飯		さといもコロッケ	
	ミルクきんぴら		石狩汁	
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			
[さといもコロッケ]				
里芋コロッケ50g	1個	小		
里芋コロッケ60g	0個	中		
大豆白絞油	4g			
[ミルクきんぴら]				
豚肉(ミンチ)	10g			
ごぼう	30g	ささがき		
にんじん	6g	細い短冊		
インゲン500g	6g	2.5cm幅		
サラダ油 1.5kg	0.5g			
調理用牛乳	15g			
三温糖	0.8g			
こいくちしょうゆ	2g			
とうがらし(乾)	0.01g			
いりごま(白)1kg	0.5g			
[石狩汁]				
じゃがいも	25g	角切り		
だいこん	20g	いちよう		
にんじん	10g	いちよう		
サケ角切	20g			
しゅんぎく	3g	2.5cm幅		
大和米味噌(白)1kg	9g			
煮干しだし	2g			

献立	麦ご飯		さごしの柚庵焼き	
	花野菜のマヨ和え		厚揚げのみそ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[さごしの柚庵焼き]				
さごし切身50g	1個	小・中		
料理酒1.8L	1.5g			
こいくちしょうゆ	2.5g			
本味酢 1.8L	0.5g			
ゆず果汁600mL	1.5g			
[花野菜のマヨ和え]				
ブロッコリー	20g	小房に分ケル		
カリフラワー	15g	小房に分ケル		
にんじん	5g	せん切り		
キャベツ	12g	せん切り		
すりごま(白)	1.5g			
QPIegg ケア(ノンエッグ マヨネーズ)	9g			
こいくちしょうゆ	1g			
[厚揚げのみそ汁]				
玉葱	25g	半月スライス		
にんじん	8g	小いちよう		
えのきたけ	10g			
厚揚げ	20g	短冊切り		
にら	3g	2.5cm幅		
みそ	7g			
煮干しだし	2g			

献立	麦ご飯		●ツナマヨオムレツ	
	小松菜の塩にんにく炒め		チキンカレー	
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			
[●ツナマヨオムレツ]				
●ツナマヨオムレツ50g	1個	小		
●ツナマヨオムレツ60g	0個	中		
→[対応食]				
小：かぼちゃとさつまいものコロッケ40g	1個			
中：かぼちゃとさつまいものコロッケ55g	1個			
リケン サラダ油 1.5kg	4g			
[小松菜の塩にんにく炒め]				
小松菜	45g	1cm幅		
玉葱	10g	5mm幅		
にんにく	1.5g	小口切り		
JFS 純正ごま油	0.6g			
食塩	0.4g			
ハウス マトラスコンヨ-300g	0.02g			
[チキンカレー]				
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	35g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
エリンギ	10g	コロコロ		
じゃがいも	30g	角切り		
玉葱	40g	角切り		
にんじん	15g	乱切り		
ハウス 給食用カレーフレークN	12g			
ジェンサ カレーフレーク	3g			
カゴメ マイルト トマトケチャップ 980g	5g			
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.5g			

※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)

2024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

2024年2月15日 木曜日

益田の食育の日献立

献立	ご飯	メバルのごまだれかけ	
	益田牛ぎゅうすき焼き	焼きりんご	
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)	80g		
[メバルのごまだれかけ]			
メバル小口切(粉付)	50g		
大豆白絞油	5g		
こいくちしょうゆ	1.5g		
本味酢 1.8L	1g		
三温糖	0.3g		
料理酒1.8L	0.5g		
水	3g		
すりごま(白)	1g		
[益田牛ぎゅうすきやき]			
牛肉(こま切れ)	30g		
ごぼう	10g	斜め小口	
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	35g	厚いちょう	
焼き豆腐	30g	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		
しゅんぎく	8g	2cm幅	
ねぎ	5g	斜め小口	
乾燥椎茸(美都産)	1.5g	戻しておく	
こいくちしょうゆ	3.4g		
三温糖	1.25g		
[焼きりんご(1/8)]			
りんご 46玉	35g	8つ割	
三温糖	1.5g		
レモン(果汁、生)	0.8g		
調理用バター200g	1.5g		

2024年2月16日 金曜日

益田・鹿足・益養共通カミカミ献立

献立	ご飯	マカロニグラタン	
	大豆とナッツのサラダ	肉団子スープ	
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		
[マカロニグラタン]			
ほうれん草	8g	2cm幅	
玉葱	20g	スライス	
鶏肉(モモ肉タレ)1cmカットIQF	18g		
マカロニ(単管)	4g	茹でる	
有塩バター450g	2g		
米粉	5g		
牛乳	28g		
理研 コンソメ 500g	0.3g		
ミックスチーズ	10g		
食塩	0.1g		
ハーフドラッシュ300g	0.02g		
舟形アルミカップ	1		
[大豆とナッツのサラダ]			
きゅうり	5g	小口切り	
キャベツ	30g	せん切り	
にんじん	5g	せん切り	
大豆水煮	6g		
クッキングアモント(細切)	3g	炒り冷ます	
花かつお(亀・細切)200g	0.6g	炒り冷ます	
みそ	0.5g		
穀物酢	0.5g		
ハーフドラッシュ300g	0.02g		
QPIック ケア(ノンイック マヨネーズ)	6g		
[肉団子スープ]			
国産大豆の豆腐ミートボール(SS)	25g		
白菜	20g	1cm幅	
チンゲンツァイ	8g	1cm幅	
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	戻しておく	
にんじん	8g	いちょう	
中華スープ	0.7g		
こいくちしょうゆ	2g		
ハーフドラッシュ300g	0.02g		
食塩	0.15g		

2024年2月19日 月曜日

献立	ご飯	つくねのお好み焼き	
	茎わかめのきんぴら	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)	80g		
[つくねのお好み焼き]			
キャベツ入り平つくねバラ 40	1個	小	
キャベツ入り平つくねバラ 50	0個	中	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	3g		
カメマイルトトマトチャップ 980g	3g		
こいくちしょうゆ	1g		
本味酢 1.8L	1g		
花かつお(亀・細切)200g	0.5g	炒り冷ます	
あおのり	0.3g	炒り冷ます	
[茎わかめの金平]			
乾燥茎わかめ200g	1.5g	戻しておく	
国産牛肉(モモスライス)	20g		
JFS 純正ごま油	0.5g		
にんじん	10g	細い短冊	
きんぴらこんにゃく(ニ)	12g		
こいくちしょうゆ	2g		
三温糖	1g		
本味酢 1.8L	0.8g		
いりごま(白)1kg	0.8g		
[けんちん汁(芋なし)]			
板こんにゃく	10g	横二本 3ミリ	
にんじん	10g	短冊切り	
ごぼう	10g	斜め小口	
だいこん	25g	短冊切り	
木綿豆腐	20g	角切り	
乾燥椎茸(美都産)	1g	戻しておく	
ねぎ	3g	小口切り	
だし削り不織布入り	3g		
こいくちしょうゆ	2g		
食塩	0.4g		
料理酒1.8L	2g		
JFS 純正ごま油	0.5g		

※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)

2024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

2024年2月20日 火曜日

2024年2月21日 水曜日

2024年2月22日 木曜日

献立	揚げパン	さわらのハーブ焼き	
	りっちゃんの元気サラダ	BCスープ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方	
[牛乳]			
牛乳	1本		
[あげはん(きなこ)]			
こっぺはん 70g	1個	小	
こっぺはん 90g	0個	中	
きな粉(大豆)	3g		
三温糖	3.5g		
食塩	0.1g		
大豆白絞油	7g		
[さわらのハーブ焼き]			
さわら 50g	1切	小	
さわら 60g	0切	中	
食塩	0.3g	下味用	
SBパセリ(乾)	0.1g	下味用	
黒こしょう	0.05g	下味用	
冷凍おろしにんにく	0.1g	下味用	
料理酒1.8L	1g	下味用	
[りっちゃんの元気サラダ]			
キャベツ	25g	せん切り	
きゅうり	5g	小口切り	
チキンハム(短冊)500g	6g		
スーパースイートコーン	6g		
にんじん	5g	せん切り	
らくらく昆布	0.3g	戻しておく	
花かつお(亀・細切)200g	0.7g	炒り冷ます	
三温糖	0.2g		
穀物酢	2g		
ハウストマトソース300g	0.02g		
食塩	0.3g		
サラダ油 1.5kg	0.6g		
[ABCスープ(白菜)]			
鶏肉(モモ肉ダイ)1cmカットIQF	12g		
サラダ油 1.5kg	0.5g		
玉葱	15g	角切り	
にんじん	8g	いちよう	
マカロニ(アルファベット)500g	3.2g		
白菜	18g	1cm幅	
小松菜	8g	1.5cm幅	
理研コンソメ 500g	1g		
うすくちしょうゆ	2g		
食塩	0.2g		

献立	トマトライス	●オムライスの卵	
	ケチャップ	ツナとわかめのゆずドレサラダ	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方	
[牛乳]			
牛乳	1本		
[トマトライス]			
水稻穀粒(精白米)	74g		
ドライミックス(トマト77)	6g		
[●オムライスの卵]			
薄焼卵(私用)真空40g	1枚	小	
薄焼卵(私用)真空50g	0枚	中	
→[対応食]			
ロイヤルカツ60g	1個	油で揚げる	
リッ サラダ油 1.5kg	4g		
[ケチャップ]			
1食ケチャップソース8g	1個	小・中	
[ツナとわかめのゆずドレサラダ]			
ツナ水煮フレーク	6g		
乾燥若布(ニ)	0.6g	戻しておく	
キャベツ	20g	せん切り	
にんじん	5g	せん切り	
きゅうり	5g	小口切り	
三温糖	0.5g		
穀物酢	1.5g		
うすくちしょうゆ	2g		
ゆず果汁 600mL	0.5g		
コヒ オリーブ油EXハーション	0.6g		
[ポタージュスープ]			
鶏肉胸(1.5cm角)	15g		
じゃがいも	20g	角切り	
ブロッコリー	15g	小房に分ケル	
白菜	20g	1cm幅	
にんじん	10g	コロコロ	
牛乳(料理用)	30g		
ポタージュベース	6g		
サラダ油 1.5kg	0.5g		
ハウストマトソース300g	0.02g		
食塩	0.02g		
薄力粉	3g		
[青りんごゼリー]			
青りんごゼリー	1個	小・中	

献立	ご飯	さばの塩焼き	
	こんにやくサラダ	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		
[さばの塩焼き]			
氷温造り塩さば切身 40g	1個	小	
氷温造り塩さば切身 50g	0個	中	
[こんにやくサラダ]			
チキンハム(短冊)500g	6g		
小松菜	15g	1cm幅	
細もやし	15g		
にんじん	5g	せん切り	
きんぴらこんにやく(ニ)	13g		
食塩	0.1g		
こいくちしょうゆ	1.5g		
JFS 純正ごま油	0.4g		
[沢煮椀(マロニ)]			
マロニー(5cmカット)	3g	戻しておく	
豚肉(モモ肉小切)	10g		
乾燥椎茸(美都産)	1g	戻しておく	
ねぎ	3g	小口切り	
ごぼう	12g	ささがき	
にんじん	8g	せん切り	
玉葱	10g	5mm幅	
食塩	0.5g		
こいくちしょうゆ	3g		
ハウストマトソース300g	0.02g		
だし削り不織布入り	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)

2024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

2024年2月26日 月曜日

2024年2月27日 火曜日

2024年2月28日 水曜日

献立	ご飯		あじの香味フライ	
	チャプチェ		ほたてのスープ	
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)	80g			
[アジの香味フライ]				
アジの香味フライ 50g	1個	小		
アジの香味フライ 60g	0個	中		
大豆白絞油	5g			
[チャプチェ(副菜)]				
マロニー(5cmカット)	3.5g	戻しておく		
豚肉(モモ肉小切)	12g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
玉葱	10g	スライス		
にんじん	5g	短冊切り		
たけのこ水煮(短冊)	6g			
にら	5g	1.5cm幅		
にんにく	0.6g	みじん切り		
しょうが	0.5g	みじん切り		
はくさい(キムチ漬け)1/4	5g			
三温糖	0.5g			
本味酢 1.8L	1.2g			
こいくちしょうゆ	2.5g			
JFS 純正ごま油	0.4g			
[ほたてのスープ]				
細もやし	15g			
にんじん	10g	小いちょう		
ほたて貝柱水煮フレーク	6g			
白菜	20g	厚いちょう		
乾燥若布(ニ)	0.3g	斜め小口		
中華スープ	1g			
うすくちしょうゆ	2g			
ハウス マドラスコンジョ-300g	0.02g			

献立	麦ご飯		鮭のレモン焼き	
	小松菜とチーズののりじゃこ和え		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)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[鮭のレモン焼き]				
秋鮭 ピンク 40g	1個	小		
秋鮭 ピンク 50g	0個	中		
料理酒1.8L	0.8g			
食塩	0.3g			
ハウス マドラスコンジョ-300g	0.02g			
レモン(果汁、生)	1g			
[小松菜とチーズののりじゃこ]				
小松菜	20g	1cm幅		
キャベツ	18g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
角切チーズ8mm(ニ)	6g			
もみのり	0.3g			
ちりめん	3g	炒り冷ます		
こいくちしょうゆ	1g			
[豚汁]				
豚肉(モモ肉小切)	20g			
しょうが	0.5g	みじん切り		
だいこん	20g	いちょう		
にんじん	10g	いちょう		
ごぼう	8g	ささがき		
白菜	20g	1cm幅		
油揚げ	3g	短冊切り		
ねぎ	3g	小口切り		
みそ	7g			
煮干しだし	2g			
とうがらし(乾)	0.01g			

献立	麦ご飯		チキンチキンごぼう	
	アーモンド和え		●かきたまみそ汁	
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			
むきえだまめ500g	6g	スチコン		
[アーモンド和え]				
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		
クッキングアモンド(ダイス)500g	3g			
こいくちしょうゆ	2.5g			
[●かき玉みそ汁]				
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		
馬鈴薯でんぷん1kg	0.5g			
煮干しだし	2g			
みそ	7g			
→[対応食]				
木綿豆腐	22g	縦1/3横1/4		
玉葱	20g	スライス		
にんじん	7g	いちょう		
えのきたけ	7g			
ねぎ	3g	小口切り		
備前 中味噌	7g			
備前 白上味噌	2g			
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)

2024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

2024年2月29日 木曜日

献立	ご飯	たらのねぎソースかけ	
	ほうれん草のごま和え	鶏肉とれんこんのみそ汁	
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		
[たらのねぎソースかけ]			
まだら 50g	1切	小	
まだら 60g	0切	中	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.5g		
大豆白絞油	5g		
こいくちしょうゆ	2.5g	たれ用	
料理酒1.8L	1g	たれ用	
本味酢 1.8L	2g	たれ用	
三温糖	2g	たれ用	
にんにく	0.6g	たれ用	
ねぎ	2g	たれ用	
水	8g	たれ用	
[ほうれん草のごま和え]			
ほうれん草	30g	2.5cm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	2g		
[鶏肉とれんこんのみそ汁]			
レンコン水煮(乱切)	20g		
玉葱	15g	半月スライス	
じゃがいも	15g	角切り	
にんじん	8g	いちょう	
鶏肉(モロ肉ダマ)2cmカットIQF	12g		
ねぎ	3g	小口切り	
煮干しだし	2g		
みそ	7g		