

※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

2024年3月1日 金曜日

ひなまつり献立

献立	ちらし寿司	元気ハンバーグ
	菜の花のサラダ	はまぐりのすまし汁
ひなあられ		
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]		
水稲穀粒(精白米)	73g	
ゆず果汁600mL	2g	
合わせ酢	13g	
食塩	0.1g	
三温糖	3g	
乾燥椎茸(美都産)	0.3g	荒みじん
ごぼう	2.5g	さががき
にんじん	5g	せん切り
やさしい海の細かまぼこ黄	6g	スチコン
三温糖	1g	下味用
こいくちしょうゆ	2g	下味用
ギョサヤ500g	3g	せん切り
たら(てんぷ)	1g	
[元気ハンバーグ]		
国産合挽きミンチ	30g	
木綿豆腐	20g	
玉葱	20g	みじん切り
芽ひじき500g(=)	0.4g	戻しておく
パン粉 1kg	2g	
薄力粉	2g	
調理用牛乳	2.5g	
食塩	0.3g	
角切チーズ8mm(=)	6g	
小判型クックパー	1枚	
[菜の花のサラダ]		
菜の花カット国産	20g	
キャベツ	20g	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	2g	
レモン(果汁、生)	0.5g	
オリーブ油1ストロガ-ジン	0.6g	
[はまぐりのすまし汁]		
玉葱	20g	
にんじん	10g	小いちょう
えのきたけ	10g	
姫はまぐり(むき身IQF)	6g	
かまぼこいちょう(=)	6g	
乾燥若布(=)	0.3g	
うすくちしょうゆ	2.5g	
食塩	0.3g	
花かつお(龍バラ)200g	1.3g	
だし昆布	1g	
[ひなあられ]		
ミニひなあられ5g	1個	

2024年3月4日 月曜日

献立	キムチチャーハン	鮭チーズフライ
	納豆和え	ワンタンスープ
美都いちご		
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[キムチチャーハン]		
水稲穀粒(精白米)	75g	
国産SPF豚モモスライスIQF	18g	
しょうが	0.5g	みじん切り
こいくちしょうゆ	1.5g	
三温糖	0.5g	
はくさい(キムチ漬け)1kg	11g	
にんじん	5g	細い短冊
JFS 純正ごま油	1g	
食塩	0.3g	
こいくちしょうゆ	1g	
すりごま(白)	1.5g	
[鮭チーズフライ]		
鮭チーズフライ40g	1個	小・中
大豆白絞油	3g	
[納豆和え]		
ひきわり納豆(冷)300g	8g	
小松菜	20g	2.5cm幅
キャベツ	22g	せん切り
みそ	1g	
こいくちしょうゆ	0.5g	
三温糖	0.2g	
梅(塩漬)	0.7g	
焼きぎみのり(岡山県産)	0.3g	
[ワンタンスープ]		
玉葱	22g	1cm幅
にんじん	10g	小いちょう
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	
味なめらかワンタン(約63)	20g	
ねぎ	2g	小口切り
中華スープ	0.9g	
こいくちしょうゆ	2.5g	
ハウスドラゴジョ-300g	0.02g	
[美都いちご(2個)]		
いちご	2個	

2024年3月5日 火曜日

献立	麦ご飯	鶏肉の香味焼き
	フライド根菜	海そうたっぷりみそ汁
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]		
水稲穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[鶏肉の香味焼き]		
鶏肉モモ切身IQF 50g	1個	小
鶏肉モモ切身IQF 60g	0個	中
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	
JFS 純正ごま油	0.3g	
[フライド根菜]		
じゃがいも	15g	コロコロ
にんじん	8g	厚いちょう
レンコン水煮(乱切)	15g	
ごぼう	15g	斜め小口
大豆白絞油	5g	
食塩	0.2g	
[海藻たっぷりみそ汁]		
乾燥若布(=)	0.5g	戻しておく
美ら海育ちもずく	6g	
玉葱	15g	スライス
にんじん	8g	いちょう
油揚げ	3g	短冊切り
高野豆腐(細切)	1.3g	戻しておく
だいこん	15g	いちょう
ねぎ	3g	小口切り
ちりめん	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)

2024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

2024年3月6日 水曜日

献立	麦ご飯	●ルーロー飯の具	
	切干大根のサラダ	茎わかめときのこのスープ	
料理名/食品名		一人分量・単位	切り方
[牛乳]			
牛乳		1本	
[麦ご飯 80g]			
水稻穀粒(精白米)		76g	
おおむぎ(米粒麦)		4g	
[●ルーロー飯の具]			
豚肉(モモ肉角切り)		40g	
料理酒1.8L		1g	
サラダ油 1.5kg		0.5g	
玉葱		20g	
たけのこ水煮(短冊)		10g	
●うずら卵水煮200卵入り		15g	
チンゲンツァイ		15g	
三温糖		1.5g	
こいくちしょうゆ		3g	
オイスターソース 585g		2.7g	
しょうが		0.5g	
にんにく		0.5g	
水		12g	
JFS 純正ごま油		0.6g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1.6g	
→[対応食]			
豚モモ(2cm角)		50g	
JFSV料理酒1.8L		1g	
リカサラダ油1.5kg		0.5g	
玉葱		25g	スライス
たけのこ(千切り)タイ産		10g	
チンゲンツァイ		15g	2cm幅
三温糖		2g	
こいくちしょうゆ		3g	
オイスターソース585g		3.3g	
テオ-国産生おろし生姜		0.5g	
テオおろしにんにく国産		0.5g	
JFS純正ごま油		0.6g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1g	
[切干大根の中華サラダ]			
切干大根(益田産)		3g	
小松菜		15g	せん切り
キャベツ		20g	せん切り
三温糖		0.3g	
こいくちしょうゆ		1.5g	
食塩		0.1g	
穀物酢		1.5g	
ごま油		0.7g	
[茎わかめときのこのスープ]			
乾燥茎わかめ200g		1g	戻しておく
玉葱		18g	1cm幅
にんじん		10g	小さいよう
エリンギ		8g	ココロ
厚揚げ		15g	短冊切り
えのきたけ		8g	
中華スープ		1g	
うすくちしょうゆ		1g	
食塩		0.2g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1g	

2024年3月7日 木曜日

卒業お祝い献立

献立	ご飯	益田牛のサイコロステーキ	
	あずっこのおかか和え	春雨のすまし汁	
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	
[益田牛のサイコロステーキ]			
牛肉(2cm角)益田産		62g	
ハウスドラッシュ300g		0.02g	下味用
セクションワイン(赤)1.8L		2g	下味用
冷凍おろしにんにく		0.2g	下味用
こいくちしょうゆ		2g	
カメマイルドトマトチップ 980g		8g	
三温糖		1g	
セクションワイン(赤)1.8L		2g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.2g	
水		5g	
[あずっこのおかか和え]			
キャベツ		25g	せん切り
あずっこ		25g	1cm幅
花かつお(亀・細切)200g		0.7g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ		1.6g	
[春雨のすまし汁]			
天然色素桜麩スライス500g		9.5g	
カンシ はるさめS国産1kg		3.5g	戻しておく
にんじん		8g	小さいよう
たけのこ水煮(短冊)		12g	小房に分ル
玉葱		18g	1cm幅
乾燥若布(ニ)		0.3g	戻しておく
花かつお(亀バラ)200g		1.3g	
だし昆布		1g	
うすくちしょうゆ		2g	
食塩		0.2g	
[お祝いデザート]			
バス お祝いいちごルーフ 35g		1個	小・中
大福もち(いちご入り)		0個	中3セレクト

2024年3月8日 金曜日

献立	ご飯	鶏と大豆の揚げ煮	
	小松菜のゆず香和え	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]			
水稻穀粒(精白米)		80g	
[鶏肉と大豆の揚げ煮]			
鶏肉胸(2cm角)		40g	
馬鈴薯でんぷん1kg		5g	
蒸し大豆500g		13g	
馬鈴薯でんぷん1kg		2g	
大豆白絞油		5.5g	
こいくちしょうゆ		2.5g	
料理酒1.8L		1g	
三温糖		1.5g	
本味酢 1.8L		1g	
水		1g	
[小松菜のゆず香和え]			
小松菜		20g	2.5cm幅
キャベツ		20g	せん切り
にんじん		5g	せん切り
ツナ水煮フレーク		7g	
こいくちしょうゆ		1.5g	
ゆず果汁600mL		0.25g	
[豆腐のみそ汁]			
にんじん		10g	小さいよう
玉葱		15g	角切り
えのきたけ		10g	
木綿豆腐		20g	ざく切り
ねぎ		2g	割りほぐす
煮干しだし		3g	
みそ		7g	

※一人分量は、小学校3～4年生を基準で作成しています。
 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

2024年3月11日 月曜日

保幼小中連携献立

献立	ご飯	ツナそぼろご飯の具
	ポテトサラダ	わかめのごまみそ汁
料理名/食品名		
一人分量・単位		
切り方		
[牛乳]		
牛乳	1本	
[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	45g	
サラダ油 1.5kg	0.7g	
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	0.5g	
[ポテトサラダ]		
ピッコロハム	6g	
じゃがいも	32g	コロコロ
ブロッコリー	10g	小房に分ル
にんじん	6g	せん切り
玉葱	8g	半月スライス
QPエッグゲア(ノンエッグ マヨネーズ)	8g	
穀物酢	1g	
ハウスマトラスコンヨ-300g	0.02g	
食塩	0.1g	
[わかめのごまみそ汁]		
だいこん	15g	いちよう
にんじん	10g	いちよう
厚揚げ	20g	角切り
玉葱	18g	1cm幅
乾燥若布(ニ)	0.5g	戻しておく
すりごま(白)	2g	
みそ	7g	
煮干しだし	2g	

2024年3月12日 火曜日

献立	スパゲティ	ロールパン
	いかの天ぷら	コーンサラダ
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]		
パコスパゲティハリュ-ハ-71.6mm	40g	
食塩	0g	
[ロールパン]		
THすこやかロール40g	1個	小・中
[いか天ぷら]		
いか天ぷら50g(日本給食品)	1個	小
いか天ぷら60g(日本給食品)	0個	中
大豆白絞油	5g	
[コーンサラダ]		
キャベツ	25g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
小松菜	15g	小口切り
スーパースイートコーン	6g	
ノンオイルレッシング クリーミ-胡麻	6g	
[和風スープパスタ]		
学級用スティックベーコン 500g	6g	
ツナ水煮フレーク	6g	
まいたけ	5g	小房に分ル
玉葱	25g	半月スライス
菜の花カット国産	6g	
キャベツ	15g	1cm幅
理研 コンソメ 500g	0.7g	
本味酢 1.8L	1.5g	
こいくちしょうゆ	4.5g	
料理酒1.8L	1.5g	
黒ごしょう	0.05g	
調理用バター200g	1.3g	
だし削り不織布入り	3g	

2024年3月13日 水曜日

献立	麦ご飯	厚揚げの肉みそ炒め
	ほうれん草のごま和え	●サンラータン
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]		
水稻穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[厚揚げの肉みそ炒め]		
豪州産牛肉(ミンチ)IQF	15g	
豚肉(ミンチ)	20g	
冷凍おろししょうが	0.6g	
冷凍おろしにんにく	0.6g	
厚揚げ	30g	角切り
玉葱	18g	荒みじん
ほうれん草	7g	1cm幅
サラダ油 1.5kg	0.7g	
三温糖	0.5g	
こいくちしょうゆ	1g	
みそ	2g	
オイスターソース 585g	1g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	水溶き
[小松菜のごま和え]		
小松菜	30g	2.5cm幅
細もやし	20g	
にんじん	5g	せん切り
すりごま(白)	2g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	1.5g	
[●サンラータン]		
チキンささみ水煮	15g	
●たまご	15g	割りほぐす
木綿豆腐	20g	角切り
たけのこ水煮(短冊)	8g	
にんじん根(冷凍)	7g	
だいこん	10g	短冊切り
にら	5g	2.5cm幅
国産乾燥きくらげスライス100g	0.5g	戻しておく
料理酒1.8L	0.5g	
うすくちしょうゆ	1.5g	
食塩	0.3g	
ハウスマトラスコンヨ-300g	0.02g	
中華スープ	1g	
穀物酢	2g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	水溶き
ラー油(ゴマ含)	0.3g	
→[対応食]		
チキンささみ水煮(さんれ)	25g	
コーン	5g	
木綿豆腐(サイロ)	20g	
たけのこ(千切り)タイ産	8g	
にんじん	5g	千切り
だいこん	10g	千切り
にら	5g	小口切り
ベトナム産きくらげスライス200g	0.5g	
JF料理酒1.8L	0.5g	
うすくちしょうゆ	1.5g	
食塩	0.3g	
ハウスマトラスコンヨ-300g	0.02g	
中華スープ(理研)	1g	
穀物酢	2g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1g	
ラー油(ゴマ含)	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

2024年3月14日 木曜日 日本全国味めぐり(神奈川県)

2024年3月15日 金曜日

2024年3月18日 月曜日

益田の食育の日献立

献立	ご飯	とん漬け
	大根サラダ	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	
[とん漬け]		
かつ 豚ロース(しゃも炙り)処理40	1個	小
かつ 豚ロース(しゃも炙り)処理60	0個	中
料理酒1.8L	1g	
三温糖	1g	
みそ	3.5g	
こいくちしょうゆ	1g	
本味酢 1.8L	1g	
冷凍おろしにんにく	0.6g	
冷凍おろししょうが	0.6g	
[大根サラダ]		
だいこん	50g	細い短冊
水菜	3g	3cm幅
にんじん	5g	せん切り
ツナ水煮フレーク	6g	
ハオレ青じそドレッシング	5g	
[けんちん汁]		
さといも	20g	厚半月
にんじん	10g	いちよう
ごぼう	10g	短冊切り
木綿豆腐	20g	手でちぎる
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	2.5g	
食塩	0.4g	
料理酒1.8L	2g	
JFS 純正ごま油	0.5g	

献立	ご飯	カレイのからあげ
	ひじきのサラダ	ポトフ
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	
[カレイのからあげ]		
生干カレイ50g	1個	小
生干カレイ60g	0個	中
馬鈴薯でんぷん1kg	5g	
大豆白絞油	5g	
[ひじきのサラダ]		
芽ひじき500g(ニ)	1g	
こいくちしょうゆ	0.3g	下味用
本味酢 1.8L	0.3g	下味用
チキンハム(短冊)500g	6g	
ブロッコリー(冷)	13g	
にんじん	6g	せん切り
キャベツ	15g	せん切り
三温糖	0.5g	
穀物酢	2g	
うすくちしょうゆ	2.2g	
レモン(果汁、生)	0.5g	
オリーブ油(エクストラバージン)	0.6g	
[ポトフ]		
チキンカクテルウイナー(スライス)	20g	
玉葱	35g	くし形切り
じゃがいも	40g	乱切り
にんじん	20g	コロコロ
キャベツ	15g	1cm幅
理研 コソソメ 500g	1g	
食塩	0.4g	
ハウス トマトスライス300g	0.02g	
こいくちしょうゆ	1g	

献立	ご飯	あすっこのガーリックソテー
	ポークカレー	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	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[あすっこのガーリックソテー]		
あすっこ	25g	1.5cm幅
玉葱	20g	短冊切り
にんじん	10g	細い短冊
チキンハム(短冊)500g	9g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
こいくちしょうゆ	2.5g	
料理酒1.8L	1g	
三温糖	0.5g	
にんにく	1.5g	みじん切り
[ポークカレー]		
国産SPF豚モモスライスIQF	40g	
レダクションワイン(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
ハウス 給食用カレーフレークN	12g	
ジェフカレーフレーク	4g	
カゴメマイルドトマトチャップ 980g	5g	
JF ウスターソース エクセルト1.8L	1.5g	
[美都いちご入りフルーツ和え]		
ハウス アマアツみかん国産1.5	15g	
フルーツハッパ(パイン)ピット	15g	
いちご	30g	くし形切り
バナナ	15g	5mm幅

※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

2024年3月19日 火曜日

2024年3月21日 木曜日

献立	麦ご飯	梅しそチーズ春巻き
	ほうれん草のカレー風味和え	つみれ汁
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	
[梅しそチーズ春巻き]		
鶏肉むねミンチ	40g	
こいくちしょうゆ	1g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.8g	
水	2g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
梅(塩漬)	1.5g	割りほぐす
しそ葉	1g	せん切り
角切チーズ8mm(ニ)	6g	
春巻きの皮	10g	
大豆白絞油	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
チキンハム(短冊)500g	9g	
カレー粉(純)200g	0.05g	
QPIックケア(ノンエッグマヨネーズ)	6g	
こいくちしょうゆ	1g	
[つみれ汁(みそ)]		
玉葱	15g	スライス
にんじん	8g	いちよう
あじだんご	20g	
高野豆腐(細切)	2g	戻しておく
ごぼう	7g	ささがき
ねぎ	2g	小口切り
煮干しだし	3g	
みそ	7g	

献立	ご飯	ヤンニョムチキン
	わかめのナムル	チンゲン菜のスープ
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)	80g	
[ヤンニョムチキン(2こ)]		
鶏肉むね切身30g	2個	小・中
馬鈴薯でんぷん1kg	5g	
大豆白絞油	6g	
冷凍おろしにんにく	0.6g	
本味酥 1.8L	0.5g	
コチジャン(大豆含む)	2.5g	
カメマイルトトマトケチャップ 980g	3.5g	
三温糖	4.5g	
こいくちしょうゆ	1g	
JFS 純正ごま油	1.5g	
いりごま(白)1kg	1.5g	
[わかめのナムル]		
キャベツ	22g	
乾燥若布(ニ)	0.5g	戻しておく
きゅうり	15g	せん切り
にんじん	5g	せん切り
JFS 純正ごま油	0.5g	
こいくちしょうゆ	2g	
[チンゲンサイのスープ]		
チンゲンサイ	20g	1.5cm幅
木綿豆腐	20g	角切り
玉葱	15g	1cm幅
にんじん	8g	いちよう
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく
中華スープ	1g	
食塩	0.3g	
ハウスマトラスコンヨ-300g	0.02g	
うすくちしょうゆ	1g	