

2025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

2025年3月3日 月曜日

ひなまつり献立

2025年3月4日 火曜日

益田の食育の日献立

2025年3月5日 水曜日

[illegible]

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)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[りっちゃんの元気サラダ(トマト)]		
キャベツ	35 g	せん切り
きゅうり	5 g	小口切り
チキンハム(短冊) 500g	7 g	
スーパースイートコーン	6 g	
トマト	8 g	コロコロ
にんじん	5 g	せん切り
らくらく昆布	0.3 g	戻しておく
ハロワ花かつお 100g	0.6 g	炒り冷ます
三温糖	0.2 g	
穀物酢	2 g	
ハウス マドラスコンショ-300g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
サラダ油 1.5kg	0.6 g	
[チキンカレー]		
鶏肉胸(2cm角)	35 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
じゃがいも	35 g	角切り
玉葱	35 g	角切り
にんじん	15 g	乱切り
ほうれん草	18 g	
ハウス 給食用カレーフレークN	12 g	
ジェサカレーフレーク	3 g	
カメマイルド トマトケチャップ 980g	5 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.5 g	
[美都いちご入りフルーツ和え]		
ハウス アミューザみかん国産1.5	15 g	
フルーツパック(パイン)パック	18 g	
いちご	30 g	4 等分
デザートアロエキューブ1号缶	15 g	

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)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
[ゆず香るもやし肉炒め]		
豚肉(モモ肉小切)	40 g	
食塩	0.1 g	下味用
ハウス マスコンジョー300g	0.02 g	下味用
サラダ油 1.5kg	0.7 g	
キャベツ	15 g	1cm幅
太もやし	25 g	
小松菜	10 g	2cm幅
こいくちしょうゆ	2 g	
うすくちしょうゆ	1 g	
料理酒1.8L	1 g	
本味鰯 1.8L	1 g	
三温糖	0.5 g	
ゆず果汁600mL	1 g	
[●パンサンサー]		
ケシ はるさめS国産1kg	4 g	茹でる
チキンハム(短冊) 500g	6 g	
きゅうり	4 g	せん切り
にんじん	5 g	せん切り
キャベツ	20 g	せん切り
●錦糸卵(真空) 5 0 0 g	6 g	
三温糖	0.7 g	
JFS 純正ごま油	0.3 g	
穀物酢	2 g	
うすくちしょうゆ	0.5 g	
食塩	0.2 g	
→[対応食]		
はるさめ(ケシ) 1kg	3 g	茹でる
チキンハム(短冊) 500g	11 g	
きゅうり	8 g	千切り
にんじん	5 g	千切り
キャベツ	15 g	1cm幅
スーパースイートコーン	7 g	
三温糖	0.5 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
穀物酢	1.8 g	
いりごま(白) 1kg	0.8 g	
ごま油 1.65kg	0.5 g	
[いももちスープ]		
ひとくちいももち(フレンチ)	25 g	
にんじん	8 g	いちょう
だいこん	23 g	短冊切り
ねぎ	2 g	小口切り
がげ九州産きくらげスライス	0.6 g	戻しておく
国産大豆カット油揚げ	3 g	
中華スープ	0.8 g	
食塩	0.2 g	
ハウス マスコンジョー300g	0.02 g	
うすくちしょうゆ	1 g	

※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)

2025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

2025年3月6日 木曜日

卒業お祝い献立

2025年3月7日 金曜日

2025年3月10日 月曜日

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)	80 g	
【元気ハンバーグ】		
国産合挽きミンチ	33 g	
しぼり豆腐	20 g	
玉葱	20 g	みじん切り
芽ひじき500g	0.4 g	戻しておく
パン粉 1kg	2 g	
薄力粉	2 g	
牛乳	2.5 g	
食塩	0.3 g	
角切チーズ8mm	6.5 g	
小判型クックバー	1 枚	
【納豆和え】		
ひきわり納豆（冷）300g	8 g	
小松菜	20 g	2.5cm幅
キャベツ	25 g	せん切り
みそ	1 g	
こいくちしょうゆ	0.5 g	
三温糖	0.2 g	
梅(塩漬)	0.7 g	割りほぐす
焼きぎみのり(岡山県産)	0.6 g	
【お祝いなるとのすまし汁】		
にんじん	10 g	小いちょう
玉葱	18 g	半月スライス
やさしい海の祝なるとスライス	8 g	
えのきたけ	8 g	
厚揚げ	15 g	短冊切り
ねぎ	3 g	小口切り
乾燥椎茸(美都産)	0.7 g	戻しておく
だしパック(かつお)	3 g	
食塩	0.2 g	
うすくちしょうゆ	2.5 g	
料理酒1.8L	1.5 g	

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)	80 g	
【鶏ちゃん焼き】		
鶏肉(モ肉ﾀｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	50 g	
みそ	2 g	
ごいくちしょうゆ	2 g	
本味酛 1.8L	2 g	
料理酒1.8L	1.5 g	
冷凍おろしにんにく	0.5 g	
JFS 純正ごま油	1 g	
キャベツ	40 g	1cm幅
にら	3 g	1.5cm幅
【和風ポテトサラダ】		
ツナ水煮ﾌﾚｰｸ	6 g	
じゃがいも	35 g	コロコロ
ﾌﾛｯｺﾘｰ (冷)	7 g	小房に分ﾙ
にんじん	5 g	せん切り
玉葱	8 g	半月ｽﾗｲｽ
QPIｯｸﾞ ｸﾞﾏ(ﾉﾈｯｸﾞ ﾏｵﾈｰｽﾞ)	6 g	
ごいくちしょうゆ	1.5 g	
ﾊﾞﾛｯﾂ花かつお 100g	0.5 g	
黒ｺｼｮｳ	0.05 g	
【ABCｽｰﾌﾟ】		
ｶｯﾄﾍﾞｰｺﾝIQF 5 0 0 g	6 g	
ｻﾗﾀﾞ油 1.5kg	0.2 g	
玉葱	15 g	角切り
にんじん	10 g	小いちょう
ﾏｶﾛﾆ(ｱﾙﾌｧﾍｯﾄ)500g	4 g	
キャベツ	15 g	1cm幅
小松菜	8 g	2.5cm幅
理研 ｺﾝｿﾒ 500g	1 g	
うすくちしょうゆ	1.5 g	
食塩	0.2 g	

[illegible]

2025年3月分詳細献立表

2025年3月13日 木曜日 全国味めぐり献立（福岡県）

2025年3月12日 水曜日

料理名／食品名	一人分量・単位	切り方
【牛乳】		
牛乳	1 本	
【ちょこっとわかめごはん】		
水稻穀粒(精白米)	65 g	
わかめごはんの素(減塩)	2 g	
【アジのからあげ】		
アジ開き 40g	1 個	小・中
食塩	0.1 g	下味用
冷凍おろししょうが	0.5 g	下味用
冷凍おろしにんにく	0.5 g	下味用
こいくちしょうゆ	2 g	下味用
料理酒1.8L	1 g	下味用
馬鈴薯でんぷん1kg	6 g	
大豆白絞油	4 g	
【ほうれん草の白和え】		
ほうれん草	30 g	2.5cm幅
にんじん	5 g	せん切り
突きこんにゃく	10 g	
乾燥椎茸(美都産)	0.7 g	戻しておく
こいくちしょうゆ	1.2 g	
三温糖	0.2 g	
冷凍白和えの素	21 g	
すりごま(白)	1 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
三温糖	0.2 g	
【●親子うどん】		
鶏肉(㊦肉㊧ ㊨)2cmカットIQF	21 g	
にんじん	8 g	いちょう
玉葱	20 g	半月ｽﾗｲｽ
●たまご	25 g	割りほぐす
TM学 国内麦冷凍うどん	30 g	ｽﾁｺﾝ
ねぎ	5 g	小口切り
だしパック(かつお)	3 g	
料理酒1.8L	1 g	
三温糖	1 g	
こいくちしょうゆ	5 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.6 g	水溶き
→【対応食】		
鶏肉(㊦肉㊧ ㊨)2cmカットIQF	23 g	
IQFいちょう切り蒲鉾500 g	5 g	
ぶなしめじ	5 g	小房にわける
にんじん	5 g	いちょう
玉葱	10 g	ｽﾗｲｽ
ねぎ	1.2 g	小口切り
TM 学冷凍うどん	30 g	
だしパック(かつお節)	1.2 g	
だし昆布	0.5 g	
本みりん 1.8L	1 g	
三温糖	0.5 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
うすくちしょうゆ	1 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.2 g	
食塩 1kg	0.1 g	

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)	80 g	
【がめ煮】 ごぼう	10 g	乱切り
鶏肉(モロ肉ﾀｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	33 g	
生しいたけ(原木栽培、生)	5 g	8つ割
たけのこ水煮(乱切)	18 g	
にんじん	10 g	乱切り
板こんにゃく	8 g	コロコロ
じゃがいも	22 g	角切り
ギョサヤ500 g	6.5 g	
サラダ油 1.5kg	1 g	
三温糖	1.2 g	
こいくちしょうゆ	3.2 g	
本味酢 1.8L	0.6 g	
だしパック(かつお)	1 g	汁からとる
【高菜漬け和え】 切干大根(美都産)	6 g	茹でる
キャベツ	15 g	せん切り
にんじん	5 g	せん切り
たかな塩漬(刻み)	6 g	
こいくちしょうゆ	1 g	
【もつ鍋風スープ】 国産SPF豚モモスライスIQF	21 g	
キャベツ	15 g	1.5cm幅
細もやし	15 g	
にんにく	1.5 g	輪切り
にら	7 g	2cm幅
木綿豆腐	15 g	角切り
とうがらし(粉)	0.01 g	
中華スープ	1 g	
だしパック(かつお)	2 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
三温糖	0.8 g	
食塩	0.3 g	
料理酒1.8L	1 g	
サラダ油 1.5kg	0.7 g	

※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)

2025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

2025年3月14日 金曜日 教えて！人気メニュー（匹見保育所）

2025年3月17日 月曜日

2025年3月18日 火曜日

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)	80 g	
【マスのピザ焼き】 マス切身40g マス切身50g 食塩 ハウス トマトスシヨ-300g 玉葱 パセリ カメマイルドトマトケチャップ 980g ミックスチーズ 小判型クックパー	1 個 0 個 0.15 g 0.02 g 10 g 0.5 g 5 g 9 g 1 枚	小 中 下味用 下味用 半月スライス みじん切り
【サラスパサラダ】 ハウスハゲティハリュ-ハーフ1.6mm チキンハム(短冊) 500g キャベツ きゅうり にんじん QPIegg ケア(ノンエッグ マヨネーズ) 三温糖 食塩 穀物酢	7 g 6.5 g 18 g 5 g 5 g 6 g 0.5 g 0.05 g 1.3 g	茹でる せん切り 小口切り せん切り
【塩麴スープ】 鶏肉胸(1.5cm角) キャベツ にんじん ブロッコリー ケオ塩麴 1.2kg 食塩 ヘルシーファーム コンソメ 乳なし 500g ハウス トマトスシヨ-300g	12 g 22 g 9 g 17 g 6 g 0.08 g 0.8 g 0.03 g	1cm幅 短冊切り 1.5cm幅

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)	80 g	
【ささみチーズフライ】 ササミフライ(チーズ入)60g 大豆白絞油	1 個 6 g	小・中
【ひじきと大豆の炒り煮】 さつまあげ(玉ねぎ) 40 g サラダ油 1.5kg 芽ひじき 500 g 大豆(美都産、ゆで) むきえだまめ500 g にんじん ごぼう 板こんにゃく こいくちしょうゆ 三温糖 本味酛 1.8L	15 g 0.5 g 2 g 12 g 3 g 3 g 7 g 7 g 2 g 0.8 g 1 g	短冊切り 茹でる せん切り 斜め小口 短冊切り
【ゆず果汁入りみそ汁】 だいこん 小松菜 木綿豆腐 玉葱 国産大豆カット油揚げ ゆず果汁600mL みそ だしパック(かつお)	22 g 10 g 15 g 15 g 3 g 1.5 g 7 g 3 g	小さいちょう 2cm幅 角切り 半月スライス

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)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
【カレイのからあげ】		
生干カレイ50 g	1 個	小
生干カレイ60 g	0 個	中
馬鈴薯でんぷん1kg	5 g	
大豆白絞油	5 g	
【ぼりぼり漬け】		
切干大根(益田産)	5.5 g	茹でる
にんじん	5 g	せん切り
小松菜	20 g	1.5cm幅
塩こんぶ	1 g	
穀物酢	1 g	
三温糖	1 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
【鶏つくね汁】		
鶏つくね Fe・C	30 g	
玉葱	15 g	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	5 g	いちょう
えのきたけ	8 g	
ねぎ	3 g	小口切り
うすくちしょうゆ	1.5 g	
こいくちしょうゆ	2 g	
だしパック(かつお)	3 g	
食塩	0.2 g	

※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)

2025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

2025年3月19日 水曜日

2025年3月21日 金曜日

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)	76 g	
おおむぎ(米粒麦)	4 g	
〔●3色そぼろ丼の具〕		
鶏肉むねミンチ	20 g	
しょうが	0.2 g	みじん切り
サラダ油 1.5kg	0.8 g	
しぼり豆腐	15 g	
にんじん	10 g	小いちょう
グリーンピース	5 g	スチコン
●いりたまご(真空)	15 g	スチコン
料理酒1.8L	0.7 g	
三温糖	0.7 g	
こいくちしょうゆ	3 g	
→〔対応食〕		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	47 g	
おろし生しょうが1kgJFDA	0.2 g	
料理酒1.8L	0.5 g	
サラダ油 1.5kg	0.5 g	
しぼり豆腐	25 g	
にんじん	15 g	千切り
グリーンピース	9 g	
本みりん 1.8L	0.7 g	
三温糖	0.7 g	
こいくちしょうゆ	3.2 g	
〔のりサラダ〕		
小松菜	20 g	1.5cm幅
キャベツ	25 g	せん切り
チキンハム(短冊)500g	6 g	
もみのり	0.4 g	
JFS 純正ごま油	0.5 g	
こいくちしょうゆ	1.5 g	
〔豚汁〕		
豚肉(モモ肉小切)	25 g	
だいこん	17 g	いちょう
じゃがいも	15 g	角切り
にんじん	8 g	小いちょう
ごぼう	8 g	斜め小口
国産大豆カット油揚げ	3 g	
ねぎ	2 g	小口切り
みそ	7 g	
煮干しだし	1.5 g	
とうがらし(粉)	0.01 g	

[illegible]