

※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)

2023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

2023年3月1日 水曜日

益田の食育の日献立

2023年3月2日 木曜日

2023年3月3日 金曜日

ひなまつり献立

献立	麦ご飯		春巻き	
	●タイピーエン		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			
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[春巻き]				
㊦ 安心素材春巻35	1個	小		
㊦ 安心素材春巻50	0個	中		
大豆白絞油	5g			
[●タイピーエン]				
豚肉(モモ肉小切)	12g			
サラダ油 1.5kg	0.5g			
料理酒1.8L	0.5g	下味用		
おきえび2L	12g			
●うずら卵水煮200卵入り	16g			
かまぼこいちよう(ニ)	6g			
にんじん	10g	小いちよう		
玉葱	15g	スライス		
キャベツ	15g	1.5cm幅		
たけのこ水煮(短冊)	6g			
キヌサヤ500g	5g	斜め小口		
ケシ 是るさめS国産1kg	3.5g			
ベトナム産きくらげスライス	0.3g			
白湯スープ(400g)	2.5g			
うすくちしょうゆ	2g			
食塩	0.1g			
ハウス トラスコンヨ-300g	0.02g			
中華スープ	0.2g			
→[対応食]				
国産SPF豚モモスライスIQF	30g			
リケン サラダ油 1.5kg	0.2g			
JFSA V料理酒1.8L	0.5g			
おきえびL(ニムリ)	7g			
IQFいちよう切り蒲鉾	5g			
にんじん	5g	千切り		
玉葱	10g	スライス		
白菜	15g	2cm幅		
たけのこ(短冊)タイ産	8g			
キヌサヤ500g	3g			
ケシ 是るさめS国産1kg	3g			
ベトナム産きくらげスライス	0.3g			
白湯スープ(400g)	4g			
うすくちしょうゆ	2g			
食塩	0.1g			
ハウス トラスコンヨ-300g	0.02g			
中華スープ(理研)	0.2g			
[美都いちご入りフルーツ和え]				
ハコ 黄桃アイスカット1.5kg	15g			
フルーツハック(パイン)ピット	18g			
いちご	30g	半月切り		
ナタデココ	12g			

献立	ご飯		鶏ささみのゆずソース	
	わかめとじゃこの酢の物		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]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)	80g			
[鶏ささみのゆずソース]				
鶏肉(ササミ)IQF20本入	50g	小・中		
料理酒1.8L	3g	下味用		
食塩	0.1g	下味用		
馬鈴薯でんぷん1kg	4g			
大豆白絞油	5g			
三温糖	3.8g			
こいくちしょうゆ	2.8g			
ゆず果汁600mL	2.5g			
[わかめとじゃこの酢の物(大)]				
キャベツ	40g	せん切り		
にんじん	5g	せん切り		
乾燥若布(ニ)	0.4g	戻しておく		
ちりめん	1g	炒り冷ます		
こいくちしょうゆ	1.5g			
穀物酢	2g			
三温糖	0.5g			
[じゃがいものみそ汁]				
じゃがいも	25g	角切り		
玉葱	15g	1cm幅		
にんじん	10g	小いちよう		
えのきたけ	10g			
油揚げ	3g	短冊切り		
ねぎ	3g	小口切り		
みそ	7g			
煮干しだし	3g			

献立	ちらし寿司		鱈の西京焼き	
	あすっこのおかか和え		系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]				
牛乳	1本			
[ちらし寿司(でんぷ)]				
水稻穀粒(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		
キヌサヤ500g	3g	せん切り		
たら(でんぷ)	1g			
[鱈の西京焼き]				
さわら 50g	1切	小		
さわら 60g	0切	中		
料理酒1.8L	2g			
大和米味噌(白)1kg	5g			
こいくちしょうゆ	1g			
本味酢 1.8L	1g			
[あすっこのおかか和え]				
キャベツ	27g	せん切り		
あすっこ	25g	小房に分ケル		
花かつお(亀・細切)200g	0.7g			
こいくちしょうゆ	2g			
[系かまぼこのすまし汁]				
スクール系かまぼこ(ほぐし)	12g			
玉葱	25g	1cm幅		
にんじん	10g	短冊切り		
ぶなしめじ	10g			
乾燥若布(ニ)	0.3g	戻しておく		
こいくちしょうゆ	1g			
うすくちしょうゆ	1g			
料理酒1.8L	1g			
食塩	0.3g			
だし削り不織布入り	3g			
[ひなあられ]				
A ミニひなあられ5g	1個	小・中		

※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)

2023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

2023年3月6日 月曜日

2023年3月7日 火曜日

2023年3月8日 水曜日

献立	カレーピラフ	かぼちゃグラタン
	グリーンサラダ	鶏肉と白菜のスープ
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[カレーピラフ(乾燥)]		
水稲穀粒(精白米)	70g	
ドライミックス(カレー)	7g	
[かぼちゃグラタン]		
ダイスカボチャ	20g	
玉葱	20g	スライス
カットベーコンIQF500g	8g	
マカロニ(単管)	3g	茹でる
調理用バター200g	2g	
米粉	3g	
牛乳	35g	
味コンソメJ 500g	0.3g	
ミックスチーズ	9g	
食塩	0.1g	
ハウスマドラスコショ-300g	0.02g	
グラタン皿	1g	
[グリーンサラダ(レンドレ)]		
小松菜	15g	2.5cm幅
ブロッコリー(冷)	15g	
キャベツ	15g	せん切り
スクール系かまぼこ(ほぐし)	6g	
三温糖	0.5g	
穀物酢	1.5g	
うすくちしょうゆ	2g	
レモン(果汁、生)	0.7g	
コヒ オリーブ油EXA-ソ-ン	0.5g	
[白菜のスープ]		
鶏肉(鶏肉タ-イ)2cmカットIQF	20g	
にんじん	10g	短冊切り
白菜	25g	1cm幅
ぶなしめじ	10g	
味コンソメJ 500g	1g	
うすくちしょうゆ	3g	
ハウスマドラスコショ-300g	0.02g	

献立	麦ご飯	さばのしょうが照り焼き
	春菊のごま和え	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	
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76g	
おおむぎ(米粒麦)	4g	
[さばのしょうが照り焼き]		
サバしょうがみりん漬50g	1個	小
サバしょうがみりん漬60g	0個	中
[春菊のごまあえ]		
しゅんぎく	12g	1.5cm幅
キャベツ	30g	せん切り
にんじん	6g	せん切り
油揚げ	2g	短冊切り
すりごま(白)	1.5g	炒り冷ます
こいくちしょうゆ	2g	
三温糖	0.3g	
[豆腐のみそ汁]		
玉葱	20g	1cm幅
白菜	20g	1cm幅
にんじん	10g	いちよう
ねぎ	3g	小口切り
木綿豆腐	15g	角切り
煮干しだし	3g	
みそ	7g	

献立	麦ご飯	煮込みハンバーグ
	●マカロニサラダ	野菜のスープ煮
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	
[煮込みハンバーグ]		
ホ-ク&チキハンバ-ク 40g NEW	1個	小
ホ-ク&チキハンバ-ク 60g NEW	0個	中
マルト デミグ ラソース 1kg	10g	
カ-メ マルト トマトケチャップ 980g	10g	
セクシ-ンワイン(赤)1.8L	1g	
三温糖	1g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1g	
水	5g	
[●マカロニサラダ]		
マカロニ(単管)	5g	
キャベツ	20g	せん切り
ブロッコリー	10g	小房に分ケル
ニッスイ 海からサラダ ショレ-ト	6g	
●いりたまご(真空)	10g	厚いちよう
QPエック ケア(ノンエック マヨネ-ス)	6g	
食塩	0.05g	
ハウスマドラスコショ-300g	0.02g	
→[対応食]		
マカロニ(単管)	5g	茹でる
キャベツ	20g	1.5cm幅
アチブロッコリー(国産)IQF	15g	
ライトツナ水煮フレーク	12g	
スーパースイートコーン	5g	
ケンノンエック マヨネ-ス タイフ 1kg	10g	
コショ- (純) 200g	0.02g	
[野菜のスープ煮]		
カットベーコンIQF500g	6g	
白菜	25g	1cm幅
玉葱	15g	1cm幅
にんじん	10g	小いちよう
じゃがいも	18g	角切り
味コンソメJ 500g	1g	
うすくちしょうゆ	2.5g	
ハウスマドラスコショ-300g	0.02g	

※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)

2023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

2023年3月9日 木曜日

卒業お祝い献立

2023年3月10日 金曜日

2023年3月13日 月曜日

保小中連携献立・カミカミ献立

献立	ミートスパゲティ	ロールパン
	菜の花のサラダ	お祝いデザート
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方
[牛乳]		
牛乳	1本	
[ミートスパゲティ]		
スパゲティ	30g	
食塩	0.1g	
豚肉(ミンチ)	30g	
レタス(赤)	1g	
にんにく	0.7g	みじん切り
コラーゲンオイルEX(ノン)	1g	
インゲン500g	6g	1.5cm幅
玉葱	40g	みじん切り
にんじん	5g	みじん切り
クラスメイト500g	1.5g	
切り干し大根(漬)	5g	
かまぼこ(トマトチップ) 980g	15g	
JF ウスターソース エクセル1.8L	2g	
味 コンソメJ 500g	0.5g	
三温糖	0.5g	
食塩	0.6g	
ハウス マスターソース-300g	0.02g	
[ロールパン]		
THずこやかロール40g	1個	小・中
[菜の花のサラダ]		
菜の花カット国産	20g	
キャベツ	22g	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	2.2g	
レモン(果汁、生)	0.5g	
コラーゲンオイルEX(ノン)	0.6g	
[お祝いデザート]		
バス お祝いいちごクレープ 35g	1個	小・中

献立	ご飯	鶏肉の一味焼き
	ほうれん草のカレー風味和え	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	
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80g	
[鶏肉の一味焼き]		
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	
とうがらし(粉)	0.01g	
JFS 純正ごま油	0.3g	
[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
出雲の美味しいちくわ5mm	6g	
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	
[海藻たっぷりみそ汁]		
乾燥若布(=)	0.6g	戻しておく
美ら海育ちもずく(=)	6g	
玉葱	20g	スライス
にんじん	10g	いちよう
油揚げ	5g	細い短冊
じゃがいも	15g	角切り
ねぎ	3g	小口切り
ちりめん	3g	
みそ	7g	

献立	ご飯	さばそぼろご飯の具
	切干大根のごま酢和え	鶏肉と野菜のみそ汁
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	
[さばそぼろごはんの具]		
サバ(油漬缶詰) 1350g	35g	
糸こんにゃく(白)	15g	
青ピーマン	5g	せん切り
食塩	0.2g	
三温糖	1g	
料理酒1.8L	1.5g	
こいくちしょうゆ	2g	
[切干大根のごま酢和え]		
切干大根(益田産)	3g	戻しておく
小松菜	25g	2.5cm幅
チキンささみ水煮	12g	
すりごま(白)	3g	炒り冷ます
穀物酢	2g	
こいくちしょうゆ	2g	
三温糖	0.8g	
[鶏肉と野菜のみそ汁]		
鶏肉(モモ肉) 2cmカットIQF	15g	
玉葱	18g	半月スライス
にんじん	10g	いちよう
えのきたけ	10g	
厚揚げ	15g	短冊切り
ねぎ	3g	小口切り
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)

2023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

2023年3月14日 火曜日

保小中連携献立

2023年3月15日 水曜日

2023年3月16日 木曜日

献立	麦ご飯		鶏肉のさっぱり煮	
	キャベツのチーズ和え	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			
[麦ご飯 80g]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[鶏肉のさっぱり煮]				
鶏肉モモ切身IQF 50g	1個	小		
鶏肉モモ切身IQF 60g	0個	中		
冷凍おろしにんにく	0.6g			
料理酒1.8L	3g			
こいくちしょうゆ	3g			
本味酢 1.8L	3g			
三温糖	0.2g			
穀物酢	3g			
水	15g			
[キャベツのチーズ和え]				
キャベツ	30g	せん切り		
芽ひじき500g(ニ)	1g			
三温糖	0.3g			
こいくちしょうゆ	1g			
にんじん	6g	せん切り		
角切チーズ8mm(ニ)	6g			
食塩	0.1g			
穀物酢	2g			
QPIegg ケア(ノンエッグ マヨネーズ)	6g			
[わかめのごまみそ汁]				
だいこん	15g	いちょう		
にんじん	10g	いちょう		
じゃがいも	20g	角切り		
玉葱	20g	1cm幅		
乾燥若布(ニ)	0.5g			
すりごま(白)	2g			
みそ	7g			
煮干しだし	3g			

献立	麦ご飯		いわしのアングレース	
	ブロッコリーのゆずドレサラダ	●ふわふわスープ		
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]				
水稲穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[いわしのアングレース]				
真いわし角切	40g			
冷凍おろししょうが	0.6g	下味用		
こいくちしょうゆ	0.5g	下味用		
料理酒1.8L	1.5g	下味用		
馬鈴薯でんぷん1kg	8g			
大豆白絞油	4g			
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.5g			
三温糖	0.5g			
水	5g			
パン粉 1kg	3g			
[ブロッコリーのゆずドレサラダ]				
ブロッコリー	20g	小房に分け		
にんじん	5g	せん切り		
キャベツ	20g	せん切り		
チキンハム(短冊)500g	6g			
三温糖	0.5g			
穀物酢	2g			
うすくちしょうゆ	2.2g			
ゆず果汁600mL	0.5g			
コヒ オリーブ油EXHA -ジン	0.6g			
[●ふわふわスープ]				
じゃがいも	25g	コロコロ		
玉葱	15g	1cm幅		
にんじん	8g	小いちょう		
カットベーコンIQF500g	6g			
パセリ	1g	みじん切り		
●たまご	13g	割りほぐす		
クラスメイト500g	2g			
パン粉 1kg	2g			
味 コンソメJ 500g	1g			
うすくちしょうゆ	2g			
ハウス マヨネーズ-300g	0.02g			
→[対応食]				
無添加ポークウィンナー-スライス	15g			
玉葱	25g	スライス		
にんじん	8g	いちょう		
パセリ	0.5g	みじん切り		
代替食材：スーパースイートコーン	5g			
クラスメイト500g(粉チーズ)	2g			
パン粉 2kg	2g			
味 コンソメJ 500g	1g			
うすくちしょうゆ	2g			
ハウス マヨネーズ-300g	0.02g			

献立	ご飯		益田牛のサイコロステーキ	
	海そうの酢の物			お祝いなるとのすまし汁
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[益田牛のサイコロステーキ]				
牛肉(1.5cm角)	60g			
ハウス マヨネーズ-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ケチャップ 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			
[海藻の酢の物]				
キャベツ	20g	せん切り		
きゅうり	15g	小口切り		
にんじん	5g	せん切り		
海藻サラダGS100g	0.5g	戻しておく		
こいくちしょうゆ	3g			
穀物酢	2.7g			
三温糖	0.5g			
[お祝いなるとのすまし汁]				
にんじん	15g	小いちょう		
玉葱	30g	半月スライス		
やさしい海の祝なるのスライス	8g			
えのきたけ	10g			
ねぎ	3g	小口切り		
乾燥椎茸(美都産)	0.5g	戻しておく		
だし削り不織布入り	3g			
食塩	0.2g			
うすくちしょうゆ	2.5g			
料理酒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)

2023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

2023年3月17日 金曜日

2023年3月20日 月曜日

2023年3月21日 火曜日

献立	ご飯		白身魚の油淋ソースかけ	
	もやしの中華和え		春雨と肉団子のスープ	
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			
[白身魚の油淋ソースかけ]				
ホキ 50g	1切	小		
ホキ 60g	0切	中		
食塩	0.2g	下味用		
ハウスマトラスコヨ-300g	0.02g	下味用		
馬鈴薯でんぷん1kg	3g			
大豆白絞油	5g			
ねぎ	2g	小口切り		
こいくちしょうゆ	2.4g			
本味醂 1.8L	2g			
穀物酢	1.8g			
水	5g			
[もやしのサラダ]				
細もやし	30g			
きゅうり	5g	せん切り		
キャベツ	20g	せん切り		
チキンささみ水煮	6g			
和風たまねぎトレッソク	5g			
[春雨と肉団子のスープ]				
鶏肉むねミンチ	20g			
冷凍おろししょうが	0.8g	おろす		
ねぎ	4g	小口切り		
馬鈴薯でんぷん1kg	3g			
食塩	0.1g			
チンゲンツァイ	8g	さいの目		
乾燥椎茸(美都産)	1g	戻しておく		
にんじん	7g	小いちょう		
カンシ はるさめS国産1kg	4g			
中華スープ	1g			
こいくちしょうゆ	2g			
料理酒1.8L	2g			
ハウスマトラスコヨ-300g	0.02g			
食塩	0.15g			

献立	ご飯		鶏肉の香草揚げ	
	ごま昆布和え		とろみ汁	
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			
[鶏肉の香草揚げ]				
鶏肉むね切身50g	1個	小		
鶏肉むね切身60g	0個	中		
こいくちしょうゆ	0.1g	下味用		
食塩	0.2g	下味用		
冷凍おろしにんにく	0.4g	下味用		
冷凍おろししょうが	0.6g	下味用		
ナツメグ(粉)	0.01g	下味用		
SB パセリ(乾)	0.1g	下味用		
バジル(粉)	0.15g	下味用		
料理酒1.8L	1g	下味用		
馬鈴薯でんぷん1kg	5g			
大豆白絞油	5g			
[ごま昆布和え]				
キャベツ	25g	せん切り		
きゅうり	10g	小口切り		
ほうれん草	15g	2.5cm幅		
いりごま(白)1kg	2g			
塩昆布	2g			
うすくちしょうゆ	0.3g			
JFS 純正ごま油	1g			
[とろみ汁]				
厚揚げ	20g	短冊切り		
大根おろし	25g			
にんじん	10g	いちょう		
さといも	15g	角切り		
ササガキゴボウIQF	10g			
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			
うすくちしょうゆ	3g			
食塩	0.3g			
本味醂 1.8L	1g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1g			

献立	麦ご飯		あじのしょうゆ煮	
	切干大根の中華炒め		高野豆腐のみそ汁	
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)	76g			
おおむぎ(米粒麦)	4g			
[鱈のしょうゆ煮]				
真あじドレス L	1個	小・中		
しょうが	2g	せん切り		
こいくちしょうゆ	7g			
本味醂 1.8L	5g			
料理酒1.8L	4.5g			
三温糖	2g			
水	15g			
[切干大根の中華炒め]				
カットベーコンIQF500g	6g			
乾燥椎茸(美都産)	0.6g	戻しておく		
切干大根(益田産)	3g	戻しておく		
にんじん	6g	せん切り		
玉葱	10g	半月スライス		
中華スープ	0.5g			
本味醂 1.8L	1g			
こいくちしょうゆ	1g			
小松菜	10g	2.5cm幅		
JFS 純正ごま油	0.5g			
[高野豆腐のみそ汁]				
玉葱	25g	半月スライス		
キャベツ	15g	1cm幅		
えのきたけ	10g			
高野豆腐(細切)	2.5g	戻しておく		
ねぎ	3g	小口切り		
みそ	7g			
煮干しだし	2.6g			

※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)

2023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

2023年3月22日 水曜日 世界の味めぐり(スコットランド)

2023年3月23日 木曜日

献立	麦ご飯	
	ケールのサラダ	●スコッチエッグ
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	
[●スコッチエッグ]		
●スコッチエッグ ハーフ真空50g×10個	1個	小・中
→[対応食]		
小：ポーク&チキンハンバーグ40g	1個	
中：ポーク&チキンハンバーグ60g	1個	
代替食材：一食ケチャップソース80g	1個	
[ケールのサラダ]		
ケール	23g	1cm幅
キャベツ	15g	1cm幅
スーパースイートコーン	6g	
チキンハム(短冊)500g	6g	
ハオレ青じそドレッシング	4g	
[スコッチブロス]		
鶏肉胸(1.5cm角)	15g	
サラダ油 1.5kg	0.5g	
じゃがいも	20g	角切り
玉葱	20g	1cm幅
にんじん	10g	コロコロ
キャベツ	10g	1cm幅
セロリ	5g	小口切り
パセリ	0.8g	みじん切り
おおむぎ(米粒麦)	2.5g	
味コンソメJ 500g	1g	
うすくちしょうゆ	3g	
ハウス トマトソース-300g	0.02g	

献立	ご飯		酢豚	
	白菜ナムル	フォーのスープ	一人分量・単位	切り方
料理名/食品名	一人分量・単位	切り方		
[牛乳]				
牛乳	1本			
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80g			
[酢豚]				
豚モモ(2cm角)	40g	1.5cm幅		
食塩	0.2g	下味用		
ハウス トマトソース-300g	0.02g	下味用		
馬鈴薯でんぷん1kg	4g			
大豆白絞油	4g			
玉葱	35g	半月スライス		
にんじん	15g	小いちよう		
レンコン水煮(乱切)	10g			
青ピーマン	10g	角切り		
三温糖	2g			
カメマルトマトケチャップ 980g	4g			
こいくちしょうゆ	5g			
穀物酢	4g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1g			
サラダ油 1.5kg	0.2g			
[白菜ナムル]				
白菜	35g	1cm幅		
チキンささみ水煮	6g			
やさしい海の細かまぼこ黄	6g			
乾燥若布(ニ)	0.5g	戻しておく		
小松菜	10g	1.5cm幅		
こいくちしょうゆ	0.8g			
JFS 純正ごま油	0.5g			
食塩	0.1g			
[フォーのスープ]				
クイッティオ	6g	戻しておく		
鶏肉(モロ肉タ)1cmカットIQF	15g			
玉葱	20g	1cm幅		
にんじん	10g	細い短冊		
乾燥椎茸(美都産)	0.8g	ざく切り		
にら	6g	2.5cm幅		
中華スープ	0.8g			
こいくちしょうゆ	1.5g			
食塩	0.2g			
ハウス トマトソース-300g	0.02g			