

※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11月1日 (金) おいしい読書週間『いいものもらった』

献立	ごはん		
	ホキとさつまいもの揚げがらめ		わかめの和え物
	きのこ汁		
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No1】			
【ご飯75g】			
水稻穀粒(精白米)		75.00 g	
【揚げ物】			
【料とさつまいもの揚げがらめ】			
オリーブ 料角切(2cm角)澱粉付	40.00 g		油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g		
さつまいも(乱切・冷凍)	40.00 g		
むき枝豆 500g	7.00 g		
こいくちしょうゆ	4.00 g		
料理酒1.8L	1.30 g		
本みりん 1.8L	0.70 g		
三温糖	2.50 g		
【あえ物】			
【わかめの和え物】			
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
きゅうり	13.00 g	輪切り	
カットわかめセレクト	0.40 g	もどす	
チキンささみ水煮(さんれ	8.00 g		
いりごま(白)1kg	1.00 g		
穀物酢	2.00 g		
食塩 1kg	0.20 g		
三温糖	0.50 g		
ごま油 1.65kg	0.50 g		
【汁物】			
【きのこ汁】			
にんじん	5.00 g	いちよう	
だいこん	20.00 g	いちよう	
ぶなしめじ	5.00 g	小房にわけ	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす	
国産冷凍なめこ	5.00 g		
木綿豆腐(サイコロ)	15.00 g		
きざみ揚げ(ニシイ)	3.00 g		
ねぎ	2.30 g	小口切り	
だしパック(かつお節)	2.00 g		
こいくちしょうゆ	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
食塩 1kg	0.10 g		

令和6年11月分詳細献立表

2024年11月5日 (火) おいしい読書週間『ヘルシーせんたいダ イズ レンジ ャー』

献立	麦ごはん		
	揚げししゃも(小中2尾)		キャベツの甘酢和え
	豆乳鍋		
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No6】			
【麦ご飯75g】			
水稻穀粒(精白米)	71.00 g		
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g		
【揚げ物】			
【揚げししゃも(小中2尾)】			
小:子持ちシイタ 12/14g(ニシイ)	2.00 個		油で揚げる
中:子持ちシイタ 19/22g(ニシイ)	2.00 個		油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g		
大豆白絞油	2.60 g		
【あえ物・和No29】			
【キャベツの甘酢和え】			
スクール系かまぼこ(ほぐし)	8.00 g		
キャベツ	25.00 g	1cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
小松菜	12.00 g	1.5cm幅	
塩昆布(ジェフサ)	0.30 g		
穀物酢	2.70 g		
うすくちしょうゆ	1.20 g		
三温糖	0.80 g		
【汁物】			
【豆乳鍋】			
だいこん	30.00 g	サイコロ	
にんじん	8.00 g	いちよう	
白菜	25.00 g	2cm幅	
ぶなしめじ	5.00 g	小房にわけ	
ホーフ&キミートボールSS	20.00 g		
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g		
白ねぎ	2.30 g	小口切り	
だしパック(かつお節)	2.00 g		
中華スープ(理研)	0.80 g		
うすくちしょうゆ	0.80 g		
大和米味噌(白)	1.40 g		
食塩 1kg	0.20 g		
マルサンアイ無調整豆乳1L	30.00 g		

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2024年11月6日 (水) おいしい読書週間『こなものがっこう』

献立	麦ごはん		
	焼ききょうざ(小中2こ)		●五目とえ
	豚肉と豆腐のカレー煮		
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No6】			
【麦ご飯75g】			
水稻穀粒(精白米)	71.00 g		
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g		
【焼物】			
【焼ききょうざ(小中2個)】			
小:味の素焼餃子18g	2.00 ヶ		蒸す
中:味の素焼餃子24g	2.00 ヶ		蒸す
【あえ物】			
【●五目とえ】			
キャベツ	15.00 g	1cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅	
カネイチ国産きくらげスラ	0.25 g	もどす	
チキンハム(短冊)500g	8.00 g		
●いりたまご(真空)	8.00 g		
追加食材:チキンハム(短冊)500g	6.00 g		
代替食材:スーパースイートコーン	7.00 g		
穀物酢	2.00 g		
うすくちしょうゆ	1.80 g		
三温糖	0.30 g		
【煮物】			
【豚肉と豆腐のカレー煮】			
国産SPF豚モモスライスIQF	25.00 g		
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g		
料理酒1.8L	0.50 g		
サラダ油 1.5kg	0.50 g		
玉葱	35.00 g	スライス	
木綿豆腐(サイコロ)	35.00 g		
JFDA冷凍とうふ(サイコロ)ニシイ	30.00 g		
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g		
にら	5.00 g	2cm幅	
カレー粉(純)200g	0.30 g		
こいくちしょうゆ	2.80 g		
中華スープ(理研)	0.80 g		
食塩 1kg	0.20 g		
本みりん 1.8L	1.00 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	1.50 g		
ごま油 1.65kg	0.50 g		

令和6年11月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2024年11月7日 (木)

おいしい読書週間『まんぶくでえす』

献立	ごはん	
	つくねの照り焼き	ツナとチーズのサラダ
タンタンメン		
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	
【米飯・和No1】		
【ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物】		
【つくねの照り焼き】		
小:鶏と根菜の平つくね40g	1.00 個	焼く
中:鶏と根菜の平つくね50g	1.00 個	焼く
こいくちしょうゆ	2.00 g	
料理酒1.8L	1.30 g	
本みりん 1.8L	1.30 g	
三温糖	2.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	0.30 g	
水	5.00 g	
【あえ物】		
【ツナとチーズのサラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
きゅうり	10.00 g	輪切り
プロセッコイカッパチーズ 8mm	6.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
うずくちしょうゆ	1.00 g	
穀物酢	1.50 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ハウス風車330-300g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.80 g	
【汁物】		
【タンタンメン】		
国産SPF豚ミンチIQF	15.00 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20 g	
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
ごま油 1.65kg	0.50 g	
玉葱	8.00 g	スライス
太もやし	10.00 g	
スーパースイートコーン	4.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	1cm幅
TM麺始めチャンボン麺200	35.00 g	
豚骨清湯スープ(1kg)	3.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	3.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
三温糖	0.20 g	
テオ豆板醤 1kg	0.10 g	
かつや練りごま 550g	1.50 g	

2024年11月8日 (金)

いい歯の日献立

献立	ごはん	
	シイラのごまヨ焼き	ぼりぼり和え
カミカミ根菜みそ汁		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物】		
【シイラのごまヨ焼き】		
小:シイラ切身50g	1.00 個	焼く
中:シイラ切身60g	1.00 個	焼く
食塩 1kg	0.05 g	
ハウス風車330-300g	0.02 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
QPノック マヨネーズ(卵不使用)	8.00 g	
すりごま(白)	1.00 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
【あえ物】		
【ぼりぼり和え】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
クッキングアモト(細切)500g	3.00 g	
千切りたくあん	5.00 g	
かつお節・細切(ニシム)	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物】		
【カミカミ根菜みそ汁】		
だいこん	15.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	いちよう
ごぼう	6.00 g	輪切り
れんこん水煮(いちよう)	6.00 g	
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横1/3
白ねぎ	2.30 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
田舎みそ(麦赤)	6.50 g	
大和米味噌(白)	2.00 g	

2024年11月11日 (月)

教えて!人気メニュー(遠田保育園)

献立	ごはん	
	カレイのから揚げ	切干大根のトマト煮
あご団子のスープ		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No17】		
【カレイのから揚げ】		
小:ミナト干しカレイ50g	1.00 個	油で揚げる
中:ミナト干しカレイ60g	1.00 個	油で揚げる
米粉	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【炒め物】		
【切干大根のトマト煮】		
国産SPF豚ミンチIQF	10.00 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
にんじん	7.00 g	千切り
ぶなしめじ	5.00 g	小房にわけ る</td
切干大根(益田産)	4.00 g	もどす
国産大豆水煮 1kg	15.00 g	
冷凍カットトマト	15.00 g	
ドマドビュレ(食塩無添加3k)	7.00 g	
理研 コンソメS 500g	0.50 g	
うずくちしょうゆ	0.70 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
SB パセリ(乾)	0.03 g	
【汁物】		
【あご団子のスープ】		
玉葱	18.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
あご丸(あらめ入り)6~8g	20.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅
中華スープ(理研)	1.00 g	
うずくちしょうゆ	1.00 g	
ハウス風車330-300g	0.02 g	

令和6年11月分詳細献立表

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2024年11月12日（火）

献立	もちっと翔陽米ごはん	
	豚肉とパプリカの甘辛炒め	高菜と野焼きのおかか和え
豆乳まろやかみそ汁		
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】		
【もちっと翔陽米ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
水稲穀粒(精白米、もち米)	4.00 g	
【炒め物】		
【豚肉とパプリカの甘辛炒め】		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 g	
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
ごま油 1.65kg	0.50 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
キャベツ	20.00 g	2cm幅
パプリカ	10.00 g	サイコロ
にら	5.00 g	1cm幅
こいくちしょうゆ	3.00 g	
オイスターソース 585g	0.60 g	
食塩 1kg	0.10 g	
三温糖	0.80 g	
チオ 豆板醤 1kg	0.20 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	0.80 g	
ごま油 1.65kg	0.50 g	
【あえ物】		
【高菜と野焼きのおかか和え】		
たかな	8.00 g	1.5cm幅
きゅうり	12.00 g	輪切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
あご入野焼き 3mm×1/8カット	10.00 g	
かつお節・細切(シムラ)	0.80 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物】		
【豆乳まろやかみそ汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
カール乾燥わかめ(華) 500g	0.30 g	
豆乳(真砂豆腐)	20.00 g	
煮干しだし	2.00 g	
田舎みそ(麦赤)	6.50 g	
大和米味噌(白)	2.00 g	

2024年11月13日（水）

献立	もちっと翔陽米ごはん	
	焼きサバのおろしだれ	あらめのゆずサラダ
●かきたま汁		
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】		
【もちっと翔陽米ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
水稲穀粒(精白米、もち米)	4.00 g	
【焼物】		
【焼きサバのおろしだれ】		
小:ミト真鯖切身(浜田産) 50g	1.00 個	焼く
中:ミト真鯖切身(浜田産) 60g	1.00 個	焼く
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g	
食塩 1kg	0.15 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
だいこん	10.00 g	おろす
うずくちしょうゆ	1.20 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.60 g	
【あえ物】		
【あらめのゆずサラダ】		
刻みあらめ 500g	0.80 g	もどす
こいくちしょうゆ	0.50 g	
本みりん 1.8L	0.50 g	
水	0.50 g	
チキンハム(短冊) 500g	6.00 g	
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
きゅうり	5.00 g	輪切り
ゆず酢	1.00 g	
穀物酢	0.80 g	
うずくちしょうゆ	0.80 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ハウス 風車コショ-300g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.80 g	
【汁物・和No13】		
【●かきたま汁】		
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
木綿豆腐(真砂豆腐)	20.00 g	縦1/3横1/4
白菜	10.00 g	2cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
白ねぎ	2.30 g	小口切り
●たまご	15.00 g	割りほぐす
追加食材:木綿豆腐(真砂豆腐)	15.00 g	縦1/3横1/4
だしパック(かつお節)	2.00 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩 1kg	0.15 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	

2024年11月14日（木）

献立	ごはん	
	アジの香味フライ	スイートポテトサラダ
かぶのスープ		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No1】		
【アジの香味フライ】		
小:アジの香味フライ 50g	1.00 個	油で揚げる
中:アジの香味フライ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【スイートポテトサラダ】		
さつまいも	25.00 g	サイコロ
きゅうり	17.00 g	輪切り
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	4.00 g	スライス
ビッコロハム	10.00 g	
QPノンエック マヨネ-ス(卵不使用)	7.00 g	
穀物酢	1.00 g	
ハウス 風車コショ-300g	0.02 g	
食塩 1kg	0.10 g	
【汁物】		
【かぶのスープ】		
鶏肉(筋肉グイ)2cmカットIQF	15.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
かぶ	20.00 g	サイコロ
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
理研 コンソメS 500g	1.00 g	
うずくちしょうゆ	1.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ハウス 風車コショ-300g	0.02 g	

令和6年11月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2024年11月15日 (金) 益田の食育の日献立・まつなが牛無償提供

献立	ごはん まつなが牛のすき焼き丼の具 干し柿といちじくのヨーグルト 大根のみそ汁	
	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【炒め物】		
【まつなが牛のすき焼き丼の具】		
牛肉(こま切れ)	45.00 g	
料理酒 1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
白菜	20.00 g	1.5cm幅
木綿豆腐(真砂豆腐)	15.00 g	縦1/3横1/4
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
しゅんぎく	3.00 g	1.5cm幅
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
本みりん 1.8L	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.30 g	
水	10.00 g	
【あえ物】		
【干し柿といちじくのヨーグルト】		
干しがき	10.00 g	
干いちじくカット	5.00 g	
国産フルーツ(特選カリコ)	15.00 g	
ヨーグルト(全脂無糖)	50.00 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物】		
【大根のみそ汁】		
だいこん	20.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
国産大豆カット油揚げ	3.00 g	
白ねぎ	2.30 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
田舎みそ(麦赤)	6.50 g	
大和米味噌(白)	2.00 g	

2024年11月18日 (月)

献立	ごはん ボークチャップ 大根のチーズサラダ スパイシースープ	
	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【炒め物・和No16】		
【ボークチャップ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g	
赤ワイン 1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
玉葱	35.00 g	スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわけ
むぎ枝豆 500g	10.00 g	
食塩 1kg	0.20 g	
ハウス風車コンソメ300g	0.02 g	
トマトチャップ(カゴメ)3kg	8.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k)	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
ウスターソース 1.8L	2.50 g	
【あえ物】		
【大根のチーズサラダ】		
だいこん	25.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
ニチレイブロックリー(エ)	10.00 g	
スクール系かまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
プロセッサカットチーズ 8mm	6.00 g	
クッキングアモンド(細切)500g	3.00 g	
うすくちしょうゆ	1.30 g	
食塩 1kg	0.05 g	
穀物酢	1.50 g	
シリアルモン100(720ml)=シム	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物】		
【スパイシースープ】		
特選インスタント(55g)5mm	8.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
マカロニ(貝)	4.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
カレー粉(純)200g	0.20 g	
理研コンソメS 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	

2024年11月19日 (火)

献立	麦ごはん 白身魚のゆずソースかけ 白菜コールスロー 豚肉とじゃがいものみそ汁	
	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No6】		
【麦ごはん75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No77】		
【白身魚のゆずソースかけ】		
小:メルルーサ 50g	1.00 切	油で揚げる
中:メルルーサ 60g	1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	8.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ゆず酢	0.60 g	
穀物酢	1.70 g	
三温糖	2.50 g	
【あえ物】		
【白菜コールスロー】		
白菜	25.00 g	1cm幅
きゅうり	12.00 g	輪切り
にんじん	8.00 g	千切り
スーパースイートコーン	8.00 g	
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
QPノンイク マヨネーズ(卵不使用)	5.00 g	
穀物酢	2.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ハウス風車コンソメ300g	0.02 g	
【汁物】		
【豚肉とじゃがいものみそ汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	12.00 g	
料理酒 1.8L	0.50 g	
ごま油 1.65kg	0.50 g	
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
きざみ揚げ(シム)	3.00 g	
ねぎ	2.30 g	小口切り
田舎みそ(麦赤)	6.50 g	
大和米味噌(白)	2.00 g	

令和6年11月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2024年11月20日 (水)

全国味めぐり献立(京都府)

献立	ごはん	
	●衣笠井の具	しば漬け和え
京雑煮風団子汁		
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No6】		
【麦ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【煮物】		
【●衣笠井の具】		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
大福揚(カット)	25.00 g	
白ねぎ	5.00 g	小口切り
●たまご	20.00 g	割りほくす
追加食材:大福揚(カット)	16.00 g	
だしパック(かつお節)	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
食塩 1kg	0.05 g	
三温糖	0.80 g	
料理酒 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	0.80 g	
水	20.00 g	
【あえ物】		
【しば漬け和え】		
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	22.00 g	1cm幅
チキンささみ水煮(さんれ)	8.00 g	
しば漬け(輪切り)	8.00 g	
いりごま(白) 1kg	1.00 g	
かや練りごま 550g	0.50 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物】		
【京雑煮風団子汁】		
だいこん	20.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	5.00 g	
さといも(冷凍・乱切)ニシム	20.00 g	
冷凍白玉(ニシム)	25.00 g	
だしパック(かつお節)	2.00 g	
大和米味噌(白)	9.00 g	

2024年11月21日 (木)

献立	ごはん	
	鶏肉の香草揚げ	ひじきとわかめのサラダ
お豆とさつまいものポタージュ		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物】		
【鶏肉の香草揚げ】		
小:鶏むね切身50g(材料)	1.00 個	油で揚げる
中:鶏むね切身60g(材料)	1.00 個	油で揚げる
食塩 1kg	0.15 g	
料理酒 1.8L	2.00 g	
おろし生にんにく 1kgJFDA	0.20 g	
コンソメ乳なし(理研)	0.40 g	
SB外ハバジルパウダー	0.20 g	
SB外ナチソメグパウダー	0.05 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	8.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【ひじきとわかめのサラダ】		
キャベツ	15.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
かぶ	15.00 g	千切り
国産カラーピーマン(ミックス)	5.00 g	
カットわかめセレクト	1.00 g	もどす
芽ひじき 1kg韓国産	0.30 g	もどす
ちりめん	2.00 g	炒る
ノンオイル青じそドレッシング	4.50 g	
【汁物】		
【お豆とさつまいものポタージュ】		
カットベーコンIQF500g	4.00 g	
玉葱	25.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
さつまいも	20.00 g	サイコロ
ミックスピーンズ(ニシム)	8.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
島根県産やきいもペースト	10.00 g	
コンソメ乳なし(理研)	1.20 g	
食塩 1kg	0.30 g	
ハウス風車コンジョ-300g	0.02 g	
米パウダー	4.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	

2024年11月22日 (金)

和食の日・保幼小中連携献立

献立	ごはん	
	サワラの南部焼き	煮ごみ
白菜のみそ汁		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物・和No47】		
【サワラの南部焼き】		
小:サワラ切身 50g	1.00 個	焼く
中:サワラ切身 60g	1.00 個	焼く
おろし生しょうが 1kgJFDA	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
料理酒 1.8L	1.00 g	
本みりん 1.8L	1.50 g	
三温糖	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
いりごま(白) 1kg	1.00 g	
かやいりごま黒 1kg	0.50 g	
【煮物】		
【煮ごみ】		
鶏肉(柱肉 1枚) 2cmカットIQF	10.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
ごぼう	8.00 g	輪切り
にんじん	10.00 g	7mm切身
さといも	10.00 g	2cm角
さといも(冷凍・乱切)ニシム	10.00 g	
たけのこ水煮(乱切)国産	8.00 g	
板こんにゃく	8.00 g	サイコロ
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
インゲン500g	5.00 g	1.5cm幅
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	0.60 g	
【汁物・和No74】		
【白菜のみそ汁】		
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
IQFいちよう切り蒲鉾500g	6.00 g	
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g	
白菜	20.00 g	2cm幅
ねぎ	2.30 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
田舎みそ(麦赤)	6.50 g	
大和米味噌(白)	2.00 g	

令和6年11月分詳細献立表

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2024年11月25日（月） 人気メニューリレー（津和野給食センター）

献立	ごはん	
	鮭のみそバター焼き	里芋サラダ
	沢煮椀	
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No1】		
【ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物】		
【鮭のみそバター焼き】		
小:秋鮭(ピンク)切身 50g	1.00 個	焼く
中:秋鮭(ピンク)切身 60g	1.00 個	焼く
田舎みそ(麦赤)	2.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
料理酒1.8L	1.50 g	
本みりん 1.8L	1.50 g	
三温糖	0.50 g	
有塩バター	1.00 g	
【あえ物】		
【里芋サラダ】		
さといも(冷凍・乱切)ニシム	25.00 g	
キャベツ	15.00 g	1cm幅
きゅうり	8.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
スーパースイートコーン	4.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
QP/ソイグ マヨネーズ (卵不使用)	8.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
穀物酢	1.00 g	
ハウス 風車コショ-300g	0.02 g	
【汁物】		
【沢煮椀】		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	5.00 g	千切り
ごぼう	8.00 g	ささがき
マロニー (5cmカット)	4.00 g	
えのきたけ	5.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
だしパック(かつお節)	2.00 g	
うずくちしょうゆ	3.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ハウス 風車コショ-300g	0.03 g	

2024年11月26日（火）

献立	麦ごはん	
	鶏肉と高野豆腐のチヤップ 和え	こんにゃくナムル
	おふのみそ汁	
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No6】		
【麦ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物】		
【鶏肉と高野豆腐のチヤップ 和え】		
JFDA高野豆腐サイコロ	5.00 g	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
鶏肉(ヒレ肉 1kg)2cmカットIQF	30.00 g	
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
むぎ枝豆 500g	8.00 g	
トマトチヤップ (カゴメ) 3kg	8.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k	4.00 g	
ウスターソース 1.8L	2.40 g	
三温糖	0.60 g	
【あえ物】		
【こんにゃくナムル】		
突きこんにゃく(はりまや)	15.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
本みりん 1.8L	0.50 g	
だいこん	20.00 g	千切り
にんじん	7.00 g	千切り
ほうれん草	12.00 g	1cm幅
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
もみり	0.50 g	
いりごま(白) 1kg	1.00 g	
うずくちしょうゆ	0.50 g	
食塩 1kg	0.15 g	
ごま油 1.65kg	0.80 g	
【汁物・和No94】		
【おふのみそ汁】		
玉葱	23.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
えのきたけ	7.00 g	
きざみ揚げ(ニシム)	3.00 g	
おわら蒻	1.00 g	
ねぎ	2.30 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
田舎みそ(麦赤)	6.50 g	
犬和米味噌(白)	2.00 g	

2024年11月27日（水）

献立	麦ごはん	
	●オムレツ	福神漬けサラダ
	キーマカレー	
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No6】		
【麦ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【煮し物】		
【●オムレツ】		
小:●オムレツ(プレーン) 35g	1.00 個	蒸す
中:●オムレツ(プレーン) 55g	1.00 個	蒸す
代替食材 小:国産ささみカツ40g	1.00 個	油で揚げる
代替食材 中:国産ささみカツ60g	1.00 個	油で揚げる
サラダ油 1.5kg	4.00 g	
【あえ物】		
【福神漬けサラダ】		
キャベツ	18.00 g	1cm幅
きゅうり	8.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
太もやし	10.00 g	
チキンハム(短冊) 500g	6.00 g	
国産原料福神漬	7.00 g	
いりごま(白) 1kg	1.00 g	
穀物酢	2.00 g	
食塩 1kg	0.05 g	
ハウス 風車コショ-300g	0.02 g	
三温糖	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【丼物・カレー等】		
【キーマカレー】		
国産SPF豚ミンチIQF	30.00 g	
豚レバーチップ	3.50 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g	
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g	
カレー粉(純) 200g	0.15 g	
赤ワイン 1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	サイコロ
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
冷凍カットトマト	10.00 g	
国産マッシュルーム みじん切	8.00 g	
ミックスピーンズ(ニシム)	8.00 g	
ハウス 給食用カレーフレークN	10.00 g	
ジェイサカレーフレーク	3.00 g	
トマトチヤップ (カゴメ) 3kg	5.00 g	
ウスターソース 1.8L	1.50 g	

令和6年11月分詳細献立表

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2024年11月28日（木）

献立	ごはん	
	鶏バーグトマトソースかけ	洋風きんぴら
みそスープ		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物】		
【鶏バーグトマトソースかけ】		
小:国産鶏のハーフ(減塩)50g	1.00 個	焼く
中:国産鶏のハーフ(減塩)60g	1.00 個	焼く
玉葱	7.00 g	スライス
サラダ油 1.5kg	0.05 g	
タバコ(ハーフパック)	10.00 g	
食塩 1kg	0.20 g	
ハウス風車300g	0.02 g	
三温糖	0.30 g	
【炒め物】		
【洋風きんぴら】		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20 g	
JFSA71スコーゲEXVオリーブ油	0.30 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ごぼう	12.00 g	ざさがき
れんこん水煮(いちよう)	15.00 g	
スーパーズイトコーン	6.00 g	
むぎ枝豆 500g	6.00 g	
うずくちしょうゆ	0.50 g	
コンソメ乳なし(理研)	0.20 g	
食塩 1kg	0.05 g	
ハウス風車300g	0.02 g	
【汁物】		
【みそスープ】		
だいこん	15.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	いちよう
国産鮭ボール	20.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
キャベツ	10.00 g	1cm幅
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
田舎みそ(麦赤)	5.00 g	
コンソメ乳なし(理研)	0.60 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ハウス風車300g	0.02 g	

2024年11月29日（金）

献立	ごはん	
	赤魚の和風あんかけ	きりざい
里芋のみそ汁		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物】		
【赤魚の和風あんかけ】		
小:赤魚切身50g	1.00 切	油で揚げる
中:赤魚切身60g	1.00 切	油で揚げる
食塩 1kg	0.10 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	8.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.60 g	
水	13.00 g	
【あえ物】		
【きりざい】		
だいこん	30.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	2cm幅
ハクビきりぎりし納豆(特別)	10.00 g	
たかな塩漬(刻み)	8.00 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物】		
【里芋のみそ汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきだけ	7.00 g	
ざといも(冷凍・乱切)ニシム	25.00 g	
きざみ揚げ(ニシム)	3.00 g	
ねぎ	2.30 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
田舎みそ(麦赤)	6.50 g	
大和米味噌(白)	2.00 g	