

※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	切り方
		単位	
【牛乳・和No1】			
【牛乳】			
牛乳	1.00	本	
【米飯・和No6】			
【ご飯75g】			
水稻穀粒(精白米)	75.00	g	
【揚げ物】			
【村とさつまいもの揚げがらめ】			
竹刃村角切(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	
こいくちしようゆ	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	いちょう
だいこん	20.00	g	いちょう
ぶなしめじ	5.00	g	小房にわける
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	
ささみ揚げ(ニシム)	3.00	g	
ねぎ	2.30	g	小口切り
だしパック(かつお節)	2.00	g	
こいくちしようゆ	1.00	g	
うすくちしようゆ	2.00	g	
食塩1kg	0.10	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5日 (火) おいしい読書週間『ヘルシーセンターダイエットランチ』

献立	麦ごはん		
	揚げししやも(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	切り方
		単位	
【牛乳・和No1】			
【牛乳】			
牛乳	1.00	本	
【米飯・和No6】			
【ご飯75g】			
水稻穀粒(精白米)	71.00	g	
おむぎ(米粒麦)	4.00	g	
【揚げ物】			
【揚げししやも(小中2尾)】			
小:子持ちシモ12/14g(ニシム)	2.00	個	油で揚げる
中:子持ちシモ19/22g(ニシム)	2.00	個	油で揚げる
馬鈴薯てんぶん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】			
スパル系かまぼこ(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(シェフサ)	0.30	g	
穀物酢	2.70	g	
うすくちしようゆ	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	いちょう
白菜	25.00	g	2cm幅
ぶなしめじ	5.00	g	小房にわける
チーク&チキンミートボール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	
うすくちしようゆ	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	

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		
	焼きぎょうざ(小中2c)	●五目和え	
	豚肉と豆腐のカレー煮		
料理名/食品名		一人分量	切り方
		単位	
【牛乳・和No1】			
【牛乳】			
牛乳	1.00	本	
【米飯・和No6】			
【ご飯75g】			
水稻穀粒(精白米)	71.00	g	
おむぎ(米粒麦)	4.00	g	
【焼物】			
【焼きぎょうざ(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】			
【●五目和え】			
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:スバースイートコーン	7.00	g	
穀物酢	2.00	g	
うすくちしようゆ	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	
おろし生しようか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)ニシム	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	
ごいくらしそうゆ	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	
馬鈴薯てんぶん1kg	1.50	g	
ごま油1.65kg	0.50	g	

令和6年11月分詳細献立表

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 タンタンメン	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	
こいくちしようゆ	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		
馬鈴薯てんぶん1kg	0.30 g		
水	5.00 g		
【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	
フセスグ イスカットチーズ 8mm	6.00 g		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g		
うすくちしようゆ	1.00 g		
穀物酢	1.50 g		
食塩 1kg	0.10 g		
バス 風車コショ-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		
おろし生しようが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		
チキンソテイ	8.00 g	1cm幅	
TM麺始めチャンポン麺200	35.00 g		
豚骨清湯スープ(1kg)	3.50 g		
こいくちしようゆ	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		
チーズ豆板醤 1kg	0.10 g		
カツア練りごま 550g	1.50 g		

2024年11月8日 (金) いい歯の日献立

献立	ごはん シイラのごまマヨ焼き カミカミ根菜みそ汁	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】			
水稻穀粒(精白米)	75.00 g		
【焼物】			
【シイラのごまマヨ焼き】			
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		
バス 風車コショ-300g	0.02 g		
料理酒1.8L	0.80 g		
QPノンオフ 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		
【え物】			
【ぱりぱり和え】			
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 アーモンド(細切)500g	3.00 g		
千切りたくあん	5.00 g		
かつお節・細切(ニシマ)	0.20 g		
こいくちしようゆ	1.50 g		
【汁物】			
【カミカミ根菜みそ汁】			
だいこん	15.00 g	いちょう	
にんじん	5.00 g	いちょう	
こぼう	6.00 g	輪切り	
れんこん水煮(いちょう)	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10	
白ねぎ	2.30 g	小口切り	
煮干だし	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 あご団子のスープ	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】			
水稻穀粒(精白米)	75.00 g		
【揚げ物・和No1】			
【カレイのから揚げ】			
小:ミニタナシカレ150g	1.00 個	油で揚げる	
中:ミニタナシカレ160g	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	
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		
トマトエニョウ(食塩無添加3kg)	7.00 g		
理研コソメス 500g	0.50 g		
うすくちしようゆ	0.70 g		
本みりん 1.8L	1.00 g		
SBバセリ(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	いちょう	
あご丸(あらめ入り)6~8g	20.00 g		
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅	
チングンソイ	8.00 g	1.5cm幅	
中華スープ(理研)	1.00 g		
うすくちようゆ	1.00 g		
バス 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12日 (火)

献立	もっとと翔陽米ごはん 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】		
【もっとと翔陽米ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
水稻穀粒(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	
おろし生姜 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	
テオ豆板醤 1kg	0.20 g	
馬鈴薯てんぶん 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(ニシテ)	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	いちょう
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	もっとと翔陽米ごはん 焼きサバのおろししだれ あらめのゆズサラダ ●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】		
【もっとと翔陽米ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
水稻穀粒(精白米、もち米)	4.00 g	
【焼物】		
【焼きサバのおろししだれ】		
小:汁真鰯切身(浜田産) 50g	1.00 個	焼く
中:汁真鰯切身(浜田産) 60g	1.00 個	焼く
おろし生姜 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
うすくちしょうゆ	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	
うすくちしょうゆ	0.80 g	
食塩 1kg	0.10 g	
パウチ風車コショ-300g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.80 g	
【汁物】		
【かぶのスープ】		
鶏肉(せきぎ 1人) 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	いちょう
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	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
パウチ風車コショ-300g	0.02 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	いちょう
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	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩 1kg	0.15 g	
馬鈴薯てんぶん 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】		
水稻穀粒(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	いちょう
玉葱	4.00 g	スライス
ピッコロハム	10.00 g	
QP/ソイッピマヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
穀物酢	1.00 g	
パウチ風車コショ-300g	0.02 g	
食塩 1kg	0.10 g	
【汁物】		
【かぶのスープ】		
鶏肉(せきぎ 1人) 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	いちょう
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	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
パウチ風車コショ-300g	0.02 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	いちょう
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	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩 1kg	0.15 g	
馬鈴薯てんぶん 1kg	1.00 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 大根のみぞ汁	1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			
【炒め物】			
【まつなが牛のすきやき丼の具】			
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		
馬鈴薯てんぶん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		
国産フルーツパック(モモカンラン)	15.00 g		
ヨーグルト(全脂無糖)	50.00 g		
三温糖	0.30 g		
【汁物】			
【大根のみぞ汁】			
たいこん	20.00 g	いちょう	
玉葱	20.00 g	スライス	
にんじん	5.00 g	いちょう	
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 ポークチャップ スパイシースープ	1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			
【炒め物・和No16】			
【ポークチャップ】			
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	小房にわける	
むき枝豆 500g	10.00 g		
食塩 1kg	0.20 g		
パウチ風車ヨーグルト300g	0.02 g		
トマトヒューレ(食塩無添加3kg)	8.00 g		
三温糖	2.00 g		
「スター」ソース 1.8L	2.50 g		
【あえ物】			
【大根のチーズサラダ】			
たいこん	25.00 g	千切り	
にんじん	5.00 g	千切り	
ニチレイフロッコリー(エ)	10.00 g		
スパル系かまぼこ(ほぐし)	8.00 g		
フロセタス イスカットチーズ 8mm	6.00 g		
グリッケ アモント(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		
シリアルゼン100(720ml)ニシムラ	0.50 g		
サラダ油 1.5kg	0.70 g		
【汁物】			
【スパイシースープ】			
チキンパウチスティック(スライス)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	いちょう	
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 豚肉とじゃがいものみぞ汁	1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			
【おむぎ(米粒麦)】			
【揚げ物・和No7】			
【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
馬鈴薯てんぶん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ソイツマヨネーズ(卵不使用)	5.00	g	
穀物酢	2.00	g	
食塩 1kg	0.10	g	
パウチ風車ヨーグルト300g	0.02	g	
【汁物】			
【豚肉とじゃがいものみぞ汁】			
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	いちょう
じゃがいも	20.00	g	サイコロ
きざみ揚げ(ニシムラ)	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

2024年11月20日 (水)

全国味めぐり献立(京都府)

献立	麦ごはん ●衣笠丼の具 京雑煮風団子汁	1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)		75.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
【煮物】			
【●衣笠丼の具】			
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	割りほぐす	
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		
こいくちしようゆ	3.00 g		
食塩 1kg	0.05 g		
三温糖	0.80 g		
料理酒 1.8L	1.00 g		
馬鈴薯てんぶん 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		
かとう練りごま 550g	0.50 g		
うすくちしようゆ	0.50 g		
穀物酢	0.80 g		
三温糖	0.50 g		
【汁物】			
【京雑煮風団子汁】			
たいこん	20.00 g	いちょう	
にんじん	5.00 g	いちょう	
えのきたけ	5.00 g		
さといも(冷凍・乱切)ニシムラ	20.00 g		
冷凍白玉(ニシムラ)	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 お豆とさつまいものポタージュ	1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】			
【鶏肉の香草揚げ】			
小:鶏むね切身50g(材約)	1.00 個	油で揚げる	
中:鶏むね切身60g(材約)	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		
コソソメ乳なし(理研)	0.40 g		
SBセクトハシルパウダー	0.20 g		
SBセクトナツメグパウダー	0.05 g		
馬鈴薯てんぶん 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	
国産カラービーマン(ミック)	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	いちょう	
さつまいも	20.00 g	サイコロ	
ミックスピーンズ(ニシムラ)	8.00 g		
小松菜	10.00 g	1.5cm幅	
島根県産やさいもへ-スト	10.00 g		
コソソメ乳なし(理研)	1.20 g		
食塩 1kg	0.30 g		
パリ風車コショ-300g	0.02 g		
米パウダー	4.00 g		
牛乳(料理用)	20.00 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 白菜のみそ汁	1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・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	
おろし生しようか 1kgJFDA	0.30 g		
こいくちしようゆ	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		
かとういりごま 黒 1kg	0.50 g		
【煮物】			
【煮ごみ】			
鶏肉(せき肉) 1kg 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仔ヨウ	
さといも	10.00 g	2cm角	
さといも(冷凍・乱切)ニシムラ	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	
こいくちしようゆ	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	いちょう	
IQFいちょう切り蒲鉾 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	
	鮭のみぞバター焼き	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】鮭のみぞバター焼き		
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	
【え物】		
【里芋サラダ】さといも(冷凍・乱切)ニシムラ	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/ソイエッグ 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	
えのきだけ	5.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
だしパック(かつお節)	2.00 g	
うすくちしょうゆ	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	
	鶏肉と高野豆腐のケチャップ 和え	こんにゃくナムル
	おふのみぞ汁	
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】		
【鶏肉と高野豆腐のケチャップ 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(玉肉タ 1kg)2cmカットIQF	30.00 g	
おろし生しようか 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
むき枝豆 500g	8.00 g	
トトケチャップ (カゴメ) 3kg	8.00 g	
トマトヒュレ(食塩無添加3kg)	4.00 g	
ウスターーソース 1.8L	2.40 g	
三温糖	0.60 g	
【え物】		
【こんにゃくナムル】癸きこんにゃく(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	
もみのり	0.50 g	
いりごま(白) 1kg	1.00 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
食塩 1kg	0.15 g	
ごま油 1.65kg	0.80 g	
【汁物・和No94】		
【おふのみぞ汁】玉葱	23.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちょう
えのきだけ	7.00 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
おわら鮭	1.00 g	
ねぎ	2.30 g	小口切り
春干しだし	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	
【蒸し物】		
【●オムレツ】小:●オムレツ(ブレーン)35g	1.00 個	蒸す
中:●オムレツ(ブレーン)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	
【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	
【弁物・かー等】		
【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	
おろし生しようか 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	
ミックスピーナツ(ニシムラ)	8.00 g	
ハウス 給食用かー/フレーク	10.00 g	
シチザガーレーブーク	3.00 g	
トマトチャップ (カゴメ) 3kg	5.00 g	
ウスターーソース 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	切り方
	単位	
【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:国産鶏のハーブ (減塩)50g	1.00 個	焼く
中:国産鶏のハーブ (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 イスト(パチパック)	10.00 g	
食塩 1kg	0.20 g	
ハツ 風車コショ-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1kgFDA	0.20 g	
JFSAフレーバーフレーバー油	0.30 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ごぼう	12.00 g	ささがき
れんこん水煮(いちょう)	15.00 g	
スーパースイートコーン	6.00 g	
むき枝豆 500g	6.00 g	
うすくちしようゆ	0.50 g	
コンソメ乳なし(理研)	0.20 g	
食塩 1kg	0.05 g	
ハツ 風車コショ-300g	0.02 g	
【汁物】		
【みそスープ】		
だいこん	15.00 g	いちょう
にんじん	5.00 g	いちょう
国産鮭ホール	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	
ハツ 風車コショ-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
	里芋のみぞ汁	
料理名／食品名	一人分量	切り方
	単位	
【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	
馬鈴薯てんぶん1kg	8.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
ごくちじょうゆ	1.50 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
馬鈴薯てんぶん1kg	0.60 g	
水	13.00 g	
【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
川 ひきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g	
たかな塩漬(刻み)	8.00 g	
いりごま(白) 1kg	1.00 g	
ごくちじょうゆ	0.50 g	
【汁物】		
【里芋のみぞ汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきだけ	7.00 g	
さといも(冷凍・乱切)ニシムラ	25.00 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)	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	