

※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)

令和4年11月分詳細献立

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2022年11月1日 火曜日

献立	麦ご飯		
	豚肉と野菜のガーリック炒め		イカのカラフルマリネ
	里芋のコンソメスープ		チーズ
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	
【炒め物】			
【豚肉と野菜のガーリック炒め】			
国産SPF豚モモスライスIQF		40.00 g	
玉葱		20.00 g	スライス
にんじん		10.00 g	7mmスライス
ぶなしめじ		10.00 g	小房に分ける
白菜		25.00 g	1.5cm幅
リケンサラダ油1.5kg		0.25 g	
こいくちしょうゆ		3.00 g	
JFSV料理酒1.8L		1.00 g	
三温糖		0.60 g	
テオおろしにんにく国産		0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.20 g	
【あえ物・洋No73】			
【イカのカラフルマリネ】			
キャベツ		15.00 g	1cm幅
ニチレイブロックリー(エ)		15.00 g	
いか産の子短冊(ニムラ)		15.00 g	
国産カラーピーマン(ミックス)		7.00 g	
三温糖		1.00 g	
穀物酢		1.80 g	
ゆず酢		0.70 g	
ハウスマスタード300g		0.02 g	
食塩		0.40 g	
リケンサラダ油1.5kg		0.50 g	
【汁物】			
【里芋のコンソメスープ】			
カットベーコンIQF500g		10.00 g	
さといも(冷凍・乱切)ニムラ		25.00 g	
玉葱		25.00 g	スライス
にんじん		7.00 g	いちょう
小松菜		10.00 g	1.5cm幅
味コンソメJ500g		1.00 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
リケンサラダ油1.5kg		0.20 g	
【チーズ】			
【型抜きチーズ】			
QBB学給型抜きチーズ15g		1.00 個	

2022年11月2日 水曜日

献立	麦ご飯		
	いわしのおかか煮		キャベツの梅あえ
	●親子丼の具		
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	
【ゆて物・和No14】			
【いわしのおかか煮】			
小:いわしおかか煮(真空)40g		1.00 個	
中:いわしおかか煮(真空)50g		1.00 個	
【あえ物・和No51】			
【キャベツの梅あえ】			
きゅうり		10.00 g	半月スライス
キャベツ		25.00 g	1.5cm幅
にんじん		10.00 g	千切り
出雲のおいしいちくわ5mm		7.00 g	
乾燥カリカリ梅(三島)200		0.50 g	
【丼物・カレー等・和No7】			
【●親子丼の具】			
鶏肉モモ(2cm角切)ニムラ		30.00 g	
乾し椎茸(美都産)		0.80 g	もどす
にんじん		12.00 g	いちょう
玉葱		35.00 g	スライス
●たまご		25.00 g	割りほぐす
追加食材:鶏モモ(2cm角切り)		17.00 g	
ねぎ		8.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)		0.50 g	
だし昆布		0.50 g	
JFSV料理酒1.8L		1.00 g	
三温糖		1.00 g	
こいくちしょうゆ		5.00 g	
リケンサラダ油1.5kg		0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1.20 g	
食塩		0.10 g	

2021年11月4日 金曜日

献立	ご飯		
	ヤンニョムチキン		ほうれん草のナムル
	わかめスープ		
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】			
【ヤンニョムチキン】			
小:鶏肉モモ切身IQF50g		1.00 個	油で揚げる
中:鶏肉モモ切身IQF80g		1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg		6.00 g	
大豆白紋油		4.00 g	
JFDEXヴァージンオリーブオイル		3.00 g	
テオおろしにんにく国産		0.10 g	
カットトマト缶3kg		6.00 g	
コチュジャン		1.00 g	
JFSV本味酢		1.00 g	
こねぎ		1.00 g	小口切り
水		1.30 g	
【あえ物・中No2】			
【ほうれん草のナムル】			
ほうれん草		20.00 g	1.5cm幅
きゅうり		8.00 g	輪切り
太もやし		15.00 g	
にんじん		5.00 g	千切り
シーチキン(おさかなhaus風味)		5.00 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
JFS純正ごま油		0.50 g	
食塩		0.20 g	
【汁物・中No3】			
【わかめスープ】			
玉葱		20.00 g	スライス
にんじん		10.00 g	いちょう
たけのこ(千切り)タイ産		15.00 g	
木綿豆腐		20.00 g	厚1/4縦1/3
乾し椎茸(美都産)		0.30 g	もどす
スーパ系かまぼこ(ほぐし)		10.00 g	
カットわかめセレクト		0.50 g	もどす
食塩		0.60 g	
ハウスマスタード300g		0.02 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	

令和4年11月分詳細献立

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2022年11月7日月曜日

献立	ひじきご飯		
	はまちのゆず塩焼き	ほうれん草のおひたし	
	ごまみそ汁		
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	
【変わり飯・和No27】			
【ひじきご飯】			
水稻穀粒(精白米)		75.00 g	
ひじきご飯(三島)		20.00 g	
【焼物・和No49】			
【はまちのゆず塩焼き】			
小:はまち切身50g		1.00 個	
中:はまち切身60g		1.00 個	
JFSV料理酒1.8L		1.00 g	
塩糀		4.00 g	
ゆず酢		1.50 g	
【あえ物】			
【ほうれん草のおひたし】			
白菜		35.00 g	1cm幅
ほうれん草		20.00 g	1.5cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
油揚げ(カット)		2.00 g	油抜きする
三温糖		0.50 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
【汁物・和No61】			
【ごまみそ汁】			
玉葱		20.00 g	スライス
にんじん		5.00 g	いちよう
木綿豆腐		20.00 g	厚1/4縦1/3
小松菜		10.00 g	1.5cm幅
えのきたけ		10.00 g	
かゝいりごま(白)1kg		2.00 g	する
備前中味噌		7.00 g	
備前白上味噌		2.00 g	
煮干しだし		3.00 g	

2022年11月8日火曜日

益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立

献立	麦ご飯		
	シャキシャキそぼろ丼の具	カミカミサラダ	
	さつまいものみそ汁		
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	
【炒め物・和No38】			
[シャキシャキそぼろ丼の具]			
国産牛肉モモミンチIQF		40.00 g	
リッンサラダ油1.5kg		0.50 g	
にんじん		10.00 g	千切り
玉葱		20.00 g	みじん切り
切干大根(益田産)		4.00 g	もどす/きざむ
三温糖		1.00 g	
JFSV料理酒1.8L		2.00 g	
JFSV本味噌		2.00 g	
こいくちしょうゆ		2.50 g	
馬鈴薯でんぷん(ニシムラ)		0.50 g	
【あえ物・和No73】			
[カミカミサラダ]			
キャベツ		25.00 g	1cm幅
きゅうり		10.00 g	半月スライス
にんじん		5.00 g	千切り
スーパースイートコーン		10.00 g	
ぶるぶる寒天100g		0.30 g	もどす
ちりめん(ニシムラ)		2.00 g	炒る
かゝいりごま(白)1kg		2.00 g	炒る/する
和風ドレッシングGK		5.00 g	
【汁物・和No5】			
[さつまいものみそ汁]			
玉葱		20.00 g	スライス
にんじん		8.00 g	いちよう
さつまいも		20.00 g	サイコロ
油揚げ(カット)		3.00 g	油抜きする
木綿豆腐		15.00 g	厚1/4縦1/3
ねぎ		5.00 g	小口切り
煮干しだし		3.00 g	
備前中味噌		7.00 g	
備前白上味噌		2.00 g	

2022年11月9日水曜日

献立	麦ご飯	●花野菜サラダ	
	さけチーズフライ	レモンゼリー	
ABC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】			
[さけチーズフライ]			
小: 鮭チーズフライ50g		1.00 個	油で揚げる
中: 鮭チーズフライ60g		1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油		4.00 g	
【あえ物】			
【●花野菜サラダ】			
キャベツ		10.00 g	1.5cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
ニチレイブロックリー(エ		15.00 g	
カリフラワー(他)IQF		13.00 g	
シーディッシュ(おさかな風風味)		7.00 g	
●いりたまご(真空)		7.00 g	
追加食材:シーディッシュ		5.00 g	
代替食材:コーン		5.00 g	
ノオイト レッシング(青じそ)1L		5.00 g	
【汁物・洋No23】			
【ABCスープ】			
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム		10.00 g	
小松菜		10.00 g	1.5cm幅
玉葱		15.00 g	スライス
リケンサラダ油1.5kg		0.30 g	
にんじん		10.00 g	いちよう
じゃがいも		15.00 g	サイコロ
マカロニ(アルファベット)500g		4.50 g	
ぶなしめじ		8.00 g	小房にわける
味コンソメJ500g		1.00 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
【菓子・寄物・和No12】			
【レモンゼリー】			
国産レモンゼリー		1.00 個	

令和4年11月分詳細献立

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2022年11月10日木曜日

献立	ご飯	
	大根のツナマヨあえ	りんご
ハ宝菜		
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	
【あえ物・和No13】		
【大根のツナマヨあえ】		
だいこん	25.00 g	千切り
だいこん葉	7.00 g	1.5cm幅
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	6.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
かつお節・細切(ニシム)	1.00 g	
ケンノンegg マヨネーズ タイフ 1kg	10.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【果物・和No8】		
【りんご】		
りんご	0.25 個	1/4個
【煮物・中No14】		
【ハ宝菜(卵なし)】		
国産SPF豚モススライスIQF	45.00 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
テオ-国産生おろし生姜	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.40 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	12.00 g	いちよう
白菜	30.00 g	2cm幅
いか産の子短冊(ニシム)	20.00 g	
おきえびLL(80/120)	15.00 g	
ヤング コーン缶詰斜めカット	10.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ハウスマト ラスコジョ-300g	0.02 g	
オイスターソース585g	0.60 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
JFS純正ごま油	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん(ニシム)	1.20 g	

2022年11月11日金曜日

献立	ご飯	
	さわらのもみじ焼き	納豆和え
のっぺい汁		
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】		
【さわらのもみじ焼き】		
小:さわら50g	1.00 切	焼く
中:さわら60g	1.00 切	焼く
食塩	0.20 g	
ハウスマト ラスコジョ-300g	0.02 g	
QPノンegg マヨネーズ(卵不使用)	8.00 g	
ミクロバ-スト(人参)2kg	5.00 g	
【あえ物・和No85】		
【納豆和え】		
ハリひきわり納豆(ヒカリ)	10.00 g	
小松菜	20.00 g	2cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
かつやいりごま(白)1kg	0.60 g	炒る/する
もみのり	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No68】		
【のっぺい汁】		
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
さといも	10.00 g	乱切り
さといも(冷凍・乱切)ニシム	15.00 g	
だいこん	10.00 g	いちよう
にんじん	10.00 g	いちよう
ごぼう	10.00 g	輪切り
JFS純正ごま油	0.30 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
ねぎ	5.00 g	小口切り
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
だしパック(かつお節)	1.20 g	
だし昆布	1.00 g	

2022年11月14日月曜日

献立	ご飯	
	豚肉と益田のきのこのオイスター炒め	ゆずドレッシングサラダ
五目野菜スープ		
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	
【炒め物】		
【豚肉と益田のきのこのオイスター炒め】		
国産SPF豚モススライスIQF	50.00 g	
テオおろしにんにく国産	0.20 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	7mmスライス
カラーピーマンミックス	5.00 g	
まいたけ	15.00 g	小房にわける
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
キャベツ	15.00 g	2cm幅
オイスターソース585g	2.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
JFSV本味酢	1.00 g	
ハウスマト ラスコジョ-300g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【あえ物】		
【ゆずドレッシングサラダ】		
にんじん	8.00 g	千切り
白菜	40.00 g	1cm幅
水菜	5.00 g	2cm幅
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
ゆず酢	0.50 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
【汁物・洋No20】		
【五目野菜スープ】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	15.00 g	
だいこん	30.00 g	いちよう
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
味コンソメJ500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
ハウスマト ラスコジョ-300g	0.02 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	

令和4年11月分詳細献立

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2022年11月15日火曜日

献立	麦ご飯	
	照り焼きチキン	ケールとちくわのソテー
ミネストローネ		
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】		
【照り焼きチキン】		
小:鶏肉モモ切身50g(材体*)	1.00 個	焼く
中:鶏肉モモ切身60g(材体*)	1.00 個	焼く
JFSV料理酒1.8L	1.70 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
ハウスドラスコショ-300g	0.02 g	
テ-オ-国産生おろし生姜	0.25 g	
【炒め物】		
【ケールとちくわのソテー】		
出雲のおいしいちくわ5mm	10.00 g	
ケール	15.00 g	1cm幅
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
玉葱	10.00 g	スライス
スーパースイートコーン	5.00 g	
有塩バター	1.00 g	
食塩	0.20 g	
ハウスドラスコショ-300g	0.02 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
テ-オおろしにんにく国産	0.19 g	
JFセレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
冷凍カットトマト	15.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
国産大豆水煮	10.00 g	
味コンソメJ500g	1.00 g	
カ-メマイト トマトチップ 3kg	10.00 g	
トマトビ-ユ-レ(食塩無添加3k	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
クラスメイト500g(粉チーズ)	1.00 g	

2022年11月16日水曜日

献立	麦ご飯	
	カレイの姿揚げ	高菜の煮物
●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・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】		
【カレイの姿揚げ】		
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
馬鈴薯でんぷん(ニシム)	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【煮物・和No56】		
【高菜の煮物】		
たかな	15.00 g	1.5cm幅
白菜	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	いちよう
厚揚げ	20.00 g	サイコロ
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
三温糖	0.50 g	
JFSV本味噌	0.50 g	
煮干しだし	1.00 g	
【汁物・和No13】		
【●かきたま汁】		
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	25.00 g	スライス
小松菜	13.00 g	1.5cm幅
IQFいちよう切り蒲鉾	10.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.10 g	
●たまご	18.00 g	割りほぐす
代替食材:鶏モモ肉2cmカット	10.00 g	
だしパック(かつお節)	1.20 g	
だし昆布	1.00 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	0.15 g	

2022年11月17日木曜日

益田の食育の日

献立	翔陽米ご飯	
	益田ぎゅうぎゅう丼の具	春菊のごまあえ
大根のみそ汁		
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】		
【翔陽米ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【丼物・カレー等】		
【益田ぎゅうぎゅう丼の具】		
牛肉(こま切れ)	45.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
ごぼう	15.00 g	ざさがき
系こんにゃく	10.00 g	包丁を入れる
JF料理酒1.8L	2.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
三温糖	2.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	1.00 g	
【あえ物・和No16】		
【春菊のごまあえ】		
しゅんぎく	20.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	25.00 g	2cm幅
油揚げ(カット)	4.00 g	油抜きする
が-やいりごま(白)1kg	3.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物】		
【大根のみそ汁】		
だいこん	25.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	いちよう
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
ねぎ	3.00 g	小口切り
備前中味噌	7.00 g	
備前白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和4年11月分詳細献立

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2022年11月18日金曜日

保小中連携献立

献立	翔陽米ご飯		切り方
	さばのみそ煮	切干大根ののりマヨサラダ	
舞茸のすまし汁			
料理名／食品名		一人分量 単位	
【牛乳・和No1】			
【牛乳】			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和No1】			
【翔陽米ご飯75g】			
水稻穀粒(精白米)		75.00 g	
【煮物・和No1】			
【さばのみそ煮】			
小:ミト真鯖切身(浜田産) 50g		1.00 個	
中:ミト真鯖切身(浜田産) 60g		1.00 個	
テオ国産生おろし生姜		1.00 g	
備前中味噌		6.00 g	
こいくちしょうゆ		5.00 g	
JFSV料理酒1.8L		1.00 g	
JFSV本味噌		1.00 g	
三温糖		2.00 g	
水		17.00 g	
【あえ物・和No103】			
【切干大根ののりマヨサラダ】			
切干大根(益田産)		3.00 g	もどす
小松菜		10.00 g	1.5cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
キャベツ		15.00 g	1.5cm幅
出雲のおいしいちくわ5mm		7.00 g	
がやいりごま(白)1kg		2.00 g	炒る/する
QP/ソニック マヨネーズ(卵不使用)		6.00 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
もみのり		0.50 g	
【汁物】			
【舞茸のすまし汁】			
木綿豆腐		20.00 g	厚1/4縦1/3
油揚げ(カット)		3.00 g	油抜きする
まいたけ		10.00 g	小房にわける
にんじん		8.00 g	いちよう
ねぎ		5.00 g	小口切り
煮干しだし		2.00 g	
だし昆布		1.00 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
食塩		0.15 g	

2022年11月21日月曜日

アイルランド献立

献立	ご飯		
	ホキフライ	紫キャベツのさっぱりサラダ	
	ダブリンコドル		
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No5】			
【ホキフライ】			
小:ホキフライ50gｼﾞｬ7サ		1.00 個	油で揚げる
中:ホキフライ60gｼﾞｬ7サ		1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油		5.00 g	
【あえ物】			
【紫キャベツのさっぱりサラダ】			
にんじん		5.00 g	千切り
キャベツ		25.00 g	1.5cm幅
紫キャベツ		5.00 g	1.5cm幅
きゅうり		10.00 g	輪切り
チキンハム(短冊) 500g		7.00 g	
クッキング アーモント (細切) 500g		3.00 g	炒る
三温糖		0.60 g	
穀物酢		1.50 g	
こいくちしょうゆ		1.80 g	
ゆず酢		0.50 g	
リケンサラダ油 1.5kg		0.50 g	
【汁物】			
【ダブリンコドル】			
玉葱		25.00 g	スライス
リケンサラダ油 1.5kg		0.50 g	
にんじん		15.00 g	7mmいちょう
じゃがいも		25.00 g	サイコロ
荒挽ミニカテルウインナー		23.00 g	
SBパセリ(乾)		0.10 g	
食塩		0.01 g	
地養鶏パイオン		10.00 g	
味コンソメJ500g		1.20 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
ハウスマスタード300g		0.02 g	

2022年11月22日火曜日

献立	麦ご飯		スイートポテトサラダ	
	ハンバーグおろしソースかけ		豆乳パバロアみかんソース	
	野菜のコンソメスープ			
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】				
【ハンバーグおろしソースかけ】				
小:国産大豆の豆腐ハンバーグ 50g		1.00 個	焼く	
中:国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g		1.00 個	焼く	
大根おろし		10.00 g		
JF本味噌1.8L		3.00 g		
みとボン酢		7.00 g		
【あえ物】				
【スイートポテトサラダ】				
さつまいも		30.00 g	サイコロ	
きゅうり		10.00 g	輪切り	
にんじん		5.00 g	千切り	
ビッコロハム		8.00 g		
角切チーズ8mm		8.00 g		
QP/ソニック マヨネーズ(卵不使用)		7.00 g		
穀物酢		1.00 g		
ハウスマスタード300g		0.02 g		
食塩		0.10 g		
【汁物・洋No2】				
【野菜のコンソメスープ】				
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム		10.00 g		
玉葱		20.00 g	スライス	
リケンサラダ油1.5kg		0.30 g		
にんじん		8.00 g	いちよう	
大根		20.00 g	いちよう	
小松菜		10.00 g	1.5cm幅	
味コンソメ		1.00 g		
うすくちしょうゆ		2.00 g		
ハウスマスタード300g		0.02 g		
食塩		0.10 g		
【デザート・洋No2】				
【豆乳パバロアみかんソース】				
お米のパバロア(豆乳) みかん		1.00 個		

令和4年11月分詳細献立

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2022年11月24日木曜日 和食の日/保小中連携献立

献立	ご飯	
	赤魚の西京焼き	にごみ
	もみじ麴のすまし汁	
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・和No59】		
【赤魚の西京焼き】		
小:赤魚切身50g	1.00 個	焼く
中:赤魚切身60g	1.00 個	焼く
備前白上味噌	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JFSV本味噌	1.00 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
【煮物・和No46】		
【にごみ(副菜皿)】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	15.00 g	
国産大豆水煮	8.00 g	
さといも	12.00 g	2cm角
ごぼう	10.00 g	輪切り
にんじん	10.00 g	いちよう
板こんにゃく	10.00 g	縦1/2横1/8
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
インゲン500g	5.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	0.60 g	
JFSV料理酒1.8L	0.90 g	
【汁物】		
【もみじ麴のすまし汁】		
天然色素もみじ麴スライス500g	12.00 g	
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横1/0
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
ねぎ	5.00 g	小口切り
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
だしパック(かつお節)	1.20 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	

2022年11月25日金曜日

献立	ご飯	
	彩り野菜のメンチカツ	海藻サラダ
	秋野菜カレー	
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No1】		
【ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物】		
【彩り野菜のメンチカツ】		
小:彩り野菜のメンチカツ(MCC)40g	1.00 個	油で揚げる
中:彩り野菜のメンチカツ(MCC)60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No42】		
【海藻サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん(ニシムラ)	2.00 g	炒る
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
ノンオイル青じそドレッシング	4.50 g	
【丼物・カレー等】		
【秋野菜カレー】		
鶏肉モモ(2cm角切)	30.00 g	
JFレクションワイン(赤)1.8L	0.80 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g	
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
さつまいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	35.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	7mmいちよう
国産大豆水煮	7.00 g	
ハウス給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェフサカレーフレーク	4.00 g	
カットマイトトマトケチャップ 3kg	5.00 g	
JFウスターソースエクセレント1.8L	1.50 g	

2022年11月28日月曜日

献立	ご飯	
	アジのバジルパン粉焼き	ひじきのサラダ
	お豆のポタージュ	
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】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物・洋No13】		
【あじのバジルパン粉焼き】		
小:アジ切身スライス150g	1.00 個	焼く
中:アジ切身スライス160g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
ハウスマトラスコヨー300g	0.02 g	
クラスメイト500g(粉チーズ)	1.50 g	
バジル(粉)	0.30 g	
乾燥パン粉フレークス	0.50 g	
【あえ物】		
【ひじきのサラダ】		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	ゆでる
チキンささみ水煮(さんれ)	8.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.70 g	
穀物酢	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
ハウスマトラスコヨー300g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・洋No14】		
【お豆のポタージュ】		
チキンインターズキンス(スライス)5mm	10.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
白インゲン豆1kg	8.00 g	
国産大豆水煮	8.00 g	
むきえだまめ500g	8.00 g	
するりん白花(白花豆ペースト)	10.00 g	
食塩	0.20 g	
ハウスマトラスコヨー300g	0.02 g	
ポタージュベース	8.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	

2022年11月29日火曜日世界の味めぐり献立（ベルギー）

献立	コッペパン	チョコクリーム
	ビーフコロッケ	えびとわかめのサラダ
	カルボナード	
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	
【普通パン・和No10】		
[コッペパン]		
小:こっぺばん70g	1.00 個	
中:こっぺばん90g	1.00 個	
[ジャム・ガリン・和No14]		
[チョコクリーム]		
マーシャルビーンズ(チョコ大豆)10g	1.00 個	
【揚げ物・洋No17】		
[ビーフコロッケ]		
小:スクールンビーフコロッケ(島根50	1.00 個	油で揚げる
中:スクールンビーフコロッケ(島根60	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No27】		
[えびとわかめのサラダ]		
むきえびL(100/200)	20.00 g	茹でる
国産カラーピーマン(赤)	8.00 g	
玉葱	5.00 g	スライス
きゅうり	13.00 g	半月スライス
カットわかめセレクト	0.40 g	もどす
三温糖	1.80 g	
穀物酢	3.50 g	
ハウスマトラッシュ300g	0.02 g	
食塩	0.50 g	
リケンサラダ油1.5kg	1.00 g	
【汁物】		
[カルボナード]		
国産牛肉(モモスライス)	20.00 g	
JFレクショワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.30 g	
にんじん	15.00 g	7mmイチョウ
玉葱	20.00 g	7mmスライス
ぶなしめじ	6.00 g	小房にわける
冷凍カットマト	10.00 g	
ビーフシチュー(粉末)	12.00 g	
JFウスターソースセレクト1.8L	2.00 g	
マイルドデミグラスソース3kg	5.00 g	
カットマイトマトケチャップ3kg	3.00 g	
ビール(黒)	6.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
生クリーム	2.00 g	

2022年11月30日水曜日

献立	麦ご飯	ふりかけ
	●ベーコンチーズオムレツ	アーモンド和え
	ラビオリスープ	
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・和No20】		
[●ベーコンチーズオムレツ]		
小:●ベーコンチーズオムレツ50g	1.00 個	
中:●ベーコンチーズオムレツ60g	1.00 個	
代替食材:小:枝豆と豆腐のメンチカツ40g	1.00 個	油で揚げる
中:枝豆と豆腐のメンチカツ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No58】		
[アーモンド和え]		
ほうれん草	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	10.00 g	輪切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
クッキングアーモンド(ダイス)500g	3.50 g	
クッキングアーモンド(粉末)500g	1.50 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・洋No53】		
[ラビオリスープ]		
ラビオリ(プレーン)	25.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
味コンソメJ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
【その他・和No11】		
[ふりかけ]		
野菜ふりかけ(三島食品)	1.00 個	