

※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12月1日月曜日

料理名/食品名	一人分量 単位
【牛乳】牛乳	1.00 本
【ご飯75g】水稻穀粒(精白米)	75.00 g
【焼きさばのゆずおろしソース】小:計真鰯切身(浜田産)50g 中:計真鰯切身(浜田産)60g うすくちしょうゆ 本みりん 1.8L 三温糖 だいこん ゆず(果皮、生)	1.00 個 1.00 個 2.00 g 1.50 g 0.70 g 15.00 g 0.30 g
【納豆和え】川ひきわり納豆(豆切り) ほうれん草 キャベツ にんじん もみのり100g すりごま(白) こいくちしょうゆ	10.00 g 15.00 g 20.00 g 8.00 g 0.50 g 1.00 g 2.00 g
【さつまいものみぞ汁】さつまいも 玉葱 にんじん えのきだけ きざみ揚げ(ニシムラ) 白ねぎ 田舎みそ(麦赤)1kg 大和米味噌(白)1kg 煮干だし	20.00 g 15.00 g 7.00 g 7.00 g 3.00 g 1.30 g 6.50 g 2.00 g 1.30 g

令和7年12月分詳細献立表

2025年12月2日火曜日

料理名/食品名	一人分量 単位
【牛乳】牛乳	1.00 本
【麦ご飯75g】水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	71.00 g 4.00 g
【ツナとごぼうのごまサラダ(主)】ごぼう こいくちしょうゆ 本みりん 1.8L だいこん にんじん 小松菜 ライトソナ水煮フレーク いりごま(白)1kg かとう練りごま 550g こいくちしょうゆ 三温糖 穀物酢 ごま油 1.65kg	16.00 g 0.50 g 0.60 g 10.00 g 9.00 g 20.00 g 10.00 g 0.90 g 0.90 g 1.70 g 0.40 g 1.20 g 0.40 g
【みかん】みかん M	1.00 個
【肉団子シチュー】ホーク&チキンミートボールSS じゃがいも にんじん 玉葱 冷凍カットトマト ビーフシチュー(粉末) ウスターーソース 1.8L マイルド テ ミグラソース 3kg トトケチャップ テ リカース ハウス 風車コショ-300g サラダ油 1.5kg	30.00 g 20.00 g 10.00 g 25.00 g 10.00 g 12.00 g 2.00 g 5.00 g 3.00 g 0.02 g 0.50 g

2025年12月3日水曜日

料理名/食品名	一人分量 単位
【牛乳】牛乳	1.00 本
【麦ご飯75g】水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	71.00 g 4.00 g
【赤魚のカレー天ぷら】小:赤魚切身50g 中:赤魚切身60g 小麦粉 QP/ソック マヨネーズ(卵不使用) 水 大豆白絞油 カレー粉(純)200g ハウス 風車コショ-300g 食塩 1kg	1.00 個 1.00 個 7.00 g 1.00 g 10.00 g 5.00 g 0.40 g 0.02 g 0.20 g
【かつのりサラダ】チキンハム(短冊)500g だいこん ほうれん草 にんじん かつお節・細切(シマラ)100g もみのり100g 穀物酢 三温糖 食塩 1kg ごま油 1.65kg	10.00 g 30.00 g 10.00 g 10.00 g 0.70 g 0.80 g 2.70 g 0.80 g 0.20 g 0.60 g
【●かきたまみそ汁】●たまご 追加食材:木綿豆腐(サイロ) 木綿豆腐(サイロ) 玉葱 にんじん きざみ揚げ(ニシムラ) 乾し椎茸(美都産) 白ねぎ 田舎みそ(麦赤)1kg 大和米味噌(白)1kg 煮干だし	20.00 g 6.00 g 20.00 g 14.00 g 6.00 g 3.00 g 0.30 g 1.30 g 6.50 g 2.00 g 1.30 g

高津学校給食センター  
●卵・卵由来成分を含む

※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12月4日木曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	
〔牛乳〕	
牛乳	1.00 本
〔ご飯75g〕	
水稻穀粒(精白米)	75.00 g
〔焼きぎょうざ(小中2個)〕	
小:味の素焼餃子18g	2.00 個
中:味の素焼餃子24g	2.00 個
〔ねばねば野菜の梅じゅご和え〕	
キャベツ	30.00 g
にんじん	10.00 g
モロヘイヤカット	6.00 g
国産オクラスライス	6.00 g
ちりめん	1.00 g
乾燥カリカリ梅(三島)200	0.20 g
ごいくちしようゆ	0.80 g
〔ちゃんぽんめん〕	
豚モモ(こま切れ)	15.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
料理酒1.8L	0.50 g
むきえびL(ニシラ)	6.00 g
IQFいちょう切り蒲鉾500g	6.00 g
にんじん	5.00 g
玉葱	8.00 g
白菜	12.00 g
たけのこ(短冊)タイ産	6.00 g
キヌサヤ500g	1.50 g
学給ちゃんぽん(国産小麦)200g	35.00 g
カネイチ国産きくらげスライス500g	0.20 g
豚骨白湯スープ	4.00 g
うすくちしようゆ	2.20 g
食塩 1kg	0.10 g
パウチ風車コショ-300g	0.02 g
中華スープ(理研)	0.30 g

### 令和7年12月分詳細献立表

2025年12月5日金曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	
〔牛乳〕	
牛乳	1.00 本
〔ご飯75g〕	
水稻穀粒(精白米)	75.00 g
〔ホキフライ〕	
小:ホキフライ50g ジェラフ	1.00 個
中:ホキフライ60g ジェラフ	1.00 個
大豆白絞油	5.00 g
〔切干大根のソース炒め〕	
豚モモ(こま切れ)	10.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
料理酒1.8L	0.50 g
キャベツ	25.00 g
にんじん	4.00 g
切干大根(ニシラ)	4.00 g
ねぎ	3.00 g
ウスターソース 1.8L	1.00 g
J S特級中濃ソース F1.8L	4.60 g
三温糖	0.20 g
ごいくちしようゆ	0.80 g
〔ボトフ〕	
荒挽ミニカツルウインナー	20.00 g
じゃがいも	10.00 g
玉葱	15.00 g
白菜	20.00 g
にんじん	8.00 g
ぶなしめじ	7.00 g
SB ハゼリ(乾)	0.05 g
理研 コンソメS 500g	1.00 g
うすくちしようゆ	1.20 g

2025年12月8日月曜日

料理名／食品名	一人分量
単位	
〔牛乳〕	
牛乳	1.00 本
〔ご飯75g〕	
水稻穀粒(精白米)	75.00 g
〔元気いっぱいパンパ-グ〕	
小:ホ-ク&キシルパンパ-グ 50g NEW	1.00 個
中:ホ-ク&キシルパンパ-グ 60g NEW	1.00 個
むき枝豆 500g	2.00 g
スーパースイートコーン	2.00 g
グリコトト(パウチパック)3kg	10.00 g
食塩 1kg	0.20 g
パウチ風車コショ-300g	0.02 g
三温糖	0.30 g
水	2.00 g
〔春菊のごま和え〕	
しゅんぎく	10.00 g
キャベツ	20.00 g
ほうれん草	16.00 g
にんじん	6.00 g
油揚げ(カット)	3.00 g
すりごま(白)	1.00 g
ごいくちしようゆ	1.80 g
三温糖	0.30 g
〔やまとしょうが汁〕	
鶏モモ(1.5cm角切)	15.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごぼう	7.00 g
さといも	7.50 g
さといも(冷凍・乱切)ニシラ	7.50 g
だいこん	10.00 g
白菜	13.00 g
にんじん	5.00 g
おろし生しょうが1kg JFD	0.20 g
煮干しだし	1.30 g
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 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12月9日 火曜日

料理名／食品名	一人分量 単位
【牛乳】牛乳	1.00 本
【麦ご飯75g】水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	71.00 g 4.00 g
【 小いわしの米粉揚げ】 こいわし米粉揚げ 大豆白絞油	40.00 g 4.00 g
【糸こんにゃく】 糸こんにゃく(白) こいくちしょうゆ 本みりん 1.8L ほれん草 大もやし にんじん ライツナ水煮フレーク ごま油 1.65kg 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 すりごま(白)	20.00 g 0.80 g 0.40 g 12.00 g 10.00 g 5.00 g 6.00 g 0.50 g 0.30 g 1.50 g 0.90 g 0.30 g
【マーボー大根】 豚もも肉ミンチ おろし生姜が1kgJFD おろし生にんにく1kgJFD 料理酒1.8L サラダ油 1.5kg 玉葱 にんじん 冷凍ミニ絹厚揚(ニシマラ) だいこん 乾し椎茸(美都産) たけのこ(短冊)タイ産 にら 白ねぎ 田舎みそ(麦赤)1kg こいくちしょうゆ 三温糖 中華スープ(理研) 馬鈴薯てんぶん1kg	20.00 g 0.50 g 0.40 g 1.00 g 0.25 g 30.00 g 15.00 g 20.00 g 45.00 g 0.50 g 10.00 g 3.00 g 1.30 g 2.80 g 2.00 g 0.30 g 1.00 g 2.00 g

### 令和7年12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

2025年12月10日 水曜日

料理名／食品名	一人分量 単位
【牛乳】牛乳	1.00 本
【麦ご飯75g】水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	71.00 g 4.00 g
【 さわらの柚庵焼き】 小:さわら切身50g 中:さわら切身60g 料理酒1.8L こいくちしょうゆ 本みりん 1.8L ゆず酢	1.00 個 1.00 個 4.00 g 3.60 g 1.00 g 3.00 g
【 ●ケールとたまごのソテー】 カットベーコンIQF500g ケール キャベツ にんじん 玉葱 ●いりたまご(真空) 追加食材:カットベーコンIQF500g 代替食材:スーパースイートコーン 有塙バター450g 食塙 1kg バス風車ショ-300g こいくちしょうゆ	5.00 g 15.00 g 15.00 g 8.00 g 10.00 g 6.00 g 6.00 g 5.00 g 0.20 g 0.20 g 0.02 g 0.70 g
【根菜豚汁】 豚モモ(ごま切れ) おろし生姜が1kgJFD 料理酒1.8L ごま油 1.65kg ごぼう きざみ揚げ(ニシマラ) 木綿豆腐(サイロ) 板こんにゃく だいこん にんじん れんこん水煮(いちょう) 白ねぎ 田舎みそ(麦赤)1kg 大和米味噌(白)1kg	15.00 g 0.50 g 0.20 g 0.50 g 8.00 g 3.00 g 12.00 g 10.00 g 10.00 g 7.00 g 7.00 g 1.30 g 6.50 g 2.00 g

2025年12月11日 木曜日

料理名／食品名	一人分量 単位
【牛乳】牛乳	1.00 本
【ご飯75g】水稲穀粒(精白米)	75.00 g
【タコライスの具】 牛ミンチ 豚もも肉ミンチ おろし生にんにく1kgJFD 赤ワイン 1.8L サラダ油 1.5kg マヨネーズ 1kg キャベツ 玉葱 むき枝豆 500g 冷凍カットトマト トマトチャップ テリカース トマトペースト 食塙無添加3K コンソメ乳なし(理研) カレー粉(純)200g 三温糖 ウスター ソース 1.8L プロセス イスカットチーズ 8mm	15.00 g 20.00 g 0.30 g 1.00 g 0.50 g 0.25 g 20.00 g 20.00 g 5.00 g 25.00 g 8.00 g 4.00 g 0.80 g 0.20 g 0.80 g 0.80 g 8.00 g
【ひじきとアモットのサラダ】 キャベツ 小松菜 にんじん 芽ひじき 1kg 韓国産 フランギニアモット(細切)500g ライトツナ水煮フレーク 三温糖 穀物酢 ナリフレシ100(720ml)ニシマラ 食塙 1kg サラダ油 1.5kg	15.00 g 10.00 g 7.00 g 1.00 g 3.00 g 10.00 g 0.60 g 1.50 g 0.50 g 0.25 g 0.50 g
【かぶのスープ】 カットベーコンIQF500g かぶ 白菜 にんじん 玉葱 えのきたけ SB バセリ(乾) コンソメ乳なし(理研) 食塙 1kg	7.00 g 12.00 g 10.00 g 5.00 g 15.00 g 8.00 g 0.10 g 1.20 g 0.20 g

令和7年12月分詳細献立表

※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12月12日 金曜日

料理名／食品名	一人分量 単位
〔牛乳〕	
牛乳	1.00 本
〔ご飯75g〕	
水稻穀粒(精白米)	75.00 g
〔 メルーサのりんごソース〕	
小:メルーサ 50g	1.00 個
中:メルーサ 60g	1.00 個
米パウダー	5.00 g
大豆白絞油	5.00 g
アップルソース	5.00 g
ソテー・ト・エオ・ダイス	5.00 g
穀物酢	2.00 g
三温糖	2.60 g
こいくちしようゆ	3.00 g
〔 お好みトマトソース 煮〕	
キウイナード(スライス)5mm Fe・Ca	12.00 g
トマトスライスカットナード 8mm	7.00 g
スーパースイートコーン	5.00 g
ミックスピーナツ(ソルト)	8.00 g
じゃがいも	25.00 g
にんじん	5.00 g
玉葱	10.00 g
SB パセリ(乾)	0.05 g
理研 コンソメS 500g	0.25 g
サラダ油 1.5kg	0.20 g
〔わかめスープ〕	
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g
だいこん	20.00 g
にんじん	7.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.40 g
カットわかめセレクト	0.50 g
いりごま(白) 1kg	1.00 g
中華スープ(理研)	1.00 g
うすくちしようゆ	2.00 g

2025年12月15日 月曜日

料理名／食品名	一人分量 単位
〔牛乳〕	
牛乳	1.00 本
〔ご飯75g〕	
水稻穀粒(精白米)	75.00 g
〔 タレカツ〕	
小:国産ささみカツ(乳・卵・ゼラチン)40g	1.00 個
中:国産ささみカツ(乳・卵・ゼラチン)60g	1.00 個
大豆白絞油	4.00 g
ウスター・ソース 1.8L	2.00 g
こいくちしようゆ	1.00 g
料理酒1.8L	1.50 g
三温糖	1.00 g
本みりん 1.8L	0.70 g
水	5.00 g
〔 海藻サラダ(青じそ)〕	
スープ系かまぼこ(ほぐし)	5.00 g
キャベツ	25.00 g
小松菜	15.00 g
にんじん	3.00 g
湯戻し海藻サラダ 100g	0.50 g
ノンオイル青じそドレッシング	3.50 g
〔 クラムチャウダー〕	
カットベーコンIQF500g	5.00 g
おいしいあさり500g	15.00 g
玉葱	20.00 g
にんじん	10.00 g
セロリ	3.00 g
キャベツ	10.00 g
かぶ	10.00 g
ニチレイブロックカリー(エ	12.00 g
牛乳(料理用)	30.00 g
ボタージュベース	5.00 g
理研 コンソメS 500g	1.00 g
米パウダー	3.00 g
有塩バター450g	0.20 g
生クリーム	2.00 g
パスクワード風車330g	0.02 g
白ワイン	1.00 g
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g
食塩 1kg	0.10 g

2025年12月16日 火曜日

料理名／食品名	一人分量 単位
〔牛乳〕	
牛乳	1.00 本
〔麦ご飯75g〕	
水稻穀粒(精白米)	71.00 g
おむき(米粒麦)	4.00 g
〔 鮭のすんだりソース〕	
小:秋鮭(ピンク)切身 50g	1.00 個
中:秋鮭(ピンク)切身 60g	1.00 個
食塩 1kg	0.20 g
パスクワード風車330g	0.02 g
料理酒1.8L	1.00 g
田舎みそ(麦赤) 1kg	1.00 g
QPソイエッグ マヨネーズ(卵不使用)	5.00 g
グリーンピースベースト	3.00 g
米パウダー	1.20 g
むき枝豆 500g	3.00 g
〔 きしゃく炒り〕	
鶏モモ(1.5cm角切)	20.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごぼう	10.00 g
にんじん	8.00 g
さつまあげ角天(短冊カット)	5.00 g
おから(新製法)	10.00 g
ねぎ	1.00 g
本みりん 1.8L	0.80 g
こいくちしようゆ	2.00 g
三温糖	0.80 g
煮干しだし	0.30 g
〔 はっと汁〕	
すいとん(平型)8g(乳抜き)	24.00 g
だいこん	20.00 g
にんじん	8.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.40 g
白ねぎ	1.30 g
煮干しだし	1.00 g
うすくちしようゆ	2.00 g
こいくちしようゆ	1.00 g
食塩 1kg	0.20 g

令和7年12月分詳細献立表

※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12月17日 水曜日

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g] 水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	71.00 g 4.00 g
[焼きししゃも(小中2尾)] 小:シシャモ千物約15g 中:シシャモ千物約20g	2.00 個 2.00 個
[春雨サラダ(副)] はるさめ(ケンシ) 1kg スクール糸かまぼこ(ほぐし) カネイチ国産きくらげスライス500g 小松菜 にんじん キャベツ 三温糖 こいくちしょうゆ 穀物餅 すりごま(白) ごま油 1.65kg	3.60 g 7.00 g 0.60 g 6.40 g 4.00 g 17.60 g 0.70 g 2.70 g 1.80 g 0.80 g 0.45 g
[●おでん] 鶏肉モモ(2cm角切) サラダ油 1.5kg 料理酒1.8L	20.00 g 0.50 g 0.50 g
●うずら卵水煮200卵入り1.35kg 追加食材:鶏肉モモ(2cm角切)	15.00 g 14.00 g
だいこん さといも さといも(冷凍・乱切)ニシムラ にんじん 厚揚げ(サイコロ) 板こんにゃく まるごとイカだんご6~10g 北海道産切り昆布1kg 三温糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 本みりん 1.8L たしパック(かつお節)	30.00 g 10.00 g 10.00 g 8.00 g 15.00 g 15.00 g 20.00 g 0.40 g 1.00 g 2.00 g 2.00 g 0.50 g 1.50 g

2025年12月18日 木曜日

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1.00 本
[ご飯75g] 水稻穀粒(精白米)	75.00 g
[ ポークチャップ] 豚モモ(ごま切れ) 赤ワイン 1.8L サラダ油 1.5kg 玉葱 ぶなしめじ むき枝豆 500g 食塩 1kg トマトチャップ テリカース トマトビュレ(食塩無添加3kg) ウスターーソース 1.8L 三温糖	50.00 g 1.00 g 0.50 g 30.00 g 10.00 g 10.00 g 0.10 g 7.00 g 2.00 g 1.50 g 1.00 g
[ソナマヨサラダ(副)] ライトツナ水煮フレーク キャベツ 小松菜 にんじん カットわかめセレクト スーパースイートコーン QP/ノイグル マヨネーズ(卵不使用) 食塩 1kg	7.00 g 16.00 g 15.00 g 5.00 g 0.30 g 5.00 g 5.00 g 0.08 g
[じゃがバターみそ汁] じゃがいも 玉葱 にんじん きざみ揚げ(ニシムラ) ねぎ 田舎みそ(麦赤)1kg 大和米味噌(白)1kg 煮干しだし 有塩バター450g	25.00 g 20.00 g 7.00 g 3.00 g 1.30 g 6.50 g 2.00 g 1.30 g 0.20 g

2025年12月19日 金曜日

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1.00 本
[ご飯75g] 水稻穀粒(精白米)	75.00 g
[チキンチキンごぼう] 鶏ムネ肉(1.5cm角切り) 米パウダー 大豆白絞油 ごぼう サラダ油 1.5kg むき枝豆 500g 本みりん 1.8L 料理酒1.8L こいくちしょうゆ 三温糖	45.00 g 8.00 g 4.50 g 20.00 g 0.50 g 6.00 g 0.50 g 1.00 g 3.00 g 2.00 g
[ほうれん草の白和え] ほうれん草 にんじん JFS つきこんにやく 1kg 乾し椎茸(美都産) こいくちしょうゆ 三温糖 冷凍白和えの素 すりごま(白) かわや練りごま 550g こいくちしょうゆ 三温糖	22.00 g 7.00 g 10.00 g 0.50 g 0.25 g 0.25 g 18.00 g 0.75 g 0.27 g 1.30 g 0.50 g
[タラのみぞれ汁] 助宗タラ角切(2cm角) だいこん にんじん さといも(冷凍・乱切)ニシムラ きざみ揚げ(ニシムラ) ねぎ 田舎みそ(麦赤)1kg 大和米味噌(白)1kg 煮干しだし 田舎みそ(麦赤)1kg 大和米味噌(白)1kg	20.00 g 20.00 g 8.00 g 15.00 g 3.00 g 1.30 g 1.30 g 6.50 g 2.00 g 1.30 g 0.20 g 2.00 g

令和7年12月分詳細献立表

※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12月22日 月曜日

料理名／食品名	一人分量 単位
「牛乳」	
牛乳	1.00 本
「ご飯75g」	
水稻穀粒(精白米)	75.00 g
「豚肉のきんぴら(主)」	
国産SPF豚モモスライスIQF	24.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
にんじん	8.00 g
ごぼう	12.00 g
れんこん水煮(いちょう)	18.00 g
JFSつきこんにゃく 1kg	12.00 g
インゲン500g	6.00 g
いりごま(白) 1kg	1.00 g
こいくちしょうゆ	2.40 g
三温糖	1.00 g
「なんきんサラダ」	
ダイスかぼちゃ	20.00 g
ニチレイブロッコリー(エ)	10.00 g
キャベツ	18.00 g
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g
プロセスダイカットチーズ 5mm	5.00 g
穀物酢	0.80 g
三温糖	0.30 g
食塩 1kg	0.05 g
QP/ソレグリコネーズ(卵不使用)	7.00 g
「冬至のうんどう汁」	
鶏モモ(1.5cm角切)	20.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
白菜	10.00 g
玉葱	10.00 g
にんじん	5.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.40 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
TM 学冷凍うどん	30.00 g
白ねぎ	1.30 g
だしパック(かつお節)	1.30 g
こいくちしょうゆ	2.50 g
うすくちしょうゆ	1.00 g
食塩 1kg	0.10 g
本みりん 1.8L	1.00 g

2025年12月23日 火曜日

料理名／食品名	一人分量
「牛乳」	
牛乳	1.00 本
「麦ご飯75g」	
水稻穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
「豚キムチ大根」	
国産SPF豚モモスライスIQF	50.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごま油 1.65kg	0.50 g
だいこん	40.00 g
玉葱	15.00 g
インゲン500g	5.00 g
はくさい(キムチ)リハラ	8.00 g
三温糖	1.00 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
うすくちしょうゆ	1.30 g
本みりん 1.8L	1.10 g
馬鈴薯てんぶん 1kg	1.00 g
煮干だし	0.30 g
「もやしのナムル」	
ほうれん草	15.00 g
太もやし	15.00 g
キャベツ	20.00 g
にんじん	3.00 g
チキンハム(短冊) 500g	7.00 g
すりごま(白)	1.00 g
ごま油 1.65kg	0.50 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
食塩 1kg	0.05 g
「なめこ汁」	
国産冷凍なめこ	12.00 g
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
にんじん	8.00 g
玉葱	15.00 g
白ねぎ	1.30 g
煮干だし	1.00 g
田舎みそ(麦赤) 1kg	6.50 g
大和米味噌(白) 1kg	2.00 g

2025年12月24日 水曜日

料理名／食品名	一人分量 単位
「牛乳」	
牛乳	1.00 本
「麦ご飯75g」	
水稻穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
「鶏肉の赤ワインソース」	
小:鶏肉モモ切身50g	1.00 個
中:鶏肉モモ切身60g	1.00 個
パク 風車コロ-300g	0.02 g
赤ワイン 1.8L	2.00 g
おろし生にんにく 1kgJFD	0.20 g
トトチャップ デリカース	8.00 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
三温糖	1.00 g
赤ワイン 1.8L	2.00 g
馬鈴薯てんぶん 1kg	0.20 g
水	5.00 g
「●もみの木サラダ」	
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g
ニチレイブロッコリー(エ)	15.00 g
国産カラービーマン(赤)	2.50 g
星型チーズ(白)	2.50 g
キャベツ	20.00 g
●いりたまご(真空)	7.00 g
追加食材:ライトツナ水煮フレーク	6.00 g
代替食材:スーパースイートコーン	4.00 g
三温糖	0.60 g
穀物酢	1.50 g
こいくちしょうゆ	1.80 g
けりやま100(720ml)=シラ	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
「☆ABCスープ」	
カットベーコンIQF500g	7.00 g
マカロニ(フレット)500g	4.00 g
玉葱	20.00 g
にんじん	7.00 g
小松菜	8.00 g
理研 コンソメS 500g	1.00 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
「カップデザート」	
ベストクリスマスカップデザート36g	1.00 個

## 令和7年12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

※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12月25日木曜日

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稻穀粒(精白米)	75.00 g
[ちくわの磯辺揚げ(小中2個)]	
出雲のちくわ1/2カット約12.5	2.00 個
小麦粉	6.00 g
あおのり50g	0.05 g
水	7.00 g
大豆白絞油	2.50 g
[白菜のゆず塩昆布和え]	
白菜	30.00 g
だいこん	20.00 g
小松菜	5.00 g
にんじん	7.00 g
塩昆布(ジェフサ)	1.00 g
いりごま(白) 1kg	1.00 g
穀物酢	1.60 g
三温糖	0.80 g
ゆず酢	0.50 g
食塩 1kg	0.20 g
[肉じゃが]	
国産牛肉(モモスライス)	25.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
こいくちしょうゆ	1.20 g
三温糖	1.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
じゃがいも	45.00 g
にんじん	15.00 g
玉葱	35.00 g
糸こんにゃく(白)	15.00 g
大福揚(カット)	15.00 g
インゲン500g	5.00 g
三温糖	1.30 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
うすくちしょうゆ	1.80 g
料理酒1.8L	1.00 g
本みりん 1.8L	1.60 g
だし昆布	0.15 g