

※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5年1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

2023年1月10日 火曜日

献立	麦ご飯	
	鶏肉の香草揚げ	白菜のおかかあえ
	ふぶき汁	プリン
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	
【揚げ物】		
【鶏肉の香草揚げ】		
小:鶏肉モモ切身50g(材料)	1.00 個	油で揚げる
中:鶏肉モモ切身80g(材料)	1.00 個	油で揚げる
テオ おろしにんにく国産	0.50 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.50 g	
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
ハウス マド ラスコヨー	0.03 g	
JFSA V料理酒	2.00 g	
パシル(粉)	0.40 g	
馬鈴薯でんぷん	10.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
【あえ物】		
【白菜のおかかあえ】		
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
白菜	40.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
かつお節・細切(ニム)	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No56】		
【ふぶき汁】		
しぼり豆腐	20.00 g	
かぶ	10.00 g	いちよう
ざといも(冷凍・乱切)ニム	15.00 g	乱切り
にんじん	7.00 g	いちよう
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
ねぎ	5.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うずくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん	1.00 g	
【菓子・寄物・洋No6】		
【プリン】		
ベストプリン	1.00 個	

2023年1月11日 水曜日

お正月・保小中連携献立

献立	赤飯	
	ぶりの照り焼き	ごま塩
	ゆず入り紅白なます	
	●七草入りかきたま汁	
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	
【変わり飯・和No35】		
【赤飯】		
あつという米(赤飯)	72.00 g	
【その他・和No23】		
【ごま塩】		
ごまじお(三島)	1.00 袋	
【焼物・和No67】		
【ぶりの照り焼き(連携)】		
小:ぶり 50g	1.00 個	焼く
中:ぶり 60g	1.00 個	焼く
JFSA V料理酒	2.80 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
VP本みりん	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.24 g	
【あえ物・和No119】		
【ゆず入り紅白なます(連携)】		
だいこん	45.00 g	千切り
にんじん	10.00 g	千切り
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.80 g	
ゆず酢	0.80 g	
食塩	0.50 g	
【汁物・和No12】		
【●七草入りかきたま汁】		
IQFいちよう切り蒲鉾	7.00 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
かぶ	15.00 g	サイコロ
かぶ(葉)	3.00 g	2cm幅
大根葉1cmカット IQF	3.00 g	
ぜり	2.00 g	2cm幅
水稲穀粒(精白米)	3.00 g	
●たまご	20.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	27.00 g	
だしパック(かつお節)	2.00 g	
だし昆布	1.00 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	0.20 g	

2023年1月12日 木曜日

献立	ご飯	
	豚肉のしょうが焼き	ほうれん草の白あえ
	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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【炒め物・和No17】		
【豚肉の生姜焼き】		
豚モモ(ごま切れ)	40.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
国産カラーピーマン(ミックス)	10.00 g	
キャベツ	30.00 g	千切り
テオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
VP本みりん	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JFSA 料理酒	1.30 g	
リッパ サラダ油	0.20 g	
【あえ物・和No62】		
【ほうれん草の白あえ】		
ほうれん草	22.00 g	2cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
突きごんにゃく(はりまや)	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
こいくちしょうゆ	0.25 g	
三温糖	0.25 g	
冷凍白和えの素	18.00 g	
JFDA いりごま(白)	0.90 g	炒る/する
かぶ練りごま	0.24 g	
こいくちしょうゆ	1.30 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No21】		
【おふのみそ汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
白菜	10.00 g	2cm幅
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
おわら蒨	1.00 g	
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5年1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

2023年1月13日 金曜日 吉田南小6年生が考えたカレー献立

献立	ご飯		切り方
	かぼちゃコロッケ	アーモンドサラダ	
SOUTH KIDS CURRY			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【牛乳・和No1】			
【牛乳】			
A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・洋No14】			
【かぼちゃコロッケ(小40,中60)】			
小:国産が ちひき肉7740g	1.00 個	油で揚げる	
中:国産が ちひき肉77160g	1.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油	3.00 g		
【あえ物・洋No70】			
【アーモンド サラダ(レシDr)】			
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅	
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g		
クッキング アーモンド(細切)	5.00 g		
三温糖	0.60 g		
穀物酢	1.50 g		
こいくちしょうゆ	2.30 g		
国産レモン果汁	0.50 g		
JFDA EXが アーモンドオイル	0.50 g		
【丼物・カレー等・和No4】			
【SOUTH KIDS CURRY】			
国産牛肉(モモスライス)	25.00 g		
キンクインナー スライス(スライス)5mm	8.00 g		
JF トレジョンフィン(赤)1.8L	1.00 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g		
さつまいも	20.00 g	サイコロ	
スーパー スイートコーン	6.00 g		
玉葱	30.00 g	スライス	
にんじん	10.00 g	7mmいちよう	
にら	10.00 g	1.5cm幅	
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g		
シエラ ガルフレーク	4.00 g		
カゴメ マルト トマトチャップ 3kg	5.00 g		
JF ウスターソース エクセント1.8L	1.50 g		

2022年1月16日 月曜日

献立	ご飯		切り方
	さばの塩焼き	切干大根のツナ和え	
豚汁			
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】			
【ご飯75g】			
水稲穀粒(精白米)	75.00 g		
【焼物・和No14】			
【さばの塩焼き】			
小:氷温造り塩さば切身 50g	1.00 個	焼く	
中:氷温造り塩さば切身 60g	1.00 個	焼く	
【あえ物・和No23】			
【切干大根のツナ和え】			
切干大根(益田産)	3.50 g	茹でる	
キャベツ	20.00 g	千切り	
にんじん	5.00 g	千切り	
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g		
JFDA いりごま(白)	1.00 g	炒る/する	
三温糖	0.42 g		
穀物酢	1.40 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
【汁物・和No3】			
【豚汁】			
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g		
JFSA V料理酒	1.00 g		
リケン サラダ油	0.50 g		
にんじん	5.00 g	いちよう	
ごぼう	7.00 g	輪切り	
白菜	20.00 g	2cm幅	
板こんにゃく	7.00 g	厚1/2縦1/4	
糸綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする	
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1月17日 火曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯		切り方
	春巻	冬野菜ののりマヨサラダ	
マーボー大根			
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		
【揚げ物・中No4】			
【春巻】			
国産安心素材春巻50	1.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油	5.00 g		
【あえ物・和No122】			
【冬野菜ののりマヨサラダ】			
白菜	25.00 g	1.5cm幅	
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅	
にんじん	7.00 g	千切り	
出雲のおいしいちくわ5mm	8.00 g		
QP/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		
【煮物・中No15】			
【マーボー大根】			
国産SPF豚ミンチIQF	20.00 g		
テオ 国産生おろし生姜	0.80 g		
テオ おろしにんにく国産	0.20 g		
JFSA V料理酒	1.00 g		
リケン サラダ油	0.25 g		
玉葱	30.00 g	サイコロ	
にんじん	15.00 g	7mm厚切	
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g		
だいこん	45.00 g	いちよう	
ベトナム産きくらげスライス	0.30 g		
国産たけのこ水煮(短冊)	10.00 g		
ねぎ	5.00 g	小口切り	
備前 中味噌	2.80 g		
こいくちしょうゆ	2.70 g		
三温糖	0.30 g		
中華スープ(理研)	1.00 g		
VP本みりん	1.00 g		
馬鈴薯でんぷん	2.00 g		

令和5年1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

2023年1月18日 水曜日

献立	麦ご飯	
	さわらのピリ辛焼き	●ケールとたまごのソテー
ABCスープ		ヨーグルト
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	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
【さわらのピリ辛焼き】		
小:さわら 50g	1.00 個	焼く
中:さわら 60g	1.00 個	焼く
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
テオ おろしにんにく国産	0.30 g	
JFSA V料理酒	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
テオ 豆板醤	0.15 g	
【炒め物】		
【●ケールとたまごのソテー】		
無添加ポークウインナースライス	6.00 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
●いりたまご(真空)	6.00 g	
追加食材:無添加ポークウインナースライス	6.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン	5.00 g	
JFDA EXクアージンオイル	1.00 g	
食塩	0.20 g	
ハウスマト ラスコジョー	0.02 g	
こいくちしょうゆ	0.70 g	
【汁物・洋No23】		
【ABCスープ】		
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
マカロニ(フルワハット)	4.50 g	茹てる
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
味 コンソメJ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
【菓子・寄物・和No15】		
【ソファール元気ヨーグルト】		
ソファール元気ヨーグルト	1.00 個	

2023年1月19日 木曜日

献立	ご飯	
	チキンステーキ	ゆずドレッシングサラダ
白菜ときのこのスープ		
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	
【焼物】		
【チキンステーキ】		
小:鶏肉モモ切身50g(材料)	1.00 個	焼く
中:鶏肉モモ切身80g(材料)	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
ハウスマト ラスコジョー	0.02 g	
JFレクショワイン(赤)	0.50 g	
テオ・ド・ネオタイス	5.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
こいくちしょうゆ	1.50 g	
VP本みりん	0.50 g	
JFレクショワイン(赤)	0.50 g	
テオ おろしにんにく国産	0.50 g	
食塩バター450g	0.50 g	
【あえ物】		
【ゆずドレッシングサラダ】		
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	
うすくちしょうゆ	0.30 g	
VP本みりん	0.30 g	
ニチレイプロックリー(エ)	12.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ブレイク イカトチーズ 8mm	5.00 g	
クッキングアモンド(細切)	3.50 g	炒る
JFDA EXクアージンオイル	0.50 g	
ゆず酢	0.60 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
穀物酢	1.50 g	
【汁物】		
【白菜ときのこのスープ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
リケンサラダ油	0.50 g	
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
白菜	25.00 g	1.5cm幅
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
小松菜	5.00 g	2cm幅
コンソメ乳なし(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.01 g	

2023年1月20日 金曜日

アイルランド献立

献立	ご飯	
	さけチーズフライ	コルカノン
ギネスシチュー		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物】		
【さけチーズフライ】		
小:鮭チーズフライ40g	1.00 個	油で揚げる
中:鮭チーズフライ50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【コルカノン】		
チキンささみ水煮	10.00 g	
ポテトサラダベース	30.00 g	
ニチレイプロックリー(エ)	20.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
玉葱	7.00 g	スライス
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)	8.00 g	
穀物酢	1.00 g	
ハウスマト ラスコジョー	0.02 g	
食塩	0.25 g	
【汁物・洋No57】		
【ギネスシチュー】		
牛肉(こま切れ)	20.00 g	
JFレクショワイン(赤)	1.00 g	
リケンサラダ油	0.20 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	7mm仔切り
玉葱	35.00 g	7mmスライス
冷凍カットマト	10.00 g	
ビーフシチュー(粉末)	12.00 g	
ウスターソース(ミミラ)	2.00 g	
マイルドデミグラスソース	5.00 g	
カゴメマイルドトマトチャップ	3.00 g	
ビール(黒)	6.00 g	
ハウスマト ラスコジョー	0.02 g	
生クリーム	2.00 g	

令和5年1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

2023年1月23日月曜日

保小中連携献立

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	赤魚のおろしソースかけ	納豆サラダ		
厚揚げのみそ汁				
料理名/食品名				
【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】				
【赤魚のおろしソースかけ】				
小:赤魚切身50g		1.00 個		油で揚げる
中:赤魚切身60g		1.00 個		油で揚げる
馬鈴薯てんぷん		4.00 g		
大豆白絞油		4.00 g		
うすくちしょうゆ		3.00 g		
VP本みりん		2.50 g		
三温糖		1.00 g		
大根おろし		10.00 g		
【あえ物・和No124】				
【納豆サラダ】				
チキンハム(短冊)		7.00 g		
川ひきわり納豆(七切り)		10.00 g		
ほうれん草		18.00 g		2cm幅
キャベツ		15.00 g		1cm幅
にんじん		5.00 g		千切り
備前 中味噌		0.50 g		
こいくちしょうゆ		0.50 g		
QPノック マネース (卵不使用)		8.00 g		
【汁物・和No1】				
【厚揚げのみそ汁】				
にんじん		5.00 g		いちよう
小松菜		10.00 g		1.5cm幅
玉葱		20.00 g		スライス
えのきたけ		10.00 g		
厚揚げ(サイコロ)		15.00 g		
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		

2023年1月24日 火曜日

元気もりもり献立

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	益田牛の元気もりもり炒め	こんにやくサラダ		
冬野菜のすまし汁				
給食週間ゼリー				
料理名/食品名				
【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	
【炒め物】				
【益田牛の元気もりもり炒め】				
牛肉(こま切れ)		50.00 g		
JFSA V料理酒		1.00 g		
リケン サラダ油		0.50 g		
キャベツ		25.00 g		2cm幅
玉葱		15.00 g		スライス
にんじん		8.00 g		千切り
にら		5.00 g		1.5cm幅
JFDA いりごま(白)		2.00 g		
こいくちしょうゆ		3.00 g		
三温糖		0.64 g		
JFSA 純正ごま油		0.10 g		
テオ おろしにんにく国産		0.30 g		
馬鈴薯てんぷん		0.20 g		
【あえ物・和No78】				
【こんにやくサラダ】				
小松菜		15.00 g		1.5cm幅
太もやし		12.00 g		
突きこんにやく(はりまや)		15.00 g		茹でる
ライトツナ水煮フレーク		7.00 g		
スーパースイートコーン		5.00 g		
三温糖		0.50 g		
こいくちしょうゆ		2.00 g		
穀物酢		2.00 g		
JFSA 純正ごま油		0.50 g		
食塩		0.10 g		
【汁物】				
【冬野菜のすまし汁】				
だいこん		20.00 g		いちよう
にんじん		7.00 g		いちよう
白菜		20.00 g		1.5cm幅
やさしい海の細かまぼこ黄		8.00 g		
ねぎ		5.00 g		小口切り
うすくちしょうゆ		2.00 g		
こいくちしょうゆ		1.00 g		
だしパック(かつお節)		2.00 g		
だし昆布		1.00 g		
食塩		0.15 g		
馬鈴薯てんぷん 1kg		1.00 g		
【菓子・寄物】				
【給食週間ゼリー】				
給食週間はちみつゆずゼリー			1.00 個	

2023年1月25日 水曜日

世界の味めぐり献立(台湾)

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	小籠包(2個)	タピオカ入りフルーツポンチ		
●ルーロー飯の具				
料理名/食品名				
【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	
【蒸し物】				
【小籠包(2個)】				
ジェファ ショーロンポー 30g			2.00 個	
【その他】				
【タピオカ入りフルーツポンチ】				
タピオカデザート			10.00 g	
ハゴロモ アミアツカミカ 国産			12.00 g	
ハゴ 黄桃グイカット			15.00 g	
フルーツハッパ(パイン)ピット			15.00 g	
バナナ			10.00 g	スライス
【丼物・カレー等】				
【●ルーロー飯の具】				
豚モモ(1cm角)			40.00 g	
JFSA V料理酒			1.00 g	
リケン サラダ油			0.50 g	
玉葱			25.00 g	スライス
たけのこ(千切り)タイ産			10.00 g	
●うずら卵水煮200卵入り			15.00 g	
追加食材:豚モモ(1cm角)			15.00 g	
チンゲンツァイ			15.00 g	2cm幅
三温糖			2.00 g	
こいくちしょうゆ			3.00 g	
オイスターソース			3.00 g	
テオ 国産生おろし生姜			0.50 g	
テオ おろしにんにく国産			0.50 g	
水			12.00 g	
JFSA 純正ごま油			0.60 g	
馬鈴薯てんぷん			2.60 g	

令和5年1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

2023年1月26日 木曜日

昔懐かしい鯨料理

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	くじら肉のノルウェー風	フレンチサラダ		
料理名/食品名				
【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】				
【鯨肉のノルウェー風】				
鯨肉(角切)	40.00	g		
ネーオ 国産生おろし生姜	0.80	g		
こいくちしょうゆ	2.00	g		
JFSA V料理酒	1.00	g		
馬鈴薯でんぷん	4.00	g		
大豆白絞油	4.00	g		
チルドポテトダイス	20.00	g		
玉葱	25.00	g	スライス	
にんじん	8.00	g	いちよう	
冷・グリーンピース(シムラ)	5.00	g		
三温糖	1.00	g		
か ママルト トマトチャップ	7.00	g		
ウスターソース(シムラ)	4.50	g		
【あえ物・洋No39】				
【フレンチサラダ】				
キャベツ	20.00	g	1cm幅	
きゅうり	20.00	g	半月スライス	
チキンハム(短冊)	5.00	g		
スーパースイートコーン	6.00	g		
三温糖	0.80	g		
穀物酢	2.10	g		
ハリス マト ラスコヨー	0.02	g		
食塩	0.30	g		
リケン サラダ油	0.60	g		
【汁物・洋No20】				
【野菜スープ】				
カットベーコンIQF	10.00	g		
小松菜	15.00	g	2cm幅	
ぶなしめじ	10.00	g	小房にわかる	
にんじん	7.00	g	いちよう	
玉葱	20.00	g	スライス	
味 コンソメJ	1.00	g		
こいくちしょうゆ	1.50	g		
うすくちしょうゆ	2.00	g		
ハリス マト ラスコヨー	0.02	g		
リケン サラダ油	0.50	g		

2023年1月27日 金曜日

益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	筑前煮	即席漬け		
料理名/食品名				
【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		
【煮物・和No12】				
【筑前煮(浅皿)】				
鶏肉(柱肉ダイ)2cmカットIQF	20.00	g		
さつまあげ(玉ねぎボール)	15.00	g		
厚揚げ(サイコロ)	10.00	g		
ごぼう	10.00	g	ざざがき	
板こんにゃく	10.00	g	厚1/2縦1/4	
にんじん	8.00	g	いちよう	
だいこん	15.00	g	いちよう	
れんこん水煮(いちよう)	10.00	g		
インゲン	5.00	g	2.5cm幅	
乾し椎茸(美都産)	0.50	g	もどす	
こいくちしょうゆ	1.40	g		
うすくちしょうゆ	1.40	g		
JFSA V料理酒	1.00	g		
三温糖	0.60	g		
煮干しだし	1.00	g		
リケン サラダ油	0.50	g		
【あえ物・和No84】				
【即席漬け】				
きゅうり	20.00	g	7mmスライス	
キャベツ	30.00	g	1.5cm幅	
干切りたくあん	5.00	g		
塩昆布(ジェフサ)	0.50	g		
かつお節・細切(シムラ)	0.20	g		
JFSA いらりごま(白)	1.00	g	炒る/する	
こいくちしょうゆ	1.50	g		
【汁物・和No18】				
【だんご汁】				
玉葱	10.00	g	スライス	
にんじん	8.00	g	いちよう	
小松菜	8.00	g	1.5cm幅	
油揚げ(カット)	3.00	g	油抜きする	
冷凍白玉(シムラ)	25.00	g		
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		

2023年1月30日 月曜日

石見地方の郷土料理

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	さんまの梅煮	春菊のごまあえ		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳	1.00	本		
【米飯・和No4】				
【ご飯】				
水稲穀粒(精白米)	75.00	g		
【煮物】				
【さんまの梅煮】				
小:さんま梅煮(真空)40g	1.00	個		
中:さんま梅煮(真空)50g	1.00	個		
【あえ物・和No16】				
【春菊のごまあえ】				
しゅんぎく	10.00	g	1.5cm幅	
キャベツ	15.00	g	2cm幅	
ほうれん草	18.00	g	1.5cm幅	
にんじん	6.00	g	千切り	
油揚げ(カット)	3.00	g	油抜きする	
JFSA いらりごま(白)	3.00	g	炒る/する	
こいくちしょうゆ	2.00	g		
三温糖	0.30	g		
【丼物・カレー等・和No15】				
【うずめ飯の具】				
鶏肉モモ(1.5cm角切)	13.00	g		
リケン サラダ油	1.00	g		
IQFダイスカット蒲鉾	5.00	g		
JFSA 冷凍とうふ(サイコロ)シムラ	15.00	g		
ごぼう	5.00	g	輪切り	
にんじん	8.00	g	いちよう	
大根葉1cmカット IQF	5.00	g		
乾し椎茸(美都産)	0.50	g	もどす	
さといも	10.00	g	乱切り	
ざといも(冷凍・乱切)シムラ	10.00	g		
JFSA V料理酒	1.00	g		
こいくちしょうゆ	2.00	g		
うすくちしょうゆ	1.20	g		
VP本みりん	1.00	g		
食塩	0.30	g		
だしパック(かつお節)	1.20	g		
馬鈴薯でんぷん	1.60	g		
【その他】				
【きざみのり】				
一食ちらしのり(SS)0.3g	1.00	個		

令和5年1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

2023年1月31日 火曜日

献立	麦ご飯		切り方
	豚キムチ	ぼんかん	
料理名/食品名	一人分量 単位		
【牛乳・和No1】			
【牛乳】			
A 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		
【炒め物・中No4】			
【豚キムチ】			
A 豚モモ(ごま切れ)	20.00 g		
ターナー 国産生おろし生姜	0.40 g		
A リンサ ラサラダ油 1.5kg	0.25 g		
にんじん	10.00 g	千切り	
A はくさい(キムチ)リハラ	15.00 g		
キャベツ	20.00 g	2cm幅	
A 太もやし	20.00 g		
A IH 焼肉の丸(醤油味)5kg	5.00 g		
A こいくちしょうゆ	0.50 g		
にら	3.00 g	2cm幅	
【果物】			
【ぼんかん】			
ぼんかん M	1.00 個		
【汁物・和No57】			
【みぞれ汁】			
A 鶏肉(筋肉ダ)1cmカットIGF	10.00 g		
A 木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3	
大根おろし	25.00 g		
にんじん	7.00 g	いちよう	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
だしパック(かつお節)	2.00 g		
A だし昆布	1.00 g		
A うずくちしょうゆ	2.50 g		
A こいくちしょうゆ	1.00 g		
食塩	0.05 g		
馬鈴薯てんぷん1kg	1.00 g		