

※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5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

2022年 5月2日 月曜日

献立	ごはん		大根の甘酢和え
	ニギス抹茶フライ		
	キムチ肉じゃが		
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)		80.00 g	
【揚げ物・和No36】			
【ニギス抹茶フライ(小1,中2)】			
ニギス抹茶フライ約32～43		1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油		3.00 g	
【あえ物】			
【だいごんの甘酢和え】			
だいごん		20.00 g	千切り
小松菜		15.00 g	1cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
ｽｸｰﾙ系かまぼこ(ほぐし)		9.00 g	茹でる
食塩		0.20 g	
うすくちしょうゆ		0.60 g	
穀物酢		2.00 g	
三温糖		1.00 g	
【煮物】			
【キムチ肉じゃが】			
国産SPF豚モモスライスIQF		30.00 g	
JF 料理酒1.8L		1.00 g	
ﾘﾝﾅﾝ ﾏﾗﾀﾞ油 1.5kg		0.20 g	
じゃがいも		50.00 g	さいころ
にんじん		10.00 g	7mmｲﾝﾁｮｳ
玉葱		35.00 g	スライス
板こんにゃく		15.00 g	厚1/2縦1/4
カセイのキムチ		15.00 g	
冷・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽﾞ(ﾆｼﾑﾗ)		7.00 g	
三温糖		1.50 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
うすくちしょうゆ		1.50 g	
JF 料理酒1.8L		2.00 g	
VP本みりん		1.00 g	

2022年 5月 6日 金曜日

子どもの日献立

献立	たけのこご飯		おなか和え 子どもの日ゼリー
	チキンカツ		
	新玉ねぎのみそ汁		
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	
【変わり飯・和No18】			
【たけのこご飯】			
水稲穀粒(精白米)		80.00 g	
竹の子ご飯の素		22.80 g	
【揚げ物・和No94】			
【チキンカツ】			
小:チキンカツ 50g		1.00 個	油で揚げる
中:チキンカツ 60g		1.00 個	
大豆白絞油		5.00 g	
【あえ物・和No53】			
【おなか和え】			
キャベツ		25.00 g	1.5cm幅
ほうれん草		20.00 g	1.5cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
花かつお(鰹・細切)500g		1.00 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
【汁物】			
【新玉ねぎのみそ汁】			
玉葱		30.00 g	スライス
にんじん		10.00 g	いちよう
えのきたけ		10.00 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)		3.00 g	油抜きする
登喜和 高野豆腐(細切)		2.00 g	
キヌサヤ500g		7.00 g	1.5cm幅
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	
【菓子・寄物・和No21】			
【子どもの日ゼリー(ﾊﾞｽﾄ)】			
子どもの日デザート		1.00 個	

2022年 5月 9日 月曜日

献立	ごはん		小松菜とツナの和え物 (中学のみ)チーズ
	チンジャオロース		
	五目スープ		
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No4】			
【ご飯】			
水稲穀粒(精白米)		80.00 g	
【炒め物・中No12】			
【青椒肉絲】			
国産牛肉(モモスライス)		40.00 g	
JF 料理酒1.8L		0.80 g	
ﾃｰｵｰ 国産生おろし生姜		0.50 g	
ﾃｰｵ おろしにんにく国産		0.20 g	
乾し椎茸(美都産)		0.50 g	もどす
たけのこ(千切り)タイ産		10.00 g	
玉葱		15.00 g	スライス
キャベツ		20.00 g	1.5cm幅
青ピーマン		10.00 g	千切り
国産カラーピーマン(ミックス)		10.00 g	千切り
ﾘﾝﾅﾝ ﾏﾗﾀﾞ油 1.5kg		0.50 g	
三温糖		0.39 g	
JF 料理酒1.8L		1.50 g	
こいくちしょうゆ		3.20 g	
オイスターソース 585g		0.60 g	
中華スープ(理研)		0.25 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.70 g	
JFS 純正ごま油		0.50 g	
【あえ物】			
【小松菜とツナの和えもの】			
小松菜		15.00 g	1.5cm幅
キャベツ		25.00 g	1.5cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク		7.00 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
穀物酢		2.00 g	
三温糖		0.60 g	
【汁物】			
【五目スープ】			
木綿豆腐(サイコロ)		25.00 g	
にんじん		8.00 g	いちよう
玉葱		10.00 g	スライス
もやし		8.00 g	
チンゲンツァイ		10.00 g	1.5cm幅
中華スープ(理研)		1.00 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
食塩		0.10 g	
JFS 純正ごま油		0.30 g	
【チーズ・和No5】			
【(中学のみ)チーズ】			
MBPベビーチーズ12g		1.00 個	

令和4年5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

2022年 5月 10日 火曜日

献立	麦ごはん	
	アジフライ	アスパラのごまあえ
	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No3】		
【麦ご飯 80g】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No2】		
【アジフライ】		
小:アジフライ 50g	1.00 個	油で揚げる
中:アジフライ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No123】		
【アスパラのごまあえ】		
グリーンアスパラ(ホル)中南米	15.00 g	2cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
出雲のちくわ5mm×1/2カット	5.00 g	
かゝいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.40 g	
三温糖	0.40 g	
【汁物・和No21】		
【おふのみそ汁】		
にんじん	10.00 g	いちょう
だいこん	20.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
おわら蒟	1.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
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 5月 11日 水曜日

吉田南小が外国語の学習で考えたカレー

献立	麦ごはん	
	●オムレツ	海藻サラダ
	きのこカレー	
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No3】		
【麦ご飯 80g】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【蒸し物・和No2】		
【●オムレツ(プレーン)】		
●ふくらプレーンオムレツ50g	1.00 個	
●ふくらプレーンオムレツ60g	1.00 個	
代替食品 小:枝豆と大豆のミンチカツ40g	1.00 個	油で揚げる
代替食品 中:枝豆と大豆のミンチカツ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No71】		
【海藻サラダ(青じそ)】		
キャベツ	30.00 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
ちりめん(ニシムラ)	2.00 g	炒る
海藻サラダGSI00g	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】		
【きのこカレー】		
国産牛肉(モモスライス)	30.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
JF レクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
玉葱	40.00 g	スライス
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちょう
エリンギ	3.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	小房に分ける
まいたけ	3.00 g	小房に分ける
ハウス給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェアカレーフレーク	4.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 3kg	5.00 g	
ウスターソース(ニシムラ)	1.50 g	

2022年 5月 12日 木曜日

献立	ごはん	
	パンパンジーサラダ	厚揚げの中華煮
	美生柑	
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)	80.00 g	
【あえ物】		
【パンパンジーサラダ】		
チキンささみ水煮(さんれ)	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	13.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
太もやし	15.00 g	ゆでる
かゝいりごま(白)1kg	0.80 g	炒る/する
かゝ練りごま 550g	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.72 g	
穀物酢	0.96 g	
三温糖	0.80 g	
JFS 純正ごま油	0.56 g	
テオー 国産生おろし生姜	0.24 g	
コチュジャン	0.24 g	
【煮物・中No16】		
【厚揚げの中華煮】		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
テオー 国産生おろし生姜	0.20 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
キャベツ	20.00 g	2cm幅
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	25.00 g	スライス
乾し椎茸(美都産)	0.60 g	もどす
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g	
冷凍ミニ絹厚揚げ(ニシムラ)	20.00 g	
厚揚げ(サイコロ)	40.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	2cm幅
中華スープ(理研)	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウスマイルドソース-300g	0.02 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.20 g	
【果物・和No16】		
【美生柑】		
美生柑	0.25 個	1/4に切る

令和4年5月分詳細献立表

2022年 5月 13日 金曜日

献立	ごはん		
	カツオの竜田揚げ		ごぼうサラダ
	山菜のみそ汁		
料理想／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)	80.00 g		
【揚げ物・和No95】			
【カツオの竜田揚げ】			
小:かつお 40g(ニシム)	1.00 切	油で揚げる	
中:かつお 50g(ニシム)	1.00 切	油で揚げる	
テオー 国産生おろし生姜	0.25 g		
JF 料理酒 1.8L	3.00 g		
こいくちしょうゆ	3.50 g		
VP本みりん	1.00 g		
馬鈴薯でんぷん 1kg	6.00 g		
大豆白絞油	4.00 g		
【あえ物・和No125】			
【ごぼうサラダ(ごまマヨ)】			
ごぼう	15.00 g	ささがき	
キャベツ	15.00 g	1cm幅	
にんじん	8.00 g	千切り	
ニチレイブロックリー(エ)	10.00 g		
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g		
かやいりごま(白) 1kg	1.50 g	炒る/する	
QPノンエッグマヨネーズ	7.00 g		
こいくちしょうゆ	0.60 g		
【汁物・和No97】			
【山菜のみそ汁】			
にんじん	10.00 g	いちよう	
玉葱	20.00 g	スライス	
国産山菜ミックス水煮	10.00 g		
国産冷凍なめこ	7.00 g		
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g		
登喜和 高野豆腐(細切)	2.00 g		
ねぎ	3.00 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 5月 16日 月曜日

献立	ごはん		
	ボークチャップ		ひじきのサラダ
	ABCスープ		
料理想／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)	80.00 g		
【炒め物・和No16】			
【ボークチャップ】			
国産SPF豚モモスライスIQF	50.00 g		
JF セクションワイン(赤) 1.8L	1.00 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g		
玉葱	30.00 g	スライス	
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわけ	
国産大豆水煮	7.00 g		
食塩	0.20 g		
ハウス マト ラスコショ=300g	0.01 g		
か メ マルト トマトチャップ 3kg	10.00 g		
トマトビュレ(食塩無添加3k	5.00 g		
ウスターソース(ニシム)	3.00 g		
【あえ物】			
【ひじきのサラダ(ド)】			
キャベツ	25.00 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		
チキンハム(短冊) 500g	7.00 g		
フ ロセダ イスカットチ= 8mm	5.00 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.70 g		
穀物酢	2.40 g		
三温糖	1.00 g		
ハウス マト ラスコショ=300g	0.02 g		
食塩	0.20 g		
【汁物・洋No23】			
【ABCスープ】			
小松菜	13.00 g	1.5cm幅	
玉葱	25.00 g	スライス	
にんじん	10.00 g	いちよう	
マカロニ(アルファベット) 500g	4.50 g		
味 コンソメJ 500g	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
食塩	0.10 g		

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2022年 5月 17日 火曜日

保小中連携献立

献立	豆ごはん		
	鶏肉と筍の揚げ煮		即席漬け
	じゃががまみそ汁		
料理想／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No6】			
【豆ご飯】			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
グリーンピース	10.00 g		
食塩	0.80 g		
JF 料理酒 1.8L	0.50 g		
【煮物・和No60】			
【鶏肉とタノのあげ煮】			
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	40.00 g		
馬鈴薯でんぷん 1kg	5.00 g		
大豆白絞油	4.00 g		
たけのこ水煮(ハーフカット) 島根	20.00 g	1cm幅	
にんじん	10.00 g	7mm厚切	
玉葱	20.00 g	スライス	
インゲン500g	5.00 g	2cm幅	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g		
うすくちしょうゆ	1.80 g		
三温糖	1.20 g		
煮干しだし	1.00 g		
【あえ物・和No84】			
【即席漬け】			
きゅうり	15.00 g	7mmスライス	
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅	
千切りたくあん	5.00 g		
塩昆布	0.50 g		
花かつお(亀・細切) 200g	0.20 g		
こいくちしょうゆ	1.50 g		
【汁物・和No35】			
【じゃががまみそ汁】			
じゃがいも	25.00 g	サイコロ	
玉葱	10.00 g	スライス	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g		
登喜和 高野豆腐(細切)	2.00 g		
IQFいちよう切り蒲鉾	8.00 g		
にんじん	10.00 g	いちよう	
ねぎ	3.00 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		

令和4年5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

2022年 5月 18日 水曜日

益田の食育の日

献立	麦ごはん サバの味噌煮		切干大根のごま酢和え	
	●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No3】				
【麦ご飯 80g】				
水稲穀粒(精白米)		76.00 g		
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g		
【煮物・和No1】				
【さばの味噌煮】				
小:サバ味噌煮(真空)50×10個		1.00 個		
中:サバ味噌煮(真空)70g×8個		1.00 個		
【あえ物・和No92】				
【切干大根のごま酢和え】				
切干大根(益田産)		3.00 g	茹でる	
チキンささみ水煮		7.00 g		
キャベツ		25.00 g	1.5cm幅	
にんじん		5.00 g	千切り	
かきいりごま(白)1kg		3.00 g	炒る/する	
穀物酢		2.00 g		
三温糖		0.80 g		
こいくちしょうゆ		2.00 g		
【汁物・和No13】				
【●かきたま汁】				
にんじん		8.00 g	いちよう	
玉葱		20.00 g	スライス	
エリンギ		8.00 g	千切り	
小松菜		10.00 g	1.5cm幅	
馬鈴薯でんぷん1kg		1.10 g		
●たまご		15.00 g	割りほぐす	
代替食品:木綿豆腐		27.00		
だしパック(かつお節)		1.20 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 5月 19日 木曜日

献立	ごはん		ベーコンとケールのソテー	
	さごしのマヨネーズ焼き		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No4】				
【ご飯】				
水稲穀粒(精白米)		80.00 g		
【焼物】				
【さごしのマヨネーズ焼き】				
さごし切身 50g		1.00 個	焼く	
さごし切身 60g		1.00 個	焼く	
食塩		0.10 g		
ハウストマトラッシュ300g		0.01 g		
備前 中味噌		2.50 g		
QPノンエッグマヨネーズ		6.00 g		
【炒め物・洋No26】				
【ケールとベーコンのソテー】				
学級用スティックベーコン 500g		10.00 g		
ケール		15.00 g	1cm幅	
キャベツ		15.00 g	2cm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		
味コンソメJ 500g		0.10 g		
有塩バター450g		1.00 g		
食塩		0.20 g		
ハウストマトラッシュ300g		0.01 g		
こいくちしょうゆ		1.00 g		
【汁物・洋No20】				
【野菜スープ】				
鶏肉(筋肉ダマ)2cmカットIQF		7.00 g		
リッパサラダ油 1.5kg		0.20 g		
えのきたけ		10.00 g		
玉葱		20.00 g	スライス	
にんじん		10.00 g	いちよう	
小松菜		10.00 g	1.5cm幅	
味コンソメJ 500g		1.00 g		
うすくちしょうゆ		2.00 g		
ハウストマトラッシュ300g		0.01 g		

2022年 5月 20日 金曜日

献立	(小) ロールパン(中) コッペパン		チーズ入りコロッケ	
	焼きそば		アーモンドサラダ	
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No7】				
【ロールパン(小)】				
THすこやかロール40g		1.00 個		
【コッペパン(中)】				
こっぺぱん 70g		1.00 個		
【揚げ物・洋No32】				
【チーズ入りコロッケ】				
小:チーズフォンデュコロッケ40g		1.00 個	油で揚げる	
中:チーズフォンデュコロッケ60g		1.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油		4.00 g		
【あえ物・洋No70】				
【アーモンドサラダ(レモンDr)】				
キャベツ		20.00 g	1cm幅	
にんじん		5.00 g	千切り	
小松菜		20.00 g	1cm幅	
クッキングアーモンド(細切)500g		5.00 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		
ソフィアレモン100(720ml)ニシムラ		0.50 g		
JFD EXクッキングオイル		0.50 g		
【主食併用麺・中No3】				
【焼きそば】				
国産SPF豚モスライスIQF		20.00 g		
リッパサラダ油 1.5kg		0.50 g		
にんじん		15.00 g	千切り	
玉葱		30.00 g	スライス	
焼きそば麺5kg		30.00 g		
キャベツ		30.00 g	1.5cm幅	
青ピーマン		5.00 g	スライス	
焼きそばソース1.2kg		8.00 g		
食塩		0.01 g		
ハウストマトラッシュ300g		0.02 g		
ウスターソース(ニシムラ)		2.00 g		

令和4年5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

2022年 5月 23日 月曜日

日本全国味めぐり(愛媛県)

献立	ごはん	
	せんざんき	わかめの酢の物
	石花汁	
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【せんざんき】		
小:鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	油で揚げる
中:鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JF 料理酒 1.8L	2.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.10 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
ハウス マスコショ-300g	0.01 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	8.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No33】		
【わかめの酢の物】		
きゅうり	15.00 g	輪切り
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん(ニシムラ)	2.00 g	炒る
カットわかめセレクト	0.60 g	もどす
穀物酢	2.00 g	
うすくちしょうゆ	0.60 g	
三温糖	1.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No93】		
【石花汁】		
出雲のおいしいちくわ5mm	5.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
切干大根(益田産)	2.00 g	もどす
にんじん	10.00 g	いちよう
ごぼう	10.00 g	輪切り
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
ねぎ	3.00 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 5月 24日 火曜日

献立	麦ごはん	
	マスのバジル焼き	りっちゃんの元気サラダ
	グリーンポタージュ	
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No3】		
【麦ご飯 80g】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
【マスのバジル焼き】		
小:マス切身 50g	1.00 個	焼く
中:マス切身 60g	1.00 個	焼く
テオ おろしにんにく国産	0.40 g	
バジルペースト	1.00 g	
JF 料理酒 1.8L	1.20 g	
食塩	0.40 g	
ハウス マスコショ-300g	0.01 g	
【あえ物・洋No1】		
【りっちゃんの元気サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	ゆでる
にんじん	5.00 g	千切り
トマト	6.00 g	サイコロ
らくらく昆布	0.20 g	茹でる
花かつお(竜・細切) 200g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.45 g	
ハウス マスコショ-300g	0.01 g	
食塩	0.35 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物】		
【グリーンポタージュ】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシムラ	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
リッ サラダ油 1.5kg	0.25 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
冷・グリーンピース(ニシムラ)	5.00 g	
グリーンピースペースト	20.00 g	
食塩	0.30 g	
ハウス マスコショ-300g	0.02 g	
ポタージュベース	8.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.80 g	

2021年 5月 25日 水曜日

献立	麦ごはん	
	豚キムチ	●パンサンスー
	豆腐のすまし汁	
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No3】		
【麦ご飯 80g】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・中No4】		
【豚キムチ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.40 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.25 g	
はくさい(キムチ)リハラ	15.00 g	
キャベツ	20.00 g	2cm幅
太もやし	20.00 g	
IA 焼肉のタレ(醤油味)5kg	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
にら	3.00 g	2cm幅
【あえ物・中No1】		
【●パンサンスー】		
カンシ はるさめS国産 1kg	4.00 g	茹でる
シーディッシュ(おさかなハム風味)	7.00 g	
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
●錦糸卵(真空) 500g	6.00 g	
代替食材 コーン	7.00 g	
追加食材 シーディッシュ(おさかなハム)	4.00 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.80 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.40 g	
【汁物】		
【豆腐のすまし汁】		
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
にんじん	10.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.15 g	
だしパック(かつお節)	1.20 g	
だし昆布	1.00 g	

令和4年5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

2022年 5月 26日 木曜日

献立	ごはん	
	ホキのヤンニョム	もやしのナムル
	肉団子スープ	
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・中No11】		
【ホキのヤンニョム】		
ホキ 50g	1.00 切	油で揚げる
ホキ 60g	1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
JFD EX [®] アーソ [®] ソリ [®] フ [®] オイル	3.00 g	
テオ [®] おろしにんにく国産	0.10 g	
カゴメマイルド トマトグチャップ 3kg	6.00 g	
コチュジャン	1.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.10 g	
三温糖	0.10 g	
こねぎ	1.00 g	小口切り
【あえ物・中No15】		
【もやしのナムル】		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
太もやし	18.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
ベトナム産きくらげスライス	0.50 g	もどす
ぶるぶる寒天(耐熱用)	1.00 g	もどす
か [®] ヤ [®] いりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
JFS 純正ごま油	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・中No4】		
【肉団子スープ】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ける
鶏肉団子(仔肉・玉葱・青葱)	15.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	2cm幅
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2022年 5月 27日 金曜日

献立	ごはん	
	ひらつくねのソースかけ	納豆サラダ
	もずくのすまし汁	
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・洋No24】		
【平つくねのソースかけ】		
小:キャベツ入り平つくね [®] 40	1.00 個	焼く
中:キャベツ入り平つくね [®] 40	1.00 個	焼く
とんかつソース(ジェフサ)	3.00 g	
福島トマトジュース(カゴ)	7.00 g	
三温糖	0.50 g	
JF セレクションワイン(赤) 1.8L	1.00 g	
【あえ物・和No124】		
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊) 500g	6.00 g	茹でる
ハ [®] ひきわり納豆(ヒキリ)	8.00 g	
小松菜	10.00 g	2cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	6.00 g	千切り
備前 中味噌	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
QPノンエッグマヨネーズ	6.00 g	
【汁物・和No90】		
【もずくのすまし汁】		
美ら海もずく(ニシムラ)	15.00 g	ざく切り
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
にんじん	7.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
ねぎ	3.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	1.50 g	
食塩	0.30 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
JF 料理酒 1.8L	1.00 g	

2021年 5月 30日 月曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	カレイの甘酢かけ	こんにゃくサラダ
	ベーコンとコーンのスープ	
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No7】		
【カレイの甘酢かけ(小50g中60g)】		
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
馬鈴薯でんぶん(ニシムラ)	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
穀物酢	2.25 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	2.25 g	
水	1.50 g	
【あえ物・和No78】		
【こんにゃくサラダ】		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
きゅうり	12.00 g	輪切り
にんじん	10.00 g	千切り
業務用きんぴらこんにゃく	15.00 g	茹でる
スクール系かまぼこ(ぼぐし)	7.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・洋No51】		
【ベーコンとコーンのスープ】		
玉葱	20.00 g	スライス
チンゲンツァイ	12.00 g	1.5cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
にんじん	7.00 g	千切り
スーパースイートコーン	8.00 g	
カットベーコンIQF500g	7.00 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2022年 5月 31日 火曜日

献立	麦ごはん	
	スタミナ丼の具	和風サラダ
	油揚げのみそ汁	
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No3】		
【麦ご飯 80g】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【丼物・カレー等・和No24】		
【スタミナ丼の具】		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
テオー 国産生おろし生姜	0.80 g	
テオー おろしにんにく国産	0.64 g	
玉葱	25.00 g	スライス
国産カラーピーマン(ミックス)	12.00 g	
太もやし	10.00 g	スライス
にら	5.00 g	2cm幅
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
オイスターソース 585g	2.70 g	
食塩	0.13 g	
ハウス マリナー300g	0.01 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.60 g	
【あえ物・和No110】		
【和風サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
スーパースイートコーン	5.00 g	茹でる
出雲のちくわ5mm×1/2カット	7.00 g	
QPノンエッグマヨネーズ	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物】		
【油揚げのみそ汁】		
にんじん	10.00 g	いちよう
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ける
玉葱	20.00 g	スライス
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
登喜和 高野豆腐(細切)	2.00 g	
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
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	