

※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2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2月1日 火曜日

献立	麦ご飯	
	そばのカレームニエル	ごぼうサラダ
肉だんごスープ		
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・洋No12】		
【そばのカレームニエル】		
小:ミナ真鱈切身(浜田産)50g	1.00 個	焼く
中:ミナ真鱈(浜田産)60g	1.00 個	焼く
カレー粉(純)200g	0.20 g	
小麦粉	1.30 g	
食塩	0.10 g	
有塩バター450g	2.00 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
【あえ物・洋No5】		
【ごぼうサラダ】		
ごぼう	15.00 g	つく
キャベツ	15.00 g	1.5cm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	
シ-洋水煮aitレ-グ(ニムラ)	8.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
QPノンエッグマヨネーズ	7.00 g	
ハウスドラストジョ-300g	0.02 g	
食塩	0.05 g	
【汁物】		
【肉だんごスープ】		
玉葱	15.00 g	スライス
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
ボ-グ&洋ミ-トボールSS	15.00 g	
白菜	20.00 g	1.5cm幅
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	

2022年2月2日 水曜日

受験生応援献立

献立	麦ご飯	
	とんかつ	れんこんのごま和え
●かつ丼の具		
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No42】		
【トンカツ】		
小:ハ-ト柔らかとんかつ40g	1.00 個	油で揚げる
中:ハ-ト柔らかとんかつ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
【れんこんのごま和え】		
れんこん水煮(いちょう)	25.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
出雲のいいちくわ5mm	8.00 g	
かやいりごま(白)1kg	2.50 g	炒る/する
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【丼物・和No21】		
【●かつ丼の具】		
乾し椎茸(美都産)	0.50 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
代替食材:木綿豆腐	45.00 g	
ねぎ	8.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	0.50 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
馬鈴薯でんぷん(ニムラ)	1.50 g	
食塩	0.10 g	

2022年2月3日 木曜日

節分・保小中連携献立

献立	ご飯	
	いわしの生姜煮	白菜の甘酢和え
豆乳入りみそ汁		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【ゆで物】		
【いわしの生姜煮】		
小:いわし生姜煮(真空)40g	1.00 個	
中:いわし生姜煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物・和No27】		
【白菜の甘酢和え】		
白菜	40.00 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
カットわかめセレクト	0.30 g	
ちりめん(ニシムラ)	1.50 g	
穀物酢	2.30 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No58】		
【豆乳入りみそ汁】		
だいこん	20.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
大根葉1cmカット IQF	5.00 g	
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
豆乳	20.00 g	
煮干しだし	2.50 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	
【菓子・寄物】		
【節分豆】		
節分豆	1.00 個	

令和4年2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 2月 4日 金曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	ガーリックチキン マカロニスープ	りっちゃんの元気サラダ		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
【ご飯】				
水稲穀粒(精白米)			80.00 g	
【焼物・洋No25】				
【ガーリックチキン】				
小:鶏肉モモ切身50g(材ホ)		1.00 個		焼く
中:鶏肉モモ切身60g(材ホ)		1.00 個		焼く
テオ おろしにんにく国産		0.40 g		
パジルペースト(加塩)		1.00 g		
JF 料理酒1.8L		1.20 g		
食塩		0.40 g		
ハウス マドラスソース300g		0.01 g		
【あえ物・洋No1】				
【りっちゃんの元気サラダ】				
キャベツ		25.00 g		1cm幅
きゅうり		10.00 g		輪切り
チキンハム(短冊)500g		8.00 g		
スーパースイートコーン		8.00 g		茹でる
にんじん		5.00 g		千切り
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 マドラスソース300g		0.02 g		
食塩		0.35 g		
リッ サラダ油 1.5kg		0.70 g		
【汁物・洋No10】				
【マカロニスープ】				
玉葱		15.00 g		スライス
リッ サラダ油 1.5kg		0.20 g		
にんじん		5.00 g		いちょう
マカロニ(貝)		4.00 g		
じゃがいも		20.00 g		サイコロ
小松菜		10.00 g		1.5cm幅
味 コンソメJ 500g		1.00 g		
うずくちしょうゆ		2.00 g		
ハウス マドラスソース300g		0.02 g		
食塩		0.10 g		

2022年 2月 7日 月曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	メンチカツ コーンポタージュ	ふりかけ 花野菜のサラダ		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
【ご飯】				
水稲穀粒(精白米)			80.00 g	
【その他】				
【ふりかけ】				
特ふり たらこ			1.00 個	
【揚げ物・洋No27】				
【メンチカツ】				
小:チキンメンチカツ(1入)50		1.00 個		油で揚げる
中:チキンメンチカツ(1入)60		1.00 個		油で揚げる
大豆白絞油		5.00 g		
【あえ物・洋No52】				
【花野菜のサラダ】				
ニチレイフロッコリー(エ)		15.00 g		
カリフラワー(ニシムラ)		15.00 g		
にんじん		8.00 g		千切り
キャベツ		20.00 g		1.5cm幅
JFDAノンオイルドレッシング 青じそ		4.50 g		
【汁物】				
【コーンポタージュ】				
カットベーコンIQF500g		5.00 g		
玉葱		25.00 g		サイコロ
にんじん		8.00 g		いちょう
エリンギ		8.00 g		千切り
スーパースイートコーン		8.00 g		
スイートコーン缶詰(クリーム)		15.00 g		
SB パセリ(乾)		0.05 g		
牛乳(料理用)		20.00 g		
ポタージュベース		10.00 g		
味 コンソメJ 500g		0.50 g		

2022年 2月 8日 火曜日

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	ぶりのゆず塩焼き なめこ汁	筑前煮		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
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】				
【ぶりのゆず塩焼き】				
小:ぶり 50g		1.00 個		焼く
中:ぶり 60g		1.00 個		焼く
JFSA V料理酒1.8L		1.00 g		
塩糍		4.00 g		
ゆず酢		1.50 g		
【煮物】				
【筑前煮】				
鶏肉モモ(2cm角切)ニシムラ		10.00 g		
リッ サラダ油 1.5kg		0.50 g		
にんじん		8.00 g		1.5cm角切
ごぼう		8.00 g		1.5cm角切
レンコン水煮(乱切)		15.00 g		
板こんにゃく		10.00 g		厚1/2縦1/4
ぎつまあげ(玉ねぎ)40g		7.00 g		短冊切り
乾し椎茸(美都産)		0.50 g		もどす
インゲン500g		5.00 g		
こいくちしょうゆ		1.20 g		
うずくちしょうゆ		1.20 g		
JF 料理酒1.8L		0.90 g		
三温糖		0.50 g		
煮干しだし		1.00 g		
【汁物・和No9】				
【なめこ汁】				
にんじん		10.00 g		いちょう
白菜		15.00 g		2cm幅
国産冷凍なめこ		15.00 g		
ぎざみ揚げ(ニシムラ)		3.00 g		
登喜和 高野豆腐(細切)		2.00 g		
小松菜		15.00 g		1.5cm幅
カットわかめセレクト		0.30 g		もどす
煮干しだし		2.50 g		
備前 中味噌		7.00 g		
備前 白上味噌		1.50 g		

令和4年2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 2月 9日 水曜日 世界の味めぐり献立(タイ)

献立	麦ご飯	
	●ガバオライスの具 春雨サラダ えびのスープ	
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No3】		
【麦ご飯 80g】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむき(米粒麦)	4.00 g	
【丼物・カレー等】		
【●ガバオライスの具】		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	20.00 g	
国産SPF豚ミンチIQF	20.00 g	
チーオー 国産生おろし生姜	0.20 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
蒸し挽き割り大豆	8.00 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
ピーマン	4.00 g	サイコロ
パプリカ	3.00 g	サイコロ
●いりたまご(真空)	15.00 g	
追加食材:豚鶏ミンチ	21.00 g	
オイスターソース 585g	5.00 g	
三温糖	1.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウス マドラスソース300g	0.02 g	
バジル(粉)	0.10 g	
カレー粉(純)200g	0.03 g	
【あえ物】		
【春雨サラダ】		
カンシ はるさめS国産1kg	4.00 g	茹でる
シーアイツェ(おさかな風風味)	8.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
三温糖	0.70 g	
さいくちしょうゆ	2.70 g	
穀物酢	1.80 g	
JFSA 純正ごま油	0.40 g	
【汁物】		
【えびのスープ】		
にんじん	8.00 g	千切り
むぎえびL(ニシムラ)	15.00 g	
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
たけのこ(千切り)タイ産	10.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
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	

2022年 2月 10日 木曜日

献立	ご飯	
	ホキのみぞれかけ 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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【ホキのみぞれかけ】		
小:ホキ 50g	1.00 切	油で揚げる
中:ホキ 60g	1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん(ニシムラ)	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
大根おろし	20.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
VP本みりん	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
水	5.00 g	
【あえ物】		
【ほうれん草のおひたし】		
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
大もやし	10.00 g	
あずっこ(ブロック3~5cmカット)	10.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	茹でる
スクール系かまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
三温糖	0.45 g	
さいくちしょうゆ	2.50 g	
ゆず酢	0.50 g	
【汁物・和No68】		
【のっぺい汁】		
鶏肉(モロ肉)イ 2cmカットIQF	10.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
さといも	20.00 g	乱切り
にんじん	8.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	輪切り
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
さいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	
馬鈴薯でんぷん(ニシムラ)	1.00 g	

2022年 2月 14日 月曜日

献立	ご飯	
	豚肉と大豆のチキッパ 炒め ツナとひじきのサラダ 白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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・洋No13】		
【豚肉と大豆のチキッパ 炒め】		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
JF トレキオンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
国産大豆水煮	10.00 g	
インゲン500g	10.00 g	1.5cm幅
カメマイルドトマトチキッパ 3kg	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k	5.00 g	
ウスターソース(ニシムラ)	3.00 g	
食塩	0.20 g	
ハウス マドラスソース300g	0.02 g	
【あえ物】		
【ツナとひじきのサラダ】		
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	1cm幅
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	もどす
シーキン水煮ライトフレーク(ニシムラ)	8.00 g	
フ ロクタ イスカットナズ 8mm	5.00 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.50 g	
ハウス マドラスソース300g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物・洋No31】		
【白菜のコンソメスープ】		
チキンカクテルウインナースティック	15.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
白菜	20.00 g	1.5cm幅
エリンギ	8.00 g	スライス
小松菜	15.00 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	
食塩	0.10 g	
ハウス マドラスソース300g	0.02 g	

令和4年2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 2月 15日 火曜日

献立	麦ご飯	
	さごしの西京焼き	納豆サラダ
きのこのすまし汁		
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	
【焼物・和No8】		
【さごしの西京焼き】		
小:さごし切身 50g	1.00 個	焼く
中:さごし切身 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	
VP本みりん	1.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
【あえ物・洋No3】		
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
ハリひきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g	
ほうれん草	20.00 g	2cm幅
キャベツ	15.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
備前 中味噌	0.60 g	
こいくちしょうゆ	0.70 g	
QPノンエッグマヨネーズ	7.00 g	
【汁物・和No22】		
【きのこのすまし汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわけ
IQFいちよう切り蒲鉾	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
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	0.15 g	

2022年 2月 16日 水曜日

戸田小学校6年生が考えた献立

献立	麦ご飯	
	●ねぎ入り玉子焼き	切干大根の中華炒め
キムチ汁		
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	
【蒸し物】		
【●ねぎ入り玉子焼き】		
●ねぎたま焼 50g	1.00 個	
代替食材:かぼちゃとさつまいものロック	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【炒め物・中No5】		
【切干大根の中華炒め】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニムラ	15.00 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.30 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
切干大根(益田産)	3.50 g	茹でる
にんじん	8.00 g	千切り
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
中華スープ(理研)	0.40 g	
VP本みりん	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
JFSA 純正ごま油	0.30 g	
【汁物・和No77】		
【キムチ汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	25.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
だいこん	15.00 g	いちよう
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
カセイのキムチ	10.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	

2022年 2月 17日 木曜日

益田・鹿足・益養共通献立

献立	ご飯	
	アジフライのトマトソースかけ	小松菜のおかか和え
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・和No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【アジフライのトマトソースかけ】		
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	
冷凍カットトマト	13.00 g	
ゼロリー	3.00 g	スライス×2
玉葱	5.00 g	スライス×2
エリンギ	5.00 g	千切り
ぶなしめじ	5.00 g	小房にわけ
テオおろしにんにく国産	0.50 g	
リケンサラダ油 1.5kg	1.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.30 g	
食塩	0.10 g	
ハウス マスコン300g	0.03 g	
【あえ物】		
【小松菜のおかか和え】		
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
きざみ揚げ(ニシムラ)	2.00 g	
花かつお(竜・細切)200g	1.00 g	
かきいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No67】		
【まろやかみそ汁】		
にんじん	7.00 g	いちよう
ごぼう	6.00 g	輪切り
さつまいも	20.00 g	サイコロ
白菜	20.00 g	2cm幅
ねぎ	5.00 g	小口切り
牛乳(料理用)	10.00 g	
煮干しだし	2.50 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	

令和4年2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 2月 18日 金曜日 益田小・高津小6年生が考えた献立

献立	Rice	
	Super nutritious salad	Orange
Sweet curry		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【milk(ミルク)】		
牛乳	1.00 本	
【米飯】		
【Rice(ライス)】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【丼物・カレー等】		
【Sweet curry(スイートカレー)】		
国産牛肉(モモスライス)	40.00 g	
玉葱	35.00 g	スライス
GS 料理用ワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
さつまいも	25.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちょう
ニチレイブロッコリー(エ)	15.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
ハウス 給食用カレーブロックN	12.00 g	
シェパ カレーブロック	4.00 g	
カメマイト トマトチップ 3kg	5.00 g	
ウスターソース(ニシムラ)	1.50 g	
【あえ物】		
【Super nutritious salad(スーパーニュートリシャサラダ)】		
にんじん	5.00 g	千切り
白菜	40.00 g	2cm幅
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
ちりめん(ニシムラ)	2.00 g	炒る
三温糖	0.80 g	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
ゆず酢	0.70 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
【果物】		
【Orange(オレンジ)】		
オレンジ 72玉	0.25 個	1/4個

2022年 2月 21日 月曜日 保小中連携献立

献立	ご飯	
	とびうおのかば焼き	大根サラダ
豚汁		
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・和No9】		
【とびうおのかば焼き】		
あご開き50~60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん(ニシムラ)	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
VP本みりん	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No14】		
【大根サラダ】		
だいこん	25.00 g	千切り
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
ちりめん(ニシムラ)	1.50 g	炒る
和風たまねぎドレッシング	5.20 g	
【汁物・和No3】		
【豚汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
ごぼう	5.00 g	輪切り
白菜	15.00 g	2cm幅
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	

2022年 2月 22日 火曜日 益田の食育の日

献立	麦ご飯	
	焼きししゃも(小中2尾)	アーモンド和え
益田の野菜たっぷりすき焼き		
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】		
【焼きししゃも(小中2尾)】		
小:子持ちシヤモ(ニシムラ)13g	2.00 個	焼く
中:子持ちシヤモ(ニシムラ)16g	2.00 個	焼く
【あえ物・和No58】		
【アーモンド和え】		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	5.00 g	茹でる
チキンさきみ水煮	8.00 g	
クッキングアーモンド(細切)500g	3.00 g	炒る
こいくちしょうゆ	2.10 g	
三温糖	0.40 g	
【煮物・和No36】		
【益田野菜たっぷりすき焼き】		
国産牛肉(モモスライス)	40.00 g	
ごぼう	8.00 g	輪切り
JFDA 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.40 g	
三温糖	1.25 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
だいこん	25.00 g	7mm仔ヨリ
焼き豆腐	20.00 g	サイコロ
白菜	30.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	7mm仔ヨリ
マロニー(5cmカット)	3.00 g	茹でる
しゅんぎく	8.00 g	2cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.25 g	

令和4年2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2月24日 木曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	春巻	フルーツ杏仁		
	八宝菜			
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)			80.00 g	
【揚げ物】				
【春巻】				
小:国産具材の肉春巻 35g		1.00 個		油で揚げる
中:国産具材の肉春巻 50g		1.00 個		油で揚げる
大豆白絞油		5.00 g		
【その他・和No9】				
【フルーツ杏仁】				
やわらか杏仁豆腐		20.00 g		
ハコピ アマジツクリカク(国産)		10.00 g		
ハコ 黄桃アイスカク1.5kg		10.00 g		
フルーツハッパイン(パイン)トット		20.00 g		
バナナ		10.00 g		スライス
【煮物】				
【八宝菜】				
国産SPF豚モモスライスIQF		25.00 g		
JFDA 料理酒		1.00 g		
テオ 国産生おろし生姜		1.00 g		
昭和 サラダ油		0.25 g		
玉葱		20.00 g		スライス
にんじん		10.00 g		いちよう
白菜		30.00 g		2cm幅
いか鹿の子短冊(ニシム)		15.00 g		
おきえびL(ニシム)		10.00 g		
チンゲンツァイ		15.00 g		1.5cm幅
こいくちしょうゆ		3.00 g		
ハウス マドラスジョ-300g		0.02 g		
オイスターソース 585g		0.60 g		
中華スープ		1.00 g		
JFSA 純正ごま油		0.30 g		
馬鈴薯でんぶん(ニシム)		1.50 g		

2022年2月25日 金曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	鮭のちゃんちゃん焼き	昆布サラダ		
	具だくさん生姜汁			
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)			80.00 g	
【炒め物・和No3】				
【鮭のちゃんちゃん焼き】				
玉葱		30.00 g		スライス
にんじん		10.00 g		いちよう
リッソ サラダ油 1.5kg		0.50 g		
ぶなしめじ		8.00 g		小房にわける
秋鮭肉切りスキンスレ		35.00 g		
キャベツ		20.00 g		1.5cm幅
こいくちしょうゆ		2.00 g		
JF 料理酒1.8L		1.00 g		
三温糖		0.50 g		
備前 中味噌		3.00 g		
有塩バター450g		1.00 g		
【あえ物・和No26】				
【昆布サラダ】				
キャベツ		25.00 g		1.5cm幅
小松菜		20.00 g		1.5cm幅
スーパースイートコーン		8.00 g		茹でる
らくらく昆布		0.30 g		もどす
穀物酢		2.00 g		
三温糖		0.40 g		
こいくちしょうゆ		2.40 g		
【汁物・和No69】				
【具だくさん生姜汁】				
鶏肉(むね肉)2cmカットIQF		20.00 g		
リッソ サラダ油 1.5kg		0.25 g		
だいこん		20.00 g		いちよう
にんじん		8.00 g		いちよう
乾し椎茸(美都産)		0.50 g		もどす
木綿豆腐(サイコロ)		20.00 g		
ねぎ		3.00 g		小口切り
テオ 国産生おろし生姜		0.50 g		
こいくちしょうゆ		1.00 g		
うすくちしょうゆ		2.00 g		
食塩		0.15 g		

2022年 2月 28日 月曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	豚肉とリンギのオスター炒め	切干大根のゴママヨ和え		
	厚揚げのスープ			
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)			80.00 g	
【炒め物】				
【豚肉とリンギのオスター炒め】				
国産SPF豚モモスライスIQF		40.00 g		
テオ おろしにんにく(国産)		0.20 g		
JFDA 料理酒		1.00 g		
リッソ サラダ油 1.5kg		0.50 g		
玉葱		20.00 g		スライス
国産カラーピーマン(ミックス)		10.00 g		
エリンギ		15.00 g		スライス
キャベツ		15.00 g		1.5cm幅
オイスターソース 585g		2.50 g		
こいくちしょうゆ		0.60 g		
VP本みりん		1.00 g		
ハウス マドラスジョ-300g		0.02 g		
食塩		0.10 g		
【あえ物・和No5】				
【切干大根のごまマヨ和え】				
切干大根(益田産)		3.00 g		茹でる
キャベツ		15.00 g		1cm幅
にんじん		8.00 g		千切り
ほうれん草		10.00 g		1.5cm幅
チキンささみ水煮		8.00 g		
かきいりごま(白)1kg		2.00 g		炒る/する
QPノンエッグマヨネーズ		6.00 g		
食塩		0.07 g		
こいくちしょうゆ		0.40 g		
【汁物】				
【厚揚げのスープ】				
玉葱		15.00 g		スライス
にんじん		8.00 g		千切り
厚揚げ(サイコロ)		20.00 g		
たけのこ(千切り)タイ産		10.00 g		
チンゲンツァイ		15.00 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		