

※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	
シーフード水煮aitレグ(ニシムラ)	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-ク&絆シ-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・カレー等・和No21】		
【●カツ丼の具】		
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(ニシムラ)	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		切り方
	ガーリックチキン	りっちゃんの元気サラダ	
マカロニスープ			
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1本)	1.00 個	焼く	
中:鶏肉モモ切身60g(材1本)	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		切り方
	メンチカツ	ふりかけ 花野菜のサラダ	
コーンポタージュ			
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本入)50	1.00 個	油で揚げる	
中:チキンメンチカツ(1本入)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】			
ニチレイフロッグリー(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		切り方
	ぶりのゆず塩焼き	筑前煮	
なめこ汁			
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		
【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】		
水稻穀粒(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
むきえび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】		
水稻穀粒(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(むね肉)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	
	豚肉と大豆のキャップ 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】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・洋No13】		
【豚肉と大豆のキャップ 炒め】		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
JF トレクソンワイン(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キャップ 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	
フレックスマイカッターズ 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)ニシムラ	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N	12.00 g	
シェパ カレー	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		切り方
	春巻	フルーツ杏仁	
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 アマジツバキ(産)	10.00 g		
ハコ 黄桃(産)	10.00 g		
フルーツハッ(パイン)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(ニムラ)	15.00 g		
おきえびL(ニムラ)	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		
馬鈴薯でんぷん(ニムラ)	1.50 g		

2022年2月25日 金曜日

献立	ご飯		切り方
	鮭のちゃんちゃん焼き	昆布サラダ	
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 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(筋肉)2cmカットIQF	20.00 g		
リッ 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(サコ)	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		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	
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 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		