

平成30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

2018年 5月 1日 火曜日

献立	ゆかりごはん	
	ヒレカツ	切干大根のごまマヨあえ
わかたけ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No2】		
【ゆかりごはん】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米5kg	0.24 g	
混ぜ込みしそご飯	2.50 g	
【揚げ物】		
【ヒレカツ】(小40g, 中50g)		
豚ヒレカツ(卵抜き)40g	1.00 個	油で揚げる
豚ヒレカツ(卵抜き)50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No5】		
【切干大根のごまマヨあえ】		
千切大根 1kg	4.80 g	茹でる
キャベツ	16.00 g	1cm幅
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
シチコン水煮タイプ 80	5.00 g	
がやいりごま(白)1kg	0.90 g	する
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
こいくちしょうゆ	0.24 g	
食塩	0.08 g	
【汁物・和No2】		
【わかたけ汁】		
たけのこ(ゆで)	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
厚揚げ	15.00 g	サイコロ
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
ねぎ	3.00 g	小口切り
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.80 g	
食塩	0.10 g	

2018年 5月 2日 水曜日

献立	麦ごはん	
	さけのキャロットソース焼き	ひじきと大豆の炒り煮
小松菜のみそ汁		
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	
【焼物・和No42】		
【さけのキャロットソース焼(小40g, 中50g)】		
サケ切身40g	1.00 個	焼く
サケ切身50g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
シロペースト(人参)2kg	4.00 g	
【煮物・和No19】		
【ひじきと大豆の炒り煮】		
サボロ 味ひじき1kg	4.00 g	戻す
JF 国産大豆水煮	15.00 g	
ごぼう	12.00 g	つく
にんじん	10.00 g	千切り
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
さつまあげ(玉ねぎ)50g	6.00 g	スライス
ニッスイ タイ産いんげんS500	7.00 g	1.5cm幅
昭和 サラダ油	0.25 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
砂糖(三温)30kg	0.20 g	
JF 本味酢 1.8L	0.50 g	
【汁物・和No26】		
【小松菜のみそ汁】		
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
えのきたけ	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2018年 5月 7日 月曜日

子どもの日献立

献立	ごはん	
	シューマイ	春雨の中華和え
マーボー豆腐		
かしわもち		
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	
【蒸し物・中No1】		
【鉄腕シューマイ(小2コ, 中3)】		
TM 鉄腕豚肉焼売Fe(28g)	2.00 個	蒸す
TM 鉄腕豚肉焼売Fe(28g)	3.00 個	蒸す
【あえ物】		
【春雨の中華和え】		
ケン はるさめS国産1kg	4.00 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	茹でる
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
にんじん	4.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	1cm幅
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	2.20 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【煮物・中No12】		
【マーボー豆腐2】		
豚もも肉ミンチ	25.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
にんじん	15.00 g	7mmイチョウ
玉葱	30.00 g	サイコロ
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
木綿豆腐(サイコロ)	45.00 g	
冷凍豆腐(サイコロ)	40.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅
やさか味噌 中辛口	2.00 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
三温糖	0.30 g	
中華スープ	0.77 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
水	25.00 g	
【菓子・寄物・和No6】		
【かしわ餅(ヤヨイ)】		
やよい かしわもち40	1.00 個	

平成30年5月分詳細献立表

2018年 5月 8日 火曜日

益田・鹿足統一献立

献立	ごはん	
	ししゃもの磯部揚げ	ミルクおから
カルシウムたっぷり汁		
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	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【揚げ物・和No71】		
[ししゃもの磯部揚げ(小・中2個)		
子持ししゃもフライ(青のり入)	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
【炒め物・和No5】		
[ミルクおから]		
豚もも肉ミンチ	15.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
おから(新製法)	12.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
牛乳(料理用)	10.00 g	
クラスメイト(粉チーズ)	5.00 g	
【汁物】		
[カルシウムたっぷり汁]		
A 木綿豆腐	25.00 g	厚1/4縦1/3
A 乾燥小えび100g	1.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
A 乾燥わかめ200g	0.40 g	もどす
A やさしい海の細かまぼこ黄	9.00 g	
A こいくちしょうゆ	1.50 g	
A うすくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.15 g	
A 煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2018年 5月 9日 水曜日

献立	麦ごはん	
	ハンバーグケチャップソースかけ	れんこんきんぴら
●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	
【焼物・和No51】		
[ハンバーグのケチャップン](小50g, 中60g)		
国産大豆の豆腐ハンバーグ 50g	1.00 個	焼く
国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g	1.00 個	焼く
マイルドデミグラスソース 3kg	7.00 g	
加メマイルドトマトケチャップ 3kg	7.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
JF ウスターソース エキセント1.8L	0.70 g	
水	3.30 g	
【炒め物・和No9】		
[れんこんきんぴら]		
レンコン水煮(いちょう切)	20.00 g	
板こんにやく	10.00 g	厚1/2縦1/4
にんじん	10.00 g	いちょう
ごぼう	10.00 g	輪切り
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	する
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
【汁物・和No13】		
[●かき卵汁]		
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
エリンギ	10.00 g	スライス
うす切かまぼこ(真空)	8.00 g	茹でる
ねぎ	5.00 g	小口切り
馬鈴しょ澱粉1kg	1.20 g	
●たまご	13.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	24.00 g	
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩	0.20 g	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2018年 5月 10日 木曜日

献立	たけのごはん	
	さごしの南部焼き	春キャベツの甘酢和え
だんご汁		
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】		
[たけのご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
竹の子ご飯の素	2.60 g	
【焼物・和No52】		
[さごしの南部焼き(小50g, 中60g)]		
さごし切身50g	1.00 個	焼く
さごし切身60g	1.00 個	焼く
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	1.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.50 g	
【あえ物・和No30】		
[春キャベツの甘酢和え]		
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
きゅうり	25.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
乾燥ワカメ(華)500g	0.40 g	もどす
ちりめん	3.00 g	炒る
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物・和No18】		
[だんご汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
もやし	8.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	茹でる
白玉もち7g	25.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

平成30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

2018年 5月 11日 金曜日

献立	ごはん	
	鶏肉と高野豆腐のチリソース	カラフルサラダ
じゃがいものみそ汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物】		
[鶏肉と高野豆腐のチリソース]		
鶏肉モモ(2cm角切)	35.00 g	
JFD 料理酒	0.80 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
高野豆腐(サイコロ)	5.50 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	2.00 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	
カゴメ マルトトマトチップ 3kg	12.00 g	
三温糖	2.10 g	
JFD 料理酒	1.20 g	
田舎みそ(麦赤) 1kg	1.00 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g	
グリーンピース	5.00 g	茹でる
【あえ物・洋No11】		
[カラフルサラダ]		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	茹でる
JF 国産大豆水煮	10.00 g	
パプリカ	8.00 g	スライス
花かつお(糸けずり) 500g	0.20 g	
三温糖	0.50 g	
昭和 サラダ油	0.80 g	
穀物酢	2.80 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.48 g	
【汁物・和No7】		
[じゃがいものみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
エリンギ	10.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2018年 5月 14日 月曜日

献立	ごはん	
	アジの香味フライ	きゅうりと竹輪の酢の物
筑前煮		
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・和No1】		
[アジの香味フライ(小5.0g,中6.0g)]		
アジの香味フライ 5.0g	1.00 個	油で揚げる
アジの香味フライ 6.0g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
[きゅうりと竹輪の酢の物]		
出雲のおいしいちくわ5mm	10.00 g	
キャベツ	18.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
きゅうり	20.00 g	半月スライス
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
カゴメ いりごま(白)1kg	1.00 g	する
穀物酢	2.70 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
【煮物】		
[筑前煮]		
鶏肉(2cm角切) 益田産	25.00 g	
大福揚(カット)	25.00 g	
キヌサヤ500g	10.00 g	2cm幅
にんじん	25.00 g	いちょう
たけのこ(ゆで)	25.00 g	乱切り
レンコン水煮(乱切)	25.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.50 g	もどす
板こんにゃく	25.00 g	厚1/2縦1/4
こいくちしょうゆ	1.60 g	
うすくちしょうゆ	1.60 g	
JFD 料理酒	1.14 g	
三温糖	0.80 g	
煮干しだし	1.10 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	

2018年 5月 15日 火曜日

献立	ごはん	
	チーズサラダ	美生柑
打ち豆入りチキンカレー		
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No1】		
[ご飯(強化米)]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【丼物・カレー等】		
[打ち豆入りチキンカレー]		
鶏肉モモ(2cm角切)	30.00 g	
JF レルカノンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
エリンギ	10.00 g	7mmスライス
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	40.00 g	1cmスライス
にんじん	15.00 g	いちょう
新潟県産打ち豆	8.00 g	
ハウス 給食用カレー粉N	12.00 g	
ジェフサ カレー粉	4.00 g	
カゴメ マルトトマトチップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセント1.8L	1.50 g	
【あえ物】		
[チーズサラダ]		
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
スーパースイートコーン	8.00 g	茹でる
角切チーズ8mm	8.00 g	
乾燥わかめ	0.20 g	もどす
三温糖	0.98 g	
穀物酢	2.45 g	
コショウ(純) 200g	0.01 g	
食塩	0.42 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
【果物・和No16】		
[美生柑]		
美生柑	50.00 g	1/4切

平成30年5月分詳細献立表

2018年 5月 16日 水曜日

献立	麦ごはん	
	さんまみぞれ煮	磯香和え
	●高野豆腐のたまごとじ	
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】		
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【あえ物】		
[磯香和え]		
小松菜	25.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
ちりめん	1.50 g	炒る
もみのり	0.80 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【ゆで物・和No6】		
[さんまのみぞれ煮(小30g, 中50g)]		
さんまみぞれ煮30g×20個	1.00 個	
さんまみぞれ煮50g×10個	1.00 個	
【煮物・和No14】		
[●高野豆腐のたまごとじ]		
鶏モモ(1.5cm角切)	20.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
玉葱	32.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
ねぎ 椎茸スライス(菌)500g	0.60 g	もどす
JFD 料理酒	0.80 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
ジェフ 高野豆腐サイコロ	10.40 g	
ねぎ	6.40 g	小口切り
馬鈴薯でんぷん1kg	0.80 g	
●たまご	20.00 g	割りほぐす
除去食追加食材: 鶏モモ肉	10.00 g	
だし昆布	0.40 g	
花かつお(亀バラ) 500g	0.40 g	

2018年 5月 17日 木曜日

保小中連携献立

献立	豆ごはん	
	イワシのかば焼き	おなか和え
	春野菜のみそ汁	
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	
【麦わり飯・和No6】		
[豆ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
グリーンピース	12.00 g	
食塩	1.00 g	
JFD 料理酒	0.50 g	
【揚げ物】		
[イワシの蒲焼(小1、中1)]		
開きイシ(腹須取り)	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.50 g	
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
砂糖(三温) 1kg	0.80 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
水	5.00 g	
【ゆで物】		
[おなか和え]		
小松菜	25.00 g	1cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
チキンささみ水煮	5.00 g	
花かつお(鯉・細切)500g	1.10 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
【汁物・和No63】		
[春野菜のみそ汁]		
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
乾燥ワカメ(華) 500g	0.30 g	もどす
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
【チーズ・和No6】		
[チーズ(中学のみ)]		
MB Pベビーチーズ 12g	1.00 個	

2018年 5月 18日 金曜日

献立	ごはん	
	豚肉とパプリカのオイスター炒め	ヨーグルトあえ
	わかめスープ	
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】		
[ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物】		
[豚肉とパプリカのオイスター炒め]		
国産SPF豚モモスライスIQF	35.00 g	
玉葱	25.00 g	7mmスライス
パプリカ	15.00 g	7mmスライス
エリンギ	15.00 g	7mmスライス
キャベツ	20.00 g	2cm幅
オイスターソース 585g	2.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.19 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
【汁物・中No3】		
[わかめスープ]		
もやし	15.00 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
チンゲンツァイ	13.00 g	1.5cm幅
ほたて貝柱水煮フレーク	10.00 g	
乾燥わかめ	0.50 g	もどす
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
【その他・和No2】		
[ヨーグルト和え]		
ナタデココ	12.00 g	
パロ 黄桃がスカット1.5kg	15.00 g	
みかん缶詰 1号缶	12.00 g	
フルーツバック(バインベ)ット	15.00 g	
バナナ	15.00 g	スライス
ヨーグルト(全脂無糖)	20.00 g	

平成30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

2018年 5月 21日 月曜日

益田食育の日

献立	ごはん	
献立	さばの塩焼き	切干大根の中華炒め
献立	玉ねぎと揚げのみそ汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No14】		
【さばの塩焼き(小50g, 中60g)】		
氷温造り塩さば切身 50g	1.00 個	焼く
氷温造り塩さば切身 60g	1.00 個	焼く
【炒め物・中No5】		
【切干大根の中華炒め】		
カットベーコンIQF 500g	6.00 g	
切干大根(益田産)	6.60 g	茹でる
にんじん	6.00 g	千切り
中華スープ	0.50 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
小松菜	10.00 g	2cm幅
JFS 純正ごま油	0.30 g	
【汁物】		
【玉ねぎと揚げのみそ汁】		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
エリンギ	8.00 g	スライス
油揚げ(カット)	3.00 g	縦1/3横10
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2018年 5月 22日 火曜日

献立	ごはん	
献立	益田鶏のゆずソースかけ	納豆サラダ
献立	ミネストローネ	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
【ご飯(強化米)】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【焼物・和No40】		
【益田鶏のゆずソースかけ(小50g, 中60g)】		
鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	油で揚げる
鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ゆず酢	0.60 g	
穀物酢	1.70 g	
三温糖	2.50 g	
水	2.20 g	
【あえ物・洋No3】		
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	茹でる
ひきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g	
小松菜	20.00 g	2cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
こいくちしょうゆ	0.30 g	
ケン エッグマヨネズタイプ 1kg	7.00 g	
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
カットベーコンIQF 500g	8.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.19 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
ケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちょう
冷凍カットトマト	15.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カオミ マイルド トマトチップ 3kg	10.00 g	
トマトビュレ(食塩無添加)3kg	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
クラスメイト(粉チーズ)	1.00 g	

2018年 5月 23日 水曜日

献立	麦ごはん	
献立	●オムレツ	ポテトサラダ
献立	キャベツのコンソメスープ	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	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No9】		
【●オムレツ(しらす・ほうれん草(小40g))】		
オムレツ(シラス・ほうれん草)真空40g	1.00 個	
オムレツ(シラス・ほうれん草)真空60g	1.00 個	
代替食代替品: 豆腐ハンバーグ60g(小)	1.00 個	焼く
豆腐ハンバーグ60g(中)	1.00 個	焼く
こいくちしょうゆ	2.00 g	
料理酒	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
【あえ物・洋No19】		
【ポテトサラダ】		
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
じゃがいも	35.00 g	サイコロ
きゅうり	10.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
カーネルコーンNZ(沖物産)	5.00 g	
ケン エッグマヨネズタイプ 1kg	10.00 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.25 g	
【汁物・洋No2】		
【キャベツのコンソメスープ】		
鶏肉	20.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
乾燥わかめ	0.20 g	もどす
コンソメ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
食塩	0.20 g	

平成30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

2018年 5月 24日 木曜日

献立	ごはん	
	平つくね	昆布とほたての酢の物
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	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【蒸し物・和No7】		
【平つくね(小40g,中50g)】		
鶏と根菜の平つくね40	1.00 個	蒸し焼き
鶏と根菜の平つくね50	1.00 個	蒸し焼き
【あえ物】		
【昆布とほたての酢の物】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	千切り
らくらく昆布	0.30 g	もどす
ほたて貝柱水煮フレーク	5.00 g	
穀物酢	2.00 g	
砂糖(三温)1kg	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
【煮物・和No6】		
【肉じゃが】		
牛肉(こま切れ)	20.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
じゃがいも	50.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	7mmチョリ
玉葱	30.00 g	スライス
板こんにやく	20.00 g	厚1/2縦1/4
大福揚(カット)	20.00 g	
キヌサヤ500g	10.00 g	2cm幅
砂糖(三温)1kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
花かつお(亀バラ)500g	1.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2018年 5月 25日 金曜日

献立	ごはん	
	かつおフライ	りっちゃんの元気サラダ
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	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No27】		
【かつおフライ(小40g,中50g)】		
かつおフライ 40g	1.00 個	油で揚げる
かつおフライ 50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 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	15.00 g	半月スライス
花かつお(鰹・細切)500g	0.20 g	
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	茹でる
カーネルコーンNZ(沖物産)	7.00 g	茹でる
にんじん	6.00 g	千切り
らくらく昆布	0.20 g	茹でる
砂糖(三温)1kg	1.00 g	
穀物酢	2.40 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
食塩	0.40 g	
昭和 サラダ油	0.70 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	
ねぎ	5.00 g	小口切り
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩	0.20 g	
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2018年 5月 28日 月曜日

献立	パン	
	かぼちゃフライ	ごぼうサラダ
カレー焼きそば		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【普通パン・和No4】		
【パン(少)(小・中1個)】		
THすこやかロールパン40g	1.00 個	
【揚げ物】		
【かぼちゃフライ(小40,中60)】		
国産かぼちゃひき肉740g	1.00 個	油で揚げる
国産かぼちゃひき肉740g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No66】		
【ごぼうサラダ】		
ごぼう	15.00 g	つく
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	7.00 g	千切り
プチブロッコリー(国産)IQF	10.00 g	茹でる
ホクシードオイル無添加フルク	6.00 g	
かやいりごま(白)1kg	0.60 g	する
ケンノンエックマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.06 g	
【主食併用麺・中No2】		
【カレー焼きそば】		
豚モモ(こま切れ)	25.00 g	
昭和 サラダ油	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	千切り
カレー粉(純)200g	0.50 g	
焼きそばソース1.2kg	8.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	

平成30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

2018年 5月 29日 火曜日

献立	ごはん	
	じゃがいものそぼろ煮	きゅうりとツナの和え物
豆腐とわかめのみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
ごはん		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【煮物・和No8】		
【じゃがいものそぼろ煮】		
鶏肉むねミンチ	30.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.50 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
じゃがいも	45.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちよう
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
グリーンピース	5.00 g	
三温糖	0.90 g	
こいくちしょうゆ	2.90 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	0.98 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.98 g	
【あえ物】		
【きゅうりとツナの和え物】		
きゅうり	25.00 g	半月スライス
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
ハートチキンルー	8.00 g	
ノオイトレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【汁物・和No43】		
【豆腐とわかめのみそ汁】		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	いちよう
木綿豆腐(サイロ)	20.00 g	
えのきたけ	7.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2018年 5月 30日 水曜日

献立	麦ごはん	
	カレーの姿揚げ	キャベツと小松菜のごま和え
●親子丼の具		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No3】		
麦ごはん 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No17】		
【カレーの姿揚げ(小50g, 中60g)】		
生干カレー50g	1.00 個	油で揚げる
生干カレー60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
キャベツと小松菜のごま和え		
キャベツ	23.00 g	1cm幅
小松菜	23.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
乾燥わかめ200g	0.40 g	もどす
がれいりごま(白)1kg島米	1.50 g	する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
【丼物・カレー等・和No7】		
【●親子丼の具】		
鶏肉モモ(こま切れ)	35.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.80 g	もどす
にんじん	12.00 g	いちよう
玉葱	35.00 g	スライス
●たまご	25.00 g	割りほぐす
除去食追加食材: 鶏モモ肉	17.00 g	
ねぎ	8.00 g	小口切り
削り節上雪バラ500g	0.50 g	
だし昆布	0.50 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.20 g	
食塩	0.10 g	

2018年 5月 31日 木曜日

献立	ごはん	
	豚肉の生姜焼き	昆布の酢の物
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	1.00 本	
【米飯・和No4】		
ごはん		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No17】		
【豚肉の生姜焼き】		
豚モモ(スライス)	50.00 g	
玉葱	40.00 g	スライス
にんじん	10.00 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	
JF 本味酢 1.8L	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JFD 料理酒	1.30 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
【あえ物】		
【昆布の酢の物】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
カーネルコーンNZ(沖物産)	6.00 g	茹でる
らくらく昆布	0.30 g	もどす
ソーシキ水煮ライトルー 80	7.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No21】		
【おふのみそ汁】		
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	茹でる
おわら蕨	1.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	