

平成30年6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 6月 1日 金曜日

献立	ごはん		切り方
	さんまのみぞれ煮	小松菜とコーンのおひたし	
	豆腐とわかめのみそ汁		
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No4】			
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
【煮物・和No40】			
[さんまのみぞれ煮]小50g 中60g			
さんま筒切約50g	1.00 個	煮る	
さんま筒切約60g	1.00 個	煮る	
こいくちしょうゆ	7.00 g		
JF 本味噌 1.8L	5.00 g		
JFD 料理酒	4.50 g		
三温糖	2.00 g		
テオ 国産生おろし生姜	0.50 g		
大根おろし	15.00 g		
【あえ物・和No80】			
[小松菜とコーンのお浸し]			
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
小松菜	25.00 g	1.5cm幅	
カーネルコーンNZ(沖物産)	7.00 g	茹でる	
かやいりごま(白)1kg	1.20 g	炒る	
こいくちしょうゆ	2.00 g		
【汁物・和No43】			
[豆腐とわかめのみそ汁]			
にんじん	5.00 g	いちょう	
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける	
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする	
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 6月 4日 月曜日

カミカミ献立

献立	ごはん		切り方
	鶏肉と大豆の揚げ煮	カミカミサラダ	
	小松菜のみそ汁	歯と口の健康週間ゼリー	
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]			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
【揚げ物・和No64】			
[鶏肉と大豆の揚げ煮]			
鶏肉モモ(2cm角切)	40.00 g		
テオ 国産生おろし生姜	0.20 g		
JFD 料理酒	1.00 g		
こいくちしょうゆ	1.00 g		
馬鈴薯でんぶん1kg	7.00 g		
大豆白絞油	5.00 g		
蒸し大豆500g	10.00 g	油で揚げる	
馬鈴薯でんぶん1kg	2.50 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
三温糖	1.00 g		
JFD 料理酒	1.00 g		
水	2.00 g		
【あえ物・和No73】			
[カミカミサラダ]			
キャベツ	25.00 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)	13.00 g	茹でる	
もどるんです100g	0.30 g	もどす	
ちりめん	2.00 g	炒る	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	する	
和風ドレッシング	4.50 g		
【汁物・和No26】			
[小松菜のみそ汁]			
小松菜	10.00 g	1.5cm幅	
えのきたけ	8.00 g		
玉葱	15.00 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		
【菓子・寄物・和No16】			
[歯と口の健康週間ゼリー]			
歯と口の健康週間ゼリー	1.00 個		

2018年 6月 5日 火曜日

献立	ごはん		切り方
	さばのカレームニエル	海藻サラダ	
	つぶつぶスープ		
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		
【焼物・洋No12】			
[さばのカレームニエル]小50g 中60g			
サバ切身50g	1.00 個	焼く	
サバ切身60g	1.00 個	焼く	
カレー粉(純)200g	0.20 g		
小麦粉	2.00 g		
有塩バター450g	3.00 g		
昭和 サラダ油	6.00 g		
【あえ物・和No42】			
[海藻サラダ]			
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
きゅうり	15.00 g	半月スライス	
にんじん	5.00 g	千切り	
ちりめん	2.00 g	炒る	
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす	
ノオールドレッシング(青じそ)1L	4.50 g		
【汁物・洋No29】			
[つぶつぶスープ]			
小松菜	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	
カーネルコーンNZ(沖物産)	7.00 g		
もやし	10.00 g		
JF 大豆水煮(北海道)1kg	6.00 g		
食塩	0.30 g		
コショウ(純)200g	0.02 g		
味・コンソメJ500g	1.00 g		
うすくちしょうゆ	0.80 g		
こいくちしょうゆ	0.80 g		
昭和 サラダ油	0.50 g		

平成30年6月分詳細献立表

2018年 6月 8日 金曜日

2018年 6月 6日 水曜日

献立	麦ごはん 枝豆と豆腐のミンチカツ ポテトサラダ	
	●キムたまスープ	
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	
【揚げ物・和No53】		
[枝豆と豆腐のミンチカツ]小40g 中60g		
枝豆と豆腐のミンチカツ40	1.00 個	油で揚げる
枝豆と豆腐のミンチカツ60	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No19】		
[ポテトサラダ]		
シチキ水煮ライトレク 80	8.00 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	5.00 g	いちょう
玉葱	5.00 g	ｽﾗｲｽ
ケン ノエッグマヨネーズﾀｲﾌﾟ 1kg	10.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.25 g	
【汁物・中No11】		
[●キムたまスープ]		
●たまご	15.00 g	割りほぐす
代替食材：木綿豆腐	27.00 g	
白菜キムチ	15.00 g	
太もやし	12.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
ねぎ	5.00 g	小口切り
中華スープ	0.80 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
食塩	0.10 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.00 g	

2018年 6月 7日 木曜日

献立	ごはん さげ幽庵焼 磯香あえ	
	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】		
[さげ幽庵焼き]小50g 中60g		
サケ切身50g	1.00 個	焼く
サケ切身60g	1.00 個	焼く
JFD 料理酒	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JF 本味酥 1.8L	1.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
【あえ物・和No12】		
[磯香和え(益)]		
小松菜	25.00 g	1.5cm幅
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	6.00 g	千切り
ｽｶｰﾙ糸かまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
もみのり	1.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No14】		
[すまし汁(豆腐)]		
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
ねぎ	5.00 g	小口切り
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
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	2.00 g	
食塩	0.20 g	
削り節上雪バラ500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

献立	ごはん 昆布の炒り煮 ヨーグルトあえ	
	中華丼の具	
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【丼物・カレー等・中No2】		
[中華丼の具(卵なし)]		
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
いか耳短冊(1.5cm)	15.00 g	前日解凍
むさびびLL(80/120)	15.00 g	
たけのこ水煮(短冊)島根県	10.00 g	ｽﾗｲｽ
キヌサヤ500g	8.00 g	2cm幅
玉葱	30.00 g	ｽﾗｲｽ
にんじん	15.00 g	いちょう
小松菜	20.00 g	2cm幅
ｶﾞﾈ 椎茸ｽﾗｲｽ(菌)500g	1.00 g	もどす
ﾔｸﾞｺｰﾝ缶詰 斜めｶｯﾄ	15.00 g	
ﾃｰﾓ 国産生おろし生姜	0.50 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
オイスターソース 585g	0.30 g	
中華スープ	0.70 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.80 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
【炒め物】		
[昆布の炒り煮]		
にんじん	10.00 g	千切り
長ひじき	3.00 g	もどす/切
すき昆布 約100g	0.70 g	もどす
インゲン500g	10.00 g	1.5cm幅
さつまあげ(玉ねぎ)50g	8.00 g	ｽﾗｲｽ
昭和 サラダ油	0.50 g	
ｶｷﾞ いらごま(白)1kg島米	2.00 g	する
こいくちしょうゆ	2.60 g	
三温糖	0.60 g	
JF 本味酥 1.8L	0.50 g	
【その他・和No2】		
[ヨーグルト和え]		
ナタデココ	12.00 g	
ﾊｺ 黄桃ｸﾞﾗｽｶｯﾄ1.5kg	15.00 g	
みかん缶詰 1号缶	12.00 g	
フルーツパック(パイン)ﾍﾞｯﾄ	15.00 g	
バナナ	15.00 g	ｽﾗｲｽ
ヨーグルト(全脂無糖)	12.00 g	

平成30年6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 6月 11日 月曜日

献立	ごはん	
	(小)さばごまみそ煮 (中)どんちっちあじのまるごと焼き ゆずサラダ おふのすまし汁	
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】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No50】		
【さばごま味噌煮】(小学校)		
サバごま味噌煮真空50g×10	1.00 個	
【焼物・和No49】		
【どんちっちあじのまるごと焼】(中学校)		
どんちっちあじ	1.00 個	
【あえ物・洋No47】		
【ゆずサラダ】		
にんじん	8.00 g	千切り
小松菜	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)500g	10.00 g	茹でる
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
ゆず酢	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
【汁物】		
【おふのすまし汁】		
おろし蕎麦	1.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
ねぎ	5.00 g	小口切り
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
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	2.00 g	
食塩	0.20 g	

2018年 6月 12日 火曜日

献立	ごはん	
	益田鶏のねぎソースかけ 切干大根のサラダ 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】		
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	
【揚げ物・和No67】		
【益田鶏のねぎソースかけ】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
食塩	0.20 g	
コンヨー(純)200g	0.05 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.20 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
こねぎ	2.00 g	小口切り
水	8.00 g	
【あえ物】		
【切干大根のサラダ】		
切干大根(益田産)	4.80 g	茹でる
キャベツ	12.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
もみり	0.50 g	
かまゆいりごま(白)1kg	0.96 g	する
カンパネッタタイプ1kg	8.00 g	
こいくちしょうゆ	0.32 g	
食塩	0.08 g	
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.19 g	
JF 純正ごま油	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 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	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
JF 国産大豆水煮	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
かまゆいりごま(白)3kg	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)3kg	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
クラスメイト500g(粉チーズ)	1.00 g	

2018年 6月 13日 水曜日

献立	麦ごはん	
	さごしのオニオンソース焼き アーモンドあえ ●コーンの玉子スープ	
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No3】		
【麦ごはん 80g】		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
【さごしのオニオンソース焼き】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
食塩	0.20 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
ケンパネッタタイプ1kg	8.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス×2
テオ 国産生おろし生姜	0.10 g	
テオ おろしにんにく国産	0.10 g	
【あえ物・和No58】		
【アーモンド和え】		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
クッキングアモンド(ダイス)500g	2.00 g	炒る
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・洋No41】		
【●コーンの玉子スープ】		
鶏肉モモ(ごま切れ)	10.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
カーネルコーンNZ(沖物産)	20.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
●たまご	13.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	24.00 g	
チンゲンツァイ	12.00 g	1.5cm幅
牛乳(料理用)	20.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
中華スープ	0.50 g	
食塩	0.10 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	

平成30年6月分詳細献立表

2018年 6月 14日 木曜日

献立	ごはん	
	(小)どんちっちあじのまるごと焼き (中)さばごまみそ煮	
	おからサラダ	沢煮椀
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・和No49】		
[どんちっちあじのまるごと焼] (小学校)		
どんちっちあじ	1.00 個	焼く
【煮物・和No50】		
[さばごま味噌煮] (中学校)		
サバごま味噌煮真空60g×10	1.00 個	
【あえ物・洋No42】		
[おからサラダ]		
おから(新製法)	7.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	18.00 g	1.5cm幅
きゅうり	8.00 g	半月スライス
チキンささみ水煮	6.00 g	
カーネルコーンNZ(沖物産)	7.00 g	茹でる
角切チーズ8mm	6.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.15 g	
ケンネックマヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
【汁物・和No64】		
[沢煮椀]		
にんじん	10.00 g	千切り
ごぼう	10.00 g	千切り
マロニー(5cmカット)	5.00 g	
豚モモ(こま切れ)	10.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
ねぎ	5.00 g	小口切り
削り節上雪バラ500g	1.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.10 g	
コンヨー(純)200g	0.05 g	

2018年 6月 15日 金曜日

益田食育の日

献立	ごはん	
	牛肉とエリンギのオイスター炒め	アムスメロン
	あごだんごのみそ汁	
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No14】		
[牛肉とエリンギのオイスター炒め]		
牛肉(こま切れ)	35.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	30.00 g	7mmスライス
青ピーマン	5.00 g	スライス
エリンギ	20.00 g	7mmスライス
キャベツ	15.00 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	
コショウ(純)200g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No32】		
[あごだんごのみそ汁]		
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
にんじん	5.00 g	いちょう
あご丸(あらめ入り)6~8g	20.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
【果物・和No9】		
[アムスメロン 1/16コ]		
アムスメロン 4L	1/16 個	1/4 個

2018年 6月 18日 月曜日

献立	ごはん	
	豚肉とキャベツのみそ炒め	おかかあえ
	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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物】		
[豚肉とキャベツのみそ炒め]		
豚モモ(こま切れ)	40.00 g	
しょうが	1.00 g	千切り
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	20.00 g	7mmスライス
にんじん	10.00 g	7mmイチョウ
キャベツ	30.00 g	2cm幅
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
みそ	2.00 g	
【あえ物・和No53】		
[おかか和え]		
小松菜	30.00 g	1.5cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
花かつお(鱈・細切)500g	1.10 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No22】		
[きのこのすまし汁]		
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわけ
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	

平成30年6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 6月 19日 火曜日

献立	ごはん	
	おさかなギョーザ	ごぼうサラダ
	厚揚げのみそ汁	
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	
【揚げ物・中No3】		
【お魚ギョーザ(小2,中3)】		
おさかなギョーザ	2.00 個	油で揚げる
おさかなギョーザ	3.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.20 g	
【あえ物・和No66】		
【ごぼうサラダ】		
ごぼう	10.00 g	つく
キャベツ	15.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	茹でる
かやいりごま(白)1kg	0.60 g	する
ケンロ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	
【汁物・和No1】		
【厚揚げのみそ汁】		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
ねぎ	8.00 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	
【菓子・寄物・和No12】		
【アセロラゼリー】		
アセロラゼリー	1.00 個	

2018年 6月 20日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●アスパラ入りオムレツ	たこときゅうりのマリネ
	カレースープ	
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	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【ゆで物・和No7】		
【●オムレツ(アスパラガス)】小40g 中60g		
オムレツ(アスパラ)真空40	1.00 個	
オムレツ(アスパラ)真空60	1.00 個	
代替食:シューマイ(小2個 中3個) 中3 個		
【あえ物・洋No10】		
【たこときゅうりのマリネ】		
カットタコ	17.00 g	茹でる
パプリカ	10.00 g	スライス
玉葱	10.00 g	スライス
きゅうり	25.00 g	半月スライス
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
三温糖	0.50 g	
穀物酢	3.00 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
食塩	0.40 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
【汁物・洋No4】		
【カレースープ】		
鶏肉モモ(こま切れ)	15.00 g	
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
ハウスバモントフルク給食用1kg	10.00 g	
味コンソメJ 500g	0.50 g	
食塩	0.10 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	

2018年 6月 21日 木曜日

献立	ごはん	
	ハンバーグのキャップソースかけ	お豆とポテトのチーズ煮
	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		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No51】		
【ハンバーグのキャップソースかけ】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
マイルドデミタラソース 3kg	7.00 g	
かごめマイルドトマトキャップ 3kg	7.00 g	
JF レクショソワイン(赤) 1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
JF ウスターソース エクセレント 1.8L	0.70 g	
水	3.30 g	
【煮物・洋No3】		
【お豆とポテトのチーズ煮】		
持込インナーズライス(スライス)5mm	12.00 g	
角切チーズ8mm	7.00 g	
カーネルコーンNZ(沖物産)	5.00 g	
ミックズビーンス	8.00 g	
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
にんじん	4.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
SB パセリ(乾)	0.05 g	
味コンソメJ 500g	0.23 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
【汁物・洋No2】		
【キャベツのコンソメスープ】		
スクールかまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
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	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	

平成30年6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

保小中連携献立

2018年 6月 22日 金曜日

献立	しらすわかめごはん	
	竹輪の磯部揚げ	春雨サラダ
	豆腐の中華煮	
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	
【変わり飯・和No21】		
しらすわかめごはん		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
炊き込みわかめ(混ぜご飯用)	2.50 g	
ちりめん	2.00 g	
【揚げ物・和No46】		
竹輪の磯部揚げ		
出雲のちくわ1/2カット約12.5	2.00 個	油で揚げる
薄力小麦粉1kg	3.50 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	3.50 g	
青のり粉100g	0.08 g	
大豆白絞油	2.50 g	
水	7.00 g	
【あえ物】		
春雨サラダ		
カツシ ほうさめS国産1kg	5.00 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	茹でる
小松菜	10.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.40 g	
【煮物・中No6】		
豆腐の中華煮		
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
ネー 国産生おろし生姜	0.15 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	25.00 g	スライス
たけのこ水煮(短冊)島根県	10.00 g	
木綿豆腐(サイコロ)	35.00 g	
冷凍豆腐(サイコロ)	35.00 g	
ねぎ	6.00 g	小口切り
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.20 g	
水	50.00 g	

2018年 6月 25日 月曜日

献立	ごはん	
	酢豚	キャベツと小松菜の塩昆布あえ
	あじつみれ汁	
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】		
ごはん		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・中No1】		
酢豚		
豚モモ(2cm角)	40.00 g	油で揚げる
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.03 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちよう
たけのこ水煮(短冊)島根県	10.00 g	
青ピーマン	8.00 g	2cm幅
三温糖	2.00 g	
かまぼこトマトチップ3kg	4.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	4.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
【あえ物】		
キャベツと小松菜の塩昆布あえ		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
小松菜	20.00 g	1cm幅
ちりめん	2.00 g	炒る
塩ふき昆布(きざみ)	1.00 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No10】		
あじつみれ汁		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
あじだんご	30.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

2018年 6月 26日 火曜日

献立	ゆかりごはん	
	いかじゃが	おむすびのり
	納豆あえ	
	ごまみそ汁	
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No2】		
ゆかりごはん		
水稻穀粒(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	
【その他・和No20】		
おにぎりのり		
おむすびころんちよのり	1.00 枚	
【煮物・和No37】		
いかじゃが		
本紫いか鹿子短冊	8.00 g	
いか耳短冊(1.5cm)	12.00 g	前日解凍
じゃがいも	50.00 g	サイコロ
にんじん	12.00 g	7mmいちよう
板こんにゃく	16.00 g	厚1/2縦1/4
キヌサヤ500g	5.00 g	2cm幅
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
煮干しだし	0.50 g	
【あえ物・和No7】		
納豆和え		
ひきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g	
小松菜	30.00 g	2cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
花かつお(鱈・細切)500g	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物・和No61】		
ごまみそ汁		
玉葱	25.00 g	スライス
もやし	10.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
油揚げ(カット)	4.00 g	茹でる
ねぎ	5.00 g	1.5cm幅
がやいりごま(白)1kg	1.50 g	する
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成30年6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 6月 27日 水曜日

献立	麦ごはん	
	スタミナ焼肉	●もやしナムル
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・和No6】		
【スタミナ焼肉】		
豚モモ(こま切れ)	45.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
にら	5.00 g	2cm幅
かやいりごま(白)1kg	2.60 g	炒る/する
うすくちしょうゆ	0.20 g	
Eh 焼肉のたれ(醤油味)5kg	10.00 g	
【あえ物・中No3】		
●もやしナムル		
太もやし	20.00 g	
チキンささみ水煮	5.00 g	
もどるんです100g	0.80 g	もどす
●錦糸卵(真空)500g	9.00 g	茹でる
代替食材:コーン	10.00 g	
追加食材:チキンささみ水煮	6.00 g	
小松菜	15.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・中No3】		
【わかめスープ】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
たげのこ水煮(千切)	20.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	
乾燥わかめ	0.50 g	戻す
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2018年 6月 28日 木曜日

献立	ごはん	
	さけの梅マヨ焼き	切干大根と小松菜のゴマあえ
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】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No25】		
【さけの梅マヨ焼き】小50g 中60g		
サケ切身50g	1.00 個	焼く
サケ切身60g	1.00 個	焼く
梅肉ペースト紀州	2.00 g	
カンノエッグマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
【あえ物・和No17】		
【切干大根と小松菜のごま和】		
キャベツ	10.00 g	1cm幅
小松菜	30.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
かやいりごま(白)1kg	3.00 g	する
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 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
油揚げ(カット)	3.00 g	茹でる
にんじん	5.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2018年 6月 29日 金曜日

献立	食パン	
	ささみチーズフライ	ひじきのマリネ
ナポリタン		
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	
【普通パン・和No6】		
【食パン】		
(低) 食パン(6枚切×1)	1.00 袋	
(中・高) 食パン(8枚切×2)	1.00 袋	
(中学) 食パン(6枚切×1)	2.00 袋	
【揚げ物・洋No6】		
【ササミチーズフライ】小50g 中60g		
ササミフライ(チーズ入)50g	1.00 個	油で揚げる
ササミフライ(チーズ入)60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No44】		
【ひじきのマリネ】		
シーガニックひじき	8.00 g	
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	10.00 g	半月スライス
シーチキン煮ライトフルーク 80	7.00 g	
三温糖	1.40 g	
穀物酢	3.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
【主食併用麺・洋No4】		
【ナポリタン】		
ハコスカゲティハリュウナー71.6mm	27.00 g	茹でる
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
エリンギ	8.00 g	スライス
青ピーマン	5.00 g	スライス
カゴメマイルドトマトチップ 3kg	25.00 g	
JF ウスターソース エキセント1.8L	2.60 g	