

# 平成30年8.9月分詳細献立表

2018年 8月 28日 火曜日

| 献立                 | ご飯         |             | 一人分量<br>単位 | 切り方    |
|--------------------|------------|-------------|------------|--------|
|                    | いわしのアングリーズ | りっちゃんの元気サラダ |            |        |
| 料理名/食品名            |            |             |            |        |
| 【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・洋No24】        |            |             |            |        |
| [いわしのアングリーズ]       |            |             |            |        |
| 真いわし角切             |            |             | 50.00 g    | 油で揚げる  |
| テオ 国産生おろし生姜        |            |             | 0.20 g     |        |
| こいくちしょうゆ           |            |             | 0.10 g     |        |
| JF 料理酒1.8L         |            |             | 0.50 g     |        |
| 大豆白絞油              |            |             | 4.00 g     |        |
| JF ウスターソース         |            |             | 1.30 g     |        |
| 三温糖                |            |             | 0.50 g     |        |
| 水                  |            |             | 4.00 g     |        |
| パン粉 1kg            |            |             | 3.00 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               |            |             | 12.00 g    | 半月スライス |
| ポークハム(短冊)500g      |            |             | 8.00 g     | 茹でる    |
| スーパーズイートコーン        |            |             | 8.00 g     | 茹でる    |
| にんじん               |            |             | 8.00 g     | 千切り    |
| らくらく昆布             |            |             | 0.20 g     | 茹でる    |
| 花かつお(鰹・細切)500g     |            |             | 0.20 g     |        |
| 三温糖                |            |             | 1.00 g     |        |
| 穀物酢                |            |             | 2.45 g     |        |
| コシヨー(純)200g        |            |             | 0.02 g     |        |
| 食塩                 |            |             | 0.40 g     |        |
| 昭和 サラダ油            |            |             | 0.70 g     |        |
| 【汁物・洋No42】         |            |             |            |        |
| [春雨スープ]            |            |             |            |        |
| チキンナースケルス(スライス)5mm |            |             | 8.00 g     |        |
| 昭和 サラダ油            |            |             | 0.35 g     |        |
| にんじん               |            |             | 8.00 g     | いちょう   |
| 玉葱                 |            |             | 12.00 g    | スライス   |
| 小松菜                |            |             | 12.00 g    | 1.5cm幅 |
| カネイチ国産きくらげスラ       |            |             | 0.50 g     | もどす    |
| 緑豆はるさめ 5cmカット      |            |             | 3.50 g     |        |
| 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     |        |

高津学校給食センター  
●卵・卵由来成分を含む

2018年 8月 29日 水曜日

| 献立                 | 麦ご飯    |               | 一人分量<br>単位 | 切り方      |
|--------------------|--------|---------------|------------|----------|
|                    | スタミナ焼肉 | ●きゃべつともやしの和え物 |            |          |
| 料理名/食品名            |        |               |            |          |
| じゃがいものみそ汁          |        |               |            | 夏みかんゼリー  |
| 【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    |          |
| おおむぎ(米粒麦)          |        |               | 4.00 g     |          |
| 【炒め物・和No6】         |        |               |            |          |
| [スタミナ焼肉]           |        |               |            |          |
| 牛肉(こま切れ)           |        |               | 45.00 g    |          |
| JF セルケッソワイン(赤)1.8L |        |               | 1.00 g     |          |
| 昭和 サラダ油            |        |               | 0.40 g     |          |
| 玉葱                 |        |               | 30.00 g    | スライス     |
| にんじん               |        |               | 10.00 g    | 千切り      |
| エリンギ               |        |               | 10.00 g    | スライス     |
| にら                 |        |               | 8.00 g     | 2cm幅     |
| かぢいりごま(白)1kg       |        |               | 1.00 g     |          |
| エビ 焼肉の丸(醤油味)5kg    |        |               | 8.00 g     |          |
| こいくちしょうゆ           |        |               | 0.40 g     |          |
| 【あえ物・和No93】        |        |               |            |          |
| [●きゃべつともやしの和え物]    |        |               |            |          |
| キャベツ               |        |               | 20.00 g    | 1cm幅     |
| 小松菜                |        |               | 12.00 g    | 1.5cm幅   |
| にんじん               |        |               | 8.00 g     | 千切り      |
| 太もやし               |        |               | 15.00 g    |          |
| ●錦糸卵(真空)500g       |        |               | 8.00 g     | 茹でる      |
| 追加食材: ライトツナ水煮フレーク  |        |               | 5.00 g     |          |
| 代替食材: スーパーズイートコーン  |        |               | 10.00 g    |          |
| こいくちしょうゆ           |        |               | 2.50 g     |          |
| 三温糖                |        |               | 0.40 g     |          |
| 【汁物・和No7】          |        |               |            |          |
| [じゃがいものみそ汁]        |        |               |            |          |
| じゃがいも              |        |               | 25.00 g    | サイコロ     |
| 玉葱                 |        |               | 12.00 g    | スライス     |
| 木綿豆腐               |        |               | 20.00 g    | 厚1/4縦1/3 |
| 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     |          |
| 【その他】              |        |               |            |          |
| [夏みかんゼリー]          |        |               |            |          |
| 国産夏みかんゼリー          |        |               | 1.00 個     |          |

2018年 8月 27日 月曜日

| 献立              | ご飯      |          | 一人分量<br>単位 | 切り方    |
|-----------------|---------|----------|------------|--------|
|                 | 豆腐ハンバーグ | こんにゃくサラダ |            |        |
| 料理名/食品名         |         |          |            |        |
| わかめのみそ汁         |         |          |            |        |
| 【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    |        |
| 【焼物・和No26】      |         |          |            |        |
| [豆腐ハンバーグ]       |         |          |            |        |
| 国産大豆の豆腐ハンバーグ50g |         |          | 1.00 個     |        |
| 国産大豆の豆腐ハンバーグ60g |         |          | 1.00 個     |        |
| こいくちしょうゆ        |         |          | 2.40 g     |        |
| JF 本味酢 1.8L     |         |          | 1.20 g     |        |
| 三温糖             |         |          | 0.80 g     |        |
| JF 料理酒1.8L      |         |          | 0.70 g     |        |
| 馬鈴薯でんぷん1kg      |         |          | 0.70 g     |        |
| だし昆布            |         |          | 0.10 g     |        |
| 水               |         |          | 10.00 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    | スライス   |
| にんじん            |         |          | 8.00 g     | 千切り    |
| きんぴらこんにゃく       |         |          | 15.00 g    | 茹でる    |
| ライトツナ水煮フレーク     |         |          | 10.00 g    |        |
| もみのり            |         |          | 1.00 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】            |         |          |            |        |
| [わかめのみそ汁]       |         |          |            |        |
| 玉葱              |         |          | 20.00 g    | スライス   |
| にんじん            |         |          | 10.00 g    | いちょう   |
| キャベツ            |         |          | 12.00 g    | 1cm幅   |
| えのきたけ           |         |          | 8.00 g     |        |
| 油揚げ(カット)        |         |          | 3.00 g     |        |
| 乾燥わかめ           |         |          | 0.40 g     | もどす    |
| みそ              |         |          | 10.00 g    |        |
| 煮干しだし           |         |          | 3.00 g     |        |

2018年 8月 30日 木曜日

| 献立                  | ご飯       |        | 切り方        |
|---------------------|----------|--------|------------|
|                     | 夏野菜のトマト煮 | ごぼうサラダ |            |
| 料理解名/食品名            |          |        | 一人分量<br>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】               |          |        |            |
| 〔夏野菜のトマト煮〕          |          |        |            |
| 鶏肉モモ(2cm角切)         | 40.00    | g      |            |
| テオ おろしにんにく国産        | 0.25     | g      |            |
| JF セレクションワイン(赤)1.8L | 0.80     | g      |            |
| 昭和 サラダ油             | 0.35     | g      |            |
| 玉葱                  | 15.00    | g      | サイコロ       |
| 冷凍国産トマトカット          | 20.00    | g      |            |
| なす                  | 15.00    | g      | 半月切り       |
| ピーマン                | 8.00     | g      | スライス       |
| エリンギ                | 8.00     | g      | スライス       |
| トマトピューレ(食塩無添加3k)    | 10.00    | g      |            |
| カメマイルドトマトチップ 3kg    | 5.00     | g      |            |
| 三温糖                 | 0.50     | g      |            |
| 味 コンソメJ 500g        | 0.70     | g      |            |
| うすくちしょうゆ            | 1.00     | g      |            |
| 食塩                  | 0.10     | g      |            |
| コショウ(純) 200g        | 0.02     | g      |            |
| ク拉斯メイト 500g         | 2.00     | g      |            |
| 【あえ物・洋No5】          |          |        |            |
| 〔ごぼうサラダ〕            |          |        |            |
| ごぼう                 | 18.00    | g      | つく         |
| キャベツ                | 20.00    | g      | 1cm幅       |
| にんじん                | 8.00     | g      | 千切り        |
| ボークハム(短冊) 500g      | 8.00     | g      |            |
| かやいりごま(白)1kg        | 1.00     | g      | する         |
| ケンノンエックマヨネーズタイプ 1kg | 7.00     | g      |            |
| コショウ(純) 200g        | 0.02     | g      |            |
| 食塩                  | 0.05     | g      |            |
| 【汁物】                |          |        |            |
| 〔コーンスープ〕            |          |        |            |
| スーパースイートコーン         | 10.00    | g      |            |
| 小松菜                 | 10.00    | g      | 1.5cm幅     |
| 玉葱                  | 20.00    | g      | スライス       |
| にんじん                | 8.00     | g      | いちよう       |
| スカル系かまぼこ(ぼぐし)       | 8.00     | g      |            |
| 味 コンソメJ 500g        | 1.00     | g      |            |
| うすくちしょうゆ            | 2.20     | g      |            |

### 平成30年8.9月分詳細献立表

2018年 8月 31日 金曜日

| 献立              | ご飯           |          | 切り方        |
|-----------------|--------------|----------|------------|
|                 | 春巻き(小1個、中2個) | 小松菜の中華和え |            |
| 料理解名/食品名        |              |          | 一人分量<br>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・中No4】      |              |          |            |
| 〔春巻き〕           |              |          |            |
| ヤ 安心素材春巻50      | 1.00         | 個        | 油で揚げる      |
| ヤ 安心素材春巻35      | 2.00         | 個        | 油で揚げる      |
| 大豆白絞油           | 5.00         | g        |            |
| 【あえ物・中No16】     |              |          |            |
| 〔小松菜の中華和え〕      |              |          |            |
| 小松菜             | 15.00        | g        | 1.5cm幅     |
| きゅうり            | 15.00        | g        | 半月スライス     |
| 切干大根(益田産)       | 2.00         | g        | 茹でる        |
| にんじん            | 10.00        | g        | 千切り        |
| カネイチ国産さくらげスライス  | 0.60         | g        | もどす        |
| ライトツナ水煮フレーク     | 8.00         | g        |            |
| JFS 純正ごま油       | 0.50         | g        |            |
| こいくちしょうゆ        | 3.00         | g        |            |
| 穀物酢             | 2.00         | g        |            |
| 三温糖             | 2.00         | g        |            |
| 【煮物・中No14】      |              |          |            |
| 〔八宝菜(卵なし)〕      |              |          |            |
| 国産SPF豚モモスライスIQF | 20.00        | g        |            |
| JFD 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         | 0.40         | g        |            |
| 玉葱              | 20.00        | g        | スライス       |
| にんじん            | 12.00        | g        | いちよう       |
| キャベツ            | 25.00        | g        | 2cm幅       |
| 本紫イカ鹿子短冊        | 20.00        | g        |            |
| むきえびL L(80/120) | 10.00        | g        |            |
| ヤグコン缶詰 斜めカット    | 12.00        | g        |            |
| こいくちしょうゆ        | 3.00         | g        |            |
| コショウ(純) 200g    | 0.02         | g        |            |
| オイスターソース 585g   | 0.60         | g        |            |
| 中華スープ           | 1.00         | g        |            |
| JFS 純正ごま油       | 0.30         | g        |            |
| 馬鈴薯でんぷん1kg      | 1.80         | g        |            |

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 9月 3日 月曜日

| 献立               | 菜飯       |             | 切り方        |
|------------------|----------|-------------|------------|
|                  | さごしの幽庵焼き | カラフルじゃこピーマン |            |
| 料理解名/食品名         |          |             | 一人分量<br>単位 |
| 【牛乳・和No1】        |          |             |            |
| 〔牛乳〕             |          |             |            |
| 牛乳               | 1.00     | 本           |            |
| 【変わり飯・和No3】      |          |             |            |
| 〔菜飯〕             |          |             |            |
| 水稲穀粒(精白米)        | 80.00    | g           |            |
| 菜めし(レタ、ミネソラ、無添加) | 2.50     | g           |            |
| 【焼物・和No16】       |          |             |            |
| 〔さごしの幽庵焼き〕       |          |             |            |
| さごし切身50g         | 1.00     | 個           | 焼く         |
| さごし切身60g         | 1.00     | 個           | 焼く         |
| JF 料理酒1.8L       | 3.50     | g           |            |
| こいくちしょうゆ         | 4.00     | g           |            |
| JF 本味酢 1.8L      | 1.00     | g           |            |
| ゆず酢              | 3.00     | g           |            |
| 【炒め物・和No19】      |          |             |            |
| 〔カラフルじゃこピーマン〕    |          |             |            |
| 青ピーマン            | 10.00    | g           | スライス       |
| パプリカ             | 7.00     | g           | スライス       |
| 太もやし             | 18.00    | g           |            |
| 糸こんにゃく(白)        | 18.00    | g           |            |
| にんじん             | 8.00     | g           | 千切り        |
| ちりめん             | 2.00     | g           |            |
| JFS 純正ごま油        | 0.20     | g           |            |
| かやいりごま(白)1kg     | 0.50     | g           |            |
| こいくちしょうゆ         | 2.20     | g           |            |
| 三温糖              | 0.50     | g           |            |
| 【汁物・和No64】       |          |             |            |
| 〔沢煮椀〕            |          |             |            |
| 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           |            |
| にんじん             | 12.00    | g           | 千切り        |
| ごぼう              | 12.00    | g           | 千切り        |
| マロニー(5cmカット)     | 5.00     | g           |            |
| ぶなしめじ            | 8.00     | g           | 小房にわける     |
| ねぎ               | 5.00     | g           | 小口切り       |
| 花かつお(亀バラ) 500g   | 2.00     | g           |            |
| だし昆布             | 1.00     | g           |            |
| うすくちしょうゆ         | 3.00     | g           |            |
| 食塩               | 0.10     | g           |            |
| コショウ(純) 200g     | 0.02     | g           |            |

# 平成30年8.9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 9月 4日 火曜日

| 献立                    | ご飯         |        | 切り方 |
|-----------------------|------------|--------|-----|
|                       | ツナサラダ      | 夏野菜カレー |     |
| 二十世紀梨                 |            |        |     |
| 料理名/食品名               | 一人分量<br>単位 |        |     |
| 【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     |        |     |
| 【あえ物】                 |            |        |     |
| [ツナサラダ]               |            |        |     |
| キャベツ                  | 25.00 g    | 1cm幅   |     |
| きゅうり                  | 20.00 g    | 半月スライス |     |
| ライトツナ水煮フレーク           | 8.00 g     |        |     |
| もどるんです100g            | 0.80 g     | もどす    |     |
| パプリカ                  | 12.00 g    | スライス   |     |
| 三温糖                   | 1.20 g     |        |     |
| 昭和 サラダ油               | 0.70 g     |        |     |
| 穀物酢                   | 2.50 g     |        |     |
| コシヨー(純)200g           | 0.03 g     |        |     |
| 食塩                    | 0.50 g     |        |     |
| 【丼物・カレー等】             |            |        |     |
| [夏野菜カレー]              |            |        |     |
| 豚肉(モモ肉スライス)           | 25.00 g    |        |     |
| JF レクシオンワイン(赤)1.8L    | 1.00 g     |        |     |
| 昭和 サラダ油               | 0.40 g     |        |     |
| 玉葱                    | 40.00 g    | スライス   |     |
| かぼちゃ                  | 10.00 g    | サイコロ   |     |
| ダイスカボちゃ               | 10.00 g    |        |     |
| にんじん                  | 15.00 g    | いちょう   |     |
| エリンギ                  | 10.00 g    | スライス   |     |
| なす                    | 12.00 g    | 半月切り   |     |
| スーパースイートコーン           | 10.00 g    |        |     |
| ハウス給食用カレーN            | 12.00 g    |        |     |
| ジェフカレーフレーク            | 4.00 g     |        |     |
| カゴメマイルドトマトチップ 3kg     | 5.00 g     |        |     |
| JF ウスターソース エクセレント1.8L | 1.50 g     |        |     |
| 【果物】                  |            |        |     |
| [二十世紀梨]               |            |        |     |
| なし 2L                 | 50.00 g    | 1/8に切る |     |

2018年 9月 5日 水曜日

| 献立             | 麦ご飯        |          | 切り方 |
|----------------|------------|----------|-----|
|                | 鯖の竜田揚げ     | きゅうりの梅和え |     |
| ●かきたま汁         |            |          |     |
| 料理名/食品名        | 一人分量<br>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    |          |     |
| おおむぎ(米粒麦)      | 4.00 g     |          |     |
| 【揚げ物・和No50】    |            |          |     |
| [鯖の竜田揚げ]       |            |          |     |
| サバ切身40g        | 1.00 個     | 油で揚げる    |     |
| サバ切身50g        | 1.00 個     | 油で揚げる    |     |
| テオ 国産生おろし生姜    | 0.25 g     |          |     |
| JFD 料理酒        | 3.50 g     |          |     |
| こいくちしょうゆ       | 4.00 g     |          |     |
| JF 本味酢 1.8L    | 1.00 g     |          |     |
| 馬鈴薯でんぷん1kg     | 3.00 g     |          |     |
| 大豆白絞油          | 4.00 g     |          |     |
| 【あえ物・和No50】    |            |          |     |
| [きゅうりの梅あえ]     |            |          |     |
| きゅうり           | 20.00 g    | 半月スライス   |     |
| 小松菜            | 20.00 g    | 2cm幅     |     |
| にんじん           | 10.00 g    | 千切り      |     |
| チキンささみ水煮       | 8.00 g     |          |     |
| 花かつお(鱈・細切)500g | 1.00 g     |          |     |
| 梅肉ペースト紀州       | 2.00 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     | いちょう     |     |
| 玉葱             | 20.00 g    | スライス     |     |
| えのきたけ          | 8.00 g     |          |     |
| うす切かまぼこ(真空)    | 10.00 g    | 茹でる      |     |
| ねぎ             | 5.00 g     | 小口切り     |     |
| 馬鈴薯でんぷん1kg     | 1.20 g     |          |     |
| ●たまご           | 15.00 g    | 割りほぐす    |     |
| 代替食材:木綿豆腐      | 27.00 g    |          |     |
| 花かつお(亀バラ)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     |          |     |

2018年 9月 6日 木曜日

| 献立                 | ご飯              |        | 切り方 |
|--------------------|-----------------|--------|-----|
|                    | 豚肉とパプリカのオイスター炒め | チーズサラダ |     |
| ビーフンスープ            |                 |        |     |
| 料理名/食品名            | 一人分量<br>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】              |                 |        |     |
| [豚肉とパプリカのオイスター炒め]  |                 |        |     |
| 豚肉(モモ肉スライス)        | 35.00 g         |        |     |
| 玉葱                 | 30.00 g         | スライス   |     |
| パプリカ               | 15.00 g         | スライス   |     |
| エリンギ               | 8.00 g          | 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       | 0.25 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            | 0.40 g          |        |     |
| 【あえ物・洋No48】        |                 |        |     |
| [チーズサラダ]           |                 |        |     |
| きゅうり               | 15.00 g         | 半月スライス |     |
| にんじん               | 8.00 g          | 千切り    |     |
| 小松菜                | 10.00 g         | 1.5cm幅 |     |
| ニチレイブロッコリー(エ)      | 10.00 g         |        |     |
| 角切チーズ8mm           | 6.00 g          |        |     |
| ライトツナ水煮フレーク        | 8.00 g          |        |     |
| ノオイトレッシング(青じそ)1L   | 4.50 g          |        |     |
| 【汁物】               |                 |        |     |
| [ビーフンスープ]          |                 |        |     |
| キノコリナーキルス(スライス)5mm | 10.00 g         |        |     |
| 昭和 サラダ油            | 0.25 g          |        |     |
| 玉葱                 | 20.00 g         | スライス   |     |
| にんじん               | 8.00 g          | いちょう   |     |
| ビーフン               | 4.00 g          |        |     |
| ねぎ                 | 5.00 g          | 小口切り   |     |
| 中華スープ              | 1.20 g          |        |     |
| うすくちしょうゆ           | 2.00 g          |        |     |
| コシヨー(純)200g        | 0.02 g          |        |     |

2018年 9月 7日 金曜日

| 献立                 | ご飯                |       |
|--------------------|-------------------|-------|
|                    | ニギス抹茶フライ(小1尾、中2尾) |       |
| 納豆和え               |                   | だんご汁  |
| 料理名/食品名            | 一人分量<br>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 |
| ニギス抹茶フライ約32～43     | 2.00 個            | 油で揚げる |
| 大豆白絞油              | 4.00 g            |       |
| 【あえ物・和No85】        |                   |       |
| 【納豆和え(連携)】         |                   |       |
| ハ ひきわり納豆(ヒキリ)      | 10.00 g           |       |
| 小松菜                | 15.00 g           | 2cm幅  |
| キャベツ               | 25.00 g           | 1cm幅  |
| にんじん               | 10.00 g           | 千切り   |
| かやいりごま(白)1kg       | 1.00 g            | する    |
| もみのり               | 1.00 g            |       |
| こいくちしょうゆ           | 2.00 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            | いちよう  |
| もやし                | 10.00 g           |       |
| 油揚げ(カット)           | 3.00 g            |       |
| 白玉もち7g             | 25.00 g           |       |
| ねぎ                 | 5.00 g            | 小口切り  |
| みそ                 | 10.00 g           |       |
| 煮干しだし              | 3.00 g            |       |

## 平成30年8.9月分詳細献立表

2018年 9月 10日月曜日

| 献立                 | ご飯         |         |
|--------------------|------------|---------|
|                    | あじのマリネ     | アーモンド和え |
| ABCスープ             |            |         |
| 料理名/食品名            | 一人分量<br>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】              |            |         |
| 【あじのマリネ】           |            |         |
| アジ切身(澱粉付) 40g      | 1.00 個     | 油で揚げる   |
| アジ切身(澱粉付) 60g      | 1.00 個     | 油で揚げる   |
| 大豆白絞油              | 4.00 g     |         |
| 玉葱                 | 8.00 g     | サイコロ    |
| きゅうり               | 5.00 g     | サイコロ    |
| パプリカ               | 4.00 g     | サイコロ    |
| 三温糖                | 1.50 g     |         |
| 穀物酢                | 2.50 g     |         |
| コンヨー(純) 200g       | 0.02 g     |         |
| 食塩                 | 0.50 g     |         |
| 水                  | 2.80 g     |         |
| 【あえ物・和No58】        |            |         |
| 【アーモンド和え】          |            |         |
| キャベツ               | 25.00 g    | 1cm幅    |
| にんじん               | 8.00 g     | 千切り     |
| 小松菜                | 15.00 g    | 1.5cm幅  |
| ライトツナ水煮フレーク        | 8.00 g     |         |
| クッキングアモンド(ダイス)500g | 2.00 g     |         |
| 三温糖                | 0.40 g     |         |
| こいくちしょうゆ           | 2.00 g     |         |
| 【汁物・洋No23】         |            |         |
| 【ABCスープ】           |            |         |
| 鶏肉(モロ肉) 1cmカットIQF  | 8.00 g     |         |
| 昭和 サラダ油            | 0.40 g     |         |
| 玉葱                 | 20.00 g    | スライス    |
| にんじん               | 8.00 g     | いちよう    |
| スーパースイートコーン        | 8.00 g     |         |
| 乾燥わかめ              | 0.30 g     | もどす     |
| マカロニ(アルファベット)      | 4.50 g     |         |
| 味 コンソメJ 500g       | 1.00 g     |         |
| うすくちしょうゆ           | 2.30 g     |         |

2018年 9月 11日火曜日

益田の食育の日

| 献立                  | ご飯         |        |
|---------------------|------------|--------|
|                     | なす入り麻婆豆腐   | もやしナムル |
| トマトとオクラのスープ         |            |        |
| 料理名/食品名             | 一人分量<br>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     |        |
| 【煮物・中No13】          |            |        |
| 【なす入り麻婆豆腐】          |            |        |
| 木綿豆腐(サイコロ)          | 25.00 g    |        |
| 冷凍豆腐(サイコロ)          | 25.00 g    |        |
| 豚もも肉ミンチ             | 15.00 g    |        |
| にんじん                | 8.00 g     | いちよう   |
| 玉葱                  | 20.00 g    | スライス   |
| なす                  | 12.00 g    | 半月切り   |
| チンゲンツァイ             | 8.00 g     | 1.5cm幅 |
| テオ おろしにんにく国産        | 0.30 g     |        |
| テオ 国産生おろし生姜         | 0.30 g     |        |
| 昭和 サラダ油             | 0.25 g     |        |
| JF 料理酒1.8L          | 0.70 g     |        |
| みそ                  | 3.00 g     |        |
| こいくちしょうゆ            | 3.00 g     |        |
| 三温糖                 | 0.60 g     |        |
| テオ 豆板醤 1kg          | 0.25 g     |        |
| 中華スープ               | 0.35 g     |        |
| 馬鈴薯でんぷん1kg          | 1.80 g     |        |
| 【あえ物】               |            |        |
| 【もやしナムル】            |            |        |
| きゅうり                | 15.00 g    | 半月スライス |
| 太もやし                | 18.00 g    |        |
| にんじん                | 8.00 g     | 千切り    |
| ライトツナ水煮フレーク         | 8.00 g     |        |
| もどるんです100g          | 0.50 g     | もどす    |
| 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・洋No33】          |            |        |
| 【トマトとオクラのスープ】       |            |        |
| フィンランド産キヌス(スライス)5mm | 10.00 g    |        |
| 昭和 サラダ油             | 0.40 g     |        |
| トマト                 | 20.00 g    | サイコロ   |
| 玉葱                  | 15.00 g    | スライス   |
| エリンギ                | 8.00 g     | スライス   |
| 国産オクラスライス           | 10.00 g    |        |
| 中華スープ               | 1.20 g     |        |
| うすくちしょうゆ            | 2.00 g     |        |

### 平成30年8.9月分詳細献立表

2018年 9月 13日 木曜日

| 献立           | 食パン                             |         | 一人分量<br>単位 | 切り方 |
|--------------|---------------------------------|---------|------------|-----|
|              | ホキのユーリンソースかけ 切干大根のマヨ和え<br>ナポリタン |         |            |     |
| 料理名/食品名      |                                 |         |            |     |
| 【牛乳・和No1】    | 【牛乳】                            |         |            |     |
|              | 牛乳                              | 1.00 本  |            |     |
| 【普通パン】       | 【食パン(小学生/中学生)】                  |         |            |     |
|              | 食パン(6枚切×1)                      | 1.00 袋  |            |     |
|              | 食パン(8枚切×2)                      | 1.00 袋  |            |     |
| 【揚げ物・中No8】   | 【ホキのユーリンソースかけ】                  |         |            |     |
|              | ホキ 40g                          | 1.00 切  | 油で揚げる      |     |
|              | ホキ 50g                          | 1.00 切  | 油で揚げる      |     |
|              | 馬鈴薯でんぷん1kg                      | 3.00 g  |            |     |
|              | 大豆白絞油                           | 4.00 g  |            |     |
|              | こいくちしょうゆ                        | 2.40 g  |            |     |
|              | 穀物酢                             | 1.80 g  |            |     |
|              | JF 本味酢 1.8L                     | 2.00 g  |            |     |
|              | テオ 国産生おろし生姜                     | 0.25 g  |            |     |
|              | ねぎ                              | 2.00 g  |            |     |
|              | かやいりごま(白)1kg                    | 1.00 g  |            |     |
|              | 水                               | 2.00 g  |            |     |
| 【あえ物・和No5】   | 【切干大根のマヨ和え】                     |         |            |     |
|              | 千切大根 1kg                        | 4.50 g  | 茹でる        |     |
|              | きゅうり                            | 15.00 g | 半月スライス     |     |
|              | にんじん                            | 10.00 g | 千切り        |     |
|              | スーパースイートコーン                     | 8.00 g  |            |     |
|              | チキンささみ水煮                        | 8.00 g  |            |     |
|              | ケ ノエッグマヨネーズタイプ 1kg              | 7.00 g  |            |     |
|              | こいくちしょうゆ                        | 0.50 g  |            |     |
|              | 食塩                              | 0.03 g  |            |     |
| 【主食併用麺・洋No4】 | 【ナポリタン】                         |         |            |     |
|              | ハコ スパゲティパリュールφ1.6mm             | 30.00 g | 茹でる        |     |
|              | カットベーコンIQF500g                  | 10.00 g |            |     |
|              | 昭和 サラダ油                         | 0.40 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       |     |
|              | 加メマイルドトクチャップ 3kg                | 25.00 g |            |     |
|              | JF ウスターソース エキゼント1.8L            | 2.00 g  |            |     |

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2018年9月14日 金曜日

| 献立          | ご飯                              |         | 一人分量<br>単位 | 切り方 |
|-------------|---------------------------------|---------|------------|-----|
|             | 鮭の西京焼き ねばねば野菜のおかか和え<br>厚揚げのすまし汁 |         |            |     |
| 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 |            |     |
| 【焼物・和No43】  | 【鮭の西京焼き】                        |         |            |     |
|             | サケ切身50g                         | 1.00 個  | 焼く         |     |
|             | サケ切身60g                         | 1.00 個  | 焼く         |     |
|             | 食塩                              | 0.10 g  |            |     |
|             | 備前 白上味噌                         | 4.00 g  |            |     |
|             | こいくちしょうゆ                        | 1.00 g  |            |     |
|             | JF 本味酢 1.8L                     | 1.00 g  |            |     |
| 【あえ物・和No71】 | 【ねばねば野菜のおかかあえ】                  |         |            |     |
|             | キャベツ                            | 20.00 g | 1.5cm幅     |     |
|             | にんじん                            | 8.00 g  | 千切り        |     |
|             | モロヘイヤカット                        | 12.00 g |            |     |
|             | 国産オクラスライス                       | 12.00 g |            |     |
|             | 出雲の美味しいちくわ5mm                   | 8.00 g  |            |     |
|             | 花かつお(鯉・細切)500g                  | 1.00 g  |            |     |
|             | こいくちしょうゆ                        | 2.50 g  |            |     |
|             | 三温糖                             | 0.20 g  |            |     |
| 【汁物】        | 【厚揚げのすまし汁】                      |         |            |     |
|             | 厚揚げ                             | 20.00 g | 厚1/4縦1/3   |     |
|             | 玉葱                              | 18.00 g | スライス       |     |
|             | にんじん                            | 8.00 g  | いちよう       |     |
|             | えのきたけ                           | 8.00 g  |            |     |
|             | 乾燥わかめ                           | 0.30 g  | もどす        |     |
|             | 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  |            |     |
|             | 花かつお(亀バラ)500g                   | 2.00 g  |            |     |
|             | だし昆布                            | 1.00 g  |            |     |

2018年 9月 12日 水曜日

| 献立          | 麦ご飯                           |         | 一人分量<br>単位 | 切り方 |
|-------------|-------------------------------|---------|------------|-----|
|             | ●3色そぼろ丼の具 小松菜のごま和え<br>玉ねぎのみそ汁 |         |            |     |
| 料理名/食品名     |                               |         |            |     |
| 【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・和No等】   | 【●3色そぼろ丼の具】                   |         |            |     |
|             | 鶏肉むねミンチ                       | 35.00 g |            |     |
|             | テオ 国産生おろし生姜                   | 0.30 g  |            |     |
|             | 昭和 サラダ油                       | 0.40 g  |            |     |
|             | しぼり豆腐                         | 20.00 g |            |     |
|             | にんじん                          | 15.00 g | サイコロ       |     |
|             | えだまめ                          | 15.00 g |            |     |
| 【いりたまご(真空)】 | 【追加食材:鶏肉むねミンチ】                |         |            |     |
|             | JFD 料理酒                       | 0.70 g  |            |     |
|             | 三温糖                           | 0.70 g  |            |     |
|             | こいくちしょうゆ                      | 3.30 g  |            |     |
| 【あえ物・和No47】 | 【小松菜のごま和え】                    |         |            |     |
|             | キャベツ                          | 30.00 g | 1cm幅       |     |
|             | 小松菜                           | 15.00 g | 1.5cm幅     |     |
|             | スーパースイートコーン                   | 10.00 g |            |     |
|             | かやいりごま(白)1kg                  | 1.60 g  | する         |     |
|             | 三温糖                           | 0.80 g  |            |     |
|             | こいくちしょうゆ                      | 2.00 g  |            |     |
| 【汁物・和No21】  | 【玉ねぎのみそ汁】                     |         |            |     |
|             | にんじん                          | 10.00 g | いちよう       |     |
|             | 玉葱                            | 25.00 g | スライス       |     |
|             | ぶなしめじ                         | 10.00 g | 小房にわける     |     |
|             | 油揚げ(カット)                      | 3.00 g  |            |     |
|             | 乾燥わかめ                         | 0.30 g  | もどす        |     |
|             | ねぎ                            | 5.00 g  | 小口切り       |     |
|             | 備前 中味噌                        | 4.00 g  |            |     |
|             | 備前 白上味噌                       | 3.00 g  |            |     |
|             | 煮干しだし                         | 3.00 g  |            |     |

## 平成30年8.9月分詳細献立表

2018年 9月 19日 水曜日

| 献立                | 麦ご飯       |         | 一人分量<br>単位 | 切り方    |
|-------------------|-----------|---------|------------|--------|
|                   | 肉だんごの甘酢あん | ●パンサンスー |            |        |
| 料理名/食品名           |           |         | 一人分量<br>単位 | 切り方    |
| <b>【牛乳・和No1】</b>  |           |         |            |        |
| [牛乳]              |           |         |            |        |
| 牛乳                |           |         | 1.00 本     |        |
| <b>【米飯・和No3】</b>  |           |         |            |        |
| [麦ご飯 80g]         |           |         |            |        |
| 水稻穀粒(精白米)         |           |         | 76.00 g    |        |
| おおむぎ(米粒麦)         |           |         | 4.00 g     |        |
| <b>【炒め物・洋No4】</b> |           |         |            |        |
| [肉団子の甘酢あん]        |           |         |            |        |
| 野菜入り肉団子           |           |         | 40.00 g    |        |
| 玉葱                |           |         | 30.00 g    | サイコロ   |
| にんじん              |           |         | 15.00 g    | いちょう   |
| 国産たけのこ水煮乱切り       |           |         | 12.00 g    |        |
| 青ピーマン             |           |         | 10.00 g    | スライス   |
| 三温糖               |           |         | 2.00 g     |        |
| トマトケチャップ          |           |         | 1.00 g     |        |
| こいくちしょうゆ          |           |         | 5.00 g     |        |
| 穀物酢               |           |         | 4.00 g     |        |
| 馬鈴薯でんぷん1kg        |           |         | 1.00 g     |        |
| 昭和 サラダ油           |           |         | 0.40 g     |        |
| <b>【あえ物・中No1】</b> |           |         |            |        |
| [●パンサンスー]         |           |         |            |        |
| ケシ はるさめS国産1kg     |           |         | 4.00 g     | 茹でる    |
| キャベツ              |           |         | 10.00 g    | 1.5cm幅 |
| にんじん              |           |         | 5.00 g     | 千切り    |
| 小松菜               |           |         | 10.00 g    | 1.5cm幅 |
| ライトツナ水煮フレーク       |           |         | 8.00 g     |        |
| ●錦糸卵(真空)500g      |           |         | 8.00 g     | 茹でる    |
| 追加食材:ライトツナ水煮フレーク  |           |         | 4.00 g     |        |
| 代替食材:スーパースイートコーン  |           |         | 10.00 g    |        |
| 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     |        |
| <b>【汁物・中No16】</b> |           |         |            |        |
| [中華スープ]           |           |         |            |        |
| 鶏肉(モロ肉)1cmカットIQF  |           |         | 8.00 g     |        |
| 昭和 サラダ油           |           |         | 0.25 g     |        |
| 玉葱                |           |         | 20.00 g    | スライス   |
| かね 椎茸スライス(菌)500g  |           |         | 2.00 g     | もどす    |
| もやし               |           |         | 10.00 g    |        |
| ねぎ                |           |         | 5.00 g     | 小口切り   |
| 乾燥わかめ             |           |         | 0.30 g     | もどす    |
| 中華スープ             |           |         | 1.10 g     |        |
| うすくちしょうゆ          |           |         | 2.20 g     |        |

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

## お月見献立

2018年 9月 20日 木曜日

| 献立                  | ご飯        |       | 一人分量<br>単位 | 切り方      |
|---------------------|-----------|-------|------------|----------|
|                     | とびうおのかば焼き | 塩昆布和え |            |          |
| 料理名/食品名             |           |       | 一人分量<br>単位 | 切り方      |
| [きこのみそ汁]            |           |       |            |          |
| <b>【牛乳・和No1】</b>    |           |       |            |          |
| [牛乳]                |           |       |            |          |
| 牛乳                  |           |       | 1.00 本     |          |
| <b>【米飯・和No4】</b>    |           |       |            |          |
| [ご飯]                |           |       |            |          |
| 水稻穀粒(精白米)           |           |       | 80.00 g    |          |
| <b>【揚げ物・和No9】</b>   |           |       |            |          |
| [とびうおのかばやき]         |           |       |            |          |
| あご開き50~60g          |           |       | 1.00 個     | 油で揚げる    |
| 馬鈴薯でんぷん1kg          |           |       | 3.00 g     |          |
| 大豆白絞油               |           |       | 4.00 g     |          |
| かやいりごま(白)1kg        |           |       | 1.00 g     |          |
| こいくちしょうゆ            |           |       | 3.50 g     |          |
| JF 本味酢 1.8L         |           |       | 1.00 g     |          |
| 三温糖                 |           |       | 0.80 g     |          |
| JFD 料理酒             |           |       | 1.00 g     |          |
| 水                   |           |       | 5.00 g     |          |
| <b>【あえ物・和No55】</b>  |           |       |            |          |
| [塩昆布和え]             |           |       |            |          |
| キャベツ                |           |       | 18.00 g    | 1cm幅     |
| きゅうり                |           |       | 10.00 g    | 半月スライス   |
| 小松菜                 |           |       | 12.00 g    | 1.5cm幅   |
| にんじん                |           |       | 8.00 g     | 千切り      |
| チキンささみ水煮            |           |       | 8.00 g     |          |
| 塩ふき昆布(きざみ)          |           |       | 1.00 g     |          |
| こいくちしょうゆ            |           |       | 0.80 g     |          |
| 食塩                  |           |       | 0.20 g     |          |
| <b>【汁物】</b>         |           |       |            |          |
| [きこのみそ汁]            |           |       |            |          |
| 玉葱                  |           |       | 15.00 g    | スライス     |
| にんじん                |           |       | 8.00 g     | いちょう     |
| エリンギ                |           |       | 8.00 g     | スライス     |
| えのきたけ               |           |       | 10.00 g    |          |
| 木綿豆腐                |           |       | 20.00 g    | 厚1/4縦1/3 |
| 乾燥わかめ               |           |       | 0.30 g     | もどす      |
| 備前 中味噌              |           |       | 4.00 g     |          |
| 備前 白上味噌             |           |       | 3.00 g     |          |
| 煮干しだし               |           |       | 3.00 g     |          |
| <b>【菓子・寄物・和No4】</b> |           |       |            |          |
| [お月見大福]             |           |       |            |          |
| お月見大福               |           |       | 1.00 個     |          |

2018年 9月18日 火曜日

| 献立                 | わかめご飯      |      | 一人分量<br>単位 | 切り方      |
|--------------------|------------|------|------------|----------|
|                    | 揚げししゃも(2尾) | きんぴら |            |          |
| 料理名/食品名            |            |      | 一人分量<br>単位 | 切り方      |
| [かぼちゃのみそ汁]         |            |      |            |          |
| [チーズ(中学のみ)]        |            |      |            |          |
| <b>【牛乳・和No1】</b>   |            |      |            |          |
| [牛乳]               |            |      |            |          |
| 牛乳                 |            |      | 1.00 本     |          |
| <b>【変わり飯・和No1】</b> |            |      |            |          |
| [わかめご飯]            |            |      |            |          |
| 水稻穀粒(精白米)          |            |      | 80.00 g    |          |
| ビタミン強化米60g         |            |      | 0.24 g     |          |
| 炊き込みわかめ(混ぜご飯用)     |            |      | 2.50 g     |          |
| <b>【揚げ物・和No58】</b> |            |      |            |          |
| [揚げししゃも(2尾)]       |            |      |            |          |
| 子持シシャモM            |            |      | 2.00 個     | 油で揚げる    |
| 子持シシャモ2L           |            |      | 2.00 個     | 油で揚げる    |
| 馬鈴薯でんぷん1kg         |            |      | 3.00 g     |          |
| 大豆白絞油              |            |      | 3.00 g     |          |
| <b>【炒め物】</b>       |            |      |            |          |
| [きんぴら]             |            |      |            |          |
| 豚モモ(こま切れ)          |            |      | 12.00 g    |          |
| JFDA 料理酒           |            |      | 1.00 g     |          |
| 昭和 サラダ油            |            |      | 0.30 g     |          |
| にんじん               |            |      | 10.00 g    | 千切り      |
| ごぼう                |            |      | 15.00 g    | つく       |
| 板こんにゃく             |            |      | 12.00 g    | 厚1/2縦1/4 |
| レンコン水煮(スライス)       |            |      | 15.00 g    | 半分に切る    |
| 味ひじき               |            |      | 1.50 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     |          |
| <b>【汁物・和No37】</b>  |            |      |            |          |
| [かぼちゃのみそ汁]         |            |      |            |          |
| 小松菜                |            |      | 10.00 g    | 1.5cm幅   |
| ぶなしめじ              |            |      | 8.00 g     | 小房にわけ    |
| かぼちゃ               |            |      | 18.00 g    | サイコロ     |
| 玉葱                 |            |      | 10.00 g    | スライス     |
| 木綿豆腐               |            |      | 15.00 g    | 厚1/4縦1/3 |
| 備前 中味噌             |            |      | 4.00 g     |          |
| 備前 白上味噌            |            |      | 3.00 g     |          |
| 煮干しだし              |            |      | 3.00 g     |          |
| <b>【チーズ・和No5】</b>  |            |      |            |          |
| [(中のみ) チーズ]        |            |      |            |          |
| MBPベビーチーズ12g       |            |      | 1.00 個     |          |

# 平成30年8.9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 9月 21日 金曜日

2018年 9月 25日 火曜日

2018年 9月 26日 水曜日

| 献立                    | ご飯         |        | 切り方 |
|-----------------------|------------|--------|-----|
|                       | ポークビーンズ    | ポテトサラダ |     |
| キャベツのコンソメスープ          |            |        |     |
| 料理名/食品名               | 一人分量<br>単位 |        |     |
| 【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    |        |     |
| 【炒め物】                 |            |        |     |
| 【ポークビーンズ】             |            |        |     |
| 豚モモ(スライス)             | 40.00 g    |        |     |
| JF セレクションワイン(赤)1.8L   | 1.00 g     |        |     |
| 昭和 サラダ油               | 0.20 g     |        |     |
| 玉葱                    | 30.00 g    | スライス   |     |
| エリンギ                  | 8.00 g     | スライス   |     |
| インゲン500g              | 10.00 g    |        |     |
| JF 国産大豆水煮             | 20.00 g    |        |     |
| SB バセリ(乾)             | 0.02 g     |        |     |
| 食塩                    | 0.20 g     |        |     |
| コシヨー(純)200g           | 0.02 g     |        |     |
| カゴメマイルドトマトチップ3kg      | 10.00 g    |        |     |
| トマトピュール(食塩無添加3k)      | 5.00 g     |        |     |
| JF ウスターソース エクセレント1.8L | 3.00 g     |        |     |
| 【あえ物・洋No19】           |            |        |     |
| 【ポテトサラダ】              |            |        |     |
| 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                  | 10.00 g    | いちょう   |     |
| スーパーズイートコーン           | 8.00 g     |        |     |
| ライトツナ水煮フレーク           | 8.00 g     |        |     |
| ケンノンエッグマヨネズタイプ1kg     | 10.00 g    |        |     |
| コシヨー(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】        |            |        |     |
| カール糸かまぼこ(ほぐし)         | 8.00 g     |        |     |
| 昭和 サラダ油               | 0.40 g     |        |     |
| キャベツ                  | 15.00 g    | 1.5cm幅 |     |
| 玉葱                    | 15.00 g    | スライス   |     |
| にんじん                  | 5.00 g     | いちょう   |     |
| 小松菜                   | 10.00 g    | 1.5cm幅 |     |
| 味 コソメ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     |        |     |
| 食塩                    | 0.20 g     |        |     |

| 献立            | ご飯         |         | 切り方 |
|---------------|------------|---------|-----|
|               | カレーの姿揚げ    | 揚げ入りお浸し |     |
| 鶏つくね汁         |            |         |     |
| 料理名/食品名       | 一人分量<br>単位 |         |     |
| 【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     |         |     |
| 【揚げ物・和No17】   |            |         |     |
| 【カレーの姿揚げ】     |            |         |     |
| 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   |     |
| 馬鈴しょ濃粉10kg    | 3.00 g     |         |     |
| 大豆白絞油         | 5.00 g     |         |     |
| 【あえ物・和No38】   |            |         |     |
| 【揚げ入りお浸し】     |            |         |     |
| 小松菜           | 20.00 g    | 1.5cm幅  |     |
| キャベツ          | 25.00 g    | 1cm幅    |     |
| にんじん          | 8.00 g     | 千切り     |     |
| 油揚げ(カット)      | 3.00 g     | 茹でる     |     |
| ちりめん          | 2.00 g     | 炒る      |     |
| かきいりごま(白)1kg  | 2.00 g     | する      |     |
| こいくちしょうゆ      | 2.00 g     |         |     |
| 三温糖           | 0.45 g     |         |     |
| 【汁物・和No16】    |            |         |     |
| 【鶏つくね汁】       |            |         |     |
| 鶏つくね          | 25.00 g    |         |     |
| 玉葱            | 15.00 g    | スライス    |     |
| にんじん          | 8.00 g     | いちょう    |     |
| えのきたけ         | 8.00 g     |         |     |
| ねぎ            | 5.00 g     | 小口切り    |     |
| うすくちしょうゆ      | 2.00 g     |         |     |
| こいくちしょうゆ      | 1.00 g     |         |     |
| 花かつお(亀バラ)500g | 2.00 g     |         |     |
| だし昆布          | 1.00 g     |         |     |
| 食塩            | 0.15 g     |         |     |

| 献立                | 麦ご飯        |          | 切り方 |
|-------------------|------------|----------|-----|
|                   | タンドリーチキン   | ●マカロニサラダ |     |
| オニオンスープ           |            |          |     |
| 料理名/食品名           | 一人分量<br>単位 |          |     |
| 【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・洋No7】         |            |          |     |
| 【タンドリーチキン】        |            |          |     |
| 鶏肉モモ切身IQF 50g     | 1.00 個     | 焼く       |     |
| 鶏肉モモ切身IQF 60g     | 1.00 個     | 焼く       |     |
| 食塩                | 0.25 g     |          |     |
| コシヨー(純)200g       | 0.02 g     |          |     |
| ヨーグルト(全脂無糖)       | 6.00 g     |          |     |
| カゴメマイルドトマトチップ3kg  | 4.00 g     |          |     |
| カレー粉(純)200g       | 0.10 g     |          |     |
| テオ おろしにんにく国産      | 0.15 g     |          |     |
| 【あえ物・洋No13】       |            |          |     |
| 【●マカロニサラダ】        |            |          |     |
| マカロニ(単管)          | 8.00 g     | 茹でる      |     |
| キャベツ              | 15.00 g    | 1.5cm幅   |     |
| にんじん              | 5.00 g     | 千切り      |     |
| ニチレイブロッコリー        | 10.00 g    | 茹でる      |     |
| ライトツナ水煮フレーク       | 8.00 g     |          |     |
| ●いりたまご(真空)        | 10.00 g    | 茹でる      |     |
| 追加食材:ライトツナ水煮フレーク  | 5.00 g     |          |     |
| 代替食材:スーパーズイートコーン  | 10.00 g    |          |     |
| ケンノンエッグマヨネズタイプ1kg | 10.00 g    |          |     |
| コシヨー(純)200g       | 0.02 g     |          |     |
| 【汁物・洋No5】         |            |          |     |
| 【オニオンスープ】         |            |          |     |
| 無添加ポークリナースライス     | 8.00 g     |          |     |
| 昭和 サラダ油           | 0.25 g     |          |     |
| 玉葱                | 25.00 g    | スライス     |     |
| 小松菜               | 10.00 g    | 1.5cm幅   |     |
| にんじん              | 8.00 g     | いちょう     |     |
| エリンギ              | 8.00 g     | スライス     |     |
| 味 コソメJ 500g       | 1.00 g     |          |     |
| うすくちしょうゆ          | 2.00 g     |          |     |

## 平成30年8.9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 9月 27日 木曜日

| 献立                 | ゆかりご飯      |          |
|--------------------|------------|----------|
|                    | さんまの塩焼き    | わかめの酢の物  |
| ごまみそ汁              |            |          |
| 料理名/食品名            | 一人分量<br>単位 | 切り方      |
| <b>【牛乳・和No1】</b>   |            |          |
| 〔牛乳〕               |            |          |
| 牛乳                 | 1.00 本     |          |
| <b>【変わり飯・和No2】</b> |            |          |
| 〔ゆかりごはん〕           |            |          |
| 水稻穀粒(精白米)          | 80.00 g    |          |
| 混ぜ込みしそご飯           | 2.50 g     |          |
| <b>【焼物・和No39】</b>  |            |          |
| 〔さんまの塩焼き〕          |            |          |
| さんま筒切塩水漬約50g       | 1.00 個     | 焼く       |
| さんま筒切塩水漬約60g       | 1.00 個     | 焼く       |
| <b>【あえ物・和No33】</b> |            |          |
| 〔わかめの酢の物〕          |            |          |
| きゅうり               | 15.00 g    | 半月スライス   |
| キャベツ               | 25.00 g    | 1cm幅     |
| にんじん               | 10.00 g    | 千切り      |
| 乾燥わかめ              | 0.50 g     | もどす      |
| ちりめん               | 2.00 g     | 炒る       |
| 穀物酢                | 2.80 g     |          |
| こいくちしょうゆ           | 1.80 g     |          |
| 三温糖                | 0.70 g     |          |
| <b>【汁物・和No61】</b>  |            |          |
| 〔ごまみそ汁〕            |            |          |
| 玉葱                 | 15.00 g    | スライス     |
| にんじん               | 8.00 g     | いちょう     |
| 油揚げ(カット)           | 3.00 g     | 茹でる      |
| 木綿豆腐               | 20.00 g    | 厚1/4縦1/3 |
| 小松菜                | 10.00 g    | 1.5cm幅   |
| かやいりごま(白)1kg       | 2.00 g     | する       |
| 備前 中味噌             | 4.00 g     |          |
| 備前 白上味噌            | 3.00 g     |          |
| 煮干しだし              | 3.00 g     |          |

2018年 9月 28日 金曜日

| 献立                | ご飯             |         |
|-------------------|----------------|---------|
|                   | 鶏肉とレバーのケチャップ炒め | フルーツポンチ |
| 五目スープ             |                |         |
| 料理名/食品名           | 一人分量<br>単位     | 切り方     |
| <b>【牛乳・和No1】</b>  |                |         |
| 〔牛乳〕              |                |         |
| 牛乳                | 1.00 本         |         |
| <b>【米飯・和No4】</b>  |                |         |
| 〔ご飯〕              |                |         |
| 水稻穀粒(精白米)         | 80.00 g        |         |
| <b>【炒め物】</b>      |                |         |
| 〔鶏肉とレバーのケチャップ炒め〕  |                |         |
| カットレバーミニ濃粉付       | 20.00 g        | 油で揚げる   |
| 大豆白絞油             | 2.00 g         |         |
| 鶏肉モモ(2cm角切)       | 25.00 g        |         |
| 昭和 サラダ油           | 0.40 g         |         |
| 玉葱                | 35.00 g        | スライス    |
| にんじん              | 15.00 g        |         |
| 青ピーマン             | 10.00 g        | スライス    |
| 食塩                | 0.20 g         |         |
| コシヨー(純)200g       | 0.02 g         |         |
| 加工マイルドトマトケチャップ3kg | 10.00 g        |         |
| トマトピューレ(食塩無添加3k)  | 5.00 g         |         |
| JF ウスターソース        | 3.00 g         |         |
| <b>【汁物】</b>       |                |         |
| 〔五目スープ〕           |                |         |
| にんじん              | 12.00 g        | いちょう    |
| 玉葱                | 20.00 g        | スライス    |
| チンゲンツァイ           | 12.00 g        | 1.5cm幅  |
| ほたて貝柱水煮フレーク       | 8.00 g         |         |
| たけのこ水煮(千切)        | 10.00 g        |         |
| カネイチ国産きくらげスラ      | 0.60 g         | もどす     |
| 中華スープ             | 1.10 g         |         |
| うすくちしょうゆ          | 2.00 g         |         |
| JFSA 純正ごま油        | 0.50 g         |         |
| <b>【その他・和No5】</b> |                |         |
| 〔フルーツポンチ〕         |                |         |
| 春夏秋冬(あきない)だんご     | 20.00 g        |         |
| ハコモ アマリツリシソ 国産    | 12.00 g        |         |
| ハコモ 黄桃アイスカット1.5kg | 15.00 g        |         |
| フルーツハック(パイン)ピット   | 15.00 g        |         |
| バナナ               | 15.00 g        | スライス    |