

平成30年10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 10月 1日 月曜日

献立	ご飯	
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	こんにやくサラダ
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・和No2】		
【豚肉と厚揚げのみそ炒め】		
豚モモ(こま切れ)	35.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	30.00 g	7mmスライス
にんじん	8.00 g	7mmイチョウ
厚揚げ	25.00 g	縦1/3横10
ねぎ	5.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
備前 中味噌	2.00 g	
【あえ物・和No78】		
【こんにやくサラダ】		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
きんぴらこんにやく	15.00 g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
ちりめん	2.00 g	炒る
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】		
【すまし汁】		
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	7.00 g	
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	

2018年 10月 2日 火曜日

益田の食材を知ろう献立

献立	きのこいっぱい炊き込みご飯	
	さんまのゆずソースかけ	りっちゃんの元気サラダ
益田野菜たっぷりみそ汁		
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	
【変わり飯・和No14】		
【きのこいっぱい炊き込みご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米 5kg	0.24 g	
きのこご飯の素(炊き込み)	26.60 g	
【焼物】		
【さんまのゆずソースかけ】		
さんま筒切約50g	1.00 個	焼く
さんま筒切約60g	1.00 個	焼く
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	
【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
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
チキンハム(短冊) 500g	6.00 g	茹でる
スーパースイートコーン	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
花かつお(亀・細切) 200g	0.20 g	
三温糖	0.98 g	
穀物酢	2.45 g	
コシヨー(純) 200g	0.01 g	
食塩	0.42 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
【汁物】		
【益田野菜たっぷりみそ汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
里芋	8.00 g	いちょう
さといも500g	18.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
煮干しだし	3.00 g	
備前 中味噌	8.00 g	
備前 白味噌	3.00 g	

2018年 10月 3日 水曜日

献立	麦ご飯	
	シューマイ(小2コ、中3コ)	揚げ入りおひたし
●八宝菜		
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・中No1】		
【鉄腕シューマイ(小2コ、中3コ)】		
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・和No38】		
【揚げ入りお浸し】		
小松菜	25.00 g	1.5cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	7.00 g	1cm幅
油揚げ(カット)	3.00 g	茹でる
ちりめん	2.00 g	炒る
こいくちしょうゆ	2.80 g	
三温糖	0.45 g	
【煮物・中No7】		
【●八宝菜】		
豚モモ(こま切れ)	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	0.50 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちょう
キャベツ	20.00 g	2cm幅
国産本マグロイカ短冊1×4cm	15.00 g	
むきえびLL(80/120)	10.00 g	
●うずら卵 天狗 1.62k	15.00 g	
追加食材: 豚モモ(こま切れ)	10.00 g	
チンゲンツァイ	15.00 g	2cm幅
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	0.60 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	1.50 g	

平成30年10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 10月 4日 木曜日

献立	ご飯	
	揚げししゃも(2尾)	茎わかめのきんぴら
おふのみそ汁		安納芋プリン
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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No4】		
[揚げししゃも]		
子持シシャモL	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	1.50 g	
【炒め物】		
[茎わかめのきんぴら]		
乾燥茎わかめ200g	1.20 g	もどす
豪州産牛肉(筋肉細切)IQF	13.00 g	
さつまあげ(玉ねぎ)50g	5.00 g	スライス
ごぼう	20.00 g	つく
にんじん	5.00 g	千切り
糸こんにゃく(黒)	10.00 g	
がやいりごま(白)1kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.30 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 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	油抜きする
おわら蒻	1.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
備前 中味噌	8.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
【その他】		
[安納芋プリン]		
種子島産安納いもプリン	1.00 個	

2018年 10月 5日 金曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	鶏肉のマーマレード焼き	アーモンド和え		
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No4】				
[ご飯]				
水稲穀粒(精白米)	80.00 g			
【焼物】				
[鶏肉のマーマレード焼き]				
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		
オレンジマーマレード	4.00 g			
こいくちしょうゆ	3.00 g			
JFD 料理酒	3.00 g			
【あえ物・和No58】				
[アーモンド和え]				
小松菜	20.00 g	1cm幅		
にんじん	5.00 g	千切り		
キャベツ	15.00 g	1cm幅		
スーパースイートコーン	8.00 g			
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g			
クッキングアーモンド(ダイス)500g	2.00 g	炒る		
三温糖	0.40 g			
こいくちしょうゆ	2.00 g			
【汁物・洋No3】				
[ミネストローネ]				
カットベーコンIQF500g	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			
昭和 サラダ油	0.65 g			
玉葱	15.00 g	サイコロ		
にんじん	5.00 g	いちよう		
じゃがいも	15.00 g	サイコロ		
冷凍カットトマト	15.00 g			
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅		
JF 国産大豆水煮	8.00 g			
味 コンソメJ 500g	1.00 g			
かめ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)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 10月 9日 火曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	さんまのみぞれ煮	磯香あえ		
さつま芋のみそ汁				
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			
【煮物・和No40】				
[さんまのみぞれ煮]				
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	3.00 g			
JF 本味酢 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			
水	13.00 g			
【あえ物】				
[磯香和え]				
小松菜	25.00 g	1.5cm幅		
キャベツ	20.00 g	1cm幅		
にんじん	5.00 g	千切り		
出雲のちくわ5mm×1/2カット	7.00 g			
もみのり	0.80 g			
三温糖	0.40 g			
こいくちしょうゆ	2.40 g			
【汁物・和No5】				
[さつま芋のみそ汁]				
玉葱	25.00 g	スライス		
にんじん	8.00 g	いちよう		
さつま芋	25.00 g	いちよう		
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする		
ねぎ	5.00 g	小口切り		
煮干しだし	3.00 g			
備前 中味噌	8.00 g			
備前 白上味噌	3.00 g			

平成30年10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 10月 10日 水曜日

目の愛護デー

献立	麦ご飯	
	トンカツ	おかかあえ
●カツ丼の具		
ブルーベリーゼリー		
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	
【揚げ物・和No42】		
【トンカツ】		
豚ヒレカツ(卵抜き) 50g	1.00 個	油で揚げる
豚ヒレカツ(卵抜き) 30g	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
【あえ物・和No53】		
【おかかあえ】		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
きゅうり	10.00 g	半月スライス
小松菜	25.00 g	1.5cm幅
花かつお(鱈・細切) 500g	1.10 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
【丼物・カレー等】		
【●カツ丼の具】		
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
代替食材:木綿豆腐	45.00 g	
ねぎ	8.00 g	小口切り
花かつお(亀バラ) 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	1.50 g	
食塩	0.10 g	
【菓子・寄物・和No19】		
【ブルーベリーゼリー】		
ブルーベリーゼリーCFE	1.00 個	

2018年 10月 11日 木曜日

献立	ご飯	
	あじの香草パン粉焼き	大豆サラダ
トマトとベーコンのスープ		
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No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
【あじの香草パン粉焼き】		
アジ切身(スキンスレス) 50g	1.00 個	焼く
アジ切身(スキンスレス) 60g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
クラスメイト 500g (粉チーズ)	1.50 g	
バジル(粉)	0.10 g	
パン粉 2kg	1.80 g	
【あえ物・和No10】		
【大豆サラダ】		
JF 国産大豆水煮	20.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
花かつお(鱈・細切) 500g	1.00 g	
ケン/ソエグマヨネズタイプ 1kg	7.00 g	
備前 白上味噌	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物】		
【トマトとベーコンのスープ】		
カットベーコンIQF 500g	8.00 g	
スーパースイートコーン	7.00 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
玉葱	20.00 g	スライス
トマト	15.00 g	サイコロ
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
食塩	0.10 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	

2018年 10月 12日 金曜日

献立	ご飯	
	豚れんこん	わかめサラダ
里芋のみそ汁		
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】		
【豚れんこん】		
豚モモ(こま切れ)	40.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
JFS 純正ごま油	0.60 g	
レンコン水煮(いちよう切)	30.00 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
糸こんにゃく(黒)	10.00 g	
インゲン500g	8.00 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
三温糖	0.80 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
【あえ物・和No86】		
【わかめサラダ】		
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	半月スライス
スーパースイートコーン	8.00 g	茹でる
乾燥わかめ	0.80 g	もどす
和風たまねぎドレッシング	5.00 g	
【汁物】		
【里芋のみそ汁】		
さといも	20.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
木綿豆腐(サイコロ)	15.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	5.00 g	小口切り
備前 中味噌	8.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成30年10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 10月 15日 月曜日

献立	ロールパン	
	豚肉コロッケ	ひじきのカラフルサラダ
スパゲッティクリームソース		(中学のみ) 黒糖ビーンズ
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No7】		
[ロールパン]		
THすこやかパン40g	1.00 個	
【揚げ物・洋No17】		
[豚肉コロッケ]		
国産豚肉のコロッケ40g	1.00 個	油で揚げる
国産豚肉のコロッケ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No41】		
[ひじきのカラフルサラダ]		
シーガニックひじき	7.00 g	
キャベツ	15.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	7.00 g	茹でる
ケンノエッグマヨネズタイプ1kg	6.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.20 g	
【主食併用麺・洋No10】		
[スパゲッティクリームソース]		
ハコスパゲティリユール71.6mm	27.00 g	茹でる
昭和 サラダ油	0.50 g	
鶏モモ(1.5cm角切)	15.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.15 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちょう
エリンギ	8.00 g	スライス
インゲン500g	7.00 g	
有塩バター450g	0.90 g	
ポタージュベース	10.00 g	
牛乳	10.00 g	
ミックスチーズ	3.50 g	
米粉	1.50 g	
食塩	0.35 g	
【その他・和No21】		
[黒糖ビーンズ]		
黒糖ビーンズ8g	1.00 個	中学のみ

2018年 10月 16日 火曜日

骨太献立(益田・鹿足共通献立)

献立	梅じゃこご飯	
	さけの塩麹焼き	納豆あえ
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】		
[梅じゃこご飯(強化米)]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
ちりめん	6.00 g	
乾燥カリカリ梅(国産)200g	1.50 g	
【焼物・和No34】		
[鮭の塩こうじ焼き]		
サケ切身50g	1.00 個	焼く
サケ切身60g	1.00 個	焼く
塩麴	4.00 g	
【あえ物・和No7】		
[納豆和え]		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ハ ひきわり納豆(ヒ列)	7.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
備前 中味噌	0.50 g	
もみのり	0.50 g	
がやいりごま(白)1kg	0.50 g	炒る/する
【汁物・和No68】		
[のっぺい汁]		
厚揚げ	13.00 g	厚1/4縦1/3
さといも	20.00 g	7mmイヨウ
だいこん	10.00 g	いちょう
にんじん	5.00 g	いちょう
ごぼう	8.00 g	輪切り
干し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす
ねぎ	5.00 g	小口切り
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	

2018年 10月 17日 水曜日

献立	麦ご飯	
	ハンバーグトマトソースかけ	たらこ入りポテトサラダ
●きのこ玉子のスープ		
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	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[ハンバーグトマトソースかけ]		
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	
カゴメマイルドトマトケチャップ 3kg	7.00 g	
JF セラシオンワイン(赤)1.8L	0.50 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	7.00 g	
【あえ物】		
[たらこ入りポテトサラダ]		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
たらこ 1kg	4.00 g	
じゃがいも	35.00 g	サイコロ
ニチレイブロッコリー	15.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
ケンノエッグマヨネズタイプ1kg	8.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【汁物】		
【●きのこ玉子のスープ】		
●たまご	12.00 g	割りほぐす
代替食材：木綿豆腐	22.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
チンゲンツァイ	15.00 g	1.5cm幅
味 コソメJ 500g	1.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

平成30年10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 10月 18日 木曜日

献立	ご飯	
	白ハタ唐揚げごまだれかけ	鶏肉と野菜の梅肉和え
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】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No66】		
【白ハタ唐揚げごまだれかけ】		
白ハタ唐揚げ	40.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.34 g	
JF 本味酢 1.8L	1.20 g	
三温糖	0.62 g	
JFD 料理酒	0.62 g	
水	3.10 g	
がやいりごま(白)1kg	0.60 g	する
【あえ物】		
【ささみと野菜の梅肉あえ】		
チキンささみ水煮	8.00 g	
小松菜	25.00 g	1.5cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
花かつお(鰹・細切)500g	0.18 g	
ねり梅500g	1.80 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物・和No3】		
【豚汁】		
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	7.00 g	いちょう
ごぼう	8.00 g	輪切り
玉葱	20.00 g	2cm幅
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐	10.00 g	厚1/4縦1/3
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
備前 中味噌	8.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	

2018年 10月 19日 金曜日

献立	ご飯	
	パオシュー(小2個、中3個)	フルーツ杏仁
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	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【蒸し物・和No14】		
【包焼(パオシュー)小2個 中3個】		
包焼(パオシュー)トレー入	2.00 個	蒸す
包焼(パオシュー)トレー入	3.00 個	蒸す
【その他・和No9】		
【フルーツ杏仁】		
やわらか杏仁豆腐	40.00 g	
パオシュー アミアツカリ産国産	10.00 g	
フルーツバック(黄桃)アイス	10.00 g	
フルーツバック(パイン)ピット	15.00 g	
バナナ	10.00 g	スライス
【煮物・中No6】		
【豆腐の中華煮】		
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
ターナー 国産生おろし生姜	0.15 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
たけのこ缶詰(ホール)1号缶	10.00 g	スライス
ヤングコーン缶詰 斜めカット	10.00 g	
木綿豆腐(サイコロ)	40.00 g	
冷凍豆腐(サイコロ)	30.00 g	
小松菜	10.00 g	2cm幅
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	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.20 g	
水	50.00 g	

2018年 10月 22日 月曜日

献立	ご飯	
	カレーの甘酢かけ	春菊のごまあえ
なめこ汁		
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・和No7】		
【カレーの甘酢かけ】		
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	4.00 g	
穀物酢	2.25 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	2.25 g	
水	1.50 g	
【あえ物・和No16】		
【春菊のごまあえ】		
しゅんぎく	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	30.00 g	2cm幅
にんじん	6.00 g	千切り
油揚げ(カット)	4.00 g	茹でる
がやいりごま(白)1kg	1.20 g	する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・和No9】		
【なめこ汁】		
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
木綿豆腐	20.00 g	
国産冷凍なめこ	10.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
煮干しだし	3.00 g	
備前 中味噌	8.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	

2018年 10月 23日 火曜日

献立	ご飯	
	牛肉とエリンギのオイスター炒め	海藻サラダ
	イカだんごのスープ	チーズ
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	
【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)	30.00 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	25.00 g	7mmスライス
エリンギ	25.00 g	7mmスライス
チンゲンツァイ	15.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	いちよう
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	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.10 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
ちりめん	2.00 g	炒る
海藻サラダGS10.0g	0.50 g	もどす
ソイルト レッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【汁物・中No4】		
[いかだんごのスープ]		
にんじん	6.00 g	いちよう
もやし	10.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
まるごとイカだんご	30.00 g	
小松菜	12.00 g	2cm幅
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
【チーズ・和No3】		
[ポケットチーズ 15g]		
ベビーチーズ C +Fe	1.00 個	

平成30年10月分詳細献立表

2018年 10月 24日 水曜日

益田の食育の日

献立	麦ご飯	
	いわしの生姜醤油煮	キャベツの甘酢和え
	●高野豆腐の玉子とじ	
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】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【煮物】		
[いわしの生姜醤油煮]		
イワシ生姜醤油煮真空30g×20	1.00 個	
イワシ生姜醤油煮真空40g×20	1.00 個	
【あえ物・和No29】		
[キャベツの甘酢和え]		
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
油揚げ(カット)	3.00 g	茹でる
ちりめん	2.70 g	炒る
こいくちしょうゆ	2.10 g	
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.45 g	
【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	30.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
干し椎茸(美都産)	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	10.00 g	
ねぎ	6.00 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
追加食材:鶏モモ(1.5cm角切)	10.00 g	
だし昆布	0.40 g	
花かつお(亀バラ)500g	0.40 g	

2018年 10月 25日 木曜日

献立	ご飯	
	益田鶏のねぎソースかけ	切干大根のサラダ
	ゆばのもずくのスープ	
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No13】		
[益田鶏のねぎソース]		
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	
コシヨー(純)200g	0.05 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	6.00 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)	4.50 g	茹でる
小松菜	15.00 g	2cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
スーパースイートコーン	8.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
もみり	0.80 g	
かきいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
ケン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	0.08 g	
【汁物】		
[ゆばともずくのスープ]		
カットゆば	5.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
玉葱	15.00 g	スライス
干し椎茸(美都産)	0.80 g	もどす
にんじん	5.00 g	いちよう
美ら海育ちもずく	12.00 g	
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	

平成30年10月分詳細献立表

高津学校給食センター

2018年 10月 26日 金曜日

保小中連携献立

2018年 10月 29日 月曜日

2018年 10月 30日 火曜日

●卵・卵由来成分を含む

献立	栗ご飯	
	さごしの紅葉焼き ゆかり和え	
エリンギと春雨のすまし汁		
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	
【変わり飯・和No7】		
【栗ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
食塩	1.00 g	
生むぎ栗	25.00 g	
【焼物・和No56】		
[さごしの紅葉焼き]		
さごし切身 50 g	1.00 個	焼く
さごし切身60 g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コンヨー(純)200 g	0.02 g	
ケン ノエッグ マヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
シロハースト(人参)2kg	4.00 g	
【あえ物・和No29】		
【あえ物・和No54】		
[ゆかり和え]		
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	8.00 g	
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No38】		
[エリンギと春雨のすまし汁(連)]		
ケンシ はるさめS国産1kg	5.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	いちょう
エリンギ	12.00 g	スライス
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
花かつお(亀バラ)500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.20 g	

献立	ご飯	
	さばの塩焼き にごみ	
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No14】		
[さばの塩焼き]		
氷温造り塩さば切身 40g	1.00 個	焼く
氷温造り塩さば切身 50g	1.00 個	焼く
【煮物・和No51】		
[にごみ(副菜皿)]		
鶏肉モモ(2cm角切)	10.00 g	
さといも	15.00 g	2cm角
ごぼう	10.00 g	輪切り
にんじん	8.00 g	7mmいちょう
国産たけのこ水煮(乱切)	8.00 g	
板こんにゃく	10.00 g	2cm角
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
インゲン500g	7.00 g	1.5cm幅
昭和 サラダ油	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.60 g	
JFD 料理酒	0.90 g	
【汁物・和No26】		
[小松菜のみそ汁]		
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
えのきたけ	8.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 g	
備前 中味噌	8.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

献立	ご飯	
	チキンメンチカツ 洋風おから	
ABC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No18】		
[チキンメンチカツ(バー入)]		
チキンメンチカツ(バー入)50g	1.00 個	油で揚げる
チキンメンチカツ(バー入)60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【炒め物・和No21】		
[洋風おから]		
豚もも肉ミンチ	15.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
小松菜	10.00 g	1cm幅
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
おから(新製法)	15.00 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	
角切チーズ8mm	7.00 g	
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
チンゲンツァイ	15.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちょう
マカロニ(アルファベット)	4.50 g	茹でる
エリンギ	8.00 g	スライス
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

平成30年10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 10月 31日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●トマトオムレツ	アールスメロン
	オータムカレー	
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No2】		
【●トマトオムレツ】		
●トマトオムレツ50g	1.00 個	蒸す
●トマトオムレツ60g	1.00 個	蒸す
代替品：豆腐ハンバーグ 50g	1.00 個	焼く
豆腐ハンバーグ 60g	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	
【果物・和No12】		
[アールスメロン 1/16コ]		
アールスメロン 4L	1/16 個	1/16に切る
【丼物・カレー等・和No18】		
[オータムカレー]		
鶏肉モモ(2cm角切)	35.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	0.80 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
エリンギ	10.00 g	7mmスライス
さつまいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	35.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
JF 国産大豆水煮	10.00 g	
アップルソース	3.00 g	
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
シェフサ カレーフレーク	4.00 g	
コスメマイルド トマトチャップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	