

## 平成30年11月分詳細献立

高津学校給食センター  
●卵・卵由来成分を含む

2018年 11月1日 木曜日

献立	ご飯	
	鶏肉と高野豆腐のチリソース炒め	ひじきのナムル
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・中No6】		
鶏肉と高野豆腐のチリソース炒め		
鶏肉(モロ肉)2cmカットIQF	35.00 g	
JF 料理酒1.8L	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
馬鈴しょ澱粉 1kg	5.00 g	
大豆白絞油	2.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
むきえだまめ500g	9.00 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	
(学)トマトケチャップ 3kg	12.00 g	
三温糖	2.10 g	
JF 料理酒1.8L	1.20 g	
備前 中味噌	1.00 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g	
【あえ物・中No10】		
[ひじきのナムル]		
切干大根(益田産)	4.00 g	茹でる
シーガニックひじき	8.00 g	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
ポークハム(短冊) 500g	6.00 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	
【汁物・中No3】		
[わかめスープ]		
もやし	10.00 g	
にんじん	7.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
ぼたて貝柱水煮ブレーク	10.00 g	
乾燥ワカメ(華) 500g	0.30 g	もどす
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2018年 11月2日 金曜日

献立	ご飯	
	さんまのみぞれ煮	ほうれん草とキャベツの和え物
さつまいものみそ汁		
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	
【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	6.00 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	10.00 g	
【あえ物】		
[ほうれん草とキャベツの和え物]		
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
太もやし	12.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
チキンささみ水煮	8.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No5】		
[さつまいものみそ汁]		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
さつまいも	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	

2018年 11月5日 月曜日

献立	ご飯	
	チキンカツ	ツナとアーモンドのサラダ
かぶと白菜のクリーム煮		
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・洋No20】		
チキンカツ(小50g 中60g)		
チキンカツ 50g	1.00 個	油で揚げる
チキンカツ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
【あえ物】		
[ツナとアーモンドのサラダ]		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
ブロッコリー	12.00 g	小房にわけ
ライトツナ水煮ブレーク	10.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
クッキングアモンド(細切)500g	2.50 g	炒る
ちりめん	1.50 g	炒る
こいくちしょうゆ	0.40 g	
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・洋No39】		
[かぶと白菜のクリーム煮]		
ホク&特選ミートボールS	30.00 g	
白菜	35.00 g	
かぶ	35.00 g	いちよう
かぶ(葉)	3.00 g	1.5cm幅
にんじん	15.00 g	いちよう
玉葱	30.00 g	スライス
米粉	3.50 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
味 コソメJ 500g	1.00 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
スキムミルク	1.50 g	
有塩バター450g	1.00 g	
食塩	0.05 g	

## 平成30年11月分詳細献立

高津学校給食センター  
●卵・卵由来成分を含む  
2018年 11月6日 火曜日

献立	ご飯 いわしのおかか煮 海藻サラダ 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]		
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	0.24 g	
【焼物・和No9】		
[いわしのおかか煮(小40g 中50g)]		
いわしおかか煮(真空)40g	1.00 個	
いわしおかか煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	25.00 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
ポークハム(短冊)500g	5.00 g	
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
ソイルトレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【煮物・和No6】		
[肉じゃが]		
牛肉(ごま切れ)	25.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
じゃがいも	45.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	7mmイチョウ
玉葱	30.00 g	スライス
板こんにゃく	20.00 g	厚1/2縦1/4
大福揚(カット)	15.00 g	
インゲン500g	10.00 g	2cm幅
三温糖	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	
JF 料理酒1.8L	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 11月7日 水曜日

献立	麦ご飯 ●ピビンバの具 具沢山生姜スープ	
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	
【丼物・カレー等・和No12】		
【●ピビンバの具】		
豚もも肉ミンチ	30.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.16 g	
JFD 料理酒	0.70 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
白菜キムチ	10.00 g	
太もやし	25.00 g	
にんじん	15.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
●いりたまご(真空)	7.00 g	茹でる
代替食材:木綿豆腐	15.00 g	
かきいりごま(白)1kg	2.10 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	1.26 g	
備前 中味噌	2.30 g	
三温糖	0.60 g	
JF 本味酢 1.8L	1.50 g	
JFS 純正ごま油	0.80 g	
【あえ物・中No8】		
[大根の中華和え]		
だいこん	20.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
ライトツナ水煮フレーク	9.00 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.80 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物】		
[具沢山生姜スープ]		
白菜	15.00 g	1.5cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
ほたて貝柱水煮フレーク	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
にんじん	8.00 g	いちょう
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
テオ 国産生おろし生姜	0.50 g	
中華だし	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

2018年 11月8日 木曜日

いい歯の日

献立	大豆とひじきのご飯 ししゃものカラフルドレッシング カミカミサラダ カルシウムたっぷりみそ汁 牛乳プリン	
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	
【変わり飯・和No23】		
[大豆とひじきのごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
芽ひじき500g	0.60 g	
JF 国産大豆水煮	10.00 g	
きざみ揚げ	3.00 g	
うすくちしょうゆ	3.50 g	
JF 本味酢 1.8L	1.50 g	
JF 料理酒1.8L	1.50 g	
食塩	0.50 g	
【揚げ物】		
[ししゃものカラフルドレッシング(小M 中2L)]		
子持シヤモM	2.00 個	油で揚げる
子持シヤモ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	4.00 g	
国産カラーピーマン(スライス)	15.00 g	
玉葱	3.00 g	スライス
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
水	3.00 g	
【あえ物・和No73】		
[カミカミサラダ]		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
切干大根(益田産)	2.50 g	茹でる
スーパースイートコーン	10.00 g	
もどろんです100g	0.30 g	もどす
ソイルトレッシング(グリーン)胡麻	5.00 g	
うすくちしょうゆ	0.10 g	
【汁物】		
[カルシウムたっぷりみそ汁]		
木綿豆腐	25.00 g	厚1/4縦1/3
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
えのきたけ	10.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
乾燥わかめ	0.40 g	もどす
やさしい海の細かまぼこ黄	7.00 g	茹でる
煮干しだし	3.00 g	
備前 中味噌	8.00 g	
備前 白味噌	3.00 g	
【菓子・煮物】		
[牛乳プリン]		
北海道産牛乳プリン	1.00 個	

平成30年11月分詳細献立

高津学校給食センター  
●卵・卵由来成分を含む

2018年 11月9日 金曜日

献立	ご飯	
	豚肉とエリンギのオイスター炒め	花野菜のレモンドレッシングサラダ
白菜と厚揚げのスープ		
料理想名/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】		
[豚肉とエリンギのオイスター]		
国産SPF豚モモスライスIQF	35.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	20.00 g	スライス
青ピーマン	10.00 g	スライス
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	10.00 g	7mmイヨウ
エリンギ	15.00 g	スライス
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	
ヨシヨー(純) 2.0.0 g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【あえ物・洋No36】		
[花野菜のレモンドレッシングサラダ]		
ブロッコリー	8.00 g	小房にわける
カリフラワー(セレクト) IQF	15.00 g	茹でる
スーパースイートコーン	8.00 g	茹でる
だいこん	20.00 g	千切り
クッキングアモンド(細切)500g	5.00 g	炒る
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
国産レモン果汁 1.0.0ml	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
【汁物】		
[白菜と厚揚げのスープ]		
厚揚げ	20.00 g	厚1/4縦1/3
チンゲンツァイ	10.00 g	1.5cm幅
干し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす
白菜	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	いちょう
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2018年 11月12日 月曜日

献立	ご飯	
	ホキのユーリンソースかけ	大豆サラダ
トマトとマカロニのスープ		
料理想名/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・中No8】		
[ホキの油淋ソースかけ(小50g 中60g)]		
ホキ切身 50g	1.00 個	油で揚げる
ホキ切身 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	
こいくちしょうゆ	2.20 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	小口切り
がやいりごま(白)1kg	1.00 g	
水	2.00 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	25.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
ポークハム(短冊)500g	5.00 g	
ケンエッグマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
備前 白上味噌	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物】		
[トマトとマカロニのスープ]		
キノコチキンエキス(スライス)5mm	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
冷凍カットトマト	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
マカロニ(ミックス)2kg	4.50 g	茹でる
エリンギ	5.00 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	

2018年 11月13日 火曜日

献立	ご飯	
	牛肉と切り干し大根の炒め煮	ゆずサラダ
春雨のすまし汁		
料理想名/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No24】		
[牛肉と切り干し大根の炒め煮]		
牛肉(こま切れ)	35.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
ごぼう	10.00 g	つく
切り干し大根(益田産)	7.00 g	茹でる
レンコン水煮(スライス)	15.00 g	
すき昆布 約1.0.0g	0.20 g	もどす
にんじん	12.00 g	千切り
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
こいくちしょうゆ	3.50 g	
JF 本味酢 1.8L	2.20 g	
【あえ物・洋No47】		
[ゆずサラダ]		
スーパースイートコーン	8.00 g	
キャベツ	30.00 g	1cm幅
小松菜	12.00 g	1cm幅
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	
砂糖(三温)1kg	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・和No27】		
[春雨のすまし汁]		
ケン はるさめS国産1kg	4.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
エリンギ	8.00 g	スライス
玉葱	20.00 g	スライス
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
だし昆布	1.00 g	
花かつお(亀バラ)500g	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.30 g	

## 平成30年11月分詳細献立

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

**益田食育の日**

2018年 11月14日 水曜日

献立	菜飯 ニギス抹茶フライ ●たまごスープ	おからサラダ
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳] 牛乳	1.00 本	
<b>【変わり飯・和No3】</b>		
[菜飯] 水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
菜めし(ビタミン酸ナゲ 無添加)	2.50 g	
<b>【揚げ物・和No36】</b>		
[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	5.00 g	
<b>【あえ物・洋No42】</b>		
[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	23.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
チキンささみ水煮	6.00 g	
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	
ケンノンエックマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
<b>【汁物】</b>		
[●たまごスープ] ●たまご	20.00 g	割りほぐす
追加食材: 無添加ポークウインナー	16.00 g	
代替食材: スーパースイートコーン	8.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
無添加ポークウインナースライス	8.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
味 コソソメ] 500g	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	

2018年 11月15日 木曜日

献立	ご飯 益田鶏の和風きのこソースかけ あごだんごのみそ汁	ふるさとサラダ	
料理名/食品名	一人分量 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>【揚げ物】</b>			
[益田鶏の和風きのこソース(小50g 中60g)] 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	0.20 g		
コシヨー(純) 200g	0.05 g		
こいくちしょうゆ	1.50 g		
JF 料理酒1.8L	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	0.60 g		
えのきたけ	5.00 g		
エリンギ	5.00 g	スライス	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g		
水	7.00 g		
<b>【あえ物・和No45】</b>			
[ふるさとサラダ] キャベツ	25.00 g	1cm幅	
小松菜	15.00 g	1cm幅	
にんじん	6.00 g	千切り	
ポークハム(短冊) 500g	5.00 g	茹でる	
スーパースイートコーン	6.00 g	茹でる	
らくらく昆布	0.20 g	茹でる	
花かつお(鰹・細切) 500g	0.20 g		
しまねふるさとドレッシング 1L	4.00 g		
こいくちしょうゆ	0.50 g		
<b>【汁物・和No32】</b>			
[あごだんごのみそ汁] だいこん	20.00 g	いちよう	
にんじん	8.00 g	いちよう	
あご丸(あらめ入り) 6~8g	20.00 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 白味噌	3.00 g		
煮干しだし	3.00 g		

2018年 11月16日 金曜日

献立	ご飯 さごしのパン粉焼き 鶏汁	キャベツのごま和え
料理名/食品名	一人分量 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>【焼物・洋No15】</b>		
[さごしのパン粉焼き(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	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
クラスメイト(粉チーズ)	1.50 g	
青のり粉100g	0.10 g	
パン粉2kg	1.20 g	
<b>【あえ物・和No46】</b>		
[キャベツのごまあえ] 小松菜	12.00 g	1.5cm幅
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
さざみ揚げ	3.00 g	
かやいりごま(白) 1kg	2.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.40 g	
三温糖	0.40 g	
<b>【汁物】</b>		
[鶏汁] 鶏肉(モモ肉) 2cmカットIQF	25.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
ごぼう	10.00 g	輪切り
白菜	20.00 g	2cm幅
板こんにやく	10.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐	15.00 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 白味噌	3.00 g	

2018年 11月19日 月曜日

献立	ご飯	
	タコライスの具	フルーツ和え
ベーコンスープ		
料理想名/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】		
[タコライスの具]		
豚肉ミンチ	35.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.30 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
テオ 豆板醬 1kg	0.25 g	
キャベツ	20.00 g	1.5 c m幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
インゲン500g	8.00 g	
冷凍カットトマト	25.00 g	
カゴメマイルドトマトチップス 3kg	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k)	5.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カレー粉(純) 200g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
JF ウスターソース	1.00 g	
食塩	0.10 g	
角切チーズ 8mm	10.00 g	
【その他】		
[フルーツ和え]		
ナタデココ	15.00 g	
ハウス 黄桃がスカット1.5kg	15.00 g	
みかん缶詰 1号缶	12.00 g	
フルーツパック(パイナップル)	20.00 g	
バナナ	15.00 g	スライス
【汁物・洋No21】		
[ベーコンスープ]		
カットベーコンIQF 500g	10.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
だいこん	30.00 g	いちよう
小松菜	12.00 g	1.5 c m幅
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11月分詳細献立

2018年 11月20日 火曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	鮭の佃煮焼き	揚げ入りお浸し
芋煮汁		
料理想名/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	
【焼物】		
[鮭の佃煮焼き(小50g 中60g)]		
サケ切身50g	1.00 個	焼く
サケ切身60g	1.00 個	焼く
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	
【あえ物・和No38】		
[揚げ入りお浸し]		
小松菜	20.00 g	1.5 c m幅
キャベツ	30.00 g	1.5 c m幅
にんじん	8.00 g	千切り
きざみ揚げ	3.00 g	茹でる
ちりめん	2.00 g	炒る
お揚げ入りごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.80 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物・和No39】		
[芋煮汁]		
鶏肉(筋肉タイプ)2cmカットIQF	18.00 g	
さといも	15.00 g	乱切り
さといも 500g	10.00 g	乱切り
にんじん	6.00 g	いちよう
板こんにゃく	12.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐(サイコ)	25.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
ごぼう	6.00 g	つく
ねぎ	5.00 g	小口切り
食塩	0.20 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
JFD 料理酒	1.20 g	
JF 本味酢 1.8L	1.20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
花かつお(亀バラ) 500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	

2018年 11月21日 水曜日

献立	麦ごはん	
	シューマイ	●パンサンスー
マーボー大根		
料理想名/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・中No1】		
●パンサンスー		
カツ はんさめS国産1kg	5.00 g	茹でる
ライトツナ水煮ブレイク	8.00 g	
もやし	8.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
●錦糸卵(真空)	6.00 g	茹でる
追加食材:ライトツナ水煮ブレイク	5.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン	8.00 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	
【煮物】		
[マーボー大根]		
国産SPF豚ミンチIQF	20.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.80 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	0.25 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	7mm厚
厚揚げ	20.00 g	厚1/4縦1/3
だいこん	45.00 g	いちよう
国産乾燥きくらげスライス100g	0.30 g	
たけのこ水煮(短冊)国産	15.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
備前 中味噌	2.80 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
三温糖	0.30 g	
中華スープ	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	

# 平成30年11月分詳細献立

高津学校給食センター  
●卵・卵由来成分を含む

2018年 11月22日 木曜日

献立	ご飯	
	白身魚フライ	益田野菜の元気サラダ
五目野菜スープ		
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	
【揚げ物】		
[白身魚フライ(小50g 中60g)]		
白身フライ(中・四選定)50g	1.00 個	油で揚げる
白身フライ(中・四選定)60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【その他】		
[タルタルソース]		
L&Mタルタルハーフ 8 g	1.00 個	
【あえ物・洋No38】		
[益田野菜の元気サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
チキンハム(短冊)500g	8.00 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	8.00 g	千切り
らくらく昆布	0.30 g	茹でる
花かつお(鰹・細切)500g	0.30 g	
三温糖	1.40 g	
穀物酢	3.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
【汁物・洋No19】		
[五目野菜スープ]		
豚モモ(こま切れ)	8.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	25.00 g	スライス
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.80 g	もどす
味 コンソメ]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	0.50 g	

2018年 11月26日 月曜日

## 和食の日献立

献立	ご飯	
	さばの塩焼き	れんこんきんぴら
かぶのみそ汁		
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	
【焼物・和No14】		
[さばの塩焼き(小50g 中60g)]		
水温造り塩さば切身 50g	1.00 個	焼く
水温造り塩さば切身 60g	1.00 個	焼く
【炒め物・和No9】		
[れんこんきんぴら]		
レンコン水煮(いちよう切)	20.00 g	
板こんにやく	8.00 g	厚1/2縦1/4
にんじん	10.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	つく
さつまあげ(玉ねぎ)50g	10.00 g	スライス
インゲン500g	5.00 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No8】		
[かぶのみそ汁]		
かぶ	20.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
玉葱	15.00 g	スライス
乾燥ワカメ	0.30 g	もどす
かぶ(葉)	5.00 g	1.5cm幅
備前 中味噌	8.00 g	
備前 白味噌	3.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2018年 11月27日 火曜日

献立	ご飯	
	里芋コロッケ	りんご
根菜カレー		
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	
【揚げ物・洋No12】		
[里芋コロッケ(小50g 中60g)]		
里芋コロッケ50g	1.00 個	油で揚げる
里芋コロッケ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【果物・和No7】		
[りんご(1/8個)]		
りんご 36玉	0.12 個	1/8に切る
【丼物・カレー等・和No6】		
[根菜カレー]		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.19 g	
JF セルジャンソフイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
冷凍カットトマト	15.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちよう
レンコン水煮(乱切)	20.00 g	
ごぼう	10.00 g	輪切り
エリシギ	10.00 g	スライス
ハウス給食用カーフルクN	12.00 g	
ジェサ カーフルク	4.00 g	
加メマイルドトマトケチャップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	

# 平成30年11月分詳細献立

高津学校給食センター

2018年 11月 28日 水曜日

2018年 11月 29日 木曜日

2018年 11月 30日 金曜日

●卵・卵由来成分を含む

献立	麦ご飯	
	●ツナマヨオムレツ	カラフルサラダ
冬野菜のポトフ		
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	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【蒸し物】		
【●ツナマヨオムレツ(小50g 中60g)】		
ツナオムレツ 50g	1.00 個	蒸す
ツナオムレツ 60g	1.00 個	蒸す
代替品:豆腐ハンバーグ50g(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No11】		
[カラフルサラダ]		
キャベツ	15.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	半月ｽﾗｲｽ
チキンささみ水煮	10.00 g	
JF 国産大豆水煮	13.00 g	
国産カラーピーマン(ﾐｯｽ)	10.00 g	
花かつお(鰹・細切)500g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.80 g	
穀物酢	2.80 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.48 g	
【煮物】		
[冬野菜のポトフ]		
無添加ポークリインｽﾗｲｽ	25.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
だいこん	30.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	サイコロ
白菜	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	15.00 g	7mmｲｯﾖﾘ
じゃがいも	35.00 g	サイコロ
ブロッコリー	15.00 g	小房にわける
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
味 コンソメJ 500g	1.50 g	
うすくちしょうゆ	2.30 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

献立	ご飯	
	はまちの塩麹焼き	冬野菜の甘酢和え
豆腐の葛汁		
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	
【焼物】		
【はまちの塩こうじ焼き(小50g 中60g)】		
はまち切身 50g	1.00 個	焼く
はまち切身 60g	1.00 個	焼く
塩糀	4.00 g	
【あえ物・和No28】		
【冬野菜の甘酢和え】		
白菜	25.00 g	1cm幅
だいこん	25.00 g	千切り
ほうれん草	10.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
チキンささみ水煮	5.00 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
穀物酢	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No55】		
【豆腐の葛汁】		
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
にんじん	9.00 g	いちよう
えのきたけ	9.00 g	
かぶ	10.00 g	いちよう
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
食塩	0.10 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
【菓子・寄物】		
【ラ・フランスゼリー】		
国産ラ・フランスゼリー	1.00 個	

献立	ご飯	
	豚肉の生姜焼き	納豆サラダ
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・和No17】		
【豚肉の生姜焼き】		
豚肉(モモ肉スライス)	45.00 g	
玉葱	30.00 g	ｽﾗｲｽ
にんじん	8.00 g	千切り
エリンギ	10.00 g	ｽﾗｲｽ
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
テオー 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・洋No3】		
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
ﾊﾞｲ ｻﾗﾀﾞ油	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	2cm幅
ほうれん草	10.00 g	2cm幅
スーパースイートコーン	8.00 g	
備前 中味噌	1.40 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
ｸﾞ ﾈｯｸﾞ ﾏｲﾌﾟ 1kg	7.00 g	
【汁物】		
【里芋のみそ汁】		
だいこん	30.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
さといも500g	15.00 g	
さといも	15.00 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 白味噌	3.00 g	