

平成30年12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 12月3日 月曜日

献立	ご飯		切り方
	白身魚ごまだれかけ	お豆とポテトのチーズ煮	
春雨スープ			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳	1.00 本		
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
【揚げ物】			
[白身魚ごまだれかけ]			
(小) ホキ切身 50g	1.00 個	油で揚げる	
(中) 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		
JF 本味酢 1.8L	1.20 g		
三温糖	0.60 g		
JFD 料理酒	0.60 g		
水	3.00 g		
かやいりごま(白)1kg	0.60 g		
【煮物・洋No3】			
[お豆とポテトのチーズ煮]			
チキンステーキ(スライス)5mm	12.00 g		
角切チーズ8mm	8.00 g		
スーパーズイートコーン	6.00 g		
ミックスピーンズ	8.00 g		
じゃがいも	28.00 g	サイコロ	
にんじん	5.00 g	いちょう	
玉葱	10.00 g	スライス	
味 コンソメJ 500g	0.25 g		
昭和 サラダ油	0.20 g		
【汁物・洋No42】			
[春雨スープ]			
A カットベーコンIQF500g	5.00 g		
にんじん	5.00 g	千切り	
かぶ	20.00 g	いちょう	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅	
かぶ(葉)	5.00 g	1cm幅	
緑豆はるさめ 5cmカット	3.50 g		
A 味 コンソメJ 500g	1.20 g		
A うすくちしょうゆ	2.00 g		
コシヨー(純)200g	0.02 g		

2018年 12月4日 火曜日

献立	ご飯		切り方
	豚丼の具	こんにゃくサラダ	
大根と油揚げのみそ汁			
りんごゼリー			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳	1.00 本		
【米飯・和No1】			
[ご飯(強化米)]			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
ビタミン強化米60g	0.24 g		
【丼物・カレー等・和No9】			
[豚丼の具]			
豚モモ(スライス)	40.00 g		
玉葱	30.00 g	スライス	
にんじん	8.00 g	千切り	
太もやし	10.00 g		
エリンギ	8.00 g	スライス	
むきえだまめ500g	8.00 g		
チオ 国産生おろし生姜	0.40 g		
こいくちしょうゆ	2.30 g		
三温糖	1.00 g		
JF 料理酒1.8L	1.00 g		
昭和 サラダ油	0.40 g		
【あえ物・和No78】			
[こんにゃくサラダ]			
小松菜	15.00 g	1.5cm幅	
キャベツ	12.00 g	1.5cm幅	
きんぴらこんにゃく	15.00 g	茹でる	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす	
スーパーズイートコーン	5.00 g		
ライトツナ水煮ブレイク	8.00 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・和No47】			
[大根と油揚げのみそ汁]			
にんじん	5.00 g	いちょう	
だいこん	20.00 g	いちょう	
玉葱	10.00 g	スライス	
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 g		
油揚げ(カット)	3.00 g		
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		
【菓子・寄物・和No8】			
[りんごゼリー]			
国産りんごゼリー	1.00 個		

2018年12月5日 水曜日

献立	麦ご飯		切り方
	鮭の塩焼き	納豆和え	
●にら玉みそ汁			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳	1.00 本		
【米飯・和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・和No21】			
[鮭の塩焼き]			
(小) 秋鮭切身(塩水漬) 50g	1.00 切	焼く	
(中) 秋鮭切身(塩水漬) 60g	1.00 切	焼く	
【あえ物・和No7】			
[納豆和え]			
ひきわり納豆(ヒキワリ)	10.00 g		
ほうれん草	12.00 g	2cm幅	
キャベツ	25.00 g	1cm幅	
にんじん	8.00 g	千切り	
かやいりごま(白)1kg	0.50 g	炒る/する	
もみのり	0.80 g		
こいくちしょうゆ	2.50 g		
【汁物】			
[●にら玉みそ汁]			
玉葱	12.00 g	スライス	
にんじん	5.00 g	いちょう	
太もやし	8.00 g		
にら	8.00 g	1.5cm幅	
えのきたけ	8.00 g		
うす切たまご(真空)	5.00 g		
●たまご	15.00 g		
代替食材: 木綿豆腐	25.00 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		

平成30年12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 12月6日 木曜日

献立	ご飯	
	パオシュウ (小2個、中3個)	ごまドレッシングサラダ
キムチ鍋		
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】		
[包焼(パオシュウ) (小2、中3)]		
(小) 包焼(パオシュウ)トレー入	2.00 個	蒸す
(中) 包焼(パオシュウ)トレー入	3.00 個	蒸す
【あえ物】		
[ごまドレッシングサラダ]		
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
シーガニックひじき	5.00 g	
スーパーズイートコーン	5.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
ノイドレッシングクリーム胡麻	7.00 g	
うすくちしょうゆ	0.05 g	
食塩	0.20 g	
【煮物・中No8】		
[キムチ鍋]		
豚モモ(スライス)	35.00 g	
白菜	30.00 g	2cm幅
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
にんじん	10.00 g	いちよう
だいこん	25.00 g	いちよう
厚揚げ	25.00 g	縦1/3横10
にら	5.00 g	1.5cm幅
チオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
はくさい(キムチ)リハラ	10.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
備前 中味噌	3.00 g	
だし昆布	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	

2018年 12月7日 金曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	揚げそばのおろしソースかけ	ほうれん草の白和え
おふのすまし汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[揚げそばのおろしソースかけ]		
(小) サバ切身50g	1.00 個	油で揚げる
(中) サバ切身60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
JF 本味酢 1.8L	5.00 g	
三温糖	1.00 g	
大根おろし	10.00 g	
【あえ物・和No62】		
[ほうれん草の白和え]		
ほうれん草	22.00 g	2cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
板こんにやく	11.00 g	厚1/4縦1/8
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
冷凍白和えの素	18.00 g	
かやいりごま(白)1kg	0.90 g	炒る/する
かや練りごま 550g	0.24 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.55 g	
【汁物・和No65】		
[おふのすまし汁]		
にんじん	8.00 g	いちよう
かぶ	20.00 g	いちよう
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
油揚げ(カット)	3.00 g	
おわら麩	1.00 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	
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	
食塩	0.15 g	

2018年 12月10日 月曜日

献立	ご飯	
	カレイの姿揚げ	冬野菜の甘酢和え
きのこのみそ汁		
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	
【揚げ物・和No17】		
[カレイの姿揚げ]		
(小) 生干カレイ50g	1.00 個	油で揚げる
(中) 生干カレイ60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No28】		
[冬野菜の甘酢和え]		
キャベツ	15.00 g	1cm幅
だいこん	20.00 g	千切り
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
スーパーズイートコーン	5.00 g	
チキンさきみ水煮	5.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
穀物酢	2.30 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物】		
[きのこのみそ汁]		
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
油揚げ(カット)	3.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
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12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 12月11日 火曜日

骨太献立

献立	ご飯	
	おとうふキーマカレー ひじきのゆずドレッシングサラダ ヨーグルト	
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)]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【丼物・カレー等・和No20】		
[おとうふキーマカレー]		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	30.00 g	
クッキングワイン(赤)1.8L	1.00 g	
しぼり豆腐	30.00 g	
玉葱	35.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	千切り
JF 国産大豆水煮	10.00 g	
ミックスピーンズ	10.00 g	
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェフサ 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	1.50 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
【あえ物・和No94】		
[ひじきのゆずドレッシングサラダ]		
シーガニックひじき	15.00 g	
小松菜	13.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
角切チーズ8mm	8.00 g	
スカー糸かまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
クッキングアモント(細切)500g	3.50 g	炒る
オリーブ油エキストラバージン	0.60 g	
ゆず酢	0.70 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
穀物酢	1.70 g	
【その他】		
[ヨーグルト]		
ソフール元気ヨーグルト	1.00 個	

2018年 12月12日 水曜日

献立	麦ご飯	
	タラのチリソースかけ ●もやしナムル ぎょうざスープ	
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】		
[タラのチリソースかけ]		
(小) まだら切身 50g	1.00 個	油で揚げる
(中) まだら切身 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	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
テオ おろしにんにく国産	0.25 g	
カゴメ マイルドトマトチップ 3kg	5.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF 料理酒1.8L	0.50 g	
備前 中味噌	0.50 g	
テオ 豆板醬 1kg	0.13 g	
水	6.00 g	
【あえ物・中No3】		
【●もやしナムル】		
太もやし	18.00 g	
チキンささみ水煮	8.00 g	
●錦糸卵(真空)500g	12.00 g	
追加食材:チキンささみ水煮	7.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン	10.00 g	
小松菜	15.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・中No1】		
[ぎょうざスープ]		
プチスープ餃子 5g	20.00 g	
玉葱	8.00 g	スライス
白菜	18.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	いちょう
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
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	

2018年 12月13日 木曜日

献立	ご飯	
	平つくね	きんぴら
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No19】		
[平つくね]		
(小) 鶏と根菜の平つくね40	1.00 個	焼く
(中) 鶏と根菜の平つくね50	1.00 個	焼く
こいくちしょうゆ	2.40 g	
JF 本味噌 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	
【炒め物】		
[きんぴら]		
豚モモ(こま切れ)	15.00 g	
JFD 料理酒	0.60 g	
昭和 サラダ油	0.30 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ごぼう	15.00 g	つく
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
レンコン水煮(スライス)	12.00 g	半分に切る
むきえだまめ500g	8.00 g	
味ひじき	0.60 g	もどす
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.40 g	
【汁物・和No9】		
[なめこ汁]		
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
国産冷凍なめこ	10.00 g	
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
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12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 12月14日 金曜日

お楽しみ献立

献立	ケチャップライス	
	フライドチキン	花野菜のカラフルサラダ
かぶのコンソメスープ		ムースケーキ
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	
【変わり飯】		
[ケチャップライス]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ドライミックス(チキン)	12.80 g	
【揚げ物・和No31】		
[フライドチキン]		
(小) 鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	油で揚げる
(中) 鶏肉モモ切身IQF 80g	1.00 個	油で揚げる
食塩	0.20 g	
コシヨ- (純) 200g	0.03 g	
味 コンソメJ 500g	0.40 g	
JFD 料理酒	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
[花野菜のカラフルサラダ]		
ブロッコリー	8.00 g	小房にわけ
カリフラワー(他外) IQF	12.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
シーガニックひじき	5.00 g	
国産カラーピーマン(赤)	5.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
三温糖	0.90 g	
穀物酢	2.45 g	
コシヨ- (純) 200g	0.01 g	
食塩	0.40 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
【汁物・洋No9】		
[かぶのコンソメスープ]		
カットベーコンIQF 500g	8.00 g	
かぶ	18.00 g	いちよう
かぶ(葉)	5.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
エリンギ	8.00 g	スライス
味 コンソメJ 500g	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨ- (純) 200g	0.02 g	
【菓子・寄物】		
[ムースケーキ]		
ツリーソイムースケーキ	1.00 個	

2018年 12月17日 月曜日

献立	ご飯	
	アジの香味フライ	ゆかり和え
豚汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No1】		
[アジの香味フライ]		
(小) アジの香味フライ 50g	1.00 個	油で揚げる
(中) アジの香味フライ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
[ゆかりあえ]		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
だいこん	25.00 g	千切り
にんじん	8.00 g	千切り
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
ちりめん(瀬戸内海)	2.50 g	炒る
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
食塩	0.05 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	0.30 g	
にんじん	10.00 g	千切り
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
油揚げ(カット)	3.00 g	
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 12月18日 火曜日

益田の食育の日

献立	ご飯	
	海藻サラダ	クリームシチュー
みかん		
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	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
だいこん	18.00 g	千切り
にんじん	12.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	11.00 g	
海藻サラダGS100g	0.85 g	もどす
ノイドレッシング(青じそ)1L	6.40 g	
【汁物・洋No11】		
[クリームシチュー]		
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	30.00 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
玉葱	25.00 g	サイコロ
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	7mm仔割
エリンギ	8.00 g	スライス
ブロッコリー	15.00 g	小房にわけ
牛乳(料理用)	33.00 g	
ポタージュベース	12.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
有塩バター450g	0.30 g	
生クリーム	2.20 g	
コシヨ- (純) 200g	0.03 g	
【果物・和No4】		
[みかん]		
みかん M	1.00 個	

平成30年12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 12月19日 水曜日

献立	麦ご飯	
	赤魚の西京焼き	塩昆布和え
●おでん		
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]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[赤魚の西京焼き]		
(小) 赤魚西京漬40g	1.00 個	焼く
(中) 赤魚西京漬50g	1.00 個	焼く
【あえ物・和No55】		
[塩昆布和え]		
太もやし	15.00 g	
小松菜	13.00 g	1.5cm幅
キャベツ	23.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
チキンささみ水煮	5.00 g	
塩ふき昆布(きざみ)	0.60 g	
食塩	0.20 g	
【煮物・和No13】		
【●おでん】		
鶏肉(豚肉がイ)2cmカットIQF	15.00 g	
●うずら卵 天狗 1.62k	20.00 g	
追加食材: 鶏肉(豚肉がイ)	12.00 g	
だいこん	40.00 g	いちょう
さといも	20.00 g	乱切り
さといも 500g	10.00 g	
にんじん	12.00 g	いちょう
厚揚げ(カット)	15.00 g	
板こんにゃく	20.00 g	厚1/2縦1/4
さつまあげ(玉ねぎボール)	23.00 g	
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	2.00 g	
JF 本味酢 1.8L	0.50 g	
JF 料理酒 1.8L	1.00 g	
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	

2018年 12月20日 木曜日

献立	ご飯	
	牛肉ときくらげのみそ炒め	切干大根のゴママヨ和え
豆腐の中華スープ		
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No1】		
[牛肉ときくらげのみそ炒め]		
牛肉(こま切れ)	35.00 g	
きくらげ(乾)	1.00 g	もどす
玉葱	30.00 g	スライス
むきえだまめ500g	8.00 g	
にんじん	15.00 g	いちょう
エリンギ	10.00 g	スライス
備前 中味噌	4.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
【あえ物・和No5】		
[切干大根のゴママヨ和え]		
千切大根 1kg	4.50 g	茹でる
ほうれん草	12.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
スーパースイートコーン	8.00 g	
ライトツチナ水煮ブレイク	8.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
かんエツがマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.08 g	
【汁物】		
【豆腐の中華スープ】		
玉葱	15.00 g	スライス
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
乾燥ワカメ	0.30 g	もどす
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2018年 12月21日 金曜日

冬至献立

献立	ご飯	
	かぼちゃコロケ	小松菜とほたてのゆず酢和え
けんちん汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[かぼちゃコロケ]		
(小) 国産かぼちゃ肉740g	1.00 個	油で揚げる
(中) 国産かぼちゃ肉7760g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[小松菜とほたてのゆず酢和え]		
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ベビーほたて貝 M	25.00 g	
ゆず酢	0.80 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.20 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No17】		
[けんちん汁]		
さといも	15.00 g	乱切り
にんじん	8.00 g	いちょう
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐(甘口)	20.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
油揚げ(カット)	3.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	
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	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【チーズ・和No6】		
[チーズ]		
MBPベビーチーズ 12g	1.00 個	

平成30年12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 12月25日 火曜日

献立	ご飯	
	揚げ豆腐の肉みそかけ (小1個、中2個)	わかめサラダ
いわしつみれ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No1】		
[ご飯(強化米)]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【揚げ物・和No48】		
[揚げ豆腐の肉みそかけ]		
(小) 揚出豆腐 60g	1.00 個	油で揚げる
(中) 揚出豆腐 40g	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	20.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
備前 中味噌	2.00 g	
二温糖	2.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g	
【あえ物・和No86】		
[わかめサラダ]		
だいこん	15.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
乾燥ワカメ	0.80 g	もどす
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
和風たまねぎドレッシング	4.50 g	
こいくちしょうゆ	0.10 g	
【汁物・和No54】		
[いわしつみれ汁]		
白菜	20.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	いちょう
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
いわしだんご	25.00 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	
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	
食塩	0.15 g	