

2019年 1月8日 火曜日

献立	ごはん	
	さといものそぼろ煮	大根サラダ
	白菜のみそ汁	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
「牛乳」	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・和No53】		
【さといものそぼろ煮】		
豚もも肉ミニチ	35.00 g	
ラー油 国産おろし生姜	0.30 g	
むきえだまめ500g	10.00 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	いちょう
さといも 500 g	45.00 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
三温糖	0.60 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
うすくちしょうゆ	1.30 g	
JF 料理酒1.8L	0.60 g	
JF 本味醤 1.8L	0.60 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	
しまねのだしつ粉500g×2	1.50 g	
【あえ物・和No14】		
【大根サラダ】		
だいこん	30.00 g	千切り
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
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	
ノンオイルレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【汁物】		
【白菜のみそ汁】		
にんじん	8.00 g	いちょう
白菜	25.00 g	1.5cm幅
えのきたけ	8.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	
木綿豆腐(せひや)	20.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	10.00 g	
煮干だし	3.00 g	

平成31年1月分詳細献立表

2019年 1月9日 水曜日

お正月献立・益田食育の日

献立	麦ごはん	
	ぶりの照り焼き	かぶの紅白なます
	●七草入りかき玉汁	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
「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】		
【ぶり照り焼き】		
(小) ブリ切身50g	1.00 個	焼く
(中) ブリ切身60g	1.00 個	焼く
JFD 料理酒	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JF 本味醤 1.8L	2.50 g	
【あえ物】		
【かぶの紅白なます】		
かぶ	40.00 g	千切り
にんじん	10.00 g	千切り
きざみ揚げ	5.00 g	茹でる
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
かだやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
食塩	0.60 g	
【汁物・和No12】		
【●七草入りかき玉汁】		
水稻穀粒(精白米)	5.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
だいこん	20.00 g	サイコロ
かぶ(葉)	3.00 g	2cm幅
せり	2.50 g	2cm幅
うす切かまぼこ(真空)	7.00 g	
●たまご	20.00 g	割りほぐす
代替食材：木綿豆腐	35.00 g	
しまねのだしつ粉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	0.20 g	

2019年 1月10日 木曜日

献立	ごはん	
	メンチカツ	りっちゃんの元気サラダ
	クラムチャウダー	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
「牛乳」	1.00 本	
【米飯・和No4】		
「ご飯」		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【メンチカツ】		
(小) 根菜入りメンチカツ 50g	1.00 個	油で揚げる
(中) 根菜入りメンチカツ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	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
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
チキンハム(短冊) 500g	6.00 g	
スーパースイートコーン	7.00 g	
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	
コショー(純) 200 g	0.01 g	
食塩	0.42 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
【汁物・洋No7】		
【クラムチャウダー】		
カットベーコン IQF 500 g	8.00 g	
コショー(純) 200 g	0.02 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
じやがいも	15.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちょう
むきえび L (100/200)	10.00 g	
ベビーほたて貝 M	10.00 g	
ブチブロッコリー(セレクト)	10.00 g	
味噌ソース J 500g	0.40 g	
牛乳(料理用)	15.00 g	
ボタージュベース	8.00 g	
食塩	0.10 g	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

平成31年1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

2019年 1月11日 金曜日

献立		
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No3】		
〔菜飯〕		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
菜めしグレタシ酸ソーダ無添加	2.50 g	
【焼物】		
〔さごしのオニオンソース焼き〕		
(小) さごし切身50g	1.00 個	焼く
(中) さごし切身60g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コショウ(純) 200 g	0.02 g	
ケンソウエックマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス×2
テオー 国産おろし生姜	0.10 g	
テオ おろしにんにく国産	0.10 g	
【え物・和No47】		
〔小松菜のごま和え〕		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
かどやいりごま(白)1kg	1.60 g	炒る/する
三温糖	0.80 g	
こいくちしようゆ	2.00 g	
【汁物・和No47】		
〔大根と油揚げのみぞ汁〕		
だいこん	20.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 1月15日 火曜日

献立		
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No4】		
〔白身魚の香草フライ〕		
(小) 白身の魚香草フライ 50g	1.00 個	油で揚げる
(中) 白身の魚香草フライ 35g	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
【あえ物・洋No43】		
〔花畠サラダ〕		
プロッコリー	8.00 g	小房にわける
にんじん	8.00 g	千切り
カリフラワー(セレクト) IQF	10.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
和風たまねぎドレッシング	4.50 g	
こいくちしようゆ	0.30 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・洋No19】		
〔五目野菜スープ〕		
豚モモ(こま切れ)	8.00 g	
チングンツタイ	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
玉葱	15.00 g	スライス
もやし	8.00 g	
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
味噌ソース 500g	1.00 g	
こいくちしようゆ	2.00 g	
コショウ(純) 200 g	0.02 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
【牛乳】		
〔ミルメーカー(液体)〕	1.00 個	

2019年 1月16日 水曜日

献立		
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	
おむき(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・洋No9】		
〔●ビビンバの具〕		
牛ミンチ	35.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.16 g	
JFD 料理酒	0.89 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
はくさい(キムチ)リハラ	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	2cm幅
●いりたまご(真空)	7.00 g	
追加食材：牛ミンチ	5.00 g	
こいくちしようゆ	1.60 g	
みそ	2.30 g	
三温糖	0.60 g	
JF 本味醤 1.8L	1.50 g	
JFS 純正ごま油	0.80 g	
【その他・和No2】		
〔ヨーグルト和え〕		
ナタデココ	15.00 g	
ハコ 黄桃グイカット1.5kg	15.00 g	
ハコ アマジツアミカン国産1.5	12.00 g	
フルーツパック(ペインチップ)	15.00 g	
バナナ	15.00 g	スライス
ヨーグルト(全脂無糖)	20.00 g	
【汁物・中No9】		
〔豆腐とわかめのスープ〕		
にんじん	6.00 g	いちょう
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 g	
だいこん	20.00 g	いちょう
エリンギ	10.00 g	スライス
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
中華スープ	1.20 g	
うすくちしようゆ	2.00 g	

平成31年1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

2019年 1月17日 木曜日

献立	ごはん	
	アジのパン粉焼き	ハムとアーモンドのホットサラダ
ミネストローネ		
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・洋No18】		
アジのパン粉焼き		
(小) アジ切身50g	1.00 個	焼く
(中) アジ切身60g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コショウ(純) 200 g	0.02 g	
クラスメイト(粉チーズ)	1.20 g	
バシル(粉)	0.43 g	
パン粉 2 kg	0.90 g	
【あえ物・洋No46】		
【ハムとアーモンドのホットサラダ】		
キャベツ	15.00 g	1cm幅
カリフラワー(セレクト) IQF	15.00 g	
小松菜	15.00 g	1cm幅
チキンハム(短冊) 500g	10.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
クリッピングアーモンド(細切) 500g	2.50 g	炒る
ちりめん(瀬戸内海)	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No3】		
【ミネストローネ】		
カットベーコン IQF 500 g	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	いちょう
かぶ	15.00 g	サイコロ
冷凍カットトマト	20.00 g	
キャベツ	10.00 g	1.5 cm幅
JF 国産大豆水煮	8.00 g	
味コンソメJ 500g	1.00 g	
カゴメ 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	

2019年 1月18日 金曜日

献立	ごはん	
	鶏肉のみぞれかけ	磯香和え
豆乳入りみそ汁		
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	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
【鶏肉のみぞれかけ】		
(小) 鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	油で揚げる
(中) 鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	油で揚げる
食塩	0.03 g	
コショウ(純) 200 g	0.02 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
ゆず酢	4.00 g	
JF 本味醤 1.8L	2.00 g	
大根おろし	13.00 g	
【あえ物・和No12】		
【磯香和え】		
ほうれん草	12.00 g	1.5 cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
太もやし	20.00 g	
もみのり	1.00 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.10 g	
【汁物・和No58】		
【豆乳入りみそ汁】		
かぶ	20.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
かぶ(葉)	5.00 g	1cm幅
油揚げ(カット)	4.00 g	
豆乳	20.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

2019年 1月21日 月曜日

献立	ごはん	
	ゆばサラダ	りんご
カレーうどん汁		
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	
【果物】		
りんご(1/6個)		
りんご 36 玉	1/6 個	1/6に切る
【あえ物・和No65】		
【ゆはサラダ】		
カットゆば	15.00 g	
小松菜	25.00 g	2 cm幅
キャベツ	35.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
スーパーイートコーン	8.00 g	
かトヤいりごま(白) 1kg	1.10 g	炒る/する
かトヤ練りごま 550g	1.10 g	
こいくちしょうゆ	3.40 g	
穀物酢	1.20 g	
三温糖	1.05 g	
【汁物・和No59】		
【カレーうどん汁】		
TM 学冷凍うどん	60.00 g	
牛肉(こま切れ)	20.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
にんじん	7.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
ねぎ	5.00 g	小口切り
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
カレー粉(純) 200 g	0.10 g	
パウチ給食用カレーパウチN	6.00 g	
ジャーナル カーフレーク	2.00 g	
馬鈴薯上澱粉 1kg	1.50 g	
食塩	0.30 g	
しまねのだしぃ粉500g×2	3.00 g	

2019年 1月22日 火曜日

献立	ごはん シユーマイ（小2個、中3個） マー婆ー豆腐	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
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60 g	0.24 g	
【蒸し物・中No1】		
【鉄腕シユーマイ（小2個、中3個）】		
(小) 鉄腕豚肉焼壳Fe (28g)	2.00 個	蒸す
(中) 鉄腕豚肉焼壳Fe (28g)	3.00 個	蒸す
【あえ物・中No7】		
【春雨の中華あえ】		
ケシ はるさめS国産1kg	5.00 g	茹でる
チキンハム（短冊）500g	8.00 g	
だいこん	20.00 g	千切り
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
三温糖	0.80 g	
こいくちしようゆ	3.00 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.40 g	
【炒め物】		
【マー婆ー豆腐】		
豚もも肉ミニチ	25.00 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	0.20 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
アオ 豆板醤 1kg	0.20 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
にんじん	15.00 g	7mm仔玉
玉葱	30.00 g	サイコロ
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
木綿豆腐(サイコロ)	45.00 g	
冷凍豆腐（サイコロ）	40.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5 cm幅
みそ	4.00 g	
こいくちしようゆ	2.70 g	
三温糖	0.30 g	
中華スープ	0.77 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
JF 本味醤 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.80 g	
水	25.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	

平成31年1月分詳細献立表

2019年 1月23日 水曜日

献立	麦ごはん 白ハタ唐揚げごまだれかけ ●きのこと卵のスープ	野菜のソテー
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
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	
こいくちしようゆ	2.34 g	
JF 本味醤 1.8L	1.20 g	
三温糖	0.62 g	
JFD 料理酒	0.62 g	
水	3.10 g	
かだやいりごま(白)1kg	0.60 g	
【炒め物】		
【野菜のソテー】		
鶏肉(モモ肉タイス)2cmカットIQF	15.00 g	
キャベツ	14.00 g	2 cm幅
国産カラービーマン(ミックス)	8.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
太もやし	10.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
中華スープ	1.00 g	
食塩	0.10 g	
コショー(純)200 g	0.03 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
【汁物・洋No43】		
【●きのこと卵のスープ】		
●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
えのきだけ	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	1.5 cm幅
味コソメJ 500g	1.20 g	
うすくちしようゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
コショー(純)200 g	0.02 g	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2019年 1月24日 木曜日

献立	わかめごはん 鮭の塩こうじ焼き いももち汁	即席漬け	給食週間フルーツゼリー
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方	
【牛乳・和No1】			
牛乳	1.00 本		
【変わり飯・和No1】			
わかめご飯】			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
炊き込みごはん(混ぜご飯用)	2.50 g		
【焼物・和No34】			
鮭の塩こうじ焼き】			
(小) サケ切身50 g	1.00 個	焼く	
(中) サケ切身60 g	1.00 個	焼く	
塩糀	4.00 g		
【あえ物・和No84】			
【即席漬け】			
キャベツ	30.00 g	1.5 cm幅	
にんじん	10.00 g	千切り	
小松菜	10.00 g	1.5 cm幅	
国産原料福音漬	10.00 g		
【汁物】			
【いももち汁】			
玉葱	20.00 g	スライス	
にんじん	8.00 g	いちょう	
もやし	15.00 g		
油揚げ(カット)	3.00 g	茹でる	
ひとくちいももち(フレーク)	25.00 g		
ねぎ	5.00 g	小口切り	
煮干しだし	3.00 g		
みそ	10.00 g		
【菓子・寄物・和No14】			
【給食週間フルーツゼリー】			
給食週間用フルーツゼリー	1.00 個		

平成31年1月分詳細献立表

2019年 1月25日 金曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	大根と豚肉のみそ煮	ゆかり和え
	たいつみれのすまし汁	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No30】		
【大根と豚肉のみそ煮】		
豚モモ(こま切れ)	30.00 g	
テーオ 国産生おろし生姜	0.40 g	
JF 料理酒1.8L	0.70 g	
昭和 サラダ油	0.35 g	
だいこん	30.00 g	7mm仔ヨウ
にんじん	10.00 g	7mm仔ヨウ
ごぼう	7.00 g	輪切り
冷凍ミニ絹厚揚	12.00 g	
板こんにゃく	12.00 g	厚1/2縦1/4
むきえだまめ500g	5.00 g	
みそ	2.30 g	
こいくちしようゆ	0.70 g	
三温糖	0.57 g	
煮干しだし	1.10 g	
水	2.80 g	
【あえ物・和No54】		
【ゆかり和え】		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
太もやし	15.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5 cm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】		
【たいつみれのすまし汁】		
甘鯛ボール約8g	30.00 g	
玉葱	25.00 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
うすくちしようゆ	2.00 g	
こいくちしようゆ	1.00 g	
しまねのだしつ粉500g×2	3.00 g	
食塩	0.15 g	

2019年 1月28日 月曜日

昔なつかしい鰯料理の献立

献立	ごはん	
	鰯肉の竜田揚げ	納豆サラダ
	具だくさんみそ汁	
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No62】		
【鰯肉竜田揚げ】		
鰯竜田揚	45.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No3】		
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
パセリひきわり納豆(ヒカリ)	10.00 g	
ほうれん草	15.00 g	2 cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
こいくちしようゆ	1.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
【汁物】		
【具だくさんみそ汁】		
油揚げ(カット)	3.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
だいこん	15.00 g	いちょう
さといも 500 g	20.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

2019年 1月29日 火曜日

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む
石見地方の郷土料理

献立	ごはん	
	さんまの塩焼き	揚げ入りおひたし
	うずめめしの具	きざみのり
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	
【焼物・和No39】		
【さんまの塩焼き】		
(小) さんま箇切塩水漬約50g	1.00 個	焼く
(中) さんま箇切塩水漬約60g	1.00 個	焼く
【あえ物・和No38】		
【揚げ入りお浸し】		
小松菜	20.00 g	1.5 cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
きざみ揚げ	3.00 g	
かトヤいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
こいくちしようゆ	2.80 g	
三温糖	0.45 g	
【丼物・カレー等・和No15】		
【うずめめしの具】		
鰯肉(せせ肉タレ入り)2cmカットIQF	15.00 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	5.00 g	
冷凍豆腐(サイコロ)	15.00 g	
ごぼう	8.00 g	輪切り
にんじん	8.00 g	いちょう
大根葉 1 cmカット IQF	5.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.80 g	もどす
さといも 500 g	20.00 g	サイコロ
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしようゆ	2.00 g	
うすくちしようゆ	1.20 g	
JF 本味醂 1.8L	1.00 g	
食塩	0.30 g	
しまねのだしつ粉500g×2	3.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.60 g	
【その他】		
【きざみのり】		
一食ちらしのり(S) 0.4g	1.00 個	

2019年 1月30日 水曜日

献立	麦ごはん 肉だんごの甘酢あん 海藻サラダ ●キムたまスープ
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No3】	
「米飯」 80g 水稻穀粒(精白米)	76.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
【炒め物・洋No4】	
【肉だんごの甘酢あん】	
野菜入り肉団子	45.00 g
玉葱	30.00 g
にんじん	15.00 g
国産たけのこ水煮乱切り	12.00 g
国産カーブーピーマン(ミックス)	7.00 g
三温糖	2.00 g
かごメイトドマクチャップ 3kg	1.00 g
こいくちしょうゆ	5.00 g
穀物酢	4.00 g
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g
昭和 サラダ油	0.40 g
【あえ物・和No42】	
【海藻サラダ】	
キャベツ	30.00 g
小松菜	15.00 g
にんじん	5.00 g
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g
海藻サラダG S 100 g	0.50 g
中華ドレッシング 1 L	4.50 g
こいくちしょうゆ	0.10 g
【汁物・和No11】	
●キムたまスープ	
●たまご	20.00 g
代替食材：木綿豆腐	35.00 g
はくさい(キムチ)リハラ	12.00 g
太もやし	12.00 g
スーパースイートコーン	8.00 g
乾燥わかめ	0.30 g
ねぎ	5.00 g
中華スープ	0.80 g
うすくちしょうゆ	1.80 g
食塩	0.10 g
JFS 純正ごま油	1.00 g
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g

平成31年1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

2019年 1月31日 木曜日

献立	ごはん さばの梅肉ソースかけ アーモンド和え 根菜のみそ汁
料理名／食品名	一人分量 単位
【牛乳・和No1】	
「牛乳」 牛乳	1.00 本
【米飯・和No1】	
「ご飯(強化米)」 水稻穀粒(精白米)	80.00 g
【揚げ物・和No52】	
「さばの梅肉ソースかけ」 (小) サバ切身 50 g (中) サバ切身 60 g	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
梅肉ペースト紀州	1.80 g
三温糖	1.80 g
穀物酢	2.00 g
こいくちしょうゆ	1.30 g
水	2.20 g
【あえ物・和No58】	
【アーモンド和え】	
キャベツ	30.00 g
小松菜	12.00 g
太もやし	10.00 g
スパイスイートコーン	8.00 g
クリキンアーモンド(細切) 500g	2.00 g
三温糖	0.50 g
こいくちしょうゆ	2.50 g
【汁物・和No23】	
【根菜のみそ汁】	
にんじん	8.00 g
木綿豆腐	20.00 g
ごぼう	7.00 g
かぶ	20.00 g
レンコン水煮(いちょう切)	10.00 g
油揚げ(カット)	3.00 g
かぶ(葉)	5.00 g
みそ	10.00 g
煮干だし	3.00 g