

## 平成31年2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 2月 1日 金曜日

献立	ご飯		切り方
	鶏肉のマーマレード焼き	お豆とポテトのチーズ煮	
料理想名/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		
【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		
JFDA 料理酒	3.00 g		
【煮物・洋No3】			
【お豆とポテトのチーズ煮】			
残ソウインナー(スライス)5mm	12.00 g		
角切チーズ8mm	8.00 g		
スーパースイートコーン	6.00 g		
ミックスビーンズ	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No5】			
【オニオンスープ】			
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	千切り	
エリンギ	10.00 g	スライス	
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける	
味 コンソメJ 500g	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		

2019年 2月 4日 月曜日

### 節分献立

献立	ご飯		切り方
	いわしの蒲焼き	ほうれん草の白和え	
料理想名/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・和No44】			
【いわしの蒲焼き】			
開きイシ(腹須取り)	1.00 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		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
JF 本味酢 1.8L	1.00 g		
三温糖	0.80 g		
JFDA 料理酒	1.00 g		
水	5.00 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	
板こんにゃく	11.00 g	厚1/2縦1/4	
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 いらりごま(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No38】			
【エリンギと春雨のすまし汁(連)】			
カシ ぼるさめS国産1kg	4.00 g		
ねぎ	5.00 g	小口切り	
にんじん	12.00 g	いちょう	
エリンギ	12.00 g	スライス	
玉葱	10.00 g	スライス	
こいくちしょうゆ	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
しまねのだし粉500g×2	3.00 g		
食塩	0.10 g		
【その他】			
【節分豆】			
福豆	1.00 個		

2019年 2月 5日 火曜日

献立	ご飯		切り方
	タコライスの具	フルーツ和え	
料理想名/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		
【炒め物・洋No17】			
【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 塩カショウワイン(赤)1.8L	1.00 g		
昭和 サラダ油	0.50 g		
テオ 豆板醤 1kg	0.25 g		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅	
玉葱	20.00 g	サイコロ	
にんじん	8.00 g	いちょう	
むきえだまめ500g	5.00 g		
冷凍カットトマト	25.00 g		
カシ マルトトマトチップ 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	0.30 g		
角切チーズ8mm	15.00 g		
【その他】			
【フルーツ和え】			
ナタデココ	15.00 g		
ハワイ アマツリマン国産	12.00 g		
ハワイ 黄桃アイスカット1.5kg	15.00 g		
フルーツバック(パイナップル)	15.00 g		
バナナ	15.00 g	スライス	
【汁物・洋No31】			
【白菜のコンソメスープ】			
残ソウインナー(スライス)5mm	8.00 g		
昭和 サラダ油	0.50 g		
玉葱	15.00 g	スライス	
にんじん	8.00 g	千切り	
白菜	20.00 g	1.5cm幅	
エリンギ	5.00 g	スライス	
小松菜	5.00 g	2cm幅	
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		

平成31年2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 2月 6日 水曜日

献立	麦ごはん 鮭の塩焼き		切り方
	キャベツときのこの和え物	●高野豆腐のたまごとじ	
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】			
[鮭の塩焼き]			
秋鮭(レッド)切身 40g	1.00 個	焼く	
秋鮭(レッド)切身 50g	1.00 個	焼く	
【あえ物】			
[キャベツのきのこの和え物]			
キャベツ	35.00 g	1.5cm幅	
小松菜	12.00 g	1.5cm幅	
にんじん	8.00 g	千切り	
えのきたけ	8.00 g		
三温糖	0.30 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
【煮物・和No14】			
●高野豆腐のたまごとじ			
鶏肉(モロ肉ダマ)2cmカットIQF	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	いちょう	
干し椎茸(美都産)	0.60 g	もどす	
JFDA 料理酒	0.80 g		
三温糖	1.00 g		
こいくちしょうゆ	3.80 g		
ジェフサ 高野豆腐サイコロ	10.00 g		
ねぎ	6.00 g	小口切り	
馬鈴薯でんぶん1kg	0.80 g		
●たまご	20.00 g	割りほぐす	
追加食材: 鶏肉(モロ肉ダマ)2cmカット	15.00 g		
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g		

2019年 2月 7日 木曜日

献立	ご飯		切り方
	鶏と大豆の炒り煮	おかか和え	
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】			
[鶏と大豆の炒り煮]			
鶏肉(モロ肉ダマ)2cmカットIQF	40.00 g		
テオ 国産生おろし生姜	0.20 g		
JF 国産大豆水煮	20.00 g		
玉葱	35.00 g	スライス	
かぶ(葉)	5.00 g	小口切り	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.50 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
三温糖	1.00 g		
JFDA 料理酒	1.00 g		
水	2.00 g		
【あえ物・和No53】			
[おかか和え]			
小松菜	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	
スーパースイートコーン	8.00 g		
花かつお(鯉・細切)500g	1.50 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
【汁物・和No18】			
[だんご汁]			
かぶ	15.00 g	いちょう	
にんじん	8.00 g	いちょう	
太もやし	8.00 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	
煮干しだし	3.00 g		
みそ	10.00 g		

2018年 2月8日 金曜日

献立	わかめご飯		切り方
	カレイの姿揚げ	大根のゆず酢和え	
料理名/食品名	一人分量 単位		
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
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		
炊き込みわかめ(混ぜご飯用)	2.50 g		
【揚げ物・和No17】			
[カレイの姿揚げ]			
生干カレイ50g	1.00 個	油で揚げる	
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No19】			
[大根のゆず酢和え]			
だいこん	30.00 g	千切り	
ほうれん草	10.00 g	2cm幅	
太もやし	15.00 g		
にんじん	5.00 g	千切り	
ちくちく昆布	0.80 g	もどす	
ゆず酢	1.00 g		
三温糖	0.40 g		
こいくちしょうゆ	2.20 g		
食塩	0.20 g		
【汁物】			
[鶏汁]			
鶏肉(モロ肉ダマ)2cmカットIQF	25.00 g		
JFDA 料理酒	1.00 g		
昭和 サラダ油	0.30 g		
にんじん	10.00 g	いちょう	
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	
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		
みそ	10.00 g		

### 平成31年2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 2月 12日 火曜日

献立	ご飯	
	肉入りしのだ	キャベツとツナのマヨサラダ
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】		
[肉入りしのだ]		
肉入りしのだ50g	1.00 個	焼く
肉入りしのだ60g	1.00 個	焼く
にんじん	3.00 g	千切り
たけのこ水煮(千切)	3.00 g	
むきえだまめ500g	5.00 g	
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	
JFD 料理酒	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】		
[キャベツとツナのマヨサラダ]		
切干大根(益田産)	2.50 g	もどす
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
小松菜	12.00 g	1.5cm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	8.00 g	
ケンノエックマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.50 g	
【汁物・和No9】		
[なめこ汁]		
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	15.00 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	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

2019年 2月 13日 水曜日

献立	麦ご飯	
	さんまのみぞれ煮	●もやしナムル
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・和No10】		
[さんまのみぞれ煮]		
さんまみぞれ煮40g×10個	1.00 個	
さんまみぞれ煮50g×10個	1.00 個	
【あえ物・中No3】		
●もやしナムル		
もやし	20.00 g	
チキンささみ水煮	5.00 g	
もどるんです100g	0.50 g	もどす
●錦糸卵(真空) 500g	9.00 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	5.00 g	
小松菜	15.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.20 g	
【煮物・中No8】		
[キムチ鍋]		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
チオ 国産生おろし生姜	0.50 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
白菜	30.00 g	2cm幅
にんじん	10.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
だいこん	25.00 g	7mm厚
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
にら	5.00 g	2cm幅
はくさい(キムチ)リハラ	8.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
みそ	5.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2019年 2月 14日 木曜日

献立	ご飯	
	大豆サラダ	ぼんかん
ハヤシライス		
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	
【あえ物・和No10】		
[大豆サラダ]		
蒸し大豆500g	20.00 g	
キャベツ	35.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	21.00 g	1.5cm幅
花かつお(鱈・細切り)500g	1.20 g	
ケンノエックマヨネーズタイプ 1kg	8.40 g	
みそ	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【果物・和No11】		
[ぼんかん]		
ぼんかん L	0.50 個	1/2に切る
【丼物・カレー等】		
[ハヤシライス]		
豪州産牛肉(モモスライス) IQF	30.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
クラッシュトマト	25.00 g	
にんじん	15.00 g	いちょう
玉葱	30.00 g	スライス
エリンギ	10.00 g	スライス
むきえだまめ500g	5.00 g	
ハヤシルー(粉末)	10.00 g	
カゴメマイルトトマトチップ 3kg	3.00 g	
マイルトデミグラスソース 3kg	5.00 g	
JF ガスターソース エクセレント1.8L	1.00 g	

## 平成31年2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  
**益田の食育の日**

2019年 2月 15日 金曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	揚げししゃも(2尾)	塩昆布和え		
	鶏つくねみそ汁			
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	
【揚げ物・和No58】				
[揚げししゃも(2尾)]				
子持シシヤモM			2.00 個	油で揚げる
子持シシヤモ2L			2.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg			3.00 g	
大豆白絞油			3.00 g	
【あえ物・和No55】				
[塩昆布和え]				
キャベツ			30.00 g	1cm幅
小松菜			12.00 g	1cm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	
塩ふき昆布(きざみ)			0.80 g	
食塩			0.20 g	
【汁物・和No70】				
[鶏つくねみそ汁]				
鶏つくね			25.00 g	
木綿豆腐			20.00 g	厚1/4縦1/3
玉葱			15.00 g	スライス
にんじん			5.00 g	いちよう
えのきたけ			8.00 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 2月 18日 月曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	メンチカツ	ひじきのカラフルサラダ		
	カレースープ			
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	
【揚げ物・洋No27】				
[メンチカツ]				
枝豆と豆腐のミンチカツ 40			1.00 個	油で揚げる
枝豆と豆腐のミンチカツ 60			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			25.00 g	1cm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			7.00 g	
スーパースイートコーン			6.00 g	
ケンノエッグマヨネズタイプ1kg			7.00 g	
コシヨウ(純)200g			0.02 g	
食塩			0.30 g	
【汁物・洋No4】				
[カレースープ]				
鶏肉(モモ肉タイプ)1cmカットIQF			15.00 g	
じゃがいも			20.00 g	サイコロ
にんじん			10.00 g	いちよう
玉葱			20.00 g	サイコロ
ハス 給食用カレーフレークN			6.00 g	
ジェサ カレーフレーク			2.00 g	
味 コンソメJ 500g			0.50 g	
昭和 サラダ油			0.50 g	

2019年 2月 19日 火曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	さごしのキャロットソース焼き	ほうれん草のおひたし		
	じゃがいもときのこのみそ汁			
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)]				
水稲穀粒(精白米)			80.00 g	
ビタミン強化米60g			0.24 g	
【焼物】				
[さごしのキャロットソース焼き]				
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	
コシヨウ(純)200g			0.02 g	
ケンノエッグマヨネズタイプ1kg			4.50 g	
ミホバースト(人参)2kg			3.00 g	
【あえ物・和No52】				
[ほうれん草のお浸し]				
キャベツ			30.00 g	1.5cm幅
ほうれん草			20.00 g	1.5cm幅
太もやし			10.00 g	
ホウレン草のりごま(白)1kg			1.00 g	炒る/する
三温糖			0.30 g	
こいくちしょうゆ			2.00 g	
【汁物】				
[じゃがいもときのこのみそ汁]				
じゃがいも			22.00 g	サイコロ
にんじん			8.00 g	いちよう
えのきたけ			7.00 g	
玉葱			15.00 g	スライス
ねぎ			5.00 g	小口切り
煮干しだし			3.00 g	
みそ			10.00 g	

## 平成31年2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  
保小中運携献立

2019年 2月 20日 水曜日

献立	献立	
	献立	献立
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	
【炒め物】		
[豚肉と厚揚げのオイスター炒め]		
国産SPF豚モモスライスIQF	33.00 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	30.00 g	スライス
国産カラニピーマン(ミックス)	10.00 g	
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
太もやし	12.00 g	
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
小松菜(カット)IQF	15.00 g	
スーパーズweetコーン	8.00 g	
ちりめん	2.00 g	炒る
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
オイルレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【汁物・中No6】		
【たまごスープ(5月)】		
●たまご	20.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	38.00 g	
玉葱	18.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

2019年 2月21日 木曜日

献立	献立	
	献立	献立
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・洋No19】		
[あじのムニエル]		
アジ切身(スキんレス)40g	1.00 個	焼く
アジ切身(スキんレス)50g	1.00 個	焼く
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
小麦粉	2.00 g	
有塩バター450g	3.00 g	
昭和 サラダ油	3.00 g	
【あえ物・洋No19】		
[ポテトサラダ]		
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
じゃがいも	35.00 g	サイコロ
ニチレイブロッコリー(エ)	10.00 g	
にんじん	7.00 g	千切り
玉葱	10.00 g	スライス
むきえだまめ500g	5.00 g	
ケン ノエッグマヨネーズタイプ1kg	9.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.25 g	
【汁物・洋No21】		
[ペーコーンスープ]		
カットペーコンIQF500g	10.00 g	
スーパーズsweetコーン	8.00 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
かぶ	20.00 g	サイコロ
にんじん	7.00 g	いちよう
かぶ(葉)	5.00 g	1cm幅
コシヨー(純)200g	0.02 g	
味 コンソメJ 500g	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	

2019年 2月22日 金曜日

献立	献立	
	献立	献立
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	
【あえ物・和No7】		
[納豆和え]		
納豆(ひきわり納豆(ヒキリ))	15.00 g	
小松菜(カット)IQF	20.00 g	
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	15.00 g	千切り
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
もみのり	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【菓子・寄物・和No15】		
[ソフール元気ヨーグルト]		
ソフール元気ヨーグルト	1.00 個	
【煮物・和No36】		
[益田野菜たっぷりすきやき]		
豪州産牛肉(モモスライス)IQF	35.00 g	
ごぼう	10.00 g	輪切り
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.40 g	
三温糖	1.25 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
だいこん	25.00 g	7mmイヨウ
木綿豆腐(サイコロ)	30.00 g	
白菜	30.00 g	2cm幅
にんじん	10.00 g	7mmイヨウ
マロニー(5cmカット)	3.00 g	茹でる
しゅんぎく	8.00 g	2cm幅
ねぎ	5.00 g	2cm幅
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
こいくちしょうゆ	3.40 g	
三温糖	1.25 g	

### 平成31年2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 2月 25日 月曜日

献立	ご飯	
	さばの味噌煮	揚げ入りおひたし
みぞれ汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No1】		
[さばの味噌煮]		
国産さばの味噌煮 50	1.00 個	
国産さばの味噌煮 70	1.00 個	
【あえ物・和No38】		
[揚げ入りお浸し]		
小松菜	16.00 g	1cm幅
キャベツ	28.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
きざみ揚げ	3.00 g	
ちりめん	2.00 g	炒る
がやいりごま(白)1kg	1.50 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物・和No57】		
[みぞれ汁]		
鶏肉(モロ肉ダイス)1cmカットIQF	10.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
大根おろし	25.00 g	
にんじん	7.00 g	いちょう
白菜	10.00 g	1.5cm幅
ぶなしめじ	5.00 g	小房に分ける
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	0.05 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

2019年 2月26日 火曜日

献立	ご飯	
	ポークチャップ	大根サラダ
マカロニスープ		
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	
【炒め物・和No16】		
[ポークチャップ]		
国産SPF豚モモスライスIQF	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	38.00 g	スライス
にんじん	12.00 g	千切り
むぎえだまめ500g	10.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
加メマルトトマトチャップ 3kg	10.00 g	
トマトビュレ(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・和No14】		
[大根サラダ]		
だいこん	20.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	8.00 g	
花かつお(鯉・細切)500g	0.20 g	
三温糖	0.98 g	
穀物酢	2.45 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.42 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
【汁物・洋No10】		
[マカロニスープ]		
残ソイナースライス(スライス)5mm	8.00 g	
マカロニ(貝)	4.50 g	茹でる
太もやし	15.00 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
大根葉1cmカット IQF	5.00 g	
味 コソメJ 500g	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	

2019年 2月 27日 水曜日

献立	麦ご飯	
	白身魚のゆずソースかけ	ツナサラダ
●かきたま汁		
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No6】		
[白身魚のゆずソースかけ]		
シイラ切身 50g	1.00 個	油で揚げる
シイラ切身 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	5.00 g	
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	
水	5.00 g	
【あえ物】		
[ツナサラダ]		
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
小松菜	15.00 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	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
和風たまねぎドレッシング	4.50 g	
こいくちしょうゆ	0.20 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No13】		
[●かき卵汁]		
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
馬鈴薯でんぷん1kg	1.20 g	
●たまご	13.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	24.00 g	
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	0.10 g	

## 平成31年2月分詳細献立表

2019年 2月 28日 木曜日

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

献立	ご飯	
	シューマイ (小2個、中3個)	チャブチェ
豆腐とわかめのスープ		
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【蒸し物・中No1】</b>		
[鉄腕シューマイ(小2コ、中3)]		
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
<b>【炒め物・中No10】</b>		
[チャブチェ]		
マロニー (5cmカット)	5.00 g	茹でる
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	12.00 g	スライス
エリンギ	8.00 g	千切り
にんじん	8.00 g	千切り
たけのこ水煮(千切)	8.00 g	
国産カラーピーマン(ミックス)	5.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.20 g	
はくさい(キムチ)リハラ	8.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFD 料理酒	0.80 g	
JF 本味酢 1.8L	1.60 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
JFS 純正ごま油	0.40 g	
<b>【汁物・中No9】</b>		
[豆腐とわかめのスープ]		
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
太もやし	10.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
乾燥わかめ	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	