

※一人分量は、小学校3～4年生を基準に作成しています。
 その他の学年の一人分量は、以下のように換算してください。
 (小1～2年生:0.8倍、小5～6年生:1.1倍、中学生:1.3倍)

2019年5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 5月7日 火曜日

こどもの日献立

献立	たけのご飯	
	平つくね	揚げ入りおひたし
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・和No18】		
[たけのご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
竹の子ご飯の素	2.60 g	
【焼物・和No19】		
[平つくね]		
鶏と根菜の平つくね40	1.00 個	焼く
鶏と根菜の平つくね50	1.00 個	焼く
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JF 本味酢 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	0.40 g	
水	8.00 g	
【あえ物】		
[揚げ入りおひたし]		
小松菜	20.00 g	1.5 c m幅
キャベツ	25.00 g	1.5 c m幅
にんじん	8.00 g	千切り
きざみ揚げ	3.00 g	
ちりめん	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物・和No7】		
[じゃがいものみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
キヌサヤ500g	5.00 g	1.5 c m幅
乾燥わかめ	0.40 g	
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
【菓子・寄物・和No3】		
[かしわ餅]		
柏もち(葉なし) 40g	1.00 個	

2019年 5月 8日 水曜日

献立	麦ごはん	
	白身魚のゆずソースかけ	アスパラ入りマヨサラダ
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	
【揚げ物・和No6】		
[白身魚のゆずソースかけ]		
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	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No14】		
[アスパラ入りマヨサラダ]		
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
キャベツ	25.00 g	1.5 c m幅
きゅうり	10.00 g	スライス
グリーンアスパラ(カット)	12.00 g	2 c m幅
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	いる/する
ケン ノベック マヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.03 g	
うすくちしょうゆ	0.20 g	
食塩	0.10 g	
【汁物】		
[●卵と春雨のスープ]		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
ケンシ はるさめS国産1kg	3.00 g	
●たまご	15.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	27.00 g	
小松菜	8.00 g	2 c m幅
馬鈴薯でんぷん1kg	0.80 g	
コンソメ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.05 g	

2019年 5月 9日 木曜日

献立	ごはん	
	豚肉とエリンギのオイスター炒め	ヨーグルト和え
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炒め]		
豚モモ(スライス)	33.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JF 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.30 g	
玉葱	30.00 g	スライス
むきえだまめ500g	10.00 g	
エリンギ	15.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
国産カラーピーマン(ミックス)	8.00 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	0.03 g	
食塩	0.10 g	
【その他・和No2】		
[ヨーグルト和え]		
ナタデココ	12.00 g	
ハコ 黄桃アイスカット1.5kg	15.00 g	
みかん缶詰1号缶	12.00 g	
フルーツバック(パイン)ピット	12.00 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No3】		
[わかめスープ]		
玉葱	18.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
木綿豆腐(サイコ)	20.00 g	
スーパースカシカまぼこ(ほぐし)	5.00 g	茹でる
乾燥わかめ	0.40 g	もどす
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.05 g	

2019年5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 5月 10日 金曜日

献立	ごはん	
	さわらの若草焼き	小松菜のごま和え
	油揚げのみそ汁	
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】		
[サワラの若草焼き]		
さごし切身50g	1.00 個	焼く
さごし切身60g	1.00 個	焼く
食塩	0.15 g	
コシヨー(純)200g	0.03 g	
カンパネッタマヨネーズタイプ1kg	7.50 g	
グリーンピースペースト	5.00 g	
うすくちしょうゆ	0.10 g	
【あえ物・和No47】		
[小松菜のごま和え]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
小松菜	23.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
かやいりごま(白)1kg	1.60 g	する
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
[油揚げのみそ汁]		
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
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	
みそ	9.00 g	

2019年 5月 13日 月曜日

保小中連携献立

献立	豆ごはん	
	トンカツ	磯香和え
	春野菜のみそ汁	
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	
【変わり飯・和No6】		
[豆ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
グリーンピース(むき)	12.00 g	
食塩	1.00 g	
JF 料理酒1.8L	0.50 g	
【揚げ物・和No42】		
[トンカツ]		
豚ヒレカツ(卵抜き)40g	1.00 個	油で揚げる
豚ヒレカツ(卵抜き)50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[磯香和え]		
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
きゅうり	15.00 g	スライス
太もやし	13.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
出雲のちくわ5mm×1/2カット	6.00 g	
もみのり	0.80 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
【汁物・和No63】		
[春野菜のみそ汁]		
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 5月 14日 火曜日

献立	ごはん	
	あじの香草パン粉焼き	りっちゃんの元気サラダ
	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】		
[アジの香草パン粉焼き]		
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	0.03 g	
クラスメイト500g	1.50 g	
バジル(粉)	0.10 g	
パン粉2kg	1.80 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
きゅうり	15.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
ちくちく昆布	0.20 g	茹でる
花かつお(亀・細切)200g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.45 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
【汁物・洋No3】		
[ミネストローネ]		
鶏肉(モロ肉タイプ)1cmカットIQF	8.00 g	
チオ おろしにんにく国産	0.20 g	
クッキングワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.30 g	
玉葱	18.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
冷凍カットトマト	15.00 g	
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
JF 国産大豆水煮	10.00 g	
コンソメ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5月分詳細献立表

2019年 5月 15日 水曜日

献立	麦ご飯		
	鶏肉のねぎソースかけ	●もやしナムル	
きのこのスープ			
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】			
水稲穀粒(精白米)		76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
【揚げ物・和No13】			
【鶏肉のねぎソースかけ】			
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		5.00 g	
こいくちしょうゆ		2.90 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		0.30 g	
こねぎ		2.00 g	小口切り
水		8.00 g	
【あえ物・中No3】			
【●もやしナムル】			
太もやし		20.00 g	
チキンささみ水煮		5.00 g	
もどるんです100g		0.80 g	もどす
●A 錦糸卵(真空)500g		9.00 g	
追加食材: ささみ		5.00 g	
代替食材: コーン		10.00 g	
小松菜		13.00 g	1cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
こいくちしょうゆ		1.80 g	
JFSA 純正ごま油		0.50 g	
食塩		0.10 g	
【汁物】			
【きのこのスープ】			
にんじん		5.00 g	いちよう
玉葱		10.00 g	スライス
エリンギ		7.00 g	スライス
しめじ		7.00 g	小房にわける
木綿豆腐		18.00 g	サイコロ
チンゲンツァイ		8.00 g	2cm幅
中華スープ		1.00 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
食塩		0.05 g	

2019年 5月 16日 木曜日

献立	ごはん		
	サケの塩焼き	根菜きんぴら	
おふのみそ汁			
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】			
【ごはん】			
水稲穀粒(精白米)		80.00 g	
【焼物・和No21】			
【サケの塩焼き】			
秋鮭(ピンク)塩水漬け 50g		1.00 個	焼く
秋鮭(ピンク)塩水漬け 60g		1.00 個	焼く
【炒め物】			
【根菜きんぴら】			
国産SPF豚モモスライスIQF		10.00 g	
昭和 サラダ油		0.20 g	
にんじん		8.00 g	千切り
ごぼう		13.00 g	つく
板こんにゃく		10.00 g	厚1/2縦1/4
レンコン水煮(いちよう切)		13.00 g	半分に切る
むきえだまめ500g		8.00 g	
味ひじき		1.00 g	もどす
がやいりごま(白)1kg		1.50 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
三温糖		0.50 g	
【汁物・和No21】			
【おふのみそ汁】			
にんじん		8.00 g	いちよう
玉葱		20.00 g	スライス
しめじ		8.00 g	小房にわけ
油揚げ(カット)		3.00 g	油抜きする
おわら苳		1.00 g	
小松菜		8.00 g	1.5cm幅
みそ		9.00 g	
煮干しだし		3.00 g	

2019年 5月 17日 金曜日

骨太献立

献立	しそじゃこご飯		
	揚げ豆腐の春色あんかけ	切干大根のごま和え	
わかたけ汁			
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】			
【しそじゃこご飯】			
水稲穀粒(精白米)		80.00 g	
カルシウムソーダ無添加かおり		0.50 g	
乾燥カリカリ梅(国産)200g		0.30 g	
ちりめん		2.00 g	炒る
【揚げ物】			
【揚げ豆腐の春色あんかけ】			
揚出豆腐 60g		1.00 個	油で揚げる
揚出豆腐 40g		2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油		8.00 g	
キヌサヤ500g		3.50 g	スライス
えのきたけ		3.50 g	
乾燥小えび500g		1.00 g	
だし昆布		0.30 g	
水		10.00 g	
食塩		0.10 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.70 g	
【あえ物・和No92】			
【切干大根のごま酢和え】			
切干大根(益田産)		5.00 g	茹でる
キャベツ		20.00 g	1.5cm幅
小松菜		10.00 g	1.5cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
きざみ揚げ		3.00 g	
がやいりごま(白)1kg		2.00 g	
穀物酢		2.30 g	
三温糖		0.50 g	
こいくちしょうゆ		2.30 g	
ごま油		0.25 g	
【汁物・和No2】			
【わかたけ汁】			
たけのこ水煮(ハーフカット)島根		15.00 g	スライス
玉葱		25.00 g	スライス
にんじん		8.00 g	いちよう
乾燥わかめ		0.40 g	もどす
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		3.00 g	
食塩		0.05 g	

2019年5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 5月 20日 月曜日

献立	ごはん	
	豚肉のしょうが焼き	マカロニサラダ
厚揚げのみそ汁		
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	
【炒め物・和No8】		
[豚肉のしょうが焼き]		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	2cm幅
国産カラーピーマン(ミックス)	7.00 g	
チオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.80 g	
JF 本味酢 1.8L	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JF 料理酒1.8L	1.30 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
【あえ物】		
[マカロニサラダ]		
マカロニ(単管)	9.00 g	茹でる
スーパースイートコーン	6.00 g	
プチブロッコリー(国産)IQF	10.00 g	
きゅうり	15.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
ケン ノエッグマヨネーズタイプ 1kg	8.50 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【汁物・和No1】		
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	6.00 g	いちよう
えのきたけ	6.00 g	
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 5月 21日 火曜日

保小中連携献立

献立	麦ごはん	
	いわしの梅煮	きゅうりの酢の物
肉じゃが		
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】		
[麦ごはん 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[いわしの梅煮]		
いわし梅煮(真空)40g×10	1.00 個	
いわし梅煮(真空)50g×10	1.00 個	
【あえ物】		
[きゅうりの酢の物]		
きゅうり	20.00 g	半月スライス
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
乾燥わかめ	0.60 g	もどす
チキンささみ水煮	6.00 g	
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
【煮物・和No6】		
[肉じゃが]		
牛肉(こま切れ)	25.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.30 g	
じゃがいも	50.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちよう
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	
むきえだまめ500g	10.00 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	1.80 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	

2019年 5月 22日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●ツナマヨオムレツ	海藻サラダ
オニオンスープ		
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No3】		
[麦ごはん 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No17】		
[●ツナマヨオムレツ]		
●ツナマヨオムレツ50g	1.00 個	
●ツナマヨオムレツ60g	1.00 個	
卵代替食: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
たれ:こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
料理酒	2.00 g	
水	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん	0.50 g	
【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
ちりめん	2.00 g	炒る
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
ノオイトレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【汁物・洋No5】		
[オニオンスープ]		
玉葱	25.00 g	スライス
昭和 サラダ油	0.30 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
エリンギ	8.00 g	スライス
無添加ポークリナースライス	5.00 g	
コンソメ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.05 g	

2019年5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 5月 23日 木曜日

献立	ごはん	
	カレーの甘酢かけ	塩昆布和え
なめこ汁		
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】		
[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
馬鈴薯でんぶん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
穀物酢	1.80 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
三温糖	1.20 g	
水	4.60 g	
【あえ物・和No55】		
[塩昆布和え]		
キャベツ	15.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
きゅうり	12.00 g	半月スライス
太もやし	10.00 g	
スーパーズweetコーン	5.00 g	
チキンさきみ水煮	5.00 g	
塩ふき昆布(きざみ)	0.80 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No9】		
[なめこ汁]		
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	17.00 g	スライス
木綿豆腐	15.00 g	サイコロ
国産冷凍なめこ	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	9.00 g	

2019年 5月 24日 金曜日

献立	ごはん	
	アーモンド和え	美生柑
ポークカレー		
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No58】		
[アーモンド和え]		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
スーパーズweetコーン	8.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
クッキングアーモンド(ダイス)500g	2.50 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
【果物・和No16】		
[美生柑]		
美生柑 S	0.25 個	1/4に切る
【丼物・カレー等・和No3】		
[ポークカレー]		
豚モモ(こま切れ)	30.00 g	
クッキングワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
玉葱	40.00 g	スライス
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちよう
エリンギ	10.00 g	スライス
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	
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	

2019年 5月 27日 月曜日

献立	ごはん	
	ししゃもの磯部フライ	納豆サラダ
だんご汁		
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】		
[ししゃもの磯部フライ(2尾)]		
子持ししゃもフライ(青のり入)	2.00 個	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	5.00 g	
ハリひきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g	
小松菜	15.00 g	2cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
こいくちしょうゆ	0.20 g	
ケンノエックマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
【汁物・和No18】		
[だんご汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
もやし	8.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
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	9.00 g	

2019年5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 5月 28日 火曜日

益田の食育の日

献立	麦ごはん	
	シューマイ	切干大根の中華炒め
	豆腐のスープ	
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]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【蒸し物・和No1】		
[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
【炒め物・中No5】		
[切干大根の中華炒め]		
カットベーコンIQF500g	6.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.60 g	もどす
切干大根(益田産)	6.00 g	茹でる
にんじん	5.00 g	千切り
玉葱	10.00 g	スライス
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
中華スープ	0.50g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.30 g	
【汁物】		
[豆腐のスープ]		
スカル糸かまぼこ(ほぐし)	5.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	17.00 g	スライス
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
乾燥わかめ	0.40 g	もどす
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	
JFSA 純正ごま油	0.25 g	

2019年 5月 29日 水曜日

献立	麦ごはん		
	サゴシの西京焼き	こんにゃくサラダ	
	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		
【焼物・和No8】			
[サゴシの西京焼き]			
さごし切身50g	1.00 個	焼く	
さごし切身60g	1.00 個	焼く	
備前 白上味噌	3.80 g		
こいくちしょうゆ	1.00 g		
JF 本味酢 1.8L	1.00 g		
水	2.00 g		
【あえ物・和No78】			
[こんにゃくサラダ]			
きゅうり	20.00 g	半月スライス	
太もやし	15.00 g		
にんじん	8.00 g	千切り	
突きこんにゃく	15.00 g	茹でる	
チキンささみ水煮	7.00 g		
三温糖	0.50 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
穀物酢	2.00 g		
JFSA 純正ごま油	0.50 g		
食塩	0.10 g		
【汁物・和No13】			
●かきたま汁			
にんじん	8.00 g	いちょう	
玉葱	20.00 g	スライス	
エリンギ	8.00 g	スライス	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.80 g		
●たまご	15.00 g	割りほぐす	
代替食材：木綿豆腐	27.00 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	0.05 g		

2019年 5月 30日 木曜日

献立	パン	
	メンチカツ	わかめサラダ
	焼きそば	
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すこやかロール40g	1.00 個	
【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・和No86】		
[わかめサラダ]		
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
小松菜	13.00 g	1.5cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	千切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
乾燥わかめ	0.70 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	
【主食併用麺・中No3】		
[焼きそば]		
豚モモ(こま切れ)	25.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	15.00 g	千切り
玉葱	30.00 g	スライス
焼きそば麺5kg	30.00 g	
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
青ピーマン	5.00 g	スライス
焼きそばソース1.2kg	8.00 g	
食塩	0.20 g	
コショウ(純)200g	0.20 g	
JF ウスターソース エクセル1.8L	2.00 g	

2019年5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 5月 31日 金曜日

献立	ごはん	
	さばの塩焼き	おかかあえ
ごまみそ汁		
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〕		
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
【あえ物・和No53】		
〔おかかあえ〕		
キャベツ	25.00 g	1.5 c m幅
きゅうり	25.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	千切り
花かつお(鰹・細切)500g	1.10 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・和No61】		
〔ごまみそ汁〕		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
小松菜	7.00 g	1.5 c m幅
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	する
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	