※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6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 6月 3日 月曜日

献立		
	ごはん	
	豚肉の生姜焼き	春雨の酢の物
	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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No17】		
[豚肉の生姜焼き]		
豚モモ(スライス)	45.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	1.5ｃｍ幅
ﾃｰｵｰ　国産生おろし生姜	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
JF 本味醂 1.8L	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JFDA 料理酒	1.30 g	
昭和　サラダ油	0.20 g	
【あえ物】		
[春雨の酢の物]		
ｹﾝﾐﾝ はるさめS国産1kg	5.00 g	茹でる
ボークハム（短冊）500g	8.00 g	
きゅうり	20.00 g	半月スライス
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
スーパースイートコーン	6.00 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	2.00 g	
【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	25.00 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 6月 4日 火曜日　**カミカミ献立**

献立		
	麦ごはん	
	カレイの姿揚げ	カミカミサラダ
	豆腐とわかめのすまし汁	こざかなくん

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
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No73】		
[カミカミサラダ]		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	20.00 g	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	8.00 g	千切り
もどるんです１００ｇ	0.35 g	もどす
ｶﾄﾞｬ いりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
和風ドレッシング	5.00 g	
食塩	0.05 g	
【汁物】		
[豆腐とわかめのすまし汁]		
玉葱	10.00 g	スライス
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
小松菜	10.00 g	1.5ｃｍ幅
えのきたけ	8.00 g	
乾燥わかめ	0.40 g	もどす
やさしい海の細かまぼこ黄	8.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.15 g	
だし昆布	1.00 g	
花かつお（亀バラ）500g	2.00 g	
【菓子・寄物】		
[こざかなくん]		
こざかなくん(ｱｰﾓﾝﾄﾞ入)6g	1.00 個	

2019年 6月 5日 水曜日

献立		
	麦ごはん	
	鶏肉のマーマレード焼き	わかめとツナのサラダ
	●たまごスープ	

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	
【焼物・洋No21】		
[鶏肉のマーマレード焼き]		
鶏肉モモ切身IQF　50g	1.00 個	
鶏肉モモ切身IQF　60g	1.00 個	
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	
【あえ物】		
[わかめとツナのサラダ]		
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5ｃｍ幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
スーパースイートコーン	8.00 g	
乾燥わかめ	0.50 g	もどす
和風たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・中No6】		
[●たまごスープ（５月）]		
●たまご	15.00 g	割りほぐす
代替食材：木綿豆腐	25.00 g	サイコロ
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
太もやし	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
コンソメ500ｇ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.05 g	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2019年6月分詳細献立表

2019年 6月 6日 木曜日

献立		
	ごはん	
	さごしの柚庵焼き	アーモンド和え
	小松菜のみそ汁	

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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No16】		
[さごしの柚庵焼き]		
さごし切身50ｇ	1.00 個	焼く
さごし切身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 本味醂 1.8L	1.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
【あえ物・和No58】		
[アーモンド和え]		
キャベツ	25.00 g	1.5ｃｍ幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
スーパースイートコーン	5.00 g	
チキンささみ水煮	7.00 g	
ｸｯｷﾝｸﾞｱｰﾓﾝﾄﾞ(細切)500g	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No26】		
[小松菜のみそ汁]		
小松菜	10.00 g	1.5ｃｍ幅
油揚げ（カット）	3.00 g	油抜きする
えのきたけ	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 6月 7日 金曜日 **中学生市総体応援献立**

献立		
	ごはん	
	枝豆と豆腐のミンチカツ	アスパラのサラダ
	ポークカレー	

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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[枝豆と豆腐のメンチカツ]		
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】		
[アスパラのサラダ]		
チキンハム（短冊）500g	5.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	23.00 g	1.5ｃｍ幅
グリーンアスパラ(ｶｯﾄ)	25.00 g	
ｶﾄﾞﾔ いりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(青じそ)1L	4.50 g	
花かつお（鰹・細切）500g	0.20 g	
【丼物・ｶﾚｰ等・和No3】		
[ポークカレー]		
豚モモ(こま切れ)	35.00 g	
ｸｯｷﾝｸﾞﾜｲﾝ(赤)1.8L	1.00 g	
昭和　サラダ油	0.50 g	
エリンギ	10.00 g	スライス
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
玉葱	40.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちょう
ﾊｳｽ 給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸN	12.00 g	
ｼﾞｪﾌｻ ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	4.00 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 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 6月 10日 月曜日

献立		
	ごはん	
	揚げぎょうざ（小2個、中3個）	チャプチェ
	チンゲンサイのスープ	

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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【蒸し物】		
[揚げぎょうざ（小２個、中３個）]		
ｽｸｰﾙﾗﾝﾁ餃子(島根県豚肉	2.00 個	油で揚げる
ｽｸｰﾙﾗﾝﾁ餃子(島根県豚肉	3.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【炒め物・中No10】		
[チャプチェ]		
マロニー（５ｃｍカット）	5.00 g	
豚モモ(スライス)	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	10.00 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	
ﾃｰｵ おろしにんにく国産	0.40 g	
ﾃｰｵｰ　国産生おろし生姜	0.40 g	
白菜キムチ	6.00 g	
食塩	0.10 g	
中華スープ	0.30 g	
JFDA 料理酒	0.80 g	
JF 本味醂 1.8L	1.60 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
JFSA　純正ごま油	0.40 g	
【汁物・中No18】		
[チンゲンサイのスープ]		
チンゲンツァイ	15.00 g	2ｃｍ幅
玉葱	12.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
ｽｸｰﾙ糸かまぼこ(ほぐし)	7.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	サイコロ
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	
JFSA　純正ごま油	0.30 g	

2019年6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 6月 11日 火曜日　**保小中連携献立**

献立		
	麦ごはん	
	いかじゃが	塩昆布和え
	わかめのみそ汁	

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	
【煮物・和No37】		
[いかじゃが]		
国産本ﾑﾗｻｷｲｶ短冊1×4cm	20.00 g	
じゃがいも	40.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	いちょう
板こんにゃく	16.00 g	厚1/2縦1/4
むきえだまめ500ｇ	7.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
JF 本味醂 1.8L	1.00 g	
昭和　サラダ油	0.50 g	
煮干しだし	0.50 g	
【あえ物・和No55】		
[塩昆布和え]		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
太もやし	8.00 g	
きゅうり	12.00 g	半月ｽﾗｲｽ
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】		
[わかめのみそ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
木綿豆腐(ｻｲｺﾛ)	25.00 g	
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 6月 12日 水曜日

献立		
	麦ごはん	
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	海藻サラダ
	●にらたまスープ	

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	
【炒め物・和No2】		
[豚肉と厚揚げのみそ炒め]		
豚モモ(こま切れ)	35.00 g	
ﾃｰｵｰ　国産生おろし生姜	1.00 g	
昭和　サラダ油	0.50 g	
玉葱	30.00 g	ｽﾗｲｽ
にんじん	10.00 g	ｲﾁｮｳ
厚揚げ	25.00 g	サイコロ
ねぎ	8.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
みそ	2.00 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月ｽﾗｲｽ
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
オリーブ油ｴｷｽﾄﾗﾊﾞｰｼﾞﾝ	0.32 g	
国産レモン果汁１００ｍｌ	0.36 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.44 g	
穀物酢	1.08 g	
【汁物】		
[●にらたまスープ]		
●たまご	20.00 g	割りほぐす
代替食材：木綿豆腐	30.00 g	サイコロ
玉葱	10.00 g	スライス
エリンギ	8.00 g	スライス
太もやし	8.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	7.00 g	
にら	8.00 g	1.5ｃｍ幅
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	

2019年 6月 13日 木曜日

献立		
	ごはん	
	アジのムニエル	大豆サラダ
	オニオンスープ	

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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・洋No19】		
[アジのムニエル]		
アジ切身(スキンレス)50g	1.00 個	焼く
アジ切身(スキンレス)60g	1.00 個	焼く
食塩	0.10 g	
コショー(純)２００ｇ	0.02 g	
薄力小麦粉１ｋｇ	1.00 g	
有塩バター450ｇ	2.50 g	
昭和　サラダ油	2.00 g	
【あえ物・和No10】		
[大豆サラダ]		
蒸し大豆５００ｇ	15.00 g	
キャベツ	25.00 g	1.5ｃｍ幅
ほうれん草	15.00 g	1.5ｃｍ幅
花かつお(鰹・細切)500g	1.00 g	
ｹﾝ ﾌﾟﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾀｲﾌﾟ 1kg	7.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 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	
にんじん	8.00 g	いちょう
エリンギ	10.00 g	スライス
ﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰｽｷﾝﾚｽ(ｽﾗｲｽ)5mm	8.00 g	
パセリ	0.50 g	みじん切り
コンソメ500ｇ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

2019年6月分詳細献立表

2019年 6月 14日 金曜日

献立		
	ごはん	
	白花豆のコロッケ	切干大根の中華サラダ
	八宝菜	

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	
【揚げ物】		
[白花豆のコロッケ]		
白花豆コロッケ40g	1.00 個	油で揚げる
白花豆コロッケ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[切干大根の中華サラダ]		
千切大根 1kg	4.00 g	もどす
太もやし	10.00 g	
きゅうり	20.00 g	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	6.00 g	千切り
チキンハム（短冊）500g	5.00 g	
ｶﾄﾞﾔ いりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
JFSA　純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.40 g	
【煮物・中No14】		
[八宝菜（卵なし）]		
国産SPF豚モモスライスIQF	30.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
ﾃｰｵｰ　国産生おろし生姜	1.00 g	
昭和　サラダ油	0.40 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	12.00 g	いちょう
キャベツ	25.00 g	２ｃｍ幅
国産本ﾑﾗｻｷｲｶ短冊1×4cm	20.00 g	
むきえびＬＬ(80/120)	10.00 g	
ﾔﾝｸﾞｺｰﾝ缶詰 斜めｶｯﾄ	12.00 g	
カネイチ国産きくらげスラ	0.50 g	もどす
こいくちしょうゆ	3.00 g	
コショー(純)２００ｇ	0.02 g	
オイスターソース 585g	0.60 g	
中華スープ	1.00 g	
JFSA　純正ごま油	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.50 g	

2019年 6月 17日 月曜日　**（中）保小中連携献立**

献立		
	ごはん	
	（小）さばのゆず味噌煮	（中）どんちっちアジの丸ごと焼き
	おからサラダ	沢煮椀

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・和No49】		
[どんちっち鯵の丸ごと焼（中）]		
まあじ　50ｇ	1.00 切	焼く
【煮物】		
[さばのゆず味噌煮(小)]		
さばゆず味噌煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物・洋No42】		
[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	18.00 g	1.5ｃｍ幅
きゅうり	8.00 g	半月ｽﾗｲｽ
チキンささみ水煮	6.00 g	
スーパースイートコーン	7.00 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 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ 1kg	6.00 g	
【汁物・和No64】		
[沢煮椀]		
豚モモ(こま切れ)	15.00 g	
昭和　サラダ油	0.20 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
にんじん	12.00 g	千切り
ごぼう	12.00 g	千切り
マロニー（５ｃｍカット）	4.50 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
小松菜	6.00 g	1.5ｃｍ幅
花かつお（亀バラ）500g	1.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.10 g	
コショー(純)２００ｇ	0.02 g	

2019年 6月 18日 火曜日

献立		
	麦ごはん	
	鶏肉のゆずソースかけ	おひたし
	新玉ねぎと新じゃがのみそ汁	

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】		
[鶏肉のゆずソースかけ]		
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	
コショー(純)２００ｇ	0.05 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 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	2.00 g	
【あえ物・和No39】		
[おひたし（竹輪）]		
小松菜	15.00 g	1.5ｃｍ幅
キャベツ	30.00 g	1.5ｃｍ幅
にんじん	5.00 g	千切り
出雲のちくわ5㎜×1/2ｶｯﾄ	5.00 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No34】		
[新玉葱と新じゃがのみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
油揚げ（カット）	3.00 g	油抜きする
キヌサヤ500ｇ	5.00 g	1.5ｃｍ幅
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年6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

（小）保小中連携献立

2019年 6月 19日 水曜日

献立		
	麦ごはん	
	さごしの香草パン粉焼き	ふるさとサラダ
	●とまたまスープ	

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	
【焼物・洋No13】		
[さごしの香草パン粉焼き]		
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	
コショー(純)２００ｇ	0.02 g	
クラスメイト５００ｇ	1.20 g	
バジル(粉)	0.10 g	
パン粉２ｋｇ	0.90 g	
【あえ物・和No45】		
[ふるさとサラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	千切り
らくらく昆布	0.20 g	もどす
花かつお(鰹・細切)500g	0.20 g	
しまねふるさとﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ1L	6.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・洋No26】		
[●とまたまｽｰﾌﾟ]		
無添加ポークｳｲﾝﾅｰｽﾗｲｽ	7.00 g	
昭和　サラダ油	0.50 g	
玉葱	20.00 g	スライス
冷凍カットトマト	20.00 g	
●たまご	15.00 g	割りほぐす
追加食材：無添加ポークウインナー	10.00 g	
小松菜	8.00 g	２ｃｍ幅
コンソメ500ｇ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コショー(純)２００ｇ	0.02 g	

2019年 6月 20日 木曜日　**益田の食育の日**

献立		
	ごはん	
	豆腐ハンバーグきのこソース	アムスメロン
	野菜のコンソメスープ	

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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・洋No2】		
[豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのきのこｿｰｽ]		
国産大豆の豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ50g	1.00 個	焼く
国産大豆の豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ60g	1.00 個	焼く
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
エリンギ	4.00 g	千切り
玉葱	5.00 g	スライス
昭和　サラダ油	0.10 g	
ﾏｲﾙﾄﾞﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　３kg	5.00 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ3kg	5.00 g	
ｸｯｷﾝｸﾞﾜｲﾝ(赤)1.8L	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	0.50 g	
水	2.00 g	
【果物・和No9】		
[アムスメロン　1/16コ]		
アムスメロン　４Ｌ	0.07 個	1/16に切る
【汁物】		
[野菜のコンソメスープ]		
冷凍ミニ絹厚揚	15.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
小松菜	10.00 g	1.5ｃｍ幅
にんじん	8.00 g	いちょう
うすくちしょうゆ	1.00 g	
コンソメ500ｇ	1.10 g	
食塩	0.10 g	
コショー(純)２００ｇ	0.02 g	

2019年 6月 21日 金曜日

献立		
	カリカリ梅ごはん	
	（小）どんちっちアジの丸ごと焼き	（中）さばのゆず味噌煮
	納豆和え	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	
【変わり飯・和No16】		
[カリカリ梅ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
乾燥カリカリ梅(国産)200g	2.50 g	
【焼物・和No49】		
[どんちっち鯵の丸ごと焼（小）]		
まあじ　50ｇ	1.00 切	焼く
【煮物】		
[さばのゆず味噌煮（中）]		
さばゆず味噌煮(真空)60g	1.00 個	
【あえ物・和No7】		
[納豆和え]		
ﾊﾘ ひきわり納豆（ﾋｷﾜﾘ）	15.00 g	
ほうれん草	12.00 g	２ｃｍ幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物・和No65】		
[おふのすまし汁]		
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	25.00 g	スライス
えのきたけ	8.00 g	
油揚げ（カット）	3.00 g	油抜きする
おわら麩	1.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
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	
だし昆布	1.00 g	
花かつお（亀バラ）500g	2.00 g	
食塩	0.15 g	

2019年6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 6月 24日 月曜日

献立		
	ごはん	
	鮭の塩麹焼き	キャベツとかまぼこの和え物
	鶏つくね汁	

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・和No34】		
[鮭の塩こうじ焼き]		
秋鮭（ピンク）切身　50ｇ	1.00 個	焼く
秋鮭（ピンク）切身　60ｇ	1.00 個	焼く
塩糀	4.00 g	
JFDA 料理酒	0.60 g	
【あえ物】		
[キャベツと蒲鉾の和え物]		
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
ｽｸｰﾙ糸かまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No16】		
[鶏つくね汁]		
鶏つくね	25.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
油揚げ（カット）	3.00 g	油抜きする
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
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	
食塩	0.15 g	
だし昆布	1.00 g	
花かつお（亀バラ）500g	2.00 g	

2019年 6月 25日 火曜日

献立		
	麦ごはん	
	平つくね	切干大根とあすっこのごま和え
	だんご汁	青りんごゼリー

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No7】		
[平つくね]		
ｷｬﾍﾞﾂ入り平つくねﾊﾞﾗ 40g	1.00 個	焼く
ｷｬﾍﾞﾂ入り平つくねﾊﾞﾗ 50g	1.00 個	焼く
ゆず酢	0.60 g	
穀物酢	1.70 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	2.50 g	
大根おろし	13.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物】		
[切干大根とあすっこのごま和え]		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
あすっこ(ﾌﾞﾛｯｸ3～5cmｶｯﾄ)	10.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
切干大根(益田産)	2.00 g	もどす
ｶﾄﾞﾔ いりごま(白)1kg	1.50 g	炒る/する
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 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	いちょう
ごぼう	8.00 g	つく
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	
【菓子・寄物・和No7】		
[青りんごゼリー]		
青りんごゼリー	1.00 個	

2019年 6月 26日 水曜日

献立		
	麦ごはん	
	シイラのユーリンソースかけ	●もやしナムル
	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】		
[シイラの油淋ソースかけ]		
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	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
穀物酢	1.80 g	
JF 本味醂 1.8L	2.00 g	
ﾃｰｵｰ　国産生おろし生姜	0.25 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
ｶﾄﾞﾔ いりごま(白)1kg	1.00 g	
水	2.00 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
●錦糸卵（真空）５００ｇ	9.00 g	
追加食材：チキンささみ水煮	7.00 g	
ニチレイブロッコリー	13.00	
にんじん	5.00 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	0.15 g	
【汁物・洋No19】		
[五目野菜スープ]		
豚モモ(こま切れ)	8.00	
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5ｃｍ幅
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
たけのこ水煮(ﾊｰﾌｶｯﾄ)島根	8.00 g	いちょう
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
コンソメ500ｇ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
コショー(純)２００ｇ	0.02 g	
昭和　サラダ油	0.50 g	

2019年6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 6月 27日 木曜日

献立		
	ごはん	
	タコライスの具	フルーツ白玉
	ABC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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・洋No17】		
[タコライスの具]		
国産ＳＰＦ豚ミンチＩＱＦ	35.00 g	
ﾃｰｵ おろしにんにく国産	0.30 g	
ｸｯｷﾝｸﾞﾜｲﾝ(赤)1.8L	1.00 g	
昭和　サラダ油	0.50 g	
ﾃｰｵ 豆板醤 1kg	0.25 g	
キャベツ	15.00 g	1.5ｃｍ幅
玉葱	15.00 g	スライス
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	20.00 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3kg	10.00 g	
トマトﾋﾟｭｰﾚ(食塩無添加3k	5.00 g	
コンソメ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 ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	1.00 g	
食塩	0.10 g	
角切チーズ８ｍｍ	10.00 g	
【その他】		
[フルーツ白玉]		
冷凍メルト白玉	25.00 g	
ナタデココ	12.00 g	
ﾊｺﾞﾛﾓ　ｱﾏﾐｱｯｻﾘﾐｶﾝ国産	12.00 g	
ﾊｺﾞ　黄桃ﾀﾞｲｽｶｯﾄ1.5kg	12.00 g	
フルーツﾊﾟｯｸ(ﾊﾟｲﾝﾁﾋﾞｯﾄ	15.00 g	
バナナ	10.00 g	スライス
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
小松菜	15.00 g	1.5ｃｍ幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちょう
マカロニ(アルファベット)	4.50 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
コンソメ500ｇ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2019年 6月 28日 金曜日

献立		
	ロールパン	
	アジの香味フライ	りっちゃんの元気サラダ
	ナポリタン	

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	
【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・和No1】		
[アジの香味フライ]		
アジの香味フライ　５０ｇ	1.00 個	油で揚げる
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・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	5.00 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
らくらく昆布	0.20 g	もどす
花かつお(鰹・細切)500g	0.30 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.45 g	
コショー(純)２００ｇ	0.02 g	
食塩	0.35 g	
昭和　サラダ油	0.70 g	
【主食併用麺・洋No4】		
[ナポリタン]		
ﾊｺﾞ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾊﾞﾘｭｰﾊｰﾌ1.6mm	30.00 g	
カットベーコンIQF５００ｇ	10.00 g	
昭和　サラダ油	0.50 g	
ｸｯｷﾝｸﾞﾜｲﾝ(赤)1.8L	1.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
エリンギ	8.00 g	スライス
青ピーマン	5.00 g	スライス
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3kg	25.00 g	
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	2.60 g	