※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

	ごはん		
献立	豚肉の生姜焼き	春雨の酢の物	勿
	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]			
上半乳		1.00 本	
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白)		80.00 g	
【炒め物・和No17	1		
[豚肉の生姜焼き]			
豚モモ(スライス	く)	45.00 g	
玉葱 にんじん		25.00 g 8.00 g	スライス
にんじん		8.00 g	千切り
キャベツ		25.00 д	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	
こいくちしょう JF 本味醂 1.8L		1.00 g 3.50 g 1.60 g 0.70 g	
二温精		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]			
かシ はるさめS	国産1kg	5.00 g	茹でる
ポークハム(短	∰) 500g	8.00 g 20.00 g 0.30 g	
きゅうり 乾燥わかめ		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	. 1	0.80 g 3.00 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]		0.00	
にんじん		8.00 g	いちょう
玉葱 木綿豆腐		15.00 g 25.00 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 9.00 g	
みそ		9.00 g	

#### 2019年 6月 4日 火曜日

#### カミカミ献立

2019年 6月 4日		カミカミ献立	
	麦ごはん		
献立	カレイの姿揚げ	カミカミサラ	*
	豆腐とわかめのすま	し汁 こさ	ざかなくん
料理名	1/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		712	
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和No3】 [麦ご飯 80g]			
[麦ご飯 80g]			
水稲穀粒(精白		76.00 g	
おおむぎ(米粒	麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No1	7]		
[カレイの姿揚げ	]		
生干カレイ50 g 生干カレイ60 g 生干カレイ60 g 馬鈴薯でんぷん	y 5	1.00 個	油で揚げる
生干カレイ60 g	5	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん	√1kg	4.00 g	
大豆日絞油		5.00 g	
【あえ物・和No7	3]		
[カミカミサラダ			
キャベツ		20.00 g	1cm幅
きゅうり にんじん		20.00 g 8.00 g	半月スライス
にんじん		8.00 g	千月 / / / / / 千切り もどす
もどるんです 1	[ 0 0 g	0.35 g	もどす
カドヤ いりごま 和風ドレッシン	(日)lkg	1.00 g 5.00 g	炒る/する
和風ドレッシン	<u> </u>	5.00 g	
食塩		0.05 g	
【汁物】 [豆腐とわかめの	١١٦ ١ ١٠٦		
L 豆腐とわかめの 工芸	すまし什」	10.00	7577
上 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		10.00 g	スライス
木綿豆腐 小松菜		20.00 g	サイコロ 1.5cm幅
えのきたけ		20.00 g 10.00 g 8.00 g	1.0 C III III
乾燥わかめ		0.40 g	もどす
やさしい海の糸	明かまぼと苦	8 00 g	Ð ⊆ 9
こいくちしょう	かめ、よること	8.00 g 1.50 g	
うすくちしょう	<u>/ · /-</u> j	0.50 g	
食塩	<u> </u>	0.15 g	
だし昆布		0.15 g 1.00 g	
花かつお(亀/	バラ) 500g	2. 00 g	
【菓子・寄物】	, , vvv8		
【菓子·寄物】 [こざかなくん]			
N . W / / D ]	アーモント゛入) 6g	1.00 個	

#### 2019年 6月 5日 水曜日

	麦ごはん		
献立	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		
	/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)		76.00 g	
おおむぎ(米粒え	長)	4.00 g	
【焼物・洋No21】			
<ul><li>[鶏肉のマーマレー 鶏肉モモ切身IQ</li></ul>	- ド焼き」		
鶏肉モモ切身IQ	F 50g	1.00個	
鶏肉モモ切身IQ		1.00 個	
オレンジマーマ		4.00 g	
こいくちしょう	Ф	3.00 g	
JFDA 料理酒		3.00 g	
【あえ物】	1 - 27		
[わかめとツナの†	ナフタ」	7.00	
ライトツナ水煮	フレーク	7.00 g	1 E 1=
キャベツ きゅうり		20.00 g	1.5cm幅 半月スライス
さゅうり スーパースイー	1 X:	15.00 g 8.00 g 0.50 g	半月 スフィス
乾燥わかめ	トコーン	8.00 g	もどす
・ ・ ・ 和風たまねぎド	1201 <b>h</b> 3	5.00 g	6 Z 9
		0.50 g	
こいくちしょう	vy	0.50 g	
【汁物・中No6】 [●たまごスープ	(5 H) ]		
●たまご	(071)]	15.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆	<b></b>	25. 00 g	サイコロ
玉茐	//&]	30.00 g	スライス
にんじん		5.00 g	スライス いちょう
こんじん たもやし		5.00 g 10.00 g 5.00 g	
ねぎ		5.00 g	小口切り
コンソメ500 g		1.00 g	h
うすくちしょう	ゆ	2.00 g	
食塩		0.05 g	

1

## 2019年6月分詳細献立表

2019年 6月 6日 木曜日

ごはん				
献立	さごしの柚庵焼き	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		
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳		1.00 本	Σ	
【米飯・和No4】				
[ご飯]				
水稲穀粒(精白>	<del>(</del> )	80.00 g		
【焼物・和No16】				
	호]			
さごし切身50 g   さごし切身60 g   さごし切身60 g		1.00 個 1.00 個	風焼く	
さごし切身60 g		1.00 個	風 焼く	
JF 料理酒1.8L こいくちしょう JF 本味醂 1.8L		3. 50 g 4. 00 g 1. 00 g 3. 00 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 д	1.5cm幅	
にんじん		5.00 g	千切り	
きゅうり		15.00 д	半月スライ	ス
スーパースイー		5.00 g		
チキンささみ水		7.00 g		
クッキンク゛アーモント゛(糸	≡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		
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	中学生市線	総体応援献立
	ごはん		
献立	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		
	4/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】			
「枯百と百庭のメ	ンチカツ]		
枝豆と豆腐のき	ミンチカツ40	1.00 個	油で揚げる
枝豆と豆腐のミ	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(魚	豆冊) 500g	5.00 g	
にんじん		5.00 g	千切り
キャベル		23. 00 д	1.5cm幅
グリーンアスノ	ペラ (カット)	25. 00 g	
グリーンアス/ カドヤ いりごま	(白)1kg	23. 00 g 25. 00 g 1. 00 g	炒る/する
ノンオイルト゛レッシンク゛	(青じそ)1L	4. 50 g	
花かつお(鰹・		0.20 g	
【丼物・カレー等・チ			
[ポークカレー]			
■ 豚モモ(こま切	れ)	35.00 g	
クッキング ワイン(赤)	1. 8L	1.00 g	
クッキング ワイン (赤) 昭和 サラダネ エリンギ	<u> </u>	0.50 g 10.00 g 30.00 g	
エリンギ		10.00 g	スライス
エリンキ じゃがいも		30.00 д	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゛ェフサ カレーフレーク		4.00 g	
カコ゛メ マイルト゛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 6月 10日 月曜日

ごはん	+ a /m ) = 4	
献立 揚げぎょうざ(小2個、		アプチェ
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]	1.00 本	
午乳 【米飯・和No4】 [ご飯]	1.00 本	
[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		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]		
[ナヤノテエ] マロニー (5 c mカット)	5.00 g	
豚モモ(スライス)	15, 00 g	
昭和 サラダ油	15.00 g 0.50 g	
玉葱	12. 00 g	スライス
エリンギ	10.00 g	スライス 千切り
にんじん	8.00 g	千切り
たけのこ水煮 (千切) 国産カラーピーマン(ミックス)	8.00 g 5.00 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 テーオー 国産生おろし生姜	0.40 g	
テーオー 国産生おろし生姜	0.40 g 6.00 g	
白菜キムチ	6.00 g	
食塩	0.10 g 0.30 g	
中華スープ JFDA 料理酒	0.30 g 0.80 g	
JIDA 47年日 TF 木中職 1 81	0.00 g 1 60 g	
JF 本味醂 1.8L こいくちしょうゆ	1.60 g 1.60 g	
JFSA 純正ごま油	0.40 g	
【汁物・中No18】		
「エンだい山ノのコープ」		
[テンケンサイのスープ] チンゲンツァイ 玉葱	15. 00 g 12. 00 g	2cm幅 スライス
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 15.00 g	サイコロ
木綿豆腐	15.00 g	サイコロ
中華スープ うすくちしょうゆ	1.00 g	
	1.00 g 2.00 g 0.15 g	
食塩 JFSA 純正ごま油	0. 15 g 0. 30 g	
JIOV MATT C 9 III	0.00 g	

2019年 6月 11日	火曜日	保小中連携献立	
	麦ごはん		
献立	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」		1.00 本	
[麦ご飯 80g]			
水稲穀粒(精白オ	<del>(</del> )	76.00 g 4.00 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			
国産本ムラサキイカ	短冊1×4cm	20.00 g 40.00 g	
じゃがいも		40.00 g	サイコロ
玉葱		15.00 g	サイコロ
にんだん/		15. 00 g 10. 00 g 16. 00 g	いちょう 厚1/2縦1/4
ねこんにめく		16.00 g	厚1/2縦1/4
むきえだまめ50	0 g	7.00 g	
こいくちしょう	ゆ	3.00 g	
むきえだまめ50 こいくちしょう 三温糖 JF 本味醂 1.8L		3.00 g 0.60 g 1.00 g	
JF 本味醂 1.8L		1.00 g	
┃ 昭和 サフタ油		0.50 g	
▮ 煮干しだし		0.50 g	
【あえ物・和No55	1		
[塩昆布和え]			· (=
キャベツ		30.00 g	1cm幅
太もやし きゅうり		30.00 g 8.00 g 12.00 g	37 H 2 3-
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	さみ)	0.80 g 0.20 g	
食塩		0.20 g	
【汁物】 [わかめのみそ汁]			
「おかめのみて件」		20.00	フラノフ
<u> </u>		20.00 g 5.00 g 8.00 g	スライス いちょう
にんしん		9.00 g	いりょう
えのきたけ		0.00 g	ļ
木綿豆腐(サイコロ)		∠3.00 g	もどす
乾燥わかめ みそ		25.00 g 0.30 g 9.00 g	<b>b</b> ⊂ 9
		9.00 g 3.00 g	<b></b>
煮干しだし		ა. 00 g	

2019年 6月	12日 水曜日		
	麦ごはん		
献立	豚肉と厚揚げのみそ炒め	海藻サラ	ダ
	●にらたまスープ		
	<b>├</b> 理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No [牛乳] 牛乳	01		
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和Ne	03] -1		
[麦ご飯 80] 水稲穀粒( おおむぎ(	库 宀 水 )	76.00 g	
か相紋性し	⊀松幸) 旧口小)	4. 00 g	
「炒み物・利	<u> </u>	4.00 g	
「豚肉と厚提	げのみそ炒め1		
版千千()	へへ及/ 1№2】 げのみそ炒め] ま切れ) E生おろし生姜 ・ダ油	35. 00 g 1. 00 g 0. 50 g 30. 00 g 10. 00 g 25. 00 g	
テーオー 国産	〜 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	1, 00 g	
昭和 サラ	- <del> </del>	0. 50 g	
玉葱	/ 16	30. 00 g	スライス
玉葱 にんじん 厚揚げ ねぎ		10.00 g	スライス イチョウ
厚揚げ		25. 00 g	サイコロ
ねぎ		8.00 g	小口切り
こいくらし	, <b>Γ</b> ) Ψ	2.00 g	
JFDA 料理	酉	1.00 g	
JFDA 料理 三温糖		8. 00 g 8. 00 g 2. 00 g 1. 00 g 0. 50 g 2. 00 g	
みそ		2.00 g	
【あえ物・利			
[海藻サラダ			
キャベツ きゅうり		20.00 g	1cm幅
きゅうり		20. 00 g 15. 00 g 5. 00 g 2. 00 g 0. 50 g 0. 32 g 0. 36 g 0. 50 g 1. 44 g	1cm幅 半月スライス 千切り 炒る もどす
にんしん	『GS100g ヨエキストラバージン /果汁100ml	5.00 g	十切り
らりめん 海潜斗ニア		2.00 g	沙る
世際リフク	「G 510 0 g	0.50 g	£ ≥ 9
日産しまり	144AP/ハーノ ノ /里:注:1 0 0 m 1	0.32 g	
三温梅	<u> </u>	0.50 g	
こいくちし	гэм	1. 44 g	
国度レモン 三温糖 こいくちし 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
●たまご 代替食材:オ	:綿豆腐	30 00 g	サイコロ
玉茐		10.00 g 8.00 g 8.00 g 7.00 g 8.00 g	スライス スライス
エリンギ	: ぼこ (真空)	8.00 g	スライス
太もやし、		8.00 g	
りす切かま	(はこ(真空)	7.00 g	, <u> </u>
にら 中華スーフ	ρ	8.00 g	1.5cm幅
甲華スーフ	, ,	1. 20 g 1. 00 g	
	ようゆ	1. UU g	
食塩		0.10 g	

2019年 6月 13日 木曜日		<b>9</b> 51- 51- E1	31,327, C. I. G
ごはん			
110 1	ユニエル	大豆サラダ	
オニオン	/スープ		1
料理名/食品名	<b>1</b>	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】 [牛乳]			ļ
[[午乳]   牛乳		1.00 本	
		1.00 本	
[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)5 アジ切身(スキンレス)6	0g	1.00 個 1.00 個 0.10 g 0.02 g 1.00 g	焼く
アジ切身(スキンレス)6	0g	1.00 個	焼く
食塩		0.10 g	
良塩 コショー(純) 2 0 0 g		0.02 g	ļ
薄力小麦粉 1 k g 有塩バター450 g		2.50 g	<b></b>
円塩ハクニ450 g		2. 00 g	
昭和 サラダ油 【あえ物・和No10】 【1-1011 # 17		2.00 g	
■ 蒸し大只500g		15.00 g 25.00 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)500 ケン ノンエック マヨネース タイプ 1k こいくちしょうゆ	g	1.00 g 7.00 g 1.00 g	
ケン ノンエック マヨネース タイプ 1k	g	7.00 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
【汁物・汼Nob】			<b></b>
「汁物・洋No5」 [オニオンスープ] 玉葱		25. 00 д	スライス
昭和 サラダ油		0.30 g	
昭和 サラダ油 にんじん		8, 00 g	いちょう
エリンギ		8. 00 g 10. 00 g 8. 00 g 0. 50 g	いちょう スライス
エリンギ チキンウインナースキンレス (スライス) 5m	m	8.00 g	
パヤリ		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	ļ
食塩		0.10 g	

2019年 6月 14日 金曜日

2019年 6月 14日 金曜日		
ごはん		
献立 白花豆のコロッ	ケ 切干大根の	の中華サラダ
八宝菜		
	一人分量	,
料理名/食品名	単位	切り方
【牛乳・和No1】	- 平世	
[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」		
[白花豆のコロッケ] 白花豆コロッケ40g	1 00 Æ	油で担ぼる
日16点コロック 408 古井戸コロ : 500	1.00 個	油で揚げる
白花豆コロッケ60g 大豆白絞油	1.00 個 1.00 個 4.00 g	油で揚げる
	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	U - /
<u> </u>	10.00 g 20.00 g 6.00 g	半月スライス
きゅうり にんじん	6 00	一刀 ハバハ
にんしん イトン: 3 /年間 500	υ. 00 g	千切り
チキンハム (短冊) 500g	5.00 g	
チキンハム (短冊) 500g カドヤ いりごま(白)1kg JFSA 純正ごま油	5. 00 g 1. 00 g 0. 50 g	炒る/する
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.40 g	
【煮物・中No14】	Ü	
[八宝菜 (卵なし)]	<b></b>	
「八玉米(卵なし)」	20.00	
国産SPF豚モモスライスIQF JFDA 料理酒	30.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
テーホー 国産生おろし生姜 昭和 サラダ油	1.00 g 1.00 g 0.40 g 30.00 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
玉葱	30.00 g	スライス
	12, 00 g	いちょう
キャベツ	12. 00 g 25. 00 g 20. 00 g	v りょり 2 c m幅
キャベツ 国産本ムラサキイカ短冊1×4cm ************************************	20.00 g	2 0 1117田
国生少4/リヤイ ル塩冊1×4cm	∠0.00 g	
むきえびLL(80/120) ヤングコーン缶詰 斜めカット	10.00 g	
ヤングコーン缶詰 斜めカット	12.00 g	
カネイチ国産きくらげスラ	12.00 g 0.50 g	もどす
こいくちしょうゆ コショー(純) 2 0 0 g	3.00 g	
コショー(純) 2 0 0 g	0.02 g 0.60 g	
オイスターソース 585g	0.60 %	
カ	1 00 g	
中華スープ JFSA 純正ごま油	1.00 g 0.30 g	
JrSA 純止こま田	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.50 g	

2019年 6月 17	7日 月曜日	(中)保小	中連携献立
	ごはん		
献立	(小) さばのゆず味噌	煮 (中)どんちっち	らアジの丸ごと焼き
	おからサラダ	沢煮椀	
和 本	名/食品名	一人分量	切り方
		単位	90 9 70
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精		80.00 g	
【焼物・和No49	9]		
「どんちっち鯵(			
まあじ 50 g		1.00 切	焼く
【者物】			,,_ ,
[さばのゆず味	噌者(小) ↑		
さげゆず味噌	-5.xx、7.7. ( 真空) 50g	1.00 個	
「あう物・洋No	49】	1. VV [E	
【あえ物・洋NG [おからサラダ おから(新製) にんじん	]		
はから(新制)	上)	7 00 g	
15 1 1 1	Δ)	7.00 g 5.00 g	千切り
キャベツ		18. 00 g	1505世
キュミル		10.00 g	1.5cm幅 半月スライス
きゅうり チキンささみ	. <del>↑</del> <del>*</del>	8.00 g 6.00 g	十月 //1/
フィンささめ	< 小 /	0.00 g	
スーパースイ 角切チーズ 8	ートコーン	7.00 g	
角切ケース 8	mm	6.00 g 0.80 g	
穀物酢		0.80 g	
三温糖		0.50 g 0.15 g	
食塩		0. 15 g	
ケン ノンエック゛マヨン	የ–አ` ያብፓ` 1kg	6.00 g	
【汁物・和No64	1]		
[沢煮椀]			
[沢煮椀] 豚モモ(こまり	切れ)	15.00 g	
	1111	0. 20 g	
JF 料理酒1.8	3L	1.00 g	
JF 料理酒1.8 にんじん		12.00 g 12.00 g	千切り 千切り
ごぼう		12.00 g	千切り
マロニー(5	c mカット)	4.50 g	
干し椎茸(美	c mカット) 都産)	1.00 g	もどす
小松菜		1.00 g 6.00 g	1.5cm幅
花かつお(律	Lバラ) 500g	1.00 g	
花かつお( <b>麁</b> だし昆布	<u>~</u>	1.00 g 1.00 g	
うすくちしょ	うゆ	3, 00 g	
食塩		3.00 g 0.10 g	
コショー(純)	200g	0. 02 g	
ー ノ コ (作)	2008	0.02 g	

麦ごはん		
献立 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	
<u> </u>	一人分量	± n m
料理名/食品名	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
<b>企</b> 恒	1.00 個 0.20 g 0.05 g 5.00 g	
スユ コショー(純) 2 0 0 g 馬鈴薯でんぷん1kg	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	
ゆず酢 穀物酢	1.70 g	
三温糖	0.60 g 1.70 g 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
小松菜 キャベツ	15.00 g 30.00 g	1.5cm幅 1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
出雲のちくわ5mm×1/2カット	5. 00 g	
三温糖	0.30 g	
三温糖 こいくちしょうゆ	5.00 g 0.30 g 2.00 g	
【汁物・和No34】	3	
[新玉葱と新じゃがのみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉茐	20.00 g	スライス
こんじん にんじん	20.00 g 8.00 g 3.00 g	いちょう
油揚げ(カット)	3, 00 g	・ 油抜きする
キヌサヤ500 g	5.00 g	1.5cm幅
みそ	9.00 g	1.00 пт
煮干しだし	3.00 g	

2019年 6月 18日 火曜日

## 2019年6月分詳細献立表

2019年 6月 19日 水曜日			
麦ごはん			
献立 さごしの香草パン	粉焼き ノ	ふるさとサ	ラダ
●とまたまスープ	プ		
料理名/食品名	一人分量 単	<u>切り</u>	方
【牛乳・和No1】			
[牛乳] 牛乳	1.00 z	<b>-</b>	
<u> 十孔</u> 【米飯・和No3】	1.00 /	4	
「麦ご飯 80g]			
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	ζ	
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 (	固 焼く	
さごし切身60 g	1.00 fl 0.20 g 0.02 g	固 焼く	
食塩	0.20 g	5	
フショー(純) 2 0 0 g	0.02 g	5	
クラスメイト500g	1.20 g	5	
バジル(粉) パン粉2kg	0.10 g 0.90 g	5	
バン粉2kg	0.90 g	g	
【あえ物・和No45】			
[ふるさとサラダ]	05 00	1 45	
キャベツ きゅうり	25.00 g 20.00 g	g 1cm幅 g 半月スラ	5 / 7
	20.00 g 8.00 g	: 干月へ) : 千切り	/1 ^
にんじん ことにクロ <del>左</del>	0.00 g	ましょう もどす	
らくらく昆布	0.20 g	3 B ⊂ 9	
花かつお(鰹・細切)500g しまねふるさとドレッシング1L	6.00 g		
こいくちしょうゆ	0. 20 g 0. 20 g 6. 00 g 0. 50 g	·	
【汁物・洋No26】	0.00 8		
「 <b>●</b> とまたまスープ ]			
[●とまたまスープ] 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	スライン	ス
冷凍カットトマト	20.00 g 20.00 g	5	
●たまご	15.00 g	割りほく	ぐす
追加食材:無添加ポークウインナー	10.00 g	g	
小松菜	8.00 g 1.10 g 2.00 g	g 2 c m幅	
コンソメ500 g	1.10 g	5	
コンソメ500 g うすくちしょうゆ	2.00 g	g .	
コショー(純) 200g	0.02 g	g.	

2019年 6月 2	0日 木曜日	醒日 <b>益田の食育の日</b>		
	ごはん			
献立	豆腐ハンバーグき		ア」	ムスメロン
	野菜のコンソメス			
	里名/食品名	一人分	量 単位	切り方
【牛乳・和No1 [牛乳]	]			
[牛乳]		1 00		
- 午乳 【米飯・和No4	1	1. 00	本	
【水畝・イロハ04  「ご飯]	. I			
L - 級]   水稲穀粒(精	白坐)	80.00		
【焼物・洋No2		00.00	g	
【焼物・伴NO2 [豆腐ハンバーグの	<b>」</b> カキの~11-77			
日本十三の	フロックニア / 」 三府ハンバーガ50~	1.00	Æ	焼く
国産人豆の豆	豆腐ハンバーグ50g 豆腐ハンバーグ60a	1.00	個個	
	三腐パンパーク 60g	1.00	迫	焼く
干し椎茸(美	<b>郁</b> )生)	0.50	g	もどす
エリンギ 工樹		4.00 5.00	g	千切り スライス
玉葱 カラノ	الله الله الله الله الله الله الله الله	0.00	g	<u> </u>
一百和 サフク	× 但	U. 10	g	
マイルト ブーミクーノ	ダ油 スソース 3 kg マトケチャップ 3kg	4. 00 5. 00 0. 10 5. 00 5. 00	g	
クッキンク゛ワイン(ラ	₹₽/1749/ 3Kg ₩\1 01	0. 50	g	
クッキング リイン(カ	下) 1. 8L	0. 50	g	
三温糖	m bibli i di OT	0.50		
JF ウスターソース	エクセレント1. 8L	0. 50		
水	•	2. 00	g	
【果物・和No9 [アムスメロン	1 // 2 ]			
しアムスメロン	1/16크]			. /
アムスメロン	/ 4 L	0. 07	個	1/16に切る
【汁物】	→07			
<ul><li>[野菜のコンソ 冷凍ミニ絹厚</li></ul>	メスープ」	1= 00		
一	<b>享</b> 揚	15. 00	g	
スーハース/	イートコーン	8.00	g	
玉葱		20.00	g	スライス
小松菜		10.00		
にんじん	> .1	8. 00	g	いちょう
うすくちし。	よりゆ	1.00	g	
コンソメ500	g	1. 10	g	
食塩		0. 10	g	
コショー(純	) 2 0 0 g	0.02	g	

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

●卵・卵田米成分を含む 2019年 6月 21日 金曜日 (小)保小中連携献立		
カリカリ梅ごはん		
献立 (小) どんちっちアジの丸ごとり	<sub>焼き</sub> (中) さし	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	
<u> </u>	1.00 本	
[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)]		
[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]	15.00	
ハリ ひきわり納豆 (ヒキワリ)	15. 00 g 12. 00 g	o 1=
ほうれん草	12.00 g	2 c m幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g 0.80 g	千切り
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ 【汁物・和No65】	3.00 g	
[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
- 工心 ラのきたけ	25. 00 g 8. 00 g 3. 00 g 1. 00 g	2, 2, 1, 2,
えのきたけ 油揚げ (カット)	3. 00 g	油抜きする
おわら麩	1.00 g	11140 € 7 5
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 こいくちしょうゆ だし昆布	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	1.00 g 1.00 g 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		
ごはん		
献立 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	切り方
[₩₩ ∓nM 1]	単位	
【牛乳・和No1】 [牛乳]		
上 1.10。	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
	1.00 個 1.00 個 4.00 g 0.60 g	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]	00 00	, - ( <del>=</del>
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
小松菜		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 【分物・FDNo.16】	2.00 g	
【汁物・和No16】 [鶏つくね汁]		
上粉・ノ ~ 4 4 ( )	25.00 g	
<u>鶏</u> つくね 玉葱	20.00 g	スライス
	3 00 g	カガキオス
油揚げ(カット) にんじん	3.00 g 5.00 g 8.00 g	油抜きする 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	4 .7 /4 /
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 麦ごはん		
献立 平つくね		トっこのごま和え
だんご汁 青りんごゼリ	J —	
料理名/食品名	一人分量	切り方
【牛乳・和No1】	単位	
[牛乳]		
生乳	1.00 本	
【米飯・和No3】	1.00 7	
【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]		
- キャベツ入り平つくねパラ 40g キャベツ入り平つくねパラ 50g	1.00 個 1.00 個	焼く 焼く
キャベツ入り平つくねバラ 50g	1.00 個	焼く
ゆず酢	0. 60 g 1. 70 g 3. 00 g 2. 50 g	
穀物酢 こいくちしょうゆ	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 馬鈴薯でんぷん1kg	13. 00 g 1. 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(プロック3~5cmカット)	10.00 g	
にんじん 切干大根(益田産)	5.00 g	千切り もどす
切干大根(益田産)	2.00 g	もどす
カドヤ いりごま(白)1kg	5. 00 g 2. 00 g 1. 50 g	炒る/する
三温糖 こいくちしょうゆ	0.50 g 3.00 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 8.00 g	スライス いちょう
にんじん	8.00 g	いちょう
ごぼう 油揚げ (カット)	8.00 g	つく 油抜きする
一	8. 00 g 3. 00 g 25. 00 g	佃抜きする
白玉もち7g	25.00 g	I I
ねぎ 煮干しだし	5.00 g 3.00 g 9.00 g	小口切り
	3.00 g	
みそ 【夢ファザー Fax ス	9.00 g	
【菓子·寄物・和No7】 [青りんごゼリー]	ļ	
L育りんこでリー」 まれてごおり。	1 00 /111	
青りんごゼリー	1.00 個	

2019年 6月	26日 水曜日	●姚・姚由	来成分を含む
2010   071	麦ごはん		
献立	シイラのユーリンソー	スかけ ●もやしナム	ルル
,	五目野菜スープ		
米	· · · · · · · · · · · · · ·	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No [牛乳] 牛乳	1]	1 12	
[牛乳]			
午乳	0.1	1.00 本	
【米飯・和No	[5] -		
1.及 L 放 30g	·1 青白米)	76. 00 g	
「麦ご飯 80g 水稲穀粒(* おおむぎ(>	<u> </u>	76.00 g 4.00 g	
【揚げ物】	林ソースかけ] 60 g ぷん1kg		
「シイラの油液	床ソースかけ]		
シイラ切身	60 g	1.00 個 3.00 g	油で揚げる
馬鈴薯でん	ふん1kg	3.00 g	
大豆白絞油		4.00 g	
大豆白絞油 こいくちし 穀物酢 JF 本味醂	ようゆ	4.00 g 2.40 g	
穀物酢		1.80 g 2.00 g	
JF 本味醂	1.8L	2.00 g	
テーオー 国産	生おろし生姜 ごま(白)1kg	0.25 g 2.00 g	
ねぎ		2.00 g	小口切り
カドヤ いりこ	ごま(白)1kg	1.00 g 2.00 g	
71		2.00 g	
【あえ物・中 [●もやしナ』	No3		
[●もやしナム	410]		
太もやし チキンささ	7 1. =44	20.00 g	
ナキンささ	み水魚	5.00 g	もどす
もとるんじ <b>●</b> 組 4 印 (吉	す100g	0.80 g 9.00 g	6 E 9
● 郷水別 (具 追加合材 , チ	全)500g ·キッキキカル老	7. 00 g	
担加及的・プーチレイブ	空) 500g キンささみ水煮 ロッコリー	13. 00 g	
にんじん	4747	5 00 g	千切り
こいくちし	トうめ	5.00 g 2.00 g	1 93 7
JFSA 純正	ごま油	0. 50 g	
食塩	0, 14	0.50 g 0.15 g	
【汁物・洋No	19]		
[五目野菜スー	- プ]		
豚モモ(こ)	ま切れ)	8.00	
チンゲンツ	アイ	0.00	1.5cm幅
にんじん		5.00 g	いちょう
玉葱		20.00 g	スライス いちょう もどす
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50	0 g	1.00 g	
こいくちし	0g ようゆ 屯) 2 0 0 g	2.00 g	
コショー(約 昭和 サラ	型) 2 U U g ガ油	8.00 g 5.00 g 20.00 g 8.00 g 0.50 g 1.00 g 2.00 g 0.02 g 0.50 g	
변화에 가기기	グ世	0. 00 g	

2019年 6月 2				
	ごはん			
献立	タコライスの具	フルーツ白玉		
	ABCスープ			
料抽	名/食品名	一人分量	切り方	
		単位	90 0 70	
【牛乳・和No] [牛乳]	]			
[牛乳]				
牛乳	. •	1.00 本		
【米飯・和No4	ł ]			
[ご飯]	- <del> </del>	00.00		
水榴穀粒(精	i白米)	80.00 g		
【炒め物・洋】	No17】	<b>_</b>		
[タコライスの	·兵」 家ミンチIQF	35 00 ~		
ラーナ おろし	かくと 月 日QF	0.30 g		
/ / / /3 /3 /5 /5 /5 /5 /5 /5 /5 /5 /5 /5 /5 /5 /5	ス・フ・エ・エ・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・	35.00 g 0.30 g 1.00 g 0.50 g 0.25 g 15.00 g 8.00 g 5.00 g 20.00 g 10.00 g	<b></b>	
昭和 サラ	がり1.0L ダ油	0. 50 g		
テーオ・豆板器	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	スライス いちょう	
むきえだまと	か500 g	5.00 g		
冷凍カット	トマト	20.00 g		
		10.00 g		
トマトじュー	マトヴィック 3kg (食塩無添加3k )g i) 200g エクセレント1,8L	10.00 g 5.00 g 1.00 g 0.20 g 1.00 g 1.00 g 0.10 g 1.00 g		
コンソメ500	) g	1.00 g		
カレー粉(純	1) 2 0 0 g	0.20 g		
二温槽	マカ <del>わ</del> い/し1 OI	1.00 g		
Jr リ/クー/-^ 合培	T/ UV/ PI. OL	0.10 g		
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	O	10 00 g		
月切り一人 【その他】 「フルーツ白玉 冷凍メルト」 ナタデココ ハコ ロモ アマジ ハコ 黄桃ゲィ フルーツハ シ バナナ	O III III	10.00 g		
「フルーツ白玉	]	<b></b>		
冷凍メルト	<u>.</u> 与玉	25. 00 д		
ナタデココ		12.00 g		
ハコ゛ロモ アマミブ	イッサリミカン国産	25. 00 g 12. 00 g 12. 00 g 12. 00 g 15. 00 g 10. 00 g		
ハゴ黄桃ダィ	(スカット1.5kg	12.00 g		
フルーツパッ	ク(パインチビット	15.00 g		
バナナ		10.00 g	スライス	
【行物・任NO2	23 <b>]</b>	<u> </u>		
[ABCスープ] 小松菜		15.00	1 5	
- 小仏米 士嘉		15.00 g 20.00 g 10.00 g 4.50 g 8.00 g 1.00 g	1.5cm幅	
<u> </u>		10.00 g	スライス いちょう	
にんしん マカロニ(ア	'ルファベット)	4 50 g	v · ウょ ノ	
エリンギ	<u>/* / / 1                               </u>	8.00 g	スライス	
コンソメ500	) g	1.00 g	( 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1	
うすくちし	rio di	2.00 g		
	~ / /	8	l	

2019年 6月 28日 金曜日				
ロールパン				
献立	アジの香味フライ	りっちゃんの	元気サラダ	
	ナポリタン	•		
<b>4</b> 2	  理名/食品名	一人分量	切り方	
		単位	91 9 71	
【牛乳・和No	o1 <b>)</b>			
[牛乳]		1 00 1		
午乳	Town 7	1.00 本		
【普通パン・	和No7】			
「ロールパン THすこやカ	]	1 00 /=		
IHすこやカ	37-N40g	1.00 個		
▮【揚り物・忄	INOI I			
[アジの香味	ノノイ」 =フライ 50g	1 00 49	油で揚げる	
アジの禾山	ミフライ 50g ミフライ 60g	1.00個	油で揚げる	
大豆白絞消	\/ / 1 UUS	1.00 個 1.00 個 5.00 g	1日 72001 の	
【あえ物・泊	ENo1	0.00 8		
「りっちゃん	ÉNo1】 の元気サラダ]			
キャベツ		20.00 g	1cm幅	
きゅうり		15.00 g	1cm幅 半月スライス	
チキンハム	ム(短冊)500g スイートコーン	20, 00 g 15, 00 g 5, 00 g 8, 00 g		
スーパース	(イートコーン	8.00 g		
にんじん らくらく員		5. 00 g 0. 20 g 0. 30 g	千切り	
らくらく耳	し布	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	(±) 0 0 0	1. 00 g 2. 45 g 0. 02 g 0. 35 g 0. 70 g		
コショー()	純) 2 0 0 g	0.02 g		
現塩 ガシー・サン	ダ油	0.35 g		
【主食併用類	<u>/ ク 仲</u> 新、洋No.4【	0.70 g		
土民     田刻	型 · 什NO4】			
ハコ、スハ・ケ	ェール・リューハーフ1 6mm	30.00 g		
カットベー	] 	30.00 g 10.00 g 0.50 g		
Ⅰ 昭和 サラ	7 夕 沺	0. 50 g		
クッキンク゛ワイン	(赤)1.8L	1.00 g		
玉葱		1.00 g 30.00 g 10.00 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 25.00 g	スライス	
カコ・メ マイルト	`トマトクチャップ3kg	25.00 g		
JF ウスターソー	ス エクセレント1.8L	2.60 g		