

※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)

令和元年7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 7月 1日 月曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	いわしの蒲焼き	きゅうりの梅和え
なすと油揚げのみそ汁		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 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No44】		
[いわしの蒲焼]		
開きイワン40g	1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん	3.00 g	
大豆白絞油	3.50 g	
がやいりごま(白)	1.00 g	炒る/する
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	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No50】		
[きゅうりの梅あえ]		
きゅうり	20.00 g	半月スライス
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
えのきたけ	8.00 g	
乾燥小えび50.0g	0.30 g	
出雲のおいしいちくわ5mm	7.00 g	
花かつお(鱈・細切)500g	1.00 g	
梅肉ペースト紀州	1.70 g	
こいくちしょうゆ	0.10 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No30】		
[なすと油揚げのみそ汁]		
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
なす	15.00 g	いちよう
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 7月 2日 火曜日

献立	麦ごはん	
	豚キムチ	パンバンジー
青菜とコーンのスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 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・中No4】		
[豚キムチ]		
豚モモ(こま切れ)	40.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.50 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	10.00 g	千切り
キャベツ	30.00 g	2cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
はくさい(キムチ)リハラ	15.00 g	
にら	5.00 g	1cm幅
エ 焼肉の丸(醤油味)5kg	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【あえ物・中No4】		
[パンバンジー]		
チキンささみ水煮	7.00 g	
きゅうり	20.00 g	半月スライス
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
太もやし	15.00 g	
がやいりごま(白)1kg	0.80 g	炒る/する
がや練りごま 550g	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	0.96 g	
三温糖	0.80 g	
JFSA 純正ごま油	0.56 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.24 g	
コチュジャン	0.24 g	
【汁物】		
[青菜とコーンのスープ]		
玉葱	10.00 g	スライス
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
スーパーズweetコーン	10.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	2cm幅
中華スープ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2019年 7月 3日 水曜日

献立	麦ごはん	
	さけのキャロットソース焼き	納豆和え
●かきたまみそ汁		
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】		
[さけのキャロットソース焼き]		
(小) サケ切身50g	1.00 個	焼く
(中) サケ切身60g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ケン ノエッグマヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
シロヘースト(人参)2kg	4.00 g	
【あえ物・和No7】		
[納豆和え]		
ハ ひきわり納豆(ヒキリ)	8.00 g	
小松菜	20.00 g	2cm幅
キャベツ	30.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
もみのり	0.80 g	
花かつお(鱈・細切)500g	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物】		
【●かきたまみそ汁】		
●たまご	15.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	27.00 g	サイコロ
玉葱	25.00 g	スライス
太もやし	10.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和元年7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 7月4日 木曜日

献立	ごはん	
	青椒肉絲	もやしナムル
中華スープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
A 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物】		
[青椒肉絲]		
A 牛肉(こま切れ)	30.00 g	
A こいくちしょうゆ	2.00 g	
JF 料理酒1.8L	0.80 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.50 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
青ピーマン	12.00 g	千切り
国産カラーピーマン(ミックス)	15.00 g	
A 昭和 サラダ油	1.00 g	
三温糖	0.39 g	
JF 料理酒1.8L	1.50 g	
A こいくちしょうゆ	3.20 g	
オイスターソース 585g	0.60 g	
A 中華スープ	0.25 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.70 g	
A JFSA 純正ごま油	1.00 g	
【あえ物・中No18】		
[もやしナムル]		
A 太もやし	20.00 g	
A チキンささみ水煮	8.00 g	
もどるんです100g	0.50 g	もどす
小松菜	13.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
A こいくちしょうゆ	1.80 g	
A JFSA 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【汁物】		
[中華スープ]		
にんじん	6.00 g	千切り
A 木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
玉葱	10.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
A 乾燥わかめ	0.50 g	もどす
A 中華スープ	1.20 g	
A うすくちしょうゆ	3.00 g	

2019年 7月 5日 金曜日

七夕献立

献立	枝豆とコーンのゆかりごはん	
	星のコロッケ	カラフルサラダ
七夕汁		
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No19】		
[枝豆とコーンのゆかりごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
むきえだまめ500g	6.00 g	
スーパースイートコーン	6.00 g	
混ぜ込みしそご飯	1.80 g	
【揚げ物】		
[星のコロッケ]		
(小) 星型コロッケ 40g	1.00 個	油で揚げる
(中) 星型コロッケ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No11】		
[カラフルサラダ]		
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	7.00 g	千切り
角切チーズ8mm	7.00 g	
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
パプリカ	5.00 g	千切り
三温糖	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
穀物酢	2.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
【汁物】		
[七夕汁]		
ピーマン(給食用) 9cmカット	4.00 g	茹でる
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
国産オクラスライス	8.00 g	
煮干しだし	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	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.15 g	
【菓子・寄物】		
[七夕ゼリー]		
七夕星物語ゼリー	1.00 個	

2019年 7月 8日 月曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	シイラのゆずソースかけ	おかか和え
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	
【揚げ物】		
[シイラのゆずソースかけ]		
(小) シイラ切身(スキンレス)50g	1.00 個	油で揚げる
(中) シイラ切身(スキンレス)60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.20 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・和No53】		
[おかか和え]		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
チキンささみ水煮	5.00 g	
ニチレイブロックリー	10.00 g	
花かつお(軽・細切)500g	1.10 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
【汁物・和No64】		
[沢煮椀]		
豚モモ(こま切れ)	10.00 g	
昭和 サラダ油	0.40 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)	3.00 g	茹でる
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
ねぎ	5.00 g	小口切り
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	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

令和元年7月分詳細献立表

2019年 7月 9日 火曜日

献立	麦ごはん		一人分量 単位	切り方
	シューマイ	海藻サラダ		
なす入り麻婆豆腐				
料理名/食品名				
【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・中No1】				
[鉄腕シューマイ(小2コ, 中3)]				
(小) TM 鉄腕豚肉焼売Fe (28g)			2.00 個	蒸す
(中) TM 鉄腕豚肉焼売Fe (28g)			3.00 個	蒸す
【あえ物・和No42】				
[海藻サラダ]				
キャベツ			27.00 g	1cm幅
きゅうり			15.00 g	半月スライス
にんじん			8.00 g	千切り
ちりめん			1.50 g	炒る
海藻サラダGS100g			0.50 g	もどす
ソオールドレッシング(青じそ)1L			4.50 g	
【炒め物】				
[なす入り麻婆豆腐]				
豚肉(ミンチ)			20.00 g	
テオ おろしにんにく国産			0.25 g	
テオ 国産生おろし生姜			0.20 g	
JF 料理酒1.8L			1.00 g	
テオ 豆板醤 1kg			0.20 g	
昭和 サラダ油			0.25 g	
なす			15.00 g	いちよう
にんじん			10.00 g	いちよう
玉葱			25.00 g	サイコロ
干し椎茸(美都産)			0.50 g	もどす
木綿豆腐			40.00 g	サイコロ
冷凍豆腐(サイコロ)			30.00 g	
チンゲンツァイ			8.00 g	1.5cm幅
備前 中味噌			2.00 g	
備前 白上味噌			2.00 g	
こいくちしょうゆ			2.70 g	
三温糖			0.30 g	
中華スープ			0.77 g	
JF 料理酒1.8L			1.00 g	
JF 本味酢 1.8L			1.60 g	
馬鈴しょ澱粉			1.60 g	
水			25.00 g	

2019年 7月 10日 水曜日

献立	麦ごはん		一人分量 単位	切り方
	赤魚の西京焼き	切干大根の炒めもの		
●たまごスープ				
料理名/食品名				
【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】				
[赤魚の西京焼き]				
(小) 赤魚西京漬50g			1.00 個	焼く
(中) 赤魚西京漬60g			1.00 個	焼く
【炒め物・中No5】				
[切干大根の炒めもの]				
豚モモ(こま切れ)			15.00 g	
切干大根(益田産)			4.60 g	もどす
にんじん			6.00 g	千切り
小松菜			10.00 g	2cm幅
玉葱			10.00 g	スライス
中華スープ			0.50 g	
JF 本味酢 1.8L			1.00 g	
こいくちしょうゆ			1.00 g	
JFSA 純正ごま油			0.30 g	
【汁物】				
●たまごスープ				
にんじん			5.00 g	いちよう
玉葱			20.00 g	スライス
エリンギ			10.00 g	スライス
干し椎茸(美都産)			0.50 g	もどす
●たまご			15.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐			27.00 g	サイコロ
ねぎ			5.00 g	小口切り
中華スープ			3.00 g	
うすくちしょうゆ			1.00 g	
食塩			0.10 g	
馬鈴しょ澱粉			1.10 g	

2019年 7月 11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	ごはん		一人分量 単位	切り方
	鶏の塩麹焼き	ブロッコリーサラダ		
なめこ汁				
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	
【焼物】				
[鶏の塩麹焼き]				
(小) 鶏肉モモ切身IQF 50g			1.00 個	焼く
(中) 鶏肉モモ切身IQF 60g			1.00 個	焼く
塩糀			4.00 g	
JF 料理酒1.8L			0.60 g	
【あえ物】				
[ブロッコリーサラダ]				
キャベツ			20.00 g	1.5cm幅
きゅうり			22.00 g	半月スライス
にんじん			5.00 g	千切り
ニチレイブロッコリー			15.00 g	
花かつお(鱈・細切)500g			1.50 g	
和風たまねぎドレッシング			4.50 g	
【汁物・和No9】				
[なめこ汁]				
にんじん			5.00 g	いちよう
玉葱			15.00 g	スライス
木綿豆腐			20.00 g	サイコロ
国産冷凍なめこ			10.00 g	
乾燥わかめ			0.30 g	もどす
煮干しだし			3.00 g	
みそ			9.00 g	

令和元年7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 7月 12日 金曜日

献立	ピタパン	
	かぼちゃコロッケ	アーモンド和え
塩焼きそば		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【普通パン・和No3】		
【ピタパン】		
(小) ホブサ(ピタパン) 約60g	1.00 個	
(中) ホブサ(ピタパン) 約80g	1.00 個	
【揚げ物】		
【かぼちゃコロッケ】		
国産カボチャ挽肉フライ40	1.00 個	油で揚げる
国産カボチャ挽肉フライ60	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No58】		
【アーモンド和え】		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
きゅうり	25.00 g	半月スライス
三温糖	0.50 g	
クッキングアモンド(細切)500g	2.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【主食併用類】		
【塩焼きそば】		
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	茹でる
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
青ピーマン	5.00 g	スライス
食塩	0.20 g	
コシヨー(純) 2.0.0 g	0.02 g	
塩だれ	13.00 g	

2019年 7月 16日 火曜日

献立	麦ごはん	
	鯖の梅肉ソースかけ	キャベツのごま和え
豆腐のみそ汁		
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No52】		
【鯖の梅肉ソースかけ】		
(小) サバ切身 5.0 g	1.00 個	油で揚げる
(中) サバ切身 6.0 g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん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】		
【キャベツのごま和え】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
きざみ揚げ	3.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.60 g	炒る/する
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
【豆腐のみそ汁】		
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	
木綿豆腐	15.00 g	サイコロ
乾燥わかめ	0.50 g	もどす
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	9.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 7月 17日 水曜日

献立	麦ごはん	
	スタミナ焼肉	●パンサンスー
わかめスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【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No6】		
【スタミナ焼肉】		
牛肉(こま切れ)	35.00 g	
JF セルゲソソワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和サラダ油 1.5kg	0.25 g	
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
玉葱	25.00 g	スライス
にら	5.00 g	2cm幅
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
エバ 焼肉のたれ(醤油味)5kg	10.00 g	
【あえ物・中No1】		
【●パンサンスー】		
ケンシ はるさめS国産1kg	4.00 g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
小松菜	8.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
きゅうり	10.00 g	1cm幅
●錦糸卵(真空) 500g	7.00 g	
追加食材: ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
代替食材: スーパースイートコーン	7.00 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	2.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.40 g	
【汁物・中No3】		
【わかめスープ】		
太もやし	10.00 g	
厚揚げ	15.00 g	サイコロ
たけのこ水煮(ハーフカット)	15.00 g	スライス
うす切かまぼこ	10.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

令和元年7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 7月 18日 木曜日

益田の食育の日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	りっちゃんの元気サラダ	夏野菜カレー		
巨峰				
料理名/食品名				
【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・洋No1】				
[りっちゃんの元気サラダ]				
キャベツ			25.00 g	1.5 c m幅
きゅうり			20.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊) 500g			7.00 g	
スーパースイートコーン			5.00 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(鱈・細切)500g			0.20 g	
三温糖			1.00 g	
穀物酢			2.45 g	
コシヨー(純) 200 g			0.02 g	
食塩			0.35 g	
昭和 サラダ油			0.70 g	
【丼物・カレー等・和No19】				
[夏野菜カレーライス]				
豚ももスライス			30.00 g	
キャベツ(赤) 1.8L			1.00 g	
昭和 サラダ油			0.25 g	
玉葱			30.00 g	スライス
ダイスカぼちゃ			15.00 g	
にんじん			10.00 g	いちよう
エリンギ			10.00 g	スライス
なす			10.00 g	いちよう
冷凍カットトマト			10.00 g	
むきえだまめ500g			5.00 g	
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	
カゴメマイルドトマトチップ 3kg			5.00 g	
JF ウスターソース エキゼント1.8L			1.50 g	
【果物・和No13】				
[巨峰(1人2コ)]				
巨峰 (大粒)			2.00 粒	

2019年 7月 19日 金曜日

鉄分強化献立

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	大豆と鶏肉の甘辛煮	ひじきのマリネ		
五目スープ				
ブルーベリーゼリー				
料理名/食品名				
【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】				
[大豆と鶏肉の甘辛煮]				
ジェフサ 高野豆腐サイコロ			6.00 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん			4.00 g	
大豆白絞油			3.00 g	
鶏肉(モロ肉タイプ) 2cmカットIQF			20.00 g	
にんじん			10.00 g	いちよう
じゃがいも			15.00 g	サイコロ
玉葱			20.00 g	スライス
蒸し大豆 500 g			5.00 g	
昭和 サラダ油			5.00 g	
うすくちしょうゆ			1.80 g	
三温糖			1.20 g	
煮干しだし			1.00 g	
【あえ物・洋No44】				
[ひじきのマリネ]				
シーガニックひじき			15.00 g	
ほうれん草			15.00 g	1.5 c m幅
エリンギ			5.00 g	スライス
むきえだまめ500g			5.00 g	
きゅうり			5.00 g	半月スライス
ポークハム(短冊) 500g			7.00 g	
三温糖			1.00 g	
穀物酢			2.40 g	
コシヨー(純) 200 g			0.01 g	
食塩			0.40 g	
昭和 サラダ油			0.70 g	
【汁物】				
[五目スープ]				
にんじん			5.00 g	いちよう
小松菜			15.00 g	1.5 c m幅
うす切かまぼこ(真空)			5.00 g	
乾燥きくらげ スライス			0.50 g	もどす
たけのこ水煮(短冊)島根県			10.00 g	
カシ ぼるさめS国産1kg			3.90 g	茹でる
中華だし			1.00 g	
うすくちしょうゆ			2.00 g	
食塩			0.10 g	
【その他】				
[ブルーベリーゼリー]				
ブルーベリーゼリーCFE			1.00 個	

令和元年7月分詳細献立表

2019年 7月 22日 月曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	いわしのトマト煮	こんにやくサラダ		
厚揚げのみそ汁				
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
[ご飯]				
水稻穀粒(精白米)			80.00 g	
【煮物】				
[いわしのトマト煮]				
(小) いわしのトマト煮(真空) 40g			1.00 個	
(中) いわしのトマト煮(真空) 50g			1.00 個	
【あえ物・和No78】				
[こんにやくサラダ]				
小松菜			15.00 g	1.5 c m幅
太もやし			17.00 g	
にんじん			10.00 g	千切り
突きこんにやく			15.00 g	
ライトツナ水煮フレーク			8.00 g	
三温糖			0.50 g	
こいくちしょうゆ			2.00 g	
穀物酢			2.00 g	
JPSA 純正ごま油			0.50 g	
食塩			0.10 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			8.00 g	いちよう
えのきたけ			10.00 g	
厚揚げ			20.00 g	サイコロ
ねぎ			5.00 g	小口切り
みそ			9.00 g	
煮干しだし			3.00 g	

2019年 7月 23日 火曜日

献立	麦ごはん	
	酢豚	中華あえ
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	
【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・中No1】		
[酢豚]		
豚モモ(2cm角)	40.00 g	油で揚げる
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.03 g	
馬鈴薯でんぷん	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	35.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちょう
レンコン水煮(乱切)	10.00 g	
青ピーマン	10.00 g	2cm幅
三温糖	2.00 g	
カゴメマイルドトマトチップ 3kg	4.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	4.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
【あえ物・中No16】		
[中華和え]		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
切干大根(益田産)	2.00 g	もどす
にんじん	8.00 g	千切り
カネイチ国産きくらげスラ	0.60 g	もどす
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	2.00 g	
【汁物・中No18】		
[チンゲンサイのスープ]		
チンゲンサイ	15.00 g	2cm幅
玉葱	12.00 g	スライス
スカル糸かまぼこ(ほぐし)	7.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	サイコロ
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.30 g	

2019年 7月 24日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●ほうれん草オムレツ	花野菜サラダ
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	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	
【蒸し物・和No3】		
●オムレツ(ほうれん草)		
(小)ほうれん草オムレツ50g	1.00 個	
(中)ほうれん草オムレツ60g	1.00 個	
代替品: (小)豆腐ハンバーグ50g	1.00 個	焼く
(中)豆腐ハンバーグ60g	1.00 個	焼く
こいくちしょうゆ	2.00 g	
料理酒	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.50 g	
水	0.50 g	
【あえ物】		
[花野菜サラダ]		
ニチレイブロッコリー	8.00 g	
カリフラワー(セレクト)IQF	15.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
クッキングアール(細切)500g	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
ゆず酢	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
【汁物・洋No3】		
[ミネストローネ]		
無添加ポークウインナースライス	10.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.19 g	
クッキングワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちょう
冷凍カットトマト	15.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
JF 国産大豆水煮	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カゴメマイルドトマトチップ 3kg	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k)	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
クラスメイト500g	1.00 g	
バジル	0.05 g	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む