

令和元年8.9月分詳細献立表

※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)

高津学校給食センター
 ●卵・卵由来成分を含む

2019年 8月 27日 火曜日

献立	麦ご飯	
	さばのみそ煮	きゅうりのごま酢和え
春雨のすまし汁		
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	
【米飯・和No4】		
[麦ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	76.40 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No2】		
[さばの味噌煮]		
(小)国産さばの味噌煮50g	1.00 個	
(中)国産さばの味噌煮70g	1.00 個	
【あえ物・和No43】		
[きゅうりのごま酢和え]		
きゅうり	30.00 g	半月スライス
太もやし	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
チキンささみ水煮	5.00 g	
かや いらごま(白)1kg	1.50 g	炒る/する
穀物酢	2.80 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
三温糖	0.70 g	
【汁物・和No27】		
[春雨のすまし汁]		
カツシ はるさめS国産1kg	3.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
玉葱	20.00 g	スライス
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
国産オクラスライス	5.00 g	
だし昆布	1.00 g	
花かつお(亀バラ)500g	2.00 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	0.20 g	

2019年 8月 28日 水曜日

献立	麦ご飯	
	鶏肉の照り焼き	りっちゃんの元気サラダ
豆腐とわかめのみそ汁		
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No4】		
[麦ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[鶏肉の照り焼き]		
(小)鶏肉モモ切身IQF50g	1.00 個	焼く
(中)鶏肉モモ切身IQF60g	1.00 個	焼く
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JFDA 料理酒	1.80 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
MCFS 本味酢1.8L	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
ライトツナ水煮フレーク	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(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	
リケン サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物・和No43】		
[豆腐とわかめのみそ汁]		
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	5.00 g	
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
乾燥わかめ200g	0.30 g	もどす
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 8月 29日 木曜日

献立	ご飯	
	さごしのゆず香焼き	ひじきの和風ドレサラダ
夏野菜ハヤシライス		
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	
【焼物】		
[さごしのゆず香焼き]		
(小)さごし切身50g	1.00 個	焼く
(中)さごし切身60g	1.00 個	焼く
JFDA 料理酒	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
MCFS 本味酢1.8L	1.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
【あえ物】		
[ひじきの和風ドレサラダ]		
シーガニックひじき	8.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
角切チーズ8mm	5.00 g	
和風ドレッシング	5.00 g	
食塩	0.05 g	
【丼物・カレー等・洋No4】		
[夏野菜ハヤシライス]		
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
JF セクショソワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
エリンギ	10.00 g	スライス
冷凍カットトマト	15.00 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	35.00 g	サイコロ
なす	10.00 g	半月切り
かぼちゃ	7.50 g	サイコロ
かぼちゃ2cm角切り	7.50 g	
青ピーマン	5.00 g	スライス
ハヤシルウ(粉末)	10.00 g	
カメマイルドトマトケチャップ 3kg	3.00 g	
トマトピューレ	5.00 g	
マイルドデミグラスソース 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.00 g	

令和元年8.9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

保小中連携献立

2019年 8月 30日 金曜日

献立	ご飯		切り方
	カレーコロッケ	のりサラダ	
厚揚げのスープ			
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]			
水稲穀粒(精白米)	80.00	g	
【揚げ物】			
[カレーコロッケ]			
(小)カレーポテトコロッケ40g	1.00	個	油で揚げる
(中)カレーポテトコロッケ55g	1.00	個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00	g	
【あえ物】			
[のりサラダ]			
小松菜	20.00	g	1.5cm幅
キャベツ	30.00	g	1cm幅
ポークハム(短冊)500g	8.00	g	
もみのり	0.40	g	
JFSA 純正ごま油	0.50	g	
こいくちしょうゆ	1.90	g	
【汁物】			
[厚揚げのスープ]			
厚揚げ	20.00	g	厚1/4縦1/3
玉葱	20.00	g	スライス
にんじん	5.00	g	いちょう
葉ねぎ	5.00	g	小口切り
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	5.00	g	スライス
JFDA 料理酒	2.00	g	
うすくちしょうゆ	1.50	g	
コシヨー(純)200g	0.01	g	
食塩	0.20	g	
地養鶏ブイヨン	5.00	g	
味 コンソメJ 500g	1.00	g	

2019年 9月 2日 月曜日

献立	ご飯		切り方
	ミートボールのケチャップ炒め	ごぼうサラダ	
オニオンスープ			
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]			
水稲穀粒(精白米)	80.00	g	
【煮物】			
[ミートボールのケチャップ炒め]			
玉葱	30.00	g	スライス
リケン サラダ油 1.5kg	0.20	g	
エリンギ	8.00	g	スライス
じゃがいも	30.00	g	サイコロ
ポーク&チンミートボールSS	35.00	g	
冷凍カットトマト	20.00	g	
むきえだまめ500g	10.00	g	
かぼメマイルドトマトケチャップ 3kg	10.00	g	
三温糖	1.00	g	
穀物酢	1.50	g	
こいくちしょうゆ	3.00	g	
【あえ物・洋No5】			
[ごぼうサラダ]			
ごぼう	18.00	g	つく
キャベツ	20.00	g	1cm幅
にんじん	8.00	g	千切り
シーガニックひじき	5.00	g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00	g	
かやいりごま(白)1kg	1.00	g	炒る/する
棒々鶏ドレッシング 1L	4.50	g	
こいくちしょうゆ	0.20	g	
【汁物・洋No5】			
[オニオンスープ]			
玉葱	25.00	g	スライス
リケン サラダ油 1.5kg	0.30	g	
小松菜	10.00	g	1.5cm幅
にんじん	8.00	g	いちょう
スーパースイートコーン	8.00	g	
チキンソテー(スライス)5mm	5.00	g	
味 コンソメJ 500g	1.00	g	
うすくちしょうゆ	2.00	g	
食塩	0.10	g	

2019年 9月3日 火曜日

献立	麦入りわかめご飯		切り方
	飛魚のかぼやき	夏野菜の酢の物	
かぼちやのみそ汁			
料理名/食品名	一人分量	単位	
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳	1.00	本	
【米飯】			
[麦入りわかめご飯]			
水稲穀粒(精白米)	76.00	g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00	g	
炊き込みわかめ(混ぜご飯用)	2.50	g	
【揚げ物・和No9】			
[飛魚のかぼやき]			
あご開き50~60g	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	3.50	g	
MCFS 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】			
[夏野菜の酢の物]			
キャベツ	25.00	g	1cm幅
きゅうり	15.00	g	半月スライス
パプリカ	8.00	g	千切り
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	5.00	g	
こいくちしょうゆ	2.00	g	
穀物酢	1.80	g	
三温糖	0.45	g	
【汁物・和No37】			
[かぼちやのみそ汁]			
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
ぶなしめじ	8.00	g	小房にわけ
かぼちや2cm角切り	20.00	g	
玉葱	20.00	g	スライス
ねぎ	5.00	g	小口切り
みそ	8.50	g	
煮干しだし	3.00	g	

令和元年8.9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 9月 4日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●ビビンバの具	ビーフンスープ
二十世紀梨		
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	
【丼物・カレー等】		
[●ビビンバの具]		
国産牛肉ミンチIQF	30.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.16 g	
JFDA 料理酒	0.80 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.60 g	
白菜キムチ	10.00 g	
太もやし	20.00 g	蒸す
にんじん	15.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
●いりたまご(真空)	7.00 g	
追加食材: 国産牛肉ミンチ	5.00 g	
にら	5.00 g	2cm幅
こいくちしょうゆ	1.60 g	
みそ	3.00 g	
三温糖(吉寅)	0.60 g	
MCFS 本味酛1.8L	1.50 g	
JFSA 純正ごま油	0.80 g	
【汁物・中No16】		
[ビーフンスープ]		
玉葱	20.00 g	スライス
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
ビーフン(15cmカット)	4.00 g	茹でる
スーパースイートコーン	8.00 g	
無添加ポークウィンナースライス	5.00 g	
中華スープ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	
【果物】		
[二十世紀梨(Lサイズ)]		
なし L	50.00 g	1/4に切る

2019年 9月 5日 木曜日

献立	ご飯	
	さけの梅マヨ焼き	小松菜のごま和え
すいとん汁		
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No25】		
[さけの梅マヨ焼き]		
(小)秋鮭(ピンク)切身50g	1.00 個	焼く
(中)秋鮭(ピンク)切身60g	1.00 個	焼く
梅肉ペースト紀州	2.50 g	
ケン ソンeggマヨネーズタイプ 1kg	10.00 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	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
チキンささみ水煮	8.00 g	
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
【汁物】		
[すいとん汁]		
すいとん(平型)8g(乳抜き)	25.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
うす切かまぼこ(真空)	3.00 g	
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
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	
花かつお(亀バラ) 500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2019年 9月6日 金曜日

フレフレ運動会体育祭応援献立

献立	ご飯	
	根菜入りメンチカツ	ねばねば野菜のおかか和え
ごぼう入りみそ汁		
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	
【揚げ物・洋No25】		
[根菜入りメンチカツ]		
(小)根菜入りメンチカツ(レコンのせ)50g	1.00 個	油で揚げる
(中)根菜入りメンチカツ(レコンのせ)60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No71】		
[ねばねば野菜のおかかあえ]		
キャベツ	20.00 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	5.00 g	
モロヘイヤカット	10.00 g	
国産オクラスライス	10.00 g	
出雲のおいしいちくわ5mm	5.00 g	
花かつお(鯉・細切)500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物】		
[ごぼう入りみそ汁]		
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	スライス
ごぼう	8.00 g	つく
えのきたけ	5.00 g	
乾燥わかめ200g	0.30 g	もどす
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和元年8.9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 9月 9日 月曜日

献立	ご飯	
	平つくねのねぎソースかけ	カラフルじゃこピーマン
じゃがいものみそ汁		
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】		
[平つくねのねぎソースかけ]		
(小)鶏と根菜の平つくね40g	1.00 個	焼く
(中)鶏と根菜の平つくね50g	1.00 個	焼く
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
MCFS 本味酛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	
【炒め物・和No19】		
[カラフルじゃこピーマン]		
青ピーマン	10.00 g	スライス
国産カラーピーマン(ミックス)	7.00 g	
太もやし	18.00 g	
糸こんにゃく(白)	18.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ちりめん	2.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.20 g	
かやいりごま(白)1kg	0.50 g	炒る
こいくちしょうゆ	2.20 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No7】		
[じゃがいものみそ汁]		
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
乾燥わかめ200g	0.30 g	もどす
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.50 g	

2019年 9月 10日 火曜日

献立	食パン	
	冷やし中華	アジの香味フライ
ぎょうざスープ		
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	
【普通パン】		
[食パン(6枚切り)]		
食パン(6枚切×1)	1.00 袋	
【主食併用麺】		
[冷やし中華]		
焼きそば用中華麺	35.00 g	茹でる
JFSA 純正ごま油	1.50 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
きゅうり	20.00 g	半月スライス
太もやし	20.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	
冷麺のタレ	10.00 g	
【揚げ物・和No1】		
[アジの香味フライ]		
(小)アジの香味フライ50g	1.00 個	油で揚げる
(中)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	
【汁物・中No1】		
[ぎょうざスープ]		
プチスープ餃子 5g	20.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
にら	5.00 g	小口切り
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2019年 9月 11日 水曜日

献立	麦ご飯	
	鶏肉となすのトマト煮	海藻サラダ
●ふわふわスープ		
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】		
[鶏肉となすのトマト煮]		
鶏肉モモ(2cm角切)	40.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.25 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	0.80 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.35 g	
玉葱	15.00 g	スライス
青ピーマン	8.00 g	スライス
冷凍カットトマト	20.00 g	
なす	15.00 g	半月スライス
エリンギ	8.00 g	スライス
トマトピューレ(食塩無添加3k)	10.00 g	
かめマイルドトマトケチャップ 3kg	5.00 g	
三温糖	0.50 g	
味 コンソメJ 500g	0.70 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 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	7.00 g	千切り
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
ノオイルドレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【汁物・洋No37】		
[●ふわふわスープ]		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
無添加ポークウインナースライス	10.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
●たまご	13.00 g	割りほぐす
追加食材:無添加ポークウインナースライス	5.00 g	
エダムパウダー	2.00 g	
パン粉2kg	2.00 g	
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	

令和元年8.9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 9月 12日 木曜日

献立	ご飯	
	さわらの南部焼き	揚げとかつおぶしのサラダ
豚汁		
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】		
[さわらの南部焼き]		
(小)サワラ切身50g	1.00 個	焼く
(中)サワラ切身60g	1.00 個	焼く
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.50 g	
【あえ物・和No102】		
[揚げとかつおぶしのサラダ]		
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
キャベツ	30.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
花かつお(鰹・細切)500g	1.50 g	
食塩	0.30 g	
穀物酢	2.40 g	
リケン サラダ油 1.5kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・和No3】		
[豚汁]		
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
ごぼう	10.00 g	つく
玉葱	20.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
木綿豆腐	10.00 g	サイコロ
乾燥わかめ200g	0.50 g	もどす
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.50 g	

2019年 9月 13日 金曜日

お月見献立

献立	ゆかりご飯	
	いかの天ぷら	磯香和え
けんちん汁		
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No2】		
[ゆかりご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
混ぜ込みしそご飯	2.50 g	
【揚げ物・和No37】		
[いかの天ぷら]		
(小)いか天ぷら40g	1.00 個	油で揚げる
(中)いか天ぷら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
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
出雲のちくわ5mm×1/2カット	7.00 g	
もみのり	0.80 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.10 g	
【汁物・和No17】		
[けんちん汁]		
さといも500g	20.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
板こんにゃく	5.00 g	厚1/2縦1/4
厚揚げ	20.00 g	厚1/4縦1/3
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
ねぎ	5.00 g	小口切り
花かつお(亀バラ)500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 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	0.15 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【菓子・寄物】		
[お月見だんご(みたらし)]		
お月見だんご(みたらし)	1.00 個	

2019年9月17日 火曜日

献立	麦ご飯	
	焼きぎょうざ	パンサンスー
マーボードーフ		
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]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[焼きぎょうざ]		
(小)スクール餃子(島根県豚肉)	2.00 個	焼く
(中)SLジャンボギョーザ28g	2.00 個	焼く
【あえ物】		
[パンサンスー]		
カン はるさめS国産1kg	4.00 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
きゅうり	10.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	10.00 g	1cm幅
スーパースイートコーン	8.00 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	
【煮物・中No3】		
[マーボードーフ]		
豚もも肉ミンチ	22.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	イチョウ
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
冷凍豆腐(サイコロ)	30.00 g	
木綿豆腐	55.00 g	サイコロ
グリーンピース	5.00 g	
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	
JFDA 料理酒	1.00 g	
MCFS 本味酊1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
水	25.00 g	

令和元年8.9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 9月18日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●オムレツのデミソースかけ	花野菜のレモンドレッシングサラダ
コーンクリームスープ		
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】		
[●オムレツのデミソースかけ]		
●(小)ふっくらプレーンオムレツ50g	1.00 個	蒸す
●(中)ふっくらプレーンオムレツ60g	1.00 個	蒸す
代替食材:(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
マイルドデシソース 3kg	7.00 g	
かぼちマイルドトマトケチャップ 3kg	7.00 g	
JF セレクションワイン(赤) 1.8L	0.70 g	
三温糖(吉寅)	0.70 g	
JF ウスターソース エクセレント 1.8L	0.70 g	
水	7.00 g	
【あえ物・洋No36】		
[花野菜のレモンドレッシングサラダ]		
アチプロッコリー(国産) IQF	20.00 g	
カリフラワー(セレクト) IQF	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
チキンささみ水煮	5.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
国産レモン果汁 100ml	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
【汁物・洋No6】		
[コーンクリームスープ]		
無添加ポークウインナースライス	8.00 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	千切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
クリームコーン(無糖)	25.00 g	
するりん白花	10.00 g	
パセリ	0.50 g	みじん切り
食塩	0.20 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
ポタージュベース	8.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2019年 9月 19日 木曜日

益田の食育の日

献立	ご飯	
	鶏肉の甘酢かけ	アーモンド和え
トマトとマカロニのスープ		
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	
【炒め物】		
[鶏肉の甘酢かけ]		
(小)鶏肉モモ切身IQF50g	1.00 個	油で揚げる
(中)鶏肉モモ切身IQF60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴しよ澱粉 1kg	4.20 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	4.50 g	
三温糖	3.00 g	
水	2.00 g	
【あえ物・和No58】		
[アーモンド和え]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
パプリカ	5.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
クッキングアモンド(ダイス)500g	1.00 g	
クッキングアモンド(細切)500g	1.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
[トマトとマカロニのスープ]		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
冷凍カットトマト	12.00 g	
マカロニ(貝)	4.00 g	茹でる
にんじん	5.00 g	千切り
エリンギ	5.00 g	スライス
チンゲンツァイ	5.00 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2019年 9月 20日 金曜日

献立	ご飯	
	さんまのみぞれ煮	納豆サラダ
もずくのみそ汁		
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	
【ゆで物・和No6】		
[さんまのみぞれ煮]		
(小)さんまみぞれ煮40g×10個	1.00 個	
(中)さんまみぞれ煮50g×10個	1.00 個	
【あえ物・洋No3】		
[納豆サラダ]		
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	
川ひきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5cm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	0.30 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
【汁物】		
[もずくのみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
美ら海育ちもずく	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和元年8.9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 9月 24日 火曜日

献立	麦ご飯	
	豚肉のオイスター炒め	チーズサラダ
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]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物】		
[豚肉のオイスター炒め]		
豚モモ(こま切れ)	35.00 g	
ネオ おろしにんにく 国産	0.20 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	40.00 g	スライス
国産カラーピーマン(ミックス)	5.00 g	
青ピーマン	5.00 g	千切り
エリンギ	20.00 g	スライス
オイスターソース 585g	2.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
MCFS 本味酢1.8L	1.00 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【あえ物・洋No48】		
[チーズサラダ]		
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	千切り
プチブロッコリー(国産) IQF	15.00 g	
キャベツ	13.00 g	1cm幅
角切チーズ 8mm	6.00 g	
三温糖	1.40 g	
リケン サラダ油 1.5kg	1.00 g	
穀物酢	3.50 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.50 g	
【汁物・洋No20】		
[野菜スープ]		
カットベーコンIQF 500g	7.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
太もやし	20.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
パセリ	0.50 g	みじん切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コショウ(純) 200g	0.02 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
食塩	0.10 g	

2019年 9月 25日 水曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯	
	さばの竜田揚げ	キャベツの梅和え
●ゆば入りかきたま汁		
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]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No50】		
[鯖の竜田揚げ]		
(小) 鯖真鯖切身(浜田産) 50g	1.00 個	油で揚げる
(中) 鯖真鯖切身(浜田産) 60g	1.00 個	油で揚げる
ネオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
JFDA 料理酒	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
MCFS 本味酢1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[キャベツの梅和え]		
チキンささみ水煮	8.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
花かつお(鱈・細切) 500g	0.18 g	
梅肉ペースト 紀州	1.50 g	
かやいりごま(白) 1kg	0.50 g	いる/する
こいくちしょうゆ	0.30 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物】		
[●ゆば入りかきたま汁]		
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
カットゆば	10.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
馬鈴薯でんぶん1kg	1.10 g	
●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
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	0.15 g	

2019年 9月 26日 木曜日

献立	ご飯	
	豆腐ハンバーグのおろしだれ	切干大根とツナの和え物
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】		
[豆腐ハンバーグのおろしだれ]		
(小) 国産大豆の豆腐ハンバーグ 50g	1.00 個	焼く
(中) 国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g	1.00 個	焼く
大根おろし	13.00 g	
MCFS 本味酢1.8L	2.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	1.00 g	
【あえ物・和No23】		
[切干大根とツナの和え物]		
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
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	
【汁物・和No61】		
[ごまみそ汁]		
玉葱	25.00 g	スライス
太もやし	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	5.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
かやいりごま(白) 1kg	2.00 g	する
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和元年8.9月分詳細献立表

2019年 9月 27日 金曜日

献立	ピラフ	
	さけのハーブ焼き	カラフルサラダ
きのこスープ		はちみつレモンゼリー
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	
【変わり飯・洋No2】		
[ピラフ]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
キャロットピラフ	20.00 g	
【焼物】		
[さけのハーブ焼き]		
(小)秋鮭(ピンク)塩水漬け	1.00 個	焼く
(中)秋鮭(ピンク)塩水漬け	1.00 個	焼く
バジル(粉)	0.10 g	
ガーリックパウダー	0.02 g	
【あえ物・洋No11】		
[カラフルサラダ]		
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	
水煮大豆(マルサンアイ)	10.00 g	
パプリカ	8.00 g	スライス
花かつお(鱹・細切)500g	0.15 g	
三温糖	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	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・洋No34】		
[きのこスープ]		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
エリンギ	8.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
チンゲンツァイ	15.00 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.15 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【菓子・寄物】		
[はちみつレモンゼリー]		
レモンゼリー(はちみつ風味)	1.00 個	

2019年 9月 30日 月曜日

献立	ご飯	
	ドライカレー	ゆずサラダ
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【丼物・カレー等・和No16】		
[ドライカレー]		
豚もも肉ミンチ	20.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.13 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	0.50 g	
青ピーマン	10.00 g	千切り
蒸し挽き割り大豆	20.00 g	
玉葱	35.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	イチヨウ
スーパースイートコーン	10.00 g	
グリーンピース(冷凍)	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 エクセレント1.8L	1.50 g	
【あえ物・洋No47】		
[ゆずサラダ]		
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	28.00 g	1cm幅
きゅうり	18.00 g	半月スライス
ちりめん	2.00 g	炒る
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	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
小松菜	8.00 g	2cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
マカロニ(アルファベット)	4.50 g	茹でる
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	