

令和元年10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)

2019年 10月 1日 火曜日

| 献立 | 栗ご飯 | |
|---------------------|------------|----------|
| | さばの塩焼き | 納豆サラダ |
| 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 | |
| 【変わり飯・和No7】 | | |
| [栗ご飯] | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 80.00 g | |
| 食塩 | 1.00 g | |
| むし栗カット | 25.00 g | |
| 【焼物・和No14】 | | |
| [さばの塩焼き] | | |
| (小) 氷温造り塩さば切身 40g | 1.00 個 | 焼く |
| (中) 氷温造り塩さば切身 50g | 1.00 個 | 焼く |
| 【あえ物・洋No3】 | | |
| [納豆サラダ] | | |
| チキンハム(短冊) 500g | 5.00 g | |
| リ ひきわり納豆(ヒキリ) | 10.00 g | |
| ほうれん草 | 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 | 1.00 g | |
| ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg | 7.00 g | |
| 【汁物・和No3】 | | |
| [豚汁] | | |
| 豚モモ(こま切れ) | 20.00 g | |
| JFD 料理酒 | 1.00 g | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| にんじん | 7.00 g | いちよう |
| ごぼう | 8.00 g | 輪切り |
| 玉葱 | 20.00 g | スライス |
| 板こんにやく | 10.00 g | 厚1/2縦1/4 |
| 木綿豆腐 | 10.00 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 | |
| 備前 中味噌 | 7.00 g | |
| 備前 白上味噌 | 3.00 g | |

2019年 10月 2日 水曜日

| 献立 | 麦ご飯 | |
|--------------------|----------------|--------------|
| | トンカツ | アーモンド和え |
| ●カツ丼の具 | | |
| 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No42】 | | |
| [トンカツ] | | |
| (小) 柔らかトンカツ40g | 1.00 個 | 油で揚げる |
| (中) 柔らかトンカツ60g | 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 | 25.00 g | 1cm幅 |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| 小松菜 | 15.00 g | 1cm幅 |
| スーパーズイートコーン | 5.00 g | |
| 出雲のおいしいちくわ5mm | 7.00 g | |
| クッキングアーモンド(細切)500g | 2.00 g | |
| 三温糖 | 0.40 g | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 g | |
| 【丼物・和No21】 | | |
| [カツ丼の具] | | |
| 干し椎茸(美都産) | 0.80 g | もどす |
| にんじん | 12.00 g | いちよう |
| 玉葱 | 35.00 g | スライス |
| ●たまご | 25.00 g | 割りほぐす |
| 代替食材：木綿豆腐 | 45.00 g | サイコロ |
| ねぎ | 8.00 g | 小口切り |
| 花かつお(亀バラ) 500g | 0.50 g | |
| だし昆布 | 0.50 g | |
| JFD 料理酒 | 1.00 g | |
| 三温糖 | 1.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 5.00 g | |
| リケン サラダ油 | 0.50 g | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 1.50 g | |
| 食塩 | 0.10 g | |

2019年 10月 3日 木曜日

| 献立 | ご飯 | |
|--------------------|------------|-------------|
| | 赤魚の西京焼き | 小松菜とコーンのお浸し |
| 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No59】 | | |
| [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 |
| 【あえ物・和No80】 | | |
| [小松菜とコーンのお浸し] | | |
| キャベツ | 20.00 g | 1cm幅 |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| 小松菜 | 25.00 g | 1.5cm幅 |
| スーパーズイートコーン | 7.00 g | |
| 三温糖 | 0.50 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 | |
| 木綿豆腐 | 20.00 g | サイコロ |
| 玉葱 | 10.00 g | スライス |
| にんじん | 5.00 g | いちよう |
| えのきたけ | 8.00 g | |
| 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 | |
| 花かつお(亀バラ) 500g | 2.00 g | |
| だし昆布 | 1.00 g | |
| 食塩 | 0.15 g | |

令和元年10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

食物繊維強化献立

2019年 10月 7日 月曜日

2019年 10月 8日 火曜日

2019年 10月 4日 金曜日

| 献立 | ご飯 | |
|----------------------|------------|-------------|
| | タンドリーチキン | たらこ入りポテトサラダ |
| マカロニスープ | | |
| 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 | |
| 【焼物・洋No7】 | | |
| [タンドリーチキン] | | |
| (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 |
| 食塩 | 0.25 g | |
| コシヨー(純)200g | 0.02 g | |
| ヨーグルト(全脂無糖) | 6.00 g | |
| カゴメマルトトマトチップ 3kg | 4.00 g | |
| カレー粉(純)200g | 0.10 g | |
| テオ おろしにんにく国産 | 0.10 g | |
| 【あえ物】 | | |
| [たらこ入りポテトサラダ] | | |
| ライトツナ水煮ブレイク | 8.00 g | |
| たらこ 1kg | 6.00 g | |
| じゃがいも | 30.00 g | サイコロ |
| ニチレイブロッコリー | 15.00 g | |
| にんじん | 5.00 g | いちよう |
| ケン ノンエッグマヨネーズタイプ 1kg | 8.00 g | |
| 食塩 | 0.10 g | |
| コシヨー(純)200g | 0.02 g | |
| 【汁物・洋No10】 | | |
| [マカロニスープ] | | |
| カットベーコンIQF500g | 8.00 g | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| マカロニ(貝) | 4.00 g | 茹でる |
| 玉葱 | 10.00 g | スライス |
| キャベツ | 15.00 g | 1.5cm幅 |
| にんじん | 8.00 g | 千切り |
| 小松菜 | 8.00 g | 1.5cm幅 |
| 味 コシソメJ 500g | 1.00 g | |
| うすくちしょうゆ | 2.00 g | |

| 献立 | ご飯 | |
|----------------------|--------------|--------------|
| | 平つくねきのこソースかけ | もやしとコーンの中華和え |
| ビーフンスープ | | |
| 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] | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 80.00 g | |
| 【蒸し物】 | | |
| [平つくねきのこソースかけ] | | |
| (小) キャベツ入り平つくねバラ 40 | 1.00 個 | 焼く |
| (中) キャベツ入り平つくねバラ 50 | 1.00 個 | 焼く |
| えのきたけ | 3.00 g | |
| エリンギ | 3.00 g | 千切り |
| にんじん | 3.00 g | 千切り |
| 玉葱 | 5.00 g | スライス |
| JFD 料理酒 | 0.70 g | |
| うすくちしょうゆ | 0.70 g | |
| 中華スープ | 0.50 g | |
| JFS 純正ごま油 | 0.10 g | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 0.50 g | |
| 【あえ物】 | | |
| [もやしとコーンの中華和え] | | |
| 太もやし | 20.00 g | |
| ポークハム(短冊)500g | 5.00 g | |
| もどるんです100g | 0.80 g | もどす |
| スーパースイートコーン | 8.00 g | |
| 小松菜 | 13.00 g | 1cm幅 |
| こいくちしょうゆ | 2.00 g | |
| JFS 純正ごま油 | 0.50 g | |
| 食塩 | 0.15 g | |
| 【汁物・中No16】 | | |
| [ビーフンスープ] | | |
| 玉葱 | 15.00 g | スライス |
| チンゲンツァイ | 12.00 g | 1.5cm幅 |
| 干し椎茸(美都産) | 0.80 g | もどす |
| ビーフン 9cmカット | 4.00 g | 茹でる |
| にんじん | 8.00 g | いちよう |
| フィンクイナースキルス(スライス)5mm | 6.00 g | |
| 中華スープ | 1.10 g | |
| うすくちしょうゆ | 2.20 g | |
| 食塩 | 0.10 g | |

| 献立 | 麦ご飯 | |
|----------------------|--------------|-----------|
| | さけのごまマヨネーズ焼き | 切干大根の中華炒め |
| 根菜のみそ汁 | | |
| 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 | |
| 【焼物・洋No22】 | | |
| [さけのごまマヨネーズ焼き] | | |
| (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 |
| 食塩 | 0.15 g | |
| コシヨー(純)200g | 0.02 g | |
| 玉葱 | 4.50 g | みじん切り |
| ケン ノンエッグマヨネーズタイプ 1kg | 7.00 g | |
| クラスメイト500g | 1.00 g | |
| トヤ いらりごま(白)1kg | 1.00 g | |
| 【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 | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.70 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 | 6.00 g | 千切り |
| 中華スープ | 0.50 g | |
| MCFCS 本味酢1.8L | 1.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 1.00 g | |
| 小松菜 | 10.00 g | 2cm幅 |
| JFS 純正ごま油 | 0.30 g | |
| 【汁物・和No23】 | | |
| [根菜のみそ汁] | | |
| にんじん | 8.00 g | いちよう |
| 玉葱 | 20.00 g | スライス |
| ごぼう | 7.00 g | 輪切り |
| レンコン水煮(いちよう切) | 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 |
| 備前 中味噌 | 7.00 g | |
| 備前 白上味噌 | 3.00 g | |
| 煮干しだし | 3.00 g | |

2019年 10月 9日 水曜日

| 献立 | 麦ご飯 | |
|----------------------|------------|--------|
| | ブルコギ | わかめサラダ |
| ●たまごと春雨のスープ | | |
| 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 | |
| 【炒め物・中No11】 | | |
| [ブルコギ] | | |
| 牛肉(こま切れ) | 35.00 g | |
| リッ サラダ油 1.5kg | 0.40 g | |
| キャベツ | 30.00 g | 1.5cm幅 |
| 玉葱 | 35.00 g | スライス |
| にんじん | 5.00 g | 千切り |
| にら | 5.00 g | 1.5cm幅 |
| JFS 純正ごま油 | 1.00 g | |
| 三温糖 | 5.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 6.00 g | |
| コチュジャン | 1.00 g | |
| テオ おろしにんにく国産 | 0.50 g | |
| JFD 料理酒 | 2.00 g | |
| 中華スープ | 0.50 g | |
| かやいりごま(白)1kg | 1.00 g | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 1.00 g | |
| 【あえ物・和No86】 | | |
| [わかめサラダ] | | |
| ライトツナ水煮フレーク | 8.00 g | |
| きゅうり | 20.00 g | 半月スライス |
| 太もやし | 10.00 g | |
| スーパースイートコーン | 8.00 g | |
| 乾燥わかめ | 0.80 g | もどす |
| 和風たまねぎドレッシング | 5.00 g | |
| 食塩 | 0.10 g | |
| こいくちしょうゆ | 1.00 g | |
| 【汁物】 | | |
| [●卵と春雨のスープ] | | |
| 無添加ポークウィンナースライス | 8.00 g | |
| にんじん | 8.00 g | いちよう |
| 小松菜 | 5.00 g | 1.5cm幅 |
| カネイチ国産きくらげスラ | 0.50 g | もどす |
| ●たまご | 15.00 g | 割りほぐす |
| 追加食材:無添加ポークウィンナースライス | 8.00 g | |
| ケンシ はるさめS国産1kg | 4.00 g | |
| 中華スープ | 1.20 g | |
| うすくちしょうゆ | 2.00 g | |
| 食塩 | 0.10 g | |
| JFS 純正ごま油 | 0.10 g | |

令和元年10月分詳細献立表

2019年 10月 10日 木曜日

目の愛護デー

| 献立 | ご飯 | |
|--------------|------------|----------|
| | カレーの姿揚げ | 小松菜のごま和え |
| 里芋のみそ汁 | | |
| 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 | |
| 【揚げ物・和No17】 | | |
| [カレーの姿揚げ] | | |
| (小)生干カレー50g | 1.00 個 | 油で揚げる |
| (中)生干カレー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No47】 | | |
| [小松菜のごま和え] | | |
| 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 |
| チキンささみ水煮 | 8.00 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】 | | |
| [里芋のみそ汁] | | |
| 玉葱 | 20.00 g | スライス |
| にんじん | 8.00 g | いちよう |
| さといも | 20.00 g | |
| 油揚げ(カット) | 3.00 g | 油抜きする |
| ねぎ | 5.00 g | 小口切り |
| 煮干しだし | 3.00 g | |
| 備前 中味噌 | 7.00 g | |
| 備前 白上味噌 | 3.00 g | |
| 【菓子・寄物】 | | |
| [ブルーベリークレープ] | | |
| クレープ(ブルーベリー) | 1.00 個 | |

2019年 10月 11日 金曜日

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

| 献立 | ご飯 | |
|----------------|-------------|--------|
| | 豚肉と厚揚げのみそ炒め | おかか和え |
| 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 | |
| 【米飯・和No4】 | | |
| [ご飯] | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 80.00 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 | |
| テオ 国産生おろし生姜 | 1.00 g | |
| リッ サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| 玉葱 | 30.00 g | スライス |
| にんじん | 10.00 g | いちよう |
| 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 | |
| JFD 料理酒 | 1.00 g | |
| 三温糖 | 0.50 g | |
| 備前 中味噌 | 2.00 g | |
| 【あえ物・和No53】 | | |
| [おかか和え] | | |
| キャベツ | 20.00 g | 1.5cm幅 |
| きゅうり | 25.00 g | 半月スライス |
| スーパースイートコーン | 8.00 g | |
| 花かつお(鱈・細切)500g | 1.10 g | |
| こいくちしょうゆ | 1.60 g | |
| 【汁物・和No65】 | | |
| [おふのすまし汁] | | |
| にんじん | 8.00 g | いちよう |
| 玉葱 | 20.00 g | スライス |
| えのきたけ | 8.00 g | |
| おろし麩 | 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 | |
| 花かつお(亀バラ)500g | 2.00 g | |
| だし昆布 | 1.00 g | |
| 食塩 | 0.15 g | |

令和元年10月分詳細献立表

2019年 10月 15日 火曜日

| 献立 | | 麦ごはん | |
|-------------------|------------|---------|-----------|
| 献立 | | いわしの蒲焼 | キャベツの甘酢和え |
| 献立 | | 厚揚げのみそ汁 | |
| 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No44】 | | | |
| [いわしの蒲焼] | | | |
| 開き1ツ(腹須取り) | 1.00 個 | 油で揚げる | |
| 馬鈴薯でんぶん1kg | 4.00 g | | |
| 大豆白絞油 | 3.50 g | | |
| かやいりごま(白)1kg | 1.00 g | | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 g | | |
| MCFS 本味酢1.8L | 1.00 g | | |
| 三温糖 | 0.80 g | | |
| JFD 料理酒 | 1.00 g | | |
| 馬鈴薯でんぶん1kg | 0.50 g | | |
| 水 | 5.00 g | | |
| 【あえ物・和No29】 | | | |
| [キャベツの甘酢和え] | | | |
| キャベツ | 25.00 g | 1cm幅 | |
| ほうれん草 | 15.00 g | 1.5cm幅 | |
| にんじん | 3.00 g | 千切り | |
| 乾燥わかめ | 0.30 g | もどす | |
| スーパースライスかまぼこ(ほぐし) | 9.00 g | | |
| こいくちしょうゆ | 2.10 g | | |
| 穀物酢 | 1.80 g | | |
| 三温糖 | 0.45 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 | 15.00 g | サイコロ | |
| ねぎ | 5.00 g | 小口切り | |
| 備前 中味噌 | 7.00 g | | |
| 備前 白上味噌 | 3.00 g | | |
| 煮干しだし | 3.00 g | | |

2019年 10月 16日 水曜日

| 献立 | | 麦ごはん | |
|-------------------|------------|-----------------|---------|
| 献立 | | 豚肉とエリンギのオイスター炒め | ●パンサンスー |
| 献立 | | 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] | | | |
| 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】 | | | |
| [豚肉とエリンギのオイスター炒め] | | | |
| 豚モモ(スライス) | 35.00 g | | |
| テオ おろしにんにく 国産 | 0.20 g | | |
| JFD 料理酒 | 1.00 g | | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.50 g | | |
| 玉葱 | 30.00 g | スライス | |
| 国産カラービーマン(ミックス) | 5.00 g | | |
| むきえだまめ500g | 5.00 g | | |
| エリンギ | 15.00 g | スライス | |
| キャベツ | 15.00 g | 2cm幅 | |
| 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 | | |
| コシヨー(純)200g | 0.02 g | | |
| 食塩 | 0.10 g | | |
| 【あえ物・中No1】 | | | |
| ●パンサンスー | | | |
| ケン 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 | |
| キャベツ | 15.00 g | 1cm幅 | |
| ●錦糸卵(真空) 500g | 6.00 g | | |
| 追加食材: ライトツナ水煮フレーク | 4.00 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 | | |
| JFS 純正ごま油 | 0.40 g | | |
| 【汁物】 | | | |
| [中華スープ] | | | |
| 太もやし | 15.00 g | | |
| にんじん | 8.00 g | いちよう | |
| たけのこ水煮(千切り) | 15.00 g | | |
| うす切かまぼこ(真空) | 10.00 g | | |
| 乾燥わかめ | 0.40 g | もどす | |
| 中華スープ | 1.20 g | | |
| うすくちしょうゆ | 2.00 g | | |
| 食塩 | 0.10 g | | |

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2019年 10月 17日 木曜日

| 献立 | | ごはん | |
|---------------------|------------|----------|-----|
| 献立 | | さごしの紅葉焼き | にごみ |
| 献立 | | だんご汁 | |
| 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No56】 | | | |
| [さごしの紅葉焼き] | | | |
| (小) さごし切身50g | 1.00 個 | 焼く | |
| (中) さごし切身60g | 1.00 個 | 焼く | |
| 食塩 | 0.20 g | | |
| コシヨー(純)200g | 0.02 g | | |
| ケン/ノエックマヨネーズタイプ1kg | 6.00 g | | |
| シロハースト(人参)2kg | 4.00 g | | |
| 【煮物・和No46】 | | | |
| [にごみ] | | | |
| 鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF | 10.00 g | | |
| さといも | 15.00 g | | |
| ごぼう | 10.00 g | 輪切り | |
| にんじん | 8.00 g | いちよう | |
| たけのこ水煮(乱切) | 8.00 g | | |
| 板こんにゃく | 10.00 g | 厚1/2縦1/4 | |
| 干し椎茸(美都産) | 0.50 g | もどす | |
| インゲン500g | 5.00 g | 1.5cm幅 | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.20 g | | |
| こいくちしょうゆ | 1.50 g | | |
| 三温糖 | 0.60 g | | |
| JFD 料理酒 | 0.90 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 | | |
| 備前 中味噌 | 7.00 g | | |
| 備前 白上味噌 | 3.00 g | | |

令和元年10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 10月 18日 金曜日

| 献立 | ご飯 | |
|-----------------------|-----------------|--------|
| | シューマイ (小2個、中3個) | フルーツ杏仁 |
| | 豆腐の中華煮 | |
| 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 | |
| 【蒸し物・和No1】 | | |
| [シューマイ(小2コ、中3コ)] | | |
| (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 |
| 【その他・和No9】 | | |
| [フルーツ杏仁] | | |
| やわらか杏仁豆腐 | 40.00 g | |
| ハゴロモ アミアツリシロ国産 | 15.00 g | |
| フルーツパック(黄桃が1個) | 10.00 g | |
| フルーツパック(パイナップル) | 10.00 g | |
| バナナ | 10.00 g | スライス |
| 【煮物・中No6】 | | |
| [豆腐の中華煮] | | |
| 豚モモ(こま切れ) | 25.00 g | |
| ネー 国産生おろし生姜 | 0.15 g | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| 干し椎茸(美都産) | 1.00 g | もどす |
| にんじん | 10.00 g | いちよう |
| 玉葱 | 20.00 g | スライス |
| たけのこ水煮(短冊)島根県 | 15.00 g | |
| 木綿豆腐(サイコ) | 50.00 g | |
| 冷凍豆腐(サイコロ) | 20.00 g | |
| ねぎ | 6.00 g | 小口切り |
| 中華スープ | 1.20 g | |
| うすくちしょうゆ | 2.00 g | |
| 食塩 | 0.10 g | |
| コシヨー(純)200g | 0.02 g | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 2.00 g | |
| JFS 純正ごま油 | 0.20 g | |
| 水 | 50.00 g | |

2019年 10月 21日 月曜日

| 献立 | ご飯 | |
|-----------------|-------------|-------|
| | シイラのねぎソースかけ | ゆかり和え |
| | きのこのみそ汁 | |
| 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] | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 80.00 g | |
| 【揚げ物】 | | |
| [シイラのねぎソースかけ] | | |
| (小) シイラ切身50g | 1.00 個 | 油で揚げる |
| (中) シイラ切身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 | 4.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 2.50 g | |
| JFD 料理酒 | 1.00 g | |
| MCFS 本味酢1.8L | 2.00 g | |
| 三温糖 | 2.00 g | |
| ネー 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・和No54】 | | |
| [ゆかり和え] | | |
| キャベツ | 30.00 g | 1cm幅 |
| 太もやし | 15.00 g | |
| むきえだまめ500g | 8.00 g | |
| にんじん | 8.00 g | 千切り |
| 乾燥カリカリ梅(国産)200g | 0.30 g | |
| 混ぜ込みしそご飯 | 0.25 g | |
| 食塩 | 0.20 g | |
| 【汁物】 | | |
| [きのこのみそ汁] | | |
| 玉葱 | 15.00 g | スライス |
| にんじん | 5.00 g | いちよう |
| エリンギ | 8.00 g | スライス |
| 干し椎茸(美都産) | 0.80 g | もどす |
| 木綿豆腐 | 15.00 g | サイコロ |
| ねぎ | 5.00 g | 小口切り |
| 備前 中味噌 | 7.00 g | |
| 備前 白上味噌 | 3.00 g | |
| 煮干しだし | 3.00 g | |

2019年 10月 23日 水曜日

| 献立 | 麦ごはん | |
|-----------------------|----------------|--------------|
| | ハンバーグのトマトソースかけ | ツナとごぼうのごまサラダ |
| | ●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] | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 76.00 g | |
| おむぎ(米粒麦) | 4.00 g | |
| 【焼物】 | | |
| [ハンバーグのトマトソースかけ] | | |
| (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 |
| マルトデシラソース 3kg | 7.00 g | |
| カメマルトトマトケチャップ 3kg | 7.00 g | |
| JF レガシオンワイン(赤)1.8L | 0.70 g | |
| 三温糖 | 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No7】 | | |
| [ツナとごぼうのごまサラダ] | | |
| ライトツナ水煮ブレイク | 7.00 g | |
| ほうれん草 | 12.00 g | 1.5cm幅 |
| ごぼう | 15.00 g | つく |
| 太もやし | 15.00 g | |
| にんじん | 7.00 g | 千切り |
| がやいりごま(白)1kg | 0.70 g | 炒る/する |
| がや練りごま 550g | 0.70 g | |
| こいくちしょうゆ | 2.40 g | |
| ケン ノエック マヨネーズタイプ 1kg | 7.00 g | |
| 【汁物】 | | |
| [●たまごスープ] | | |
| ●たまご | 12.00 g | 割りほぐす |
| 代替食材: 木綿豆腐 | 20.00 g | サイコロ |
| にんじん | 5.00 g | いちよう |
| 玉葱 | 10.00 g | スライス |
| えのきたけ | 10.00 g | |
| ぶなしめじ | 10.00 g | 小房にわける |
| ねぎ | 5.00 g | 小口切り |
| うすくちしょうゆ | 2.50 g | |
| 味 コシヨーJ 500g | 1.20 g | |
| 食塩 | 0.10 g | |
| コシヨー(純)200g | 0.02 g | |

●卵・卵由来成分を含む

2019年 10月 24日 木曜日

保小中連携献立

| 献立 | ご飯 | |
|------------------|------------|---------|
| | さんまの塩焼き | 揚げ入りお浸し |
| | さつまいものみそ汁 | |
| 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・和No39】 | | |
| [さんまの塩焼き] | | |
| (小) さんま筒切塩水漬約50g | 1.00 個 | 焼く |
| (中) さんま筒切塩水漬約60g | 1.00 個 | 焼く |
| 【あえ物・和No38】 | | |
| [揚げ入りお浸し] | | |
| 小松菜 | 20.00 g | 1.5cm幅 |
| キャベツ | 25.00 g | 1cm幅 |
| にんじん | 8.00 g | 千切り |
| きざみ揚げ | 3.00 g | |
| ちりめん(瀬戸内海) | 2.00 g | |
| がやいりごま(白)1kg | 2.00 g | 炒る/する |
| こいくちしょうゆ | 2.80 g | |
| 三温糖 | 0.45 g | |
| 【汁物・和No5】 | | |
| [さつまいものみそ汁] | | |
| 玉葱 | 30.00 g | スライス |
| にんじん | 8.00 g | いちょう |
| さつまいも | 20.00 g | いちょう |
| ねぎ | 5.00 g | 小口切り |
| 煮干しだし | 3.00 g | |
| 備前 中味噌 | 7.00 g | |
| 備前 白上味噌 | 3.00 g | |

令和元年10月分詳細献立表

2019年 10月 25日 金曜日

秋をたくさん感じよう献立

| 献立 | ご飯 | |
|-----------------------|------------|---------|
| | 里芋コロッケ | アールスメロン |
| | 秋たっぷりカレー | |
| 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No3】 | | |
| [ご飯] | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 80.00 g | |
| 【揚げ物・洋No12】 | | |
| [里芋コロッケ] | | |
| (小) 里芋コロッケ 50g | 1.00 個 | 油で揚げる |
| (中) 里芋コロッケ 60g | 1.00 個 | 油で揚げる |
| 大豆白絞油 | 5.00 g | |
| 【果物・和No12】 | | |
| [アールスメロン 1/16コ] | | |
| アールスメロン 4L | 0.07 個 | 1/16に切る |
| 【丼物・カレー等】 | | |
| [秋たっぷりカレー] | | |
| 豚モモ(スライス) | 30.00 g | |
| GS 料理用ワイン(赤)1.8L | 0.80 g | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.20 g | |
| エリンギ | 10.00 g | スライス |
| さつまいも(ダイスカット) | 23.00 g | |
| 玉葱 | 25.00 g | スライス |
| にんじん | 10.00 g | いちょう |
| 冷凍カットトマト | 15.00 g | |
| 水煮大豆(マルサンアイ) | 10.00 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 | |
| 加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 | |

2019年 10月 28日 月曜日

| 献立 | ご飯 | |
|----------------|------------|-------------|
| | 豚れんこん | 野菜とささみの梅肉和え |
| | 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 | |
| 【米飯・和No4】 | | |
| [ご飯] | | |
| 水稲穀粒(精白米) | 80.00 g | |
| 【炒め物・和No24】 | | |
| [豚れんこん] | | |
| 豚モモ(こま切れ) | 40.00 g | |
| テオー 国産生おろし生姜 | 0.30 g | |
| JFS 純正ごま油 | 0.60 g | |
| レンコン水煮(いちょう切) | 20.00 g | |
| にんじん | 10.00 g | いちょう |
| 糸こんにゃく(黒) | 15.00 g | |
| むきえだまめ500g | 5.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 3.50 g | |
| 三温糖 | 0.80 g | |
| JFD 料理酒 | 1.00 g | |
| 【あえ物・和No72】 | | |
| [野菜とささみの梅肉あえ] | | |
| チキンささみ水煮 | 10.00 g | |
| キャベツ | 25.00 g | 1.5cm幅 |
| 小松菜 | 15.00 g | 1.5cm幅 |
| スーパースイートコーン | 8.00 g | |
| 花かつお(鱈・細切)500g | 0.20 g | |
| 梅肉ペースト紀州 | 1.80 g | |
| がやいりごま(白)1kg | 1.00 g | 炒る/する |
| こいくちしょうゆ | 1.20 g | |
| 三温糖 | 0.90 g | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.30 g | |
| 【汁物・和No17】 | | |
| [けんちん汁] | | |
| さといも500g | 20.00 g | |
| にんじん | 8.00 g | いちょう |
| ごぼう | 8.00 g | 輪切り |
| 木綿豆腐(サロロ) | 20.00 g | |
| 干し椎茸(美都産) | 1.00 g | もどす |
| 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 | 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 | |
| 馬鈴薯でんぷん1kg | 1.00 g | |

令和元年10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 10月 29日 火曜日

| 献立 | 麦ご飯 | |
|-------------|------------|--------|
| | あじの南蛮漬け | 塩昆布和え |
| 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 | |
| 【米飯・和No4】 | | |
| [麦ご飯] | | |
| 水稻穀粒(精白米) | 76.00 g | |
| おおむぎ(米粒麦) | 4.00 g | |
| 【揚げ物・和No12】 | | |
| [あじの南蛮漬け] | | |
| 真あじドレス M | 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 | |
| 玉葱 | 8.00 g | スライス |
| にんじん | 2.00 g | 千切り |
| 青ピーマン | 3.00 g | スライス |
| 穀物酢 | 3.00 g | |
| こいくちしょうゆ | 2.00 g | |
| 三温糖 | 2.00 g | |
| 水 | 3.00 g | |
| 【あえ物・和No55】 | | |
| [塩昆布和え] | | |
| キャベツ | 30.00 g | 1cm幅 |
| 小松菜 | 15.00 g | 1.5cm幅 |
| スーパースイートコーン | 8.00 g | |
| 塩ふき昆布(きざみ) | 1.00 g | |
| 食塩 | 0.20 g | |
| 【汁物】 | | |
| [野菜のみそ汁] | | |
| 木綿豆腐 | 20.00 g | サイコロ |
| きざみ揚げ | 3.00 g | |
| にんじん | 8.00 g | いちょう |
| 玉葱 | 20.00 g | スライス |
| ねぎ | 5.00 g | 小口切り |
| 備前 中味噌 | 7.00 g | |
| 備前 白上味噌 | 3.00 g | |
| 煮干しだし | 3.00 g | |

2019年 10月 30日 水曜日

アイランド献立

| 献立 | 麦ごはん | |
|--------------------|------------|---------|
| | ●ツナマヨオムレツ | カラフルサラダ |
| アイリッシュシチュー | | |
| 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] | | |
| 水稻穀粒(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 | | |
| (小) ツナマヨオムレツ50g | 1.00 個 | 蒸す |
| (中) ツナマヨオムレツ60g | 1.00 個 | 蒸す |
| 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・洋No11】 | | |
| [カラフルサラダ] | | |
| キャベツ | 20.00 g | 1cm幅 |
| スーパースイートコーン | 8.00 g | |
| 角切チーズ8mm | 7.00 g | |
| 水煮大豆(マルサンアイ) | 7.00 g | |
| 国産カラーピーマン(ミックス) | 10.00 g | |
| 花かつお(鰹・細切)500g | 0.20 g | |
| 三温糖 | 1.12 g | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.80 g | |
| 穀物酢 | 2.80 g | |
| コシヨー(純)200g | 0.02 g | |
| 食塩 | 0.48 g | |
| 【煮物】 | | |
| [アイリッシュシチュー] | | |
| 玉葱 | 25.00 g | サイコロ |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| にんじん | 15.00 g | いちょう |
| じゃがいも | 35.00 g | サイコロ |
| 鶏肉(モロ肉)2cmカットIQF | 25.00 g | |
| ニチレイブロッコリー | 10.00 g | |
| ぶなしめじ | 8.00 g | 小房にわける |
| 味 コソメJ 500g | 1.50 g | |
| うすくちしょうゆ | 2.30 g | |
| コシヨー(純)200g | 0.02 g | |

2019年 10月 31日 木曜日

| 献立 | ピタパン(照り焼きバーガー) | |
|----------------------|----------------|--------|
| | 照り焼きチキン | ポイル野菜 |
| 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No3】 | | |
| [ピタパン(照り焼きバーガー)] | | |
| (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 | |
| 【焼物】 | | |
| [照り焼きチキン] | | |
| 若鶏照焼(国内産)50g | 1.00 個 | |
| 若鶏照焼(国内産)60g | 1.00 個 | |
| 【あえ物】 | | |
| [ポイル野菜] | | |
| キャベツ | 25.00 g | 1.5cm幅 |
| きゅうり | 10.00 g | 半月スライス |
| 小松菜 | 12.00 g | 1.5cm幅 |
| にんじん | 8.00 g | 千切り |
| 三温糖 | 1.00 g | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.80 g | |
| 穀物酢 | 2.50 g | |
| コシヨー(純)200g | 0.02 g | |
| 食塩 | 0.48 g | |
| 【主食併用麺・中No3】 | | |
| [焼きそば] | | |
| 豚モモ(こま切れ) | 25.00 g | |
| リケン サラダ油 1.5kg | 0.50 g | |
| にんじん | 15.00 g | いちょう |
| 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 | |
| コシヨー(純)200g | 0.02 g | |
| JP ウスターソース エケレント1.8L | 2.00 g | |