

※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11月分詳細献立

高津学校給食センター  
 ●卵・卵由来成分を含む

2019年 11月1日 金曜日

献立	ご飯		切り方
	はまちの塩麴焼き	納豆和え	
おふのすまし汁			
料理想名/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】			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
【焼物】			
【はまちの塩麴焼き】			
(小) はまち切身 50g	1.00 個	焼く	
(中) はまち切身 60g	1.00 個	焼く	
塩糍	4.00 g		
JFD 料理酒	0.60 g		
【あえ物・和No7】			
【納豆和え】			
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	30.00 g	1.5cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
もみのり	0.50 g		
こいくちしょうゆ	2.50 g		
【汁物】			
【おふのすまし汁】			
おわら麩	1.00 g	もどす	
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ	
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g		
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		
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		

2019年 11月5日 火曜日

献立	麦ご飯		切り方
	チキンカツ	ツナサラダ	
かぶと白菜のスープ			
料理想名/食品名	一人分量 単位		
【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】			
【チキンカツ】			
(小) チキンカツ 50g	1.00 個	油で揚げる	
(中) チキンカツ 60g	1.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油	4.00 g		
【その他】			
【とんかつソース】			
とんかつソース	1.00 個		
【あえ物】			
【ツナサラダ】			
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
ニチレイブロッコリー(エ)	15.00 g		
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g		
にんじん	5.00 g	千切り	
カキガアモンド(細切) 500g	2.50 g		
こいくちしょうゆ	0.40 g		
穀物酢	1.80 g		
三温糖(吉黄)	0.30 g		
食塩	0.20 g		
【汁物】			
【かぶと白菜のスープ】			
カットベーコンIQF 500g	8.00 g		
白菜	15.00 g	2cm幅	
かぶ	15.00 g	サイコロ	
大根葉 1cmカット IQF	3.00 g		
にんじん	8.00 g	いちよう	
玉葱	20.00 g	スライス	
味 コンソメJ 500g	1.50 g		
コンヨ一(純) 200g	0.02 g		
スキムミルク	1.50 g		
有塩バター 450g	1.00 g		
食塩	0.05 g		

2019年 11月6日 水曜日

献立	麦ご飯		切り方
	さんまのかぼすレモン煮	おかか和え	
●かき玉汁			
料理想名/食品名	一人分量 単位		
【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		
【煮物】			
【さんまのかぼすレモン煮】			
さんまかぼすレモン煮 50g	1.00 個		
【あえ物・和No53】			
【おかか和え】			
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅	
きゅうり	10.00 g	半月スライス	
ニチレイブロッコリー	15.00 g		
にんじん	8.00 g	千切り	
小松菜	12.00 g	1.5cm幅	
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No13】			
【●かき玉汁】			
にんじん	5.00 g	いちよう	
玉葱	25.00 g	スライス	
エリンギ	8.00 g	スライス	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
馬鈴薯でんぷん 1kg	1.10 g		
●たまご	15.00 g	割りほぐす	
追加食材: 木綿豆腐	27.00 g	サイコロ	
木綿豆腐	15.00 g	サイコロ	
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		
食塩	0.15 g		

2019年 11月7日 木曜日

令和元年11月分詳細献立

2019年 11月8日 金曜日

いい歯の日献立

2019年 11月11日 月曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	タコライス	フルーツ和え		
	ABCスープ			
	料理想名/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		
【炒め物・洋No17】				
[タコライスの具]				
牛肉ミンチ	35.00	g		
テオ おろしにんにく国産	0.30	g		
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00	g		
リッ サラダ油 1.5kg	0.50	g		
テオ 豆板醤 1kg	0.25	g		
キャベツ	20.00	g	1.5cm幅	
玉葱	20.00	g	スライス	
にんじん	8.00	g	千切り	
むきえだまめ500g	8.00	g		
冷凍カットトマト	25.00	g		
カゴメ マルトトマトチップ 3kg	10.00	g		
トマトピューレ(食塩無添加)3k	5.00	g		
味 コンソメJ 500g	1.00	g		
カレー粉(純)200g	0.20	g		
三温糖(吉寅)	1.00	g		
JF カスターソース エキゼント1.8L	1.00	g		
食塩	0.10	g		
角切チーズ8mm	10.00	g		
【その他・和No5】				
[フルーツ和え]				
春夏秋冬(あきない)だんご	20.00	g		
ハゴロモ アマジツバキ(国産)	12.00	g		
ハゴ 黄桃アイスカット1.5kg	15.00	g		
フルーツパック(バインフレット)	15.00	g		
バナナ	15.00	g	スライス	
【汁物・洋No23】				
[ABCスープ]				
カットベーコンIQF500g	7.00	g		
小松菜	10.00	g	1.5cm幅	
玉葱	15.00	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		
エリンギ	8.00	g	スライス	
味 コンソメJ 500g	1.00	g		
うすくちしょうゆ	2.00	g		

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	ししゃものカラフルドレッシング	カミカミサラダ		
	なめこ汁			
	料理想名/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		
【揚げ物】				
[ししゃものカラフルドレッシング]				
(小) 子持シシヤモL	2.00	個	油で揚げる	
(中) 子持シシヤモ2L	2.00	個	油で揚げる	
大豆白絞油	4.00	g		
国産カラービーマン(ミックス)	15.00	g		
玉葱	3.00	g	スライス	
こいくちしょうゆ	2.00	g		
三温糖(吉寅)	2.00	g		
穀物酢	0.50	g		
水	3.00	g		
【あえ物・和No73】				
[カミカミサラダ]				
小松菜	10.00	g	1.5cm幅	
キャベツ	25.00	g	1.5cm幅	
きゅうり	10.00	g	輪切り	
JF 国産大豆水煮	5.00	g		
もどろんです100g	0.30	g	もどす	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	8.00	g		
こいくちしょうゆ	1.00	g		
【汁物・和No9】				
[なめこ汁]				
にんじん	8.00	g	いちよう	
玉葱	15.00	g	スライス	
木綿豆腐(サイコ)	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		
備前 中味噌	7.00	g		
備前 白上味噌	3.00	g		

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	牛肉とエリンギのオイスター炒め	海藻サラダ		
	五目野菜スープ			
	料理想名/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		
【炒め物・和No14】				
[牛肉とエリンギのオイスター炒め]				
牛肉(こま切れ)	30.00	g		
テオ おろしにんにく国産	0.20	g		
JFD 料理酒	1.00	g		
リッ 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)	10.00	g		
エリンギ	15.00	g	スライス	
キャベツ	20.00	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 本味噌1.8L	1.00	g		
コシヨー(純)200g	0.02	g		
食塩	0.10	g		
【あえ物・和No42】				
[海藻サラダ]				
キャベツ	30.00	g	1.5cm幅	
だいこん	30.00	g	千切り	
にんじん	5.00	g	千切り	
海藻サラダGS100g	0.50	g	もどす	
ルイトレッシング(青じそ)1L	4.50	g		
【汁物・洋No19】				
[五目野菜スープ]				
うす切かまぼこ(真空)	7.00	g		
チンゲンツァイ	8.00	g	1.5cm幅	
にんじん	5.00	g	いちよう	
玉葱	20.00	g	スライス	
太もやし	8.00	g		
たけのこ水煮(ハーブカット)島根県	8.00	g	いちよう	
中華スープ	1.00	g		
こいくちしょうゆ	2.00	g		
コシヨー(純)200g	0.02	g		

令和元年11月分詳細献立

2019年 11月12日 火曜日

献立	麦ご飯	
	(小)どんちっち鰯のまるごと焼き	(中)いわしのおかか煮
キャベツのごま和え		益田野菜のみそ汁
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・和No49】		
【(小) どんちっち鰯のまるごと焼き】		
真あじ(丸)	1.00 g	焼く
食塩	0.10 g	
【煮物・和No47】		
【(中) いわしおかか煮】		
いわしおかか煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物・和No46】		
【キャベツのごま和え】		
きゅうり	12.00 g	半月スライス
キャベツ	30.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
出雲のおいしいちくわ5mm	7.00 g	
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.40 g	
三温糖(吉寅)	0.40 g	
【汁物】		
【益田野菜のみそ汁】		
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	7.00 g	
かぶ	15.00 g	いちょう
にんじん	8.00 g	いちょう
木綿豆腐(サイコロ)	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 11月13日 水曜日

献立	麦ご飯	
	鶏肉のゆずソースかけ	益田野菜の元気サラダ
●トマたまスープ		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No29】		
【鶏肉のゆずソースかけ】		
(小) 鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	油で揚げる
(中) 鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	油で揚げる
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.05 g	
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	
【あえ物・洋No38】		
【益田野菜の元気サラダ】		
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	7.00 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	
花かつお(亀・細切)200g	0.20 g	
三温糖(吉寅)	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・洋No26】		
【●トマたまスープ】		
無添加ポークインナースライス	5.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	スライス
冷凍カットトマト	15.00 g	
●たまご	10.00 g	割りほぐす
追加食材:無添加ポークインナースライス	7.00 g	
小松菜	8.00 g	2cm幅
味 コンソメJ 500g	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2019年 11月14日 木曜日

献立	ご飯	
	(小)いわしのおかか煮	(中)どんちっち鰯のまるごと焼き
洋風おから		きのこのすまし汁
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	
【煮物・和No47】		
【(小) いわしおかか煮】		
いわしおかか煮(真空)50g	1.00 個	
【焼物・和No49】		
【(中) どんちっち鰯のまるごと焼き】		
真あじ(丸)	1.00 個	焼く
食塩	0.10 g	
【炒め物・和No21】		
【洋風おから】		
豚肉(ミンチ)	15.00 g	
三温糖(吉寅)	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
玉葱	10.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	千切り
おから(新製法)	15.00 g	
三温糖(吉寅)	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
牛乳(料理用)	10.00 g	
角切チーズ8mm	7.00 g	
【汁物・和No22】		
【きのこのすまし汁】		
木綿豆腐(サイコロ)	18.00 g	サイコロ
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
えのきたけ	8.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
エリンギ	8.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
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	
食塩	0.15 g	



2019年 11月20日 水曜日

献立	麦ご飯	
献立	●千草オムレツ	切干大根のごまマヨ和え
献立	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】 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】		
【●千草オムレツ】		
(小) 千草オムレツ(真空)40g	1.00 個	蒸す
(中) 千草オムレツ(真空)60g	1.00 個	蒸す
代替食:(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	
三温糖	1.00 g	
料理酒	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.50 g	
水	0.50 g	
【あえ物・和No5】		
【切干大根のごまマヨ和え】		
千切大根 1kg	2.50 g	茹でる
キャバツ	20.00 g	1.5cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
ケンノンエックマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.08 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	8.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.19 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちょう
かぶ	15.00 g	サイコロ
冷凍カットトマト	20.00 g	
キャバツ	10.00 g	1.5cm幅
水煮大豆(マルサンアイ)	8.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
かごメマイルドトマトチップス3kg	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)3k	10.00 g	
三温糖(吉寅)	0.20 g	
クラスメイト500g	1.00 g	

### 令和元年11月分詳細献立

2019年 11月21日 木曜日

献立	ご飯	
献立	鶏と高野豆腐のチリソース炒め	こんにやくサラダ
献立	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】 牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】 水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・中No6】		
【鶏と高野豆腐のチリソース炒め】		
鶏肉(モ肉ダイス)2cmカットIQF	35.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.30 g	
高野豆腐(サイコロ)	5.50 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
玉葱	30.00 g	
むきえだまめ	9.00 g	
食塩	0.45 g	
大豆白絞油	3.00 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	0.50 g	
(学)トマトケチャップ3kg	12.00 g	
三温糖(吉寅)	2.10 g	
JFD 料理酒	1.20 g	
備前 中味噌	1.00 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g	
【あえ物・和No78】		
【こんにやくサラダ】		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
太もやし	12.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
突きこんにやく	8.00 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	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・中No3】		
【わかめスープ】		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちょう
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	15.00 g	スライス
カール糸かまぼこ(ほぐし)	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	

2019年 11月22日 金曜日

### 保小中連携献立

献立	ご飯	
献立	さばのみそ煮	筑前煮
献立	ゆばのすまし汁	
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	
【煮物】		
【さばのみそ煮】		
(小) サバ味噌煮(真空)50	1.00 個	
(中) サバ味噌煮(真空)70g	1.00 個	
【煮物・和No12】		
【筑前煮(浅皿)】		
鶏肉(モ肉ダイス)2cmカットIQF	10.00 g	
さつまあげ(玉ねぎボール)	15.00 g	
ごぼう	10.00 g	つく
板こんにやく	10.00 g	厚1/2縦1/4
にんじん	8.00 g	いちょう
インゲン	5.00 g	2.5cm幅
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
こいくちしょうゆ	1.40 g	
うすくちしょうゆ	1.40 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
三温糖(吉寅)	0.60 g	
煮干しだし	1.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・和No50】		
【ゆばのすまし汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
カットゆば	10.00 g	
乾燥わかめ	0.20 g	もどす
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.15 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

### 令和元年11月分詳細献立

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 11月25日 月曜日

献立	ご飯	
	シイラの油淋ソースかけ	もやしナムル
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【シイラの油淋ソースかけ】		
(小) シイラ切身(スキんレス)50	1.00 個	油で揚げる
(中) シイラ切身(スキんレス)60	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん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	
MCFS 本味酢1.8L	2.00 g	
ネー 国産生おろし生姜	0.25 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
がやいりごま(白)1kg	1.00 g	
水	2.00 g	
【あえ物・中No18】		
【もやしナムル】		
太もやし	25.00 g	
チキンささみ水煮	8.00 g	
もどろんです100g	0.50 g	もどす
小松菜	13.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
こいくちしょうゆ	1.80 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.10 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	いちよう
木綿豆腐	25.00 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	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	
ごま油	0.30 g	

2019年 11月26日 火曜日

献立	麦ご飯	
	おろしハンバーグ	竹輪のおひたし
芋煮汁		
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	
【焼物・和No36】		
【おろしハンバーグ】		
(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
ゆず酢	3.00 g	
大根おろし	10.00 g	
MCFS 本味酢1.8L	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【あえ物・和No39】		
【おひたし(竹輪)】		
ほうれん草	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5mm×1/2カット	5.00 g	
三温糖(吉寅)	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No39】		
【芋煮汁】		
鶏肉(モロ肉)2cmカットIQF	18.00 g	
さといも500g	13.00 g	
さといも	12.00 g	いちよう
にんじん	6.00 g	いちよう
板こんにやく	12.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐(サイコロ)	24.00 g	サイコロ
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
ごぼう	6.00 g	つく
ねぎ	5.00 g	小口切り
食塩	0.20 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
JFD 料理酒	1.20 g	
MCFS 本味酢1.8L	1.20 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.60 g	
煮干しだし	3.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.20 g	

2019年 11月27日 水曜日

献立	麦ご飯	
	さけの袖庵焼き	きんぴらごぼう
●かき玉みそ汁		
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	
【焼物】		
【さけの袖庵焼き】		
(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
JFD 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	
【炒め物・和No25】		
【きんぴらごぼう】		
豚モモ(ごま切れ)	16.00 g	
昭和 サラダ油	0.80 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ごぼう	12.00 g	つく
板こんにやく	10.00 g	厚1/2縦1/4
レンコン水煮(いちよう切)	10.00 g	
シーガニックひじき	10.00 g	
がやいりごま(白)1kg	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖(吉寅)	0.50 g	
【汁物】		
【かき玉みそ汁】		
●たまご	15.00 g	割りほぐす
代替食材：木綿豆腐	22.00 g	サイコロ
だいこん	20.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
うす切かまぼこ(真空)	7.00 g	
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	

## 令和元年11月分詳細献立

2019年 11月 28日 木曜日

献立	ご飯	
	豚肉の生姜焼き	昆布サラダ
大根のみそ汁		
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	
【炒め物・和No8】		
【豚肉の生姜焼き】		
豚モモ(こま切れ)	40.00 g	
玉葱	35.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	2cm幅
テオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
MCFS 本味酥1.8L	1.60 g	
三温糖(吉寅)	0.70 g	
JFD 料理酒	1.30 g	
リッ サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【あえ物・和No12】		
【昆布サラダ】		
ほうれん草	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	
すき昆布	0.30 g	
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖(吉寅)	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
【汁物】		
【大根のみそ汁】		
だいこん	15.00 g	いちよう
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
にんじん	8.00 g	いちよう
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 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 11月 29日 金曜日

献立	ご飯	
	白身魚の香草フライ	花野菜のサラダ
とろとろポテトスープ		
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	
【揚げ物】		
【白身魚の香草フライ】		
白身魚の香草フライ50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No52】		
【花野菜のサラダ】		
ニチレイブロッコリー(エ)	15.00 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	20.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	5.00 g	
チキンささみ水煮	8.00 g	
ソイルトレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【汁物】		
【とろとろポテトスープ】		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	サイコロ
パセリ	0.20 g	
チキンウインナースライス	7.00 g	
有塩バター450g	3.00 g	
味 コンソメJ 500g	2.70 g	
マッシュポテト(乾燥)	8.00 g	
食塩	0.20 g	

高津学校給食センター  
●卵・卵由来成分を含む