

※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12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 12月2日 月曜日

献立	ご飯	
	ポーク丼の具	じゃがいもと厚揚げのみそ汁
みかん		
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	
【丼物・加-等】		
[ポーク丼の具]		
豚モモ(こま切れ)	40.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.40 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.40 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
国産カラーピーマン(ミックス)	8.00 g	
ごぼう	10.00 g	つく
エリンギ	8.00 g	スライス
むきえだまめ500g	8.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖(吉寅)	1.50 g	
【汁物】		
[じゃがいもと厚揚げのみそ汁]		
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
厚揚げ	15.00 g	厚1/4縦1/3
乾燥わかめ200g	0.50 g	もどす
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	
【果物・和No4】		
[みかん]		
みかん M	1.00 個	

2019年 12月3日 火曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯	
	ニギスの抹茶フライ(小1尾、中2尾)	ほうれん草の白和え
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No36】		
[ニギスの抹茶フライ(小1尾、中2尾)]		
(小)ニギス抹茶フライ約32～43	1.00 個	油で揚げる
(中)ニギス抹茶フライ約32～43	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No62】		
[ほうれん草の白和え]		
ほうれん草	22.00 g	2cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
突きこんにゃく	11.00 g	茹でる
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
冷凍白和えの素	18.00 g	
かやいりごま(白)1kg	0.90 g	炒る
かや練りごま 550g	0.24 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.55 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
太もやし	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	

2019年12月4日 水曜日

献立	麦ご飯	
	鶏肉のマーマレード焼き	りっちゃんの元気サラダ
●きのこと卵のスープ		
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	
【焼物・洋No21】		
[鶏肉のマーマレード焼き]		
(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
テオ おろしにんにく国産	0.30 g	
オレンジマーマレード	4.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFDA 料理酒	3.00 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
アチプロッコリー(国産)IQF	15.00 g	
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・洋No36】		
【●きのこと卵のスープ】		
●たまご	12.00 g	割りほぐす
追加食材:無添加ポークインナースライス	5.00 g	
無添加ポークウインナースライス	8.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	8.00 g	
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわかる
チンゲンツァイ	6.00 g	1.5cm幅
味 コソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

## 令和元年12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 12月5日 木曜日

献立	ご飯	
	さごしのオーロラソース焼き	ひじきと大豆の炒め煮
みぞれ汁		
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】		
[さごしのオーロラソース焼]		
(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	0.14 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	5.00 g	
加メ マイルドマトガチャップ 3kg	5.00 g	
【炒め物】		
[ひじきと大豆の炒め煮]		
芽ひじき1kg	2.00 g	もどす
にんじん	10.00 g	千切り
水煮大豆(マルサンアイ)	10.00 g	
出雲のちくわ5mm×1/2カット	7.00 g	
インゲンホール(北海道)	6.00 g	1.5cm幅
カン サラダ油 1.5kg	0.40 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖(吉寅)	1.30 g	
JFSA 純正ごま油	0.30 g	
【汁物・和No57】		
[みぞれ汁]		
鶏肉(モロ肉タイプ)1cmカットIQF	8.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	サイコロ
大根おろし	25.00 g	
ごぼう	7.00 g	輪切り
白菜	15.00 g	2.5cm幅
干し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす
小松菜	6.00 g	1.5cm幅
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.30 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.05 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

2019年 12月6日 金曜日

献立	ご飯		中華サラダ
	春巻き	つくね入りキムチ鍋	
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・中No4】			
[春巻き]			
ヤ 安心素材春巻50	1.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油	5.00 g		
【あえ物】			
【中華サラダ】			
アチロココリー(国産)IQF	25.00 g		
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g		
太もやし	20.00 g		
にんじん	5.00 g	千切り	
食塩	0.38 g		
コシヨー(純)200g	0.01 g		
穀物酢	2.80 g		
三温糖(吉寅)	0.50 g		
JFSA 純正ごま油	1.00 g		
かきいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する	
【煮物】			
[つくね入りキムチ鍋]			
鶏つくね	25.00 g		
白菜	30.00 g	2cm幅	
エリンギ	8.00 g	スライス	
にんじん	10.00 g	いちよう	
だいこん	25.00 g	いちよう	
冷凍ミニ絹厚揚げ	30.00 g		
にら	5.00 g	1.5cm幅	
ネー 国産生おろし生姜	1.00 g		
白菜キムチ	10.00 g		
こいくちしょうゆ	1.00 g		
備前 中味噌	5.00 g		
だし昆布	1.00 g		
MCFS 本味酢1.8L	1.00 g		
カン サラダ油 1.5kg	0.40 g		

2019年 12月9日 月曜日

献立	ご飯		小松菜のおひたし
	揚げそばのごまだれかけ	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]			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
【揚げ物】			
[揚げそばのごまだれかけ]			
(小) 汁真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	油で揚げる	
(中) 汁真鯖(浜田産)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	2.20 g		
MCFS 本味酢1.8L	1.20 g		
三温糖	0.60 g		
JFDA 料理酒	0.60 g		
水	3.00 g		
かきいりごま(白)1kg	0.60 g		
【あえ物】			
[小松菜のお浸し]			
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	
スクール系かまぼこ(ほぐし)	8.00 g		
三温糖	0.80 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
【汁物・和No65】			
[おふのすまし汁]			
おわら麩	1.00 g	もどす	
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	
玉葱	20.00 g	スライス	
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわかる	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
乾燥わかめ200g	0.30 g	もどす	
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12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 12月10日 火曜日

ビタミン強化献立

献立	麦ご飯	
	ポークチャップ	ブロッコリーとアーモンドサラダ
冬野菜のスープ		
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	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・和No16】		
[ポークチャップ]		
豚モモ(こま切れ)	40.00 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	
玉葱	38.00 g	スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわけ
水煮大豆(マルサンアイ)	12.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
カドメ マイルド トマトチャップ 3kg	10.00 g	
トマトピュレ(食塩無添加)3k	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント 1.8L	3.00 g	
【あえ物】		
[ブロッコリーとアーモンドサラダ]		
プチブロッコリー(国産)IQF	20.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
角切チーズ 8mm	5.00 g	
クッキングアーモンド(細切)500g	3.00 g	
オリーブオイル(スーパー)750g	0.50 g	
ゆず酢	0.60 g	
三温糖(吉寅)	0.70 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	1.50 g	
【汁物】		
[冬野菜のスープ]		
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
白菜	20.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
干し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
小松菜	5.00 g	1cm幅
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	

2019年 12月11日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●ほうれん草入りオムレツ	マカロニサラダ
ラビオリ入りスープ		
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	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【蒸し物・和No3】		
[●ほうれん草オムレツ]		
(小) ●ほうれん草オムレツ50g	1.00 個	蒸す
(中) ●ほうれん草オムレツ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】		
[マカロニサラダ]		
マカロニ(単管)	7.00 g	
小松菜	15.00 g	1cm幅
国産カリフラワー	10.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
スーパースイートコーン	6.00 g	
ケン ノエッグ マヨネーズタイプ 1kg	8.50 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【汁物】		
[ラビオリ入りスープ]		
ラビオリ(プレーン)	20.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
エリンギ	8.00 g	スライス
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	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2019年 12月12日 木曜日

献立	ご飯	
	ぶりの照り焼き	茎わかめのきんぴら
かぶのみそ汁		
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】		
[ぶりの照り焼き]		
(小) ブリ切身40g(大幸)	1.00 個	焼く
(中) ブリ切身50g(大幸)	1.00 個	焼く
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
IFDA 料理酒	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
MCFS 本味酢1.8L	2.50 g	
【炒め物】		
[茎わかめのきんぴら]		
乾燥茎わかめ200g	1.20 g	
牛肉(こま切れ)	13.00 g	
出雲のちくわ5mm×1/2カット	5.00 g	
ごぼう	20.00 g	つく
にんじん	5.00 g	千切り
糸こんにゃく(白)	10.00 g	
いりゴマ(白)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖(吉寅)	1.30 g	
リケン サラダ油 1.5kg	1.00 g	
MCFS 本味酢1.8L	1.00 g	
【汁物・和No8】		
[かぶのみそ汁]		
かぶ	20.00 g	サイコロ
えのきたけ	6.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
ねぎ	5.00 g	小口切り
厚揚げ	20.00 g	厚1/4縦1/3
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12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  
お楽しみ献立

2019年 12月13日 金曜日

益田の食育の日

献立	ご飯		切り方
	ソースカツ	ふるさとサラダ	
花野菜のクリームシチュー			
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]			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
【揚げ物】			
[ソースカツ]			
(小) ベスト柔らかとんかつ40g	1.00 個	油で揚げる	
(中) ベスト柔らかとんかつ60g	1.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油16.5kg	4.00 g		
JF ラサソース エッセンス1.8L	4.00 g		
三温糖(吉寅)	1.00 g		
MCFS 本味酢1.8L	2.00 g		
こいくちしょうゆ	1.00 g		
【あえ物・和No45】			
[ふるさとサラダ]			
キャベツ	35.00 g	1cm幅	
にんじん	8.00 g	千切り	
スーパースイートコーン	10.00 g		
らくらく昆布	0.20 g	もどす	
花かつお(鱈・細切)500g	0.20 g		
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	0.50 g		
【汁物】			
[花野菜のクリームシチュー]			
鶏肉(モロダイス)2cmカットIQF	25.00 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.40 g		
国産カリフラワー	15.00 g		
玉葱	10.00 g	サイコロ	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ	
にんじん	10.00 g	いちよう	
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ	
ブロッコリー	7.00 g	小房にわけ	
牛乳(料理用)	30.00 g		
ポタージュベース	11.00 g		
味 コンソメJ 500g	0.50 g		
有塩バター450g	0.30 g		
生クリーム	2.20 g		
コシヨー(純)200g	0.02 g		

2019年 12月16日 月曜日

献立	ご飯		切り方
	さけの塩焼き	冬野菜の甘酢和え	
豚汁			
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・和No4】			
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
【焼物・和No21】			
[さけの塩焼き]			
(小) 秋鮭 切身50g 塩水漬け	1.00 個	焼く	
(中) 秋鮭 切身60g 塩水漬け	1.00 個	焼く	
【あえ物・和No28】			
[冬野菜の甘酢和え]			
だいこん	50.00 g	千切り	
にんじん	8.00 g	千切り	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅	
きざみ揚げ	3.00 g	油抜きする	
こいくちしょうゆ	2.50 g		
穀物酢	2.30 g		
三温糖	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		
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす	
にんじん	10.00 g	いちよう	
ごぼう	10.00 g	輪切り	
白菜	20.00 g	2cm幅	
板こんにやく	10.00 g	厚1/2縦1/4	
さといも500g	20.00 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		

2019年 12月17日 火曜日

献立	カレーピラフ		切り方
	フライドチキン	きらきらチーズサラダ	
かぶのコンソメスープ			
チョコケーキ			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳	1.00 本		
【変わり飯・洋No1】			
[カレーピラフ]			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
ドライミックス(カレー)	12.80 g		
【揚げ物・和No31】			
[フライドチキン]			
(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	0.03 g		
味 コンソメJ 500g	0.40 g		
JFDA 料理酒	2.00 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g		
大豆白絞油	4.00 g		
【あえ物】			
[きらきらチーズサラダ]			
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅	
国産カリフラワー	15.00 g		
アチプロッコリー(国産)IQF	15.00 g		
星型チーズ(赤)	5.00 g		
にんじん	5.00 g	千切り	
ノンオイルドレッシング(青じそ)1L	4.50 g		
【汁物・洋No9】			
[かぶのコンソメスープ]			
かぶ	20.00 g	いちよう	
かぶ(葉)	5.00 g	小口切り	
玉葱	20.00 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	
味 コンソメJ 500g	1.20 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
コシヨー(純)200g	0.02 g		
【菓子・寄物】			
[チョコケーキ]			
お米deクリスマスケーキ	1.00 個		

令和元年12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  
冬至献立/保小中連携献立

2019年 12月18日 水曜日

献立		麦ご飯	
		さわらの西京焼き	キャベツのゆかり和え
		●おでん	
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】			
[さわらの西京焼き]			
(小) サワラ西京漬50g(日給)		1.00 個	焼く
(中) サワラ西京漬60g(日給)		1.00 個	焼く
【あえ物】			
[キャベツのゆかり和え]			
キャベツ		25.00 g	1cm幅
小松菜		18.00 g	1.5cm幅
太もやし		15.00 g	
混ぜ込みみそご飯		0.25 g	
食塩		0.20 g	
【煮物・和No13】			
[●おでん]			
鶏肉(≒肉ダ)2cmカットIQF		15.00 g	
●うずら卵 天狗 1.62k		20.00 g	
追加食材:厚揚げ		15.00 g	
追加食材:鶏肉(≒肉ダ)2cm		10.00 g	
だいこん		40.00 g	いちよう
さといも500g		30.00 g	
にんじん		12.00 g	乱切り
厚揚げ		15.00 g	厚1/4縦1/3
板こんにやく		20.00 g	厚1/2縦1/4
あご丸(あらめ入り)6~8g		20.00 g	
三温糖(吉黄)		1.00 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
MCFS 本味酢1.8L		0.50 g	
JPDA 料理酒		1.00 g	
だし昆布		0.50 g	
花かつお(亀バラ)500g		1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg		0.40 g	

2019年 12月19日 木曜日

献立		ご飯	
		肉団子の甘酢あんかけ	切干大根ののりマヨ和え
		豆腐のスープ	
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]			
水稻穀粒(精白米)		80.00 g	
【炒め物・洋No4】			
[肉団子の甘酢あん]			
ホーク&フィンミートボールSS		40.00 g	
玉葱		30.00 g	サイコロ
にんじん		15.00 g	いちよう
たけのこ水煮(乱切)島根県		12.00 g	
国産カラーピーマン(ジックス)		12.00 g	
三温糖		2.00 g	
カノメマイルドトマトケチャップ 3kg		1.00 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	
リケン サラダ油 1.5kg		0.40 g	
【あえ物】			
[切干大根ののりマヨ和え]			
切干大根(益田産)		4.00 g	
キャベツ		20.00 g	1.5cm幅
小松菜		10.00 g	2cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
もみのり		0.50 g	
ケン ノ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	
食塩		0.10 g	
【汁物】			
[豆腐のスープ]			
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(サイコロ)		30.00 g	サイコロ
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	
JFSA 純正ごま油		0.10 g	

2019年 12月20日 金曜日

献立		ご飯	
		ホキのおろしソースかけ	白菜のゆず香和え
		かぼちゃのみそ汁	
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】			
[ホキのおろしソースかけ]			
(小) ホキ切身 50g		1.00 個	油で揚げる
(中) ホキ切身 60g		1.00 個	油で揚げる
馬鈴しょ澱粉1kg		4.00 g	
大豆白絞油		4.00 g	
うすくちしょうゆ		2.50 g	
MCFS 本味酢1.8L		5.00 g	
三温糖(吉黄)		1.00 g	
大根おろし		10.00 g	
【あえ物】			
[白菜のゆず香和え]			
シーガニックひじき		8.00 g	
ほうれん草		10.00 g	1.5cm幅
白菜		40.00 g	1.5cm幅
にんじん		8.00 g	千切り
チキンささみ水煮		10.00 g	
ゆず酢		0.80 g	
三温糖		0.40 g	
こいくちしょうゆ		2.20 g	
食塩		0.10 g	
【汁物・和No37】			
[かぼちゃのみそ汁]			
油揚げ(カット)		3.00 g	油抜きする
えのきたけ		8.00 g	
かぼちゃ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
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12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 12月23日 月曜日

献立	ご飯	
	和風豆腐ハンバーグ	れんこんの酢の物
大根のごまみそ汁		
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】		
[和風豆腐ハンバーグ]		
(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
こねぎ	2.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	2.40 g	
MCPS 本味酢1.8L	1.20 g	
三温糖(吉寅)	0.80 g	
JFDA 料理酒	0.70 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.70 g	
だし昆布	0.10 g	
水	10.00 g	
【あえ物】		
[れんこんの酢の物]		
レンコン水煮(いちょう切)	30.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
プチプロッコリー(国産)IQF	20.00 g	
穀物酢	4.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
三温糖	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物】		
[大根のごまみそ汁]		
だいこん	25.00 g	いちょう
にんじん	5.00 g	いちょう
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
白菜	15.00 g	1.5cm幅
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
大根葉1cmカット IQF	5.00 g	
がやいりごま(白)1kg	2.00 g	する
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 12月24日 火曜日

献立	麦ご飯	
	かぼちゃコロッケ	海藻サラダ
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・洋No14】		
[かぼちゃコロッケ(小40,中60)]		
(小) ヤ 国産かぼちゃひき肉7740g	1.00 個	油で揚げる
(中) ヤ 国産かぼちゃひき肉77160g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
だいこん	25.00 g	千切り
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g	炒る
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
和風たまねぎドレッシング	4.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【丼物・カレー等】		
[ハヤシライス]		
牛肉(こま切れ)	20.00 g	
JF セクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
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	スライス
エリンギ	10.00 g	スライス
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
グリーンピース	5.00 g	
ハヤシルウ(粉末)	10.00 g	
カメ マルトトマトチップ 3kg	3.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)3k	5.00 g	
マルトデミグラスソース 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エキセント1.8L	1.00 g	

2019年 12月25日 水曜日

献立	麦ご飯	
	はまちのみりん焼き	ほうれん草のごま和え
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・和No57】		
[はまちのみりん焼き]		
(小) ハマチのみりん干40g	1.00 個	焼く
(中) ハマチのみりん干50g	1.00 個	焼く
【あえ物・和No18】		
[ほうれん草のごま和え]		
太もやし	20.00 g	
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
出雲のちくわ5mm×1/2カット	6.00 g	
がやいりごま(白)1kg	1.50 g	炒る/する
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
【汁物・和No17】		
[けんちん汁]		
さといも500g	20.00 g	
かぶ	8.00 g	いちょう
ごぼう	8.00 g	輪切り
白菜	20.00 g	2cm幅
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
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
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	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	