

※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2年1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

2020年 1月8日 水曜日 **お正月献立・保小中運携献立**

献立	麦ごはん	
	ブリの照焼き	大根ゆずなます
●七草入りかき玉汁		
料理想名/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	
【焼物・和No12】		
[ブリ照焼]		
(小)ぶり 40g	1.00 切	焼く
(中)ぶり 50g	1.00 切	焼く
JFSA 料理酒	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JAFS 本味酢	2.50 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
【あえ物】		
[大根ゆずなます]		
だいこん	50.00 g	千切り
にんじん	10.00 g	千切り
きざみ揚げ	3.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.80 g	
ゆず酢	0.80 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・和No12】		
[●七草入りかき玉汁]		
うす切かまぼこ(真空)	7.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
かぶ	15.00 g	サイコロ
大根の葉1cmカット IQF	5.00 g	
せり	3.00 g	2cm幅
●たまご	20.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	18.00 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	0.20 g	

2020年 1月9日 木曜日

献立	ごはん	
	ハンバーグ	海藻サラダ
根菜カレー		
料理想名/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・洋No1】		
[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
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
小松菜	12.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g	炒る
海藻サラダGS100g	0.70 g	もどす
ルオイルドレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【丼物・カレー等・和No6】		
[根菜カレー]		
国産SPP豚モモスライスIQF	20.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.19 g	
JF セクショソワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.20 g	
冷凍国産トマトカット	20.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちよう
レンコン水煮(乱切)	20.00 g	
ごぼう	10.00 g	輪切り
エリンギ	10.00 g	スライス
ハウス給食用カレーブロックN	12.00 g	
ジェフカレーブロック	4.00 g	
カメマイルドマトキャップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	

2020年 1月10日 金曜日

献立	ごはん	
	サバの梅肉ソースかけ	洋風おから
キャベツのコンソメスープ		
料理想名/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No52】		
[鯖の梅肉ソースかけ]		
(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
スグラアロー片栗粉	5.00 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	
【炒め物・和No21】		
[洋風おから]		
豚肉(ミンチ)	15.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
おから(新製法)	15.00 g	
三温糖	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	6.00 g	
【汁物・洋No2】		
[キャベツのコンソメスープ]		
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
ねぎ	5.00 g	小口切り
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	

令和2年1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

2020年 1月14日 火曜日

献立	麦ごはん	
	ししゃものカラフルドレッシング	キャベツのチョレギサラダ
具沢山生姜スープ		
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	
【揚げ物】		
[ししゃものカラフルドレッシング]		
(小) 子持シヤモ L	2.00 個	油で揚げる
(中) 子持シヤモ 2 L	2.00 個	油で揚げる
スグラアロー片栗粉	4.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
国産カラーピーマン(ミックス)	10.00 g	
玉葱	5.00 g	スライス
穀物酢	3.00 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
水	3.00 g	
【あえ物】		
[キャベツのチョレギサラダ]		
太もやし	20.00 g	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
もみのり	0.80 g	
塩だれ	3.00 g	
かぢ いらごま(白)1kg	1.00 g	炒る
JFSA 純正ごま油	0.10 g	
【汁物】		
[貝だくさん生姜スープ]		
木綿豆腐(伊豆)	20.00 g	サイコロ
鶏肉(モモ肉ダイス)1cmカット]	10.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
にんじん	8.00 g	千切り
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
チヂミ 国産生おろし生姜	0.50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 g	
中華スープ	1.20 g	

2020年 1月15日 水曜日

献立	麦ごはん	
	牛丼の具	りんご
●みそたま汁		
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】		
[牛丼の具]		
国内産牛肉(モモスライス) IQF	42.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
ササガキゴボウ I Q F	10.00 g	
板こんにやく	10.00 g	厚1/2縦1/4
エリンギ	8.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
JFSA 料理酒	1.30 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
JFSA 本味酢	1.00 g	
三温糖	3.50 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
【果物・和No8】		
[りんご]		
りんご	0.25 個	1/4に切る
【汁物・和No60】		
●みそたま汁		
●たまご	18.00 g	割りほぐす
木綿豆腐	15.00 g	サイコロ
だいこん	13.00 g	いちよう
白菜	12.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
うす切かまぼこ(真空)	8.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 1月16日 木曜日

献立	ごはん	
	さごしの西京焼き	ひじきとちくわの炒り煮
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No8】		
[さごしの西京焼き]		
(小) さごし切身50g	1.00 個	焼く
(中) さごし切身60g	1.00 個	焼く
備前 白上味噌	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JFSA 本味酢	1.00 g	
水	2.00 g	
【煮物】		
[ひじきとちくわの炒り煮]		
芽ひじき 1 k g	4.00 g	もどす
ごぼう	10.00 g	つく
にんじん	5.00 g	千切り
板こんにやく	7.00 g	厚1/2縦1/4
出雲のおいしいちくわ5mm	5.00 g	
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
昭和 サラダ油	0.25 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
三温糖	0.20 g	
JFSA 本味酢	0.50 g	
【汁物・和No16】		
[鶏つくね汁]		
鶏つくね	30.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
ぶなしめじ	8.00 g	子房に分ける
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	
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	
食塩	0.15 g	

令和2年1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

2020年 1月17日 金曜日

献立	ごはん	
	ミンチカツ	わかめサラダ
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]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【ミンチカツ】		
(小) チキンメンチカツ 50g	1.00 個	油で揚げる
(中) チキンメンチカツ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No86】		
【わかめサラダ】		
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
太もやし	20.00 g	
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
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	
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
チキンウインナー(スライス)5mm	7.00 g	
チオ おろしにんにく 国産	0.19 g	
JF セクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
冷凍カットトマト	15.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
大豆水煮	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カノメマイルドトマトチップ 3kg	10.00 g	
トマトビュレ(食塩無添加)3k	10.00 g	
三温糖	0.20 g	

2020年 1月20日 月曜日

益田の食育の日

献立	ごはん	
	白ハタから揚げごまだれかけ	キャベツと小松菜の酢の物
大根とかぶのみそ汁		
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No66】		
【白ハタ唐揚げごまだれかけ】		
白ハタ唐揚げ	40.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	6.00 g	
こいくちしょうゆ	2.34 g	
JFSA 本味酢	1.20 g	
三温糖	0.62 g	
JFSA 料理酒	0.62 g	
水	3.10 g	
がやいりごま(白)1kg	0.60 g	
【あえ物】		
【キャベツと小松菜の酢の物】		
キャベツ	23.00 g	1.5cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
乾燥わかめ	0.80 g	もどす
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物・和No75】		
【大根とかぶのみそ汁】		
だいこん	20.00 g	いちよう
かぶ	15.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
木綿豆腐(サイコロ)	15.00 g	サイコロ
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 1月21日 火曜日

献立	麦ごはん	
	スタミナ焼肉	ヨーグルト和え
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]		
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・和No6】		
【スタミナ焼肉】		
国内産牛肉(モモ肉)IQF	40.00 g	
JF セクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
玉葱	25.00 g	スライス
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
にら	5.00 g	2cm幅
がやいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
エッ 焼肉のたれ(醤油味)5kg	10.00 g	
【その他・和No2】		
【ヨーグルト和え】		
チタデココ	12.00 g	
ハッ 黄桃ダイカット1.5kg	15.00 g	
ハッ アマアザリみかん 国産1.5	12.00 g	
フルーツパック(パイン)ピット	20.00 g	
バナナ	15.00 g	スライス
ヨーグルト(全脂無糖)	20.00 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	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
カール系かまぼこ(ほぐし)	7.00 g	
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 g	サイコロ
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	
スグラアロー片栗粉	1.00 g	
JFSAごま油	0.30 g	

令和2年1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

2020年 1月22日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●トマトオムレツ	切干大根のごまマヨ和え
豆乳入りみそ汁		
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・和No16】		
【●トマトオムレツ】		
(小)●トマトオムレツ50g	1.00 個	蒸す
(中)●トマトオムレツ60g	1.00 個	蒸す
代替食材：(小) 鉄腕豚肉焼売Fe	2.00 個	蒸す
(中) 鉄腕豚肉焼売Fe	2.00 個	蒸す
【あえ物・和No5】		
[切干大根のごまマヨ和え]		
切干大根(益田産)	4.50 g	茹でる
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
かたやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
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	0.50 g	
食塩	0.08 g	
角切チーズ8mm	8.00 g	
【汁物・和No58】		
[豆乳入りみそ汁]		
かぶ	25.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
かぶ(葉)	5.00 g	小口切り
きざみ揚げ	3.00 g	
豆乳	20.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.50 g	

2020年 1月23日 木曜日

献立	ごはん	
	豚肉のアップルソース炒め	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No3】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物】		
[豚肉のアップルソース炒め]		
豚モモ(こま切れ)	40.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
むきえだまめ500g	10.00 g	
エリンギ	10.00 g	スライス
テオ おろしにんにく国産	0.10 g	
かノメマイルドトマトチップ 3kg	5.00 g	
JF カスターソース エクセレント1.8L	2.10 g	
アップルソース	15.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.25 g	
【あえ物・洋No47】		
[ゆずサラダ]		
スーパースイートコーン	8.00 g	
キャベツ	28.00 g	1.5cm幅
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
ポークハム(短冊) 500g	8.00 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	
昭和 サラダ油	0.50 g	
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
玉葱	20.00 g	スライス
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
マカロニ(アルファベット)	4.50 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2020年 1月24日 金曜日

中世の食事献立

献立	ごはん	
	鮭の煎り酒漬け	ごぼうと鶏肉の煮物
中世の雑煮		
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[鮭の煎り酒漬け]		
(小) 秋鮭(ピンク) 切身 塩水漬50g	1.00 個	焼く
(中) 秋鮭(ピンク) 切身 塩水漬60g	1.00 個	焼く
煎り酒	3.00 g	
JFSA 料理酒	3.50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
JFSA 本味酢	1.00 g	
スグリアアロー片栗粉	0.50 g	
【煮物】		
[ごぼうと鶏肉の煮物]		
にんじん	10.00 g	千切り
ササガキゴボウIQF	30.00 g	
ごぼう	20.00 g	つく
すき昆布 約100g	0.50 g	もどす
鶏肉(モモ肉がイイ)2cmカットIQF	15.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
花かつお(鯉・細切)500g	1.00 g	
だし昆布	1.00 g	
水	15.00 g	
【汁物】		
[中世の雑煮]		
白玉もち7g	25.00 g	
木綿豆腐	10.00 g	厚1/4縦1/3
にんじん	10.00 g	いちょう
すり身だんご(白)	20.00 g	
さといも500g	15.00 g	
だいこん	15.00 g	いちょう
備前 白上味噌	10.00 g	
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	

令和2年1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

都茂小学校の児童が考えた献立

2020年 1月27日 月曜日 **西益田小学校の児童が考えた献立**

献立	ごはん	
	から揚げ	りっちゃんの元気サラダ
クラムチャウダー		
料理想名/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】		
[からあげ]		
(小中) 若鶏から揚げ 50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 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
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
チキンハム(短冊) 500g	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	茹でる
花かつお(亀・細切) 200g	0.22 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.45 g	
コシヨー(純) 2.0.0 g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
【汁物・洋No7】		
[クラムチャウダー]		
ベビーほたて貝 M	15.00 g	
むさえびL(100/200)	12.00 g	
玉葱	40.00 g	サイコロ
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
グリーンピース	5.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
牛乳(料理用)	15.00 g	
ポタージュベース	10.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
食塩	0.20 g	

2020年 1月28日 火曜日 **石見地方の郷土料理**

献立	麦ごはん		一人分量 単位	切り方
	さんまの塩焼き	こんにやくサラダ		
うずめ飯の具				
料理想名/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No78】				
[こんにやくサラダ]				
小松菜			15.00 g	1.5cm幅
太もやし			15.00 g	
にんじん			10.00 g	千切り
突きこんにやく			15.00 g	
チキンささみ水煮			7.00 g	
三温糖			0.50 g	
こいくちしょうゆ			2.00 g	
穀物酢			2.00 g	
JFSA 純正ごま油			0.50 g	
食塩			0.10 g	
【丼物・カレー等・和No15】				
[うずめ飯の具]				
鶏肉(モロ肉ダ) 2cmカットIQF			15.00 g	
昭和 サラダ油			1.00 g	
うす切かまぼこ(真空)			5.00 g	
冷凍豆腐(サイコロ)			15.00 g	
ごぼう			8.00 g	つく
にんじん			8.00 g	千切り
大根葉 1cmカット IQF			5.00 g	
干し椎茸(美都産)			0.80 g	もどす
さといも 5.0.0 g			20.00 g	
JFSA 料理酒			1.00 g	
こいくちしょうゆ			2.00 g	
うすくちしょうゆ			1.20 g	
JFSA 本味酢			1.00 g	
食塩			0.30 g	
しまねのだしつ粉500g×2			3.00 g	
スグラアロー片栗粉			1.60 g	
【主食併用その他】				
[きざみのり]				
一食ちらしのり(S) 0.4g			1.00 個	

2020年 1月29日 水曜日

献立	麦ごはん		一人分量 単位	切り方
	ハンバーグの白菜ソースかけ	ほうれん草のごま和え		
豚汁				
料理想名/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】				
[ハンバーグの白菜ソースかけ]				
(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
白菜			8.50 g	2cm幅
にんじん			2.00 g	千切り
こいくちしょうゆ			3.00 g	
JFSA 料理酒			1.00 g	
JFSA 本味酢			2.00 g	
三温糖			2.00 g	
テオ 国産生おろし生姜			0.30 g	
スグラアロー片栗粉			0.50 g	
水			8.00 g	
【あえ物・和No18】				
[ほうれん草のごま和え]				
キャベツ			25.00 g	1cm幅
ほうれん草			15.00 g	1.5cm幅
にんじん			6.00 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			1.60 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No3】				
[豚汁]				
国産SPF豚モモスライスIQF			30.00 g	
JFSA 料理酒			1.00 g	
昭和 サラダ油			0.50 g	
にんじん			8.00 g	いちょう
ごぼう			8.00 g	輪切り
玉ねぎ			10.00 g	スライス
板こんにやく			10.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐(サイコロ)			20.00 g	サイコロ
きざみ揚げ			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	
みそ			8.50 g	

令和2年1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

2020年 1月30日 木曜日

昔懐かしい鯨料理の献立

献立	わかめご飯 鯨肉の竜田揚げ 納豆和え 沢煮椀	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No1】		
わかめご飯		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
炊き込みわかめ(混ぜご飯用)	2.50 g	
【揚げ物・和No62】		
鯨肉の竜田揚げ		
鯨竜田揚	45.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No7】		
納豆和え		
ひきわり納豆(ヒキリ)	8.00 g	
小松菜	12.00 g	2cm幅
キャベツ	30.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
かきいりごま(白)1kg	0.50 g	炒る/する
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No64】		
沢煮椀		
鶏肉(豚肉代替)1cmカット	15.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
JFSA 料理酒	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)	5.00 g	
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
ねぎ	5.00 g	小口切り
しまねのだし粉500g×2	3.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨール(純)200g	0.02 g	

2020年 1月31日 金曜日

献立	皿うどん(麺) パオシェウ(小2個、中3個) 大根の中華サラダ 皿うどんのあんかけ	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【麺】		
皿うどん(麺)		
皿うどん 70g	1.00 個	
【蒸し物・和No14】		
包焼(パオシェウ)(小2個、中3個)		
(小)包焼(パオシェウ)トレー入	2.00 個	蒸す
(中)包焼(パオシェウ)トレー入	3.00 個	蒸す
【あえ物・中No13】		
大根の中華サラダ		
だいこん	40.00 g	千切り
スーパースイートコーン	8.00 g	
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
小松菜	13.00 g	1.5cm幅
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.96 g	
穀物酢	2.16 g	
JFSA 純正ごま油	0.30 g	
【煮物】		
皿うどんのあんかけ		
国産SPF豚モモスライスIQF	30.00 g	
JFSA 料理酒	1.00 g	
チオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	12.00 g	いちょう
キャベツ	20.00 g	2cm幅
国産本アサヒイカ短冊1×4cm	10.00 g	
むきえびLL(80/120)	10.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
コシヨール(純)200g	0.02 g	
オイスターソース 585g	0.60 g	
中華スープ	1.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.30 g	
スグラアロー片栗粉	1.20 g	