※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2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 2月 3日 月曜日 節分献立・保小中連携献立

2020年 2月 3日 月曜日		PIC 1 AL DOING
ご飯		
献立いわしの蒲焼	お日レポ	テトのチーズ煮
HIV. 77.	も立てか	/ 1・0/ / 八点
鶏ごぼう汁		
料理女 / 会日女	一人分量	Lπ n +
料理名/食品名	単位	切り方
LANGE THAT I	712	
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
	00 00	
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No44】		
[いわしの蒲焼]		
してもプレック相がし		
開きイワシ(腹須取り)   馬鈴薯でん粉	1.00 個 3.00 g	油で揚げる
馬鈴葽でん粉	3 00 %	
ハッチに有くノレイン	3.50 g 1.00 g 2.00 g 1.00 g	l
大豆白絞油 かさいりごま(白)1kg こいくちしょうゆ JFSA V本味醂	3.50 g	
カドヤ いりごま(白)1kg	1.00 g	炒る
デンノナ L よるみ	2 00 -	<u> </u>
こいくりしょうゆ	4.00 g	
JFSA V本味醂	1.00 g	
三温糖	0.80 g 1.00 g 5.00 g	
	0.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
水	5.00 g	
【老Mm . 洋N-9】		
【煮物・洋No3】 [お豆とポテトのチーズ煮]		
[お豆とポテトのチーズ煮]		
チキンウインナースキンレス (スライス) 5mm	10.00 g 8.00 g 6.00 g 8.00 g	
/ \v / \v / / / / / / / / / / / / / / /	0 00	
角切ナース8mm	8.00 g	
スーパースイートコーン	6.00 g	
ミックスビーンズ	8 00 g	
<u> </u>	0.00 8	11 2
しやかいも	28.00 g	サイコロ
にんじん	7.00 g	いちょう
チキンウインナースキンレス(スライス)5mm 角切チーズ8mm スーパースイートコーン ミックスピーンズ じゃがいも にんじん	10.00 g 10.30 g	サイコロ いちょう スライス みじん切り
<u> </u>	10.00 g	<u> </u>
パセリ	0.30 g	みじん切り
味 コンソメI 500g	0.25 a	
味 コンソメJ 500g リケン サラダ油 1.5kg	0. 25 g 0. 30 g	<b></b>
リリン アフタ 油 1.5kg	U.3U g	
【汁物】		
<u>[</u> 鶏ごぼう汁]		
		11 2
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
鶏肉(モモ肉ダイス)2cmカットIQF	15. 00 g	
ング: ' ( ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '	15 00	~ /
ごぼう	15. 00 д	つく
ねさ	5.00 g 5.00 g	小口切り いちょう
にんじん	5 00 g	いちょう
て10000	0.00 g	ソンよノ
干し椎茸(美都産) テーオー 国産生おろし生姜	0.50 g 0.50 g 1.50 g 1.00 g	もどす
テーオー 国産生おろし生姜	0.50 g	
こいくナー よるみ	1 50 -	·····
こいくちしょうゆ	1. 50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0. 20 g 2. 00 g	
サルール (名 ごこ) 500	0.00	<b></b>
花かつお(亀バラ)500g	Z. UU g	
だし昆布	1.00 g	
0 20 11	0	

#### 2020年 2月 4日 火曜日

2020年 2月 4日 火曜日		
麦ご飯		
献立 鶏肉のブレゼ	フレンチサラ	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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦)	76.00 g 4.00 g	
【焼物】 [鶏肉のブレゼ]		
[鶏肉のブレゼ]		
(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	1.00 個 0.15 g	iiri
コショー(純) 2 0 0 g	0.01 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.30 g	
リケン サラダ油 1.5kg テーオ おろしにんにく国産	0, 20 g	
- 玉茐	0. 01 g 0. 30 g 0. 20 g 10. 00 g 12. 00 g	みじん切り
カコ゛メ マイルト゛トマトケチャッフ゜3kg	12.00 g	
JFS V料理酒1.8L	1.00 g	
IF ヤレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g 1.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L 【あえ物・洋No39】		
[フレンチサラダ]		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
キャベツ ニチレイブロッコリー (エ にんじん	15.00 д	
にんじん	8.00 g	千切り
にんしん ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
二、泪 蚌	25.00 g 15.00 g 8.00 g 10.00 g 1.40 g	
三価値 リケン サラダ油 1.5kg	1.00 g	
吉凡 Hon 哥仔	1.00 g 3.50 g	
コショー(純) 2 0 0 g	0.01 g	
	0.50 д	
【汁物・洋No10】		
「マカロニスープ]		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
マカロニ(貝)	4.00 g 20.00 g 8.00 g	茹でる
<u> 玉葱</u> にんじん	20.00 g	スライス 千切り 1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g うすくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g 2.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	

#### 2020年 2月 5日 水曜日

2020年 2万 5日	麦ご飯		
献立		担ばしょっか	佐のユニガ
州人工	ぶりのゆず塩焼き	揚げとかつお	即のサフタ
	●かきたま汁		1
料理名	4/食品名	一人分量 単位	切り方
		丰江	
【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	
水稲穀粒 (精白米) おおむぎ (米粒麦)		76.00 g 4.00 g	
【焼物】			
「どりのみぞ垢体」	<b>\$</b> ]		
(小) こり知動	50a	1.00 個	焼く
(小)かり別分	00g 60-	1.00 旧	がた N 基 ノ
(小)ぶり切身 (中)ぶり切身 JFS V料理酒1.	oug	1.00 恒	焼く
JFS V料埋酒1.	δL	1.00 g	
塩糀		4. 00 g	
ゆず酢		1.00 個 1.00 g 1.00 g 4.00 g 1.50 g	
【汁物】			
[揚げとかつお節の	のサラダ]		
キャベツ		25. 00 g	1.5cm幅
小松菜		15.00 g	1.5cm幅
小松菜 きざみ揚げ		7, 00 g	
にんじん		7.00 g 8.00 g	千切り
花かつお(鰹・)	細七刀) 500g	1 50 g	1 24 /
ケン ノンエック゛マヨネージ	1 h 17 1 lz c	1.50 g 8.00 g	
フィーノイー フェース	ハフリン INB ルカ	1.00 g	
こいくちしょう 食塩	19	1.00 g	
- 民温		0.03 g 0.50 g	
ごま油	(.(.) -1	0.50 g	LL w / L w
かずいりごま	(日)lkg	0.50 g	炒る/する
【汁物・和No13】			
[●かきたま汁]			
●たまご		20.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆	[腐	27.00 g	サイコロ
にんじん		5.00 g	いちょう
玉葱		15.00 g 8.00 g	スライス
えのきたけ		8.00 g	
ねぎ		5.00 g 8.00 g	小口切り
ねぎ うす切かまぼこ	(真空)	8.00 g	
馬鈴薯でん粉	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1. 10 g	
花かつお(亀バ	(ラ) 500g	2.00 g	
だし昆布	7 7 0005	1 00 %	
スナノモ)ころ	М	2 00 °	
うすくちしょう こいくちしょう	ッチ	1. 10 g 2. 00 g 1. 00 g 2. 00 g 1. 00 g	
こいくりしより	νλ	1. UU g	
食塩		0.15 g	

2020年 2月 6日 木曜日

石狩汁

献立

木綿豆腐 ねぎ みそ

。 こいくちしょうゆ 煮干しだし

減塩献立 ごはん 豚肉のカレー炒め アーモンド和え 切り方

一人分量 料理名/食品名 単位 【牛乳・和No1】 [牛乳] 牛乳 1.00 本 【米飯・和No4】 ご飯] 80.00 g 水稲穀粒(精白米) 【炒め物】 [豚肉のカレー炒め] 豚モモ(こま切れ) 45.00 g 30.00 д サイコロ 国産カラーピーマン(ミックス) 8.00 g 国性パクして、シ むきえだまめ500 g エリンギ 8.00 g 8.00 g スライス 三温糖 こいくちしょうゆ JFS V料理酒1.8L 2.00 g 2.00 g 2.00 g 1.00 g 味 コンソメJ 500g 0.50 g カレー粉 1.00 g JF ウスターソース エクセレント1.8L リケン サラダ油 1.5kg 1.00 g 【あえ物・和No58】 アーモンド和え] ほうれん草 15.00 g 1.5 c m幅 太もやし 10.00 g 30.00 g キャベツ にんじん 1.5cm幅 5.00 g 千切り クッキング アーモント (細切) 500g 三温糖 こいくちしょうゆ 3.00 g 0.50 g 2.50 g 【汁物・和No4】 [石狩汁] 10.00 gいちょう15.00 g2 c m幅10.00 g小房にわける だいこん 白菜 ぶなしめじ サケ角切 7.00 g 1.00 g JFS V料理酒1.8L

15.00 д

5.00 g

8.50 g

1.00 g 3.00 g サイコロ

小口切り

2020年 2月 7日 全曜日

2020年 2月 7日			
	ご飯		
献立	さんまの韓国風揚げ	キャベツの甘	酢和え
	きのこのすまし汁		
料理名	4/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]	\It \	00.00	
水稲穀粒(精白	米)	80.00 g	
【揚げ物】	1E (EL)		
[さんまの韓国風 (小)さんま筒 <sup>t</sup>	7笏り」	1 00 /=	油った担びフ
(小)さんま同り	刃利50 g	1.00個	油で揚げる
(中)さんま同り	刃ポソ60 g	1.00 恒	油で揚げる
- 助抑者でか切 - 上言百法油		4.00 g	
人立口权但 TPC V大吐料		4.00 g	
JF5 V 平 味 M		4.00 g	
- 7-4 豆似酱 IK	.g アアノ団本	0.00 g	
ニョ毎	ひにく凶圧	1.00 個 1.00 個 4.00 g 4.00 g 4.00 g 0.08 g 0.50 g 3.00 g	
一畑/治	5 <i>I</i> A	3.00 g	
借前 山中層	) VY	3.00 g	
カドカ アンり デキ	(白)1kg	0.50 g	
(小)さんま筒 (中)さんま筒 (中)さんま筒 (男の を)を (大)	(µ)1kg	3. 00 g 3. 00 g 0. 50 g 3. 00 g	
【あえ物・和No2	9	0.008	
[キャベツの甘酢	<u>、</u> 和え		
キャベツ		30.00 g 15.00 g	1cm幅 1.5cm幅 千切り 炒る
小松菜		15.00 g	1.5cm幅
にんじん		8.00 g	千切り
<u>小松菜</u> にんじん ちりめん		3.00 д	炒る
食塩 穀物酢		0.30 g	
穀物酢		4.00 g	
三温糖		8.00 g 3.00 g 0.30 g 4.00 g 1.50 g	
【汁物・和No22】 [きのこのすまし	<u>.</u>		
[きのこのすまし	汁」		
木綿豆腐       油揚げ (カッ		20.00 g 3.00 g	サイコロ 油抜きする
油揚げ(カッ	h)	3.00 g	油抜きする
えのきたけ		8.00 g	し言いしいな
ぶなしめじ		8.00 g 10.00 g 8.00 g	小房にわける
にんじん		8.00 g	いちょう 小口切り
ねぎ 花かつお(亀/	₹\$ E00-	5.00 g	小日切り
	\// 500g	∠. UU g	
だし昆布	5 rみ	1.00 g	
うすくちしょ <sup>・</sup> 食塩	) vy	5.00 g 2.00 g 1.00 g 2.00 g 0.15 g	
艮塭		U. 10 g	

2020年 2月 10日 月曜日

2020年 2月 10日	月曜日		
2020年 2月 10日	こはん		
献立	牛肉のビーフン炒	め こんにゃくサ	ラダ
	わかめスープ		
		1 // E	
料理名	/食品名	一人分量 単位	切り方
		- 単位	
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4】		2.00.1	
[ > AC]			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米	<del>(</del> )	80.00 g	
【炒め物】			
[牛肉のビーフン炸	少め]		
ビーフン(絵食目	B) Gentul	15.00 д	
ビーフン(給食月 牛肉 (こま切れ	) 2CIII/() [.	30 00 g	
十四 (こま切れ		50.00 g	
昭和 サラダ油 キャベツ		30. 00 g 0. 50 g 20. 00 g	
キャベツ		20.00 g	1.5cm幅
玉葱		15.00 g	スライス
エリンギ		10.00 g	スライス
玉葱 エリンギ にんじん		5.00 ~	イカル イカル
にかしか	). P = = / =	15. 00 g 10. 00 g 5. 00 g 0. 50 g 5. 00 g 0. 24 g 0. 40 g 0. 80 g 1. 60 g 1. 60 g 0. 40 g	1.5cm幅 スライス スライス 干切り もどす
▲ 国産取深さくり	けスフイス	0.50 g	もどす
国産カラーピー	マン(ミックス)	5.00 g	
国産カラーピー テーオ おろしにん テーオー 国産生お	にく国産	0.24 g	
テーオー 国産生お	ス1.生差	0 40 g	
二油样	ンジエス	0.10.8	
三温糖 JFS V料理酒1.	OT.	0.00 g	
JFS V科理四1.	8L	0.80 g	
JFS V本味醂 こいくちしょう		1.60 g	
こいくちしょう	ゆ	1.60 g	
■ IEC 2011 F 3.4 14		0.40 g	
「あラ物・和No78	1		
【あえ物・和No78 [こんにゃくサラタ	<b>4</b> ₹7		
しこんにやくサフク	· ]	10.00	. = I#
小松菜 太もやし		10.00 g	1.5cm幅
太もやし		17.00 g	
スーパースイー	トコーン	8.00 g	
スーパースイー 突きこんにゃく ライトツナ水煮		17. 00 g 17. 00 g 8. 00 g 10. 00 g 10. 00 g	
ライトツナル考	フレーカ	10.00 %	
一 カ 姉	/ V 1/	10.00 g	
三温糖 こいくちしょう		0.50 g 2.00 g 2.00 g	
こいくちしょう	ゆ	2.00 g	
穀物酢 JFS 純正ごま涯		2.00 g	
JFS 純正ごま》	l	0.50 g	
食塩		0.10 g	
以		0.10 g	
【汁物・中No3】 [わかめスープ]			
しわかめスープ」			
玉葱		10.00 g 7.00 g 7.00 g 10.00 g	スライス
えのきたけ		7.00 g	
		7, 00 g	いちょう
にんじん たけのこ水煮(気	i冊) 皀根旧	10.00 ~	<u> </u>
たりひこ小点(別	立川/ 毎似朱	10.00 g	
うす切かまぼこ 乾燥わかめ	(具尘)	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	ф	2.00 g	
	` <i>T</i>	2. 00 g	

2020年 2月 13日 木曜日

2日 水曜日		
麦ご飯		
	中華サラダ	
中華スープ		
2./食品名	一人分量	切り方
	単位	94 7 74
1		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	1 00 -	
1	1.00 本	
.l		
白米)	76.00 g	
粒麦)	4.00 g	
・和No12】		
且.]		
	30.00 g	
こんにく国産	0.16 g	
51.8L	0.89 g	
∄ 1.5kg	0.60 g	
	10.00 g	
	20.00 g	- 17 h
	15.00 g	千切り
(吉か)	15. 00 g	1.5cm幅
<u>(具空)</u>	7.00 g	
内ミン丁	7.00 g	0 <del> </del>
士(白)11	0.00 g	2 c m幅 炒る/する
ま(口/IKg - うめ	1 60 g	139 W/ 9 W
5 7 17	3 20 g	
	0.60 g	
<b>k</b>	1, 50 g	
<u>"</u> ま油	0,80 g	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
3.1F	Ŭ	
	25.00 g	1.5cm幅
コッコリー (エ	15.00 g	
	10.00 g	千切り 千切り
	5.00 g	千切り
Γ100g	1.50 g	もどす
ミト・レッシンク`	6.00 g	
_ ま佃	0.40 g	
/7) 2 cm t   TOE	10.00 -	
1∧/∠CM////TIQF b 1 51.0	10.00 g	
ц 1.0Кg	20.00 a	スライス
	10 00 g	<u> </u>
F`≻	8 00 g	
00 g	0.50 g	もどす
<u>~~ &amp;</u>	1 10 g	U C 7
		麦ご飯

献立   さごしのオニオンソース焼き   洋風きんびら   けんちん汁   日本乳・和No1   日本乳・和No1   日本乳・和No3   1、00 本   1、00 x   1 x		ご飯		
料理名/食品名	献立		ノース焼き  洋原	虱きんぴら
単位		けんちん汁		
牛乳		/食品名		切り方
年乳	【牛乳・和No1】			
大飯・和No3     上飯 80g   水稲穀粒(精白米)	[牛乳]		1 00 +	
ご飯、80g	十孔 【半版·和No3】		1.00 本	
【焼物・和No60】 [さごしのオニオンソース] (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 0.20g 0.02g 0.00g 0.02g 0.00g 0.00g みじん切り 0.00g みじん切り 0.00g みじん切り 0.00g 0	【ご飯 80g]			
(中) さごし切身60 g	水稲穀粒(精白	米)	80.00 g	
(中) さごし切身60 g	【焼物・和No60】	<u>.</u>		
(中) さごし切身60 g	[さごしのオニオ	ンソース」		12. \
【学の物】	(小)さごし切り	₹50 g	1.00 個	焼く
【学の物】	(里)さこし切り 金塩	76U g	1.00 個	焼く
【学の物】		2 A A a	0. 20 g	
【学の物】	ー ン コ ― (7PH) 2	ン O O B プタイプ 1kg	8 00 a	
【学の物】	- ブン・ブン・ブン・ブラル・ファー	/ / 1/ INB	10.00 g	みじん細り
【学の物】    洋風きんびら] カットベーコンIQF 5 0 0 g   リケットブーコンIQF 5 0 0 g   リケットブーコンIQF 5 0 0 g   リケットブーコンIQF 5 0 0 g   でぼう	-   -   -   -	らろし生姜	0.10 g	27.070933
【学の物】    洋風きんびら] カットベーコンIQF 5 0 0 g   リケットブーコンIQF 5 0 0 g   リケットブーコンIQF 5 0 0 g   リケットブーコンIQF 5 0 0 g   でぼう	テーナ センス 1 1 ア 1	たく国産	0.10 g	
Took g	【炒め物】	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Ŭ	
Text	[洋風きんぴら]			
Text	カットベーコン	/IQF500g	7.00 g	
Text	リケン サラダ油	1. 5kg	0.50 g	
Took g	ごぼう		10.00 g	つく
Text	ごぼう (千切)	共同購入	20.00 g	· ·
Text	にんじん		10.00 g	干切り
ISSA V 本味酸	スーパースイー	-トコーン	7.00 g	
ISSA V 本味酸	国産カラーEで	- マン (ミックス) - シih	7.00 g	
ISSA V 本味酸	JrSA   純正しる	5.但	0.50 g	
ISSA V 本味酸	<u>一価値</u> こいくちしょ?	i kh	3 00 g	
がヤいりごま(白)1kg     0.50 g       【汁物・和No17】     (けんちん汁]       油揚げ (カット)     3.00 g     油抜きする       木綿豆腐     20.00 g     サイコロ       だいこん     12.00 g     いちょう       さといも500 g     15.00 g     いちょう       下し椎は(美都産)     0.50 g     もどす       板こんにゃく     8.00 g     厚1/2縦1/4       おぎ     5.00 g     小口切り	TFSA V本味醂	, · <del>, ·</del>	1.00 g	
【汁物・和No17】       [けんちん汁]       油揚げ (カット)     3.00 g 油抜きする       木綿豆腐     20.00 g サイコロ       だいこん     12.00 g いちょう       さといも500 g     15.00 g       にんじん     5.00 g いちょう       干し椎茸(美都産)     0.50 g もどす       板こんにゃく     8.00 g 厚1/2縦1/4       おぎ     5.00 g 小口切り	カドヤ いりごま	(白)1kg	0, 50 g	
[けんちん汁]     3.00 g 油抜きする       木綿豆腐     20.00 g サイコロ       だいこん     12.00 g いちょう       さといも500 g にんじん     5.00 g いちょう       干し椎茸(美都産)     0.50 g もどす       板こんにゃく     8.00 g 厚1/2縦1/4       おぎ     5.00 g 小口切り	【汁物・和No17】			
油揚げ (カット)     3.00 g     油抜きする       木綿豆腐     20.00 g     サイコロ       だいこん     12.00 g     いちょう       さといも500 g     15.00 g       にんじん     5.00 g     いちょう       干し椎茸(美都産)     0.50 g     もどす       板こんにゃく     8.00 g     厚1/2縦1/4       おぎ     5.00 g     小口切り	[けんちん汁]			
木縄豆腐 だいこん     20.00 g サイコロ 12.00 g いちょう       さといも500 g にんじん     15.00 g いちょう       干し椎茸(美都産)     0.50 g もどす 板こんにゃく       ある     5.00 g いちょう       下しれ口切り     5.00 g り/1/2縦1/4	油揚げ(カッ)	<)	3.00 g	油抜きする
さといも500g     15.00g       にんじん     5.00g     いちょう       干し椎茸(美都産)     0.50g     もどす       板こんにやく     8.00g     厚1/2縦1/4       おぎ     5.00g     小口切り	木綿豆腐		20.00 g	サイコロ
にんじん     5.00 g いちょう       干し椎茸(美都産)     0.50 g もどす       板こんにゃく     8.00 g 厚1/2縦1/4       ねぎ     5.00 g 小口切り	だいこん		12.00 g	いちょう
十し椎茸(美都産)     0.50 g もどす       板こんにゃく     8.00 g 厚1/2縦1/4       ねぎ     5.00 g 小口切り	<u> さといも50(</u>	) g		1.2
板こんにゃく	にんしん エ1 推芸(美郷	<b></b>	0.00 g	いりより ォ ビナ
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	一丁 レ性耳 (実和) 垢をなけると	生)	0.00 g 8 00 ~	して 9 厚 1 /9縦1 /4
			5.00 g	/チェ/ 4州に1/ 年
れるこ 0.00 g 7.1 g y y y で 花かつお (亀バラ) 500g 2.00 g	花かつお(鱼)	<b>ヾラ) 500σ</b>	2.00 g	(1. H 8) A
1.00 g	だし昆布	- / ~~~8	1.00 g	
うすくちしょうゆ 3.00 g	うすくちしょう	jф	3.00 g	
▮ 馬鈴燮でん粉	馬鈴鏧でん粉	i	1.00 g	
JFS 純正ごま油 0.30 g	JFS 純正ごま	油	0.30 g	<u> </u>

高津学校給食センター ●卵・卵由来成分を含む

2020年 2月 14日 金曜日

	ご飯		
献立	とんかつの梅だれかけ	磯香和え	
	大根と厚揚げのみそ汁		
料理名	7/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
A 牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4】		<u></u>	
水稲穀粒(精白)	米)	80.00 g	
【揚げ物】			
[とんかつの梅だね	<b>れかけ</b> ]		
(小) やわらか	トンカツ 40g トンカツ 60g	1.00 個	油で揚げる
(中) やわらか	トンカツ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油		3.00 g	
▮ 梅肉ペースト紀	· 州	1.80 g	
こいくちしょう	ゆ	1.30 g	
三温糖 穀物酢		1.80 g	
穀物酢		1.50 g	
水	\ <b>1</b>	1.50 g	
【あえ物・和No12 [磯香和え(益)]	21		
		15 00	1 5
ほうれん草 キャベツ		15.00 g 25.00 g	1.5cm幅 1.5cm幅
にんじん		8.00 g	千切り
スクール糸かまぼこ	(ほぐし)	10.00 g	1 90 0
もみのり	. (12 ( 0)	1.00 g	
三温糖		0.50 g	
<u>二品</u> 犯 こいくちしょう	ゆ	3.00 g	
【汁物】			
[大根と厚揚げの <i>]</i> だいこん	みそ汁]		
だいこん		20.00 g	いちょう スライス
玉葱		20.00 g 15.00 g 8.00 g 20.00 g	スライス
<u>えのきたけ</u> 厚揚げ		8.00 g	
厚揚げ		20.00 g	縦1/3横10
乾燥わかめ		0.30 g	もどす
みそ		8.50 g	
煮干しだし		3.00 g	

高津学校給食センター ●卵・卵由来成分を含む

_2020年 2月 17日 月曜日	桂平小の児	<b>並が考えた献立</b>
ご飯		
献立 ハンバーグのトマトソ	ースかけ 納豆	豆和え
なめこ汁	-	
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】		
[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
玉葱	15.00 g	みじん切り
リケン サラダ油 1.5kg	0.25 g	
冷凍カットトマト	15.00 g	
デミグラスソース	7.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.20 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.40 д	
水	4.00 g	
【あえ物・和No7】		
- [納豆和え]		
ハリ ひきわり納豆(ヒキワリ)	10.00 g	<b> </b>
ほうれん草	15.00 g	2 c m幅
キャベツ	25. 00 g	1 c m幅
にんじん	5.00 g	千切り
+ 7. 0 h	0.00	<del>                                     </del>

0.80 g 3.00 g

15.00 g 0.30 g

3.00 g 8.50 g

5.00 g いちょう

15.00 g スライス 15.00 g 縦1/3横10

もどす

もみのり こいくちしょうゆ

【汁物・和No9】 [なめこ汁]

玉葱 厚揚げ 国産冷凍なめこ

乾燥わかめ

煮干しだし

みそ

にんじん

2020年 2月 18日 火曜日		
麦ご飯		
献立 さけのキャロットソー	-ス焼き ふる	るさとサラダ
キムチ汁		
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)	76.00 g 4.00 g	
【焼物・和No42】		
「さけのキャロットソース焼」		
[さけのキャロットソース焼] (小)秋鮭 (ピンク) 切身 50g	1.00 個	焼く
(中)秋鮭 (ピンク) 切身 60 g	1 00 個	焼く
食塩	0.20 g	//U \
ス価 コショー(純) 2 0 0 g	1.00 個 0.20 g 0.02 g	
ケン ノンエック マヨネース タイプ 1kg	6.00 g	
- ファイン 134 ハフカン 1kg ミクロヘ゜ースト(人参)2kg	6.00 g 4.00 g	
【あえ物・和No45】	T. 00 g	
「あるさとサラダ」		
まっ ベツ	25 00	1
ニチレイブロッコリー(エ	45.00 g	1 c m幅
157 N.	10.00 g	千切り
スーパースイートコーン	25.00 g 15.00 g 10.00 g 6.00 g 0.20 g 0.20 g 0.40 g 0.10 g 5.00 g	十列り
<u> </u>	6.00 g	
らくらく昆布	0.20 g	
花かつお(鰹・細切)500g ゆず酢	0.20 g	
ゆす酢	0.40 g	
食塩	0.10 g	
しまねふるさとドレッシング1L	5.00 g	
【汁物】		
[キムチ汁]		
豚モモ(こま切れ)	20.00 g 1.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	0.50 g 5.00 g 10.00 g	いちょう 輪切り
ごぼう	10.00 g	輪切り
ごぼう 白菜キムチ	12.00 g 10.00 g 10.00 g 3.00 g 5.00 g 3.00 g 8.50 g	
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
きざみ揚げ	3.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8, 50 g	
٧/٠ ر	0.00 g	l

_2020年 2月 19日 水曜日	●削-削田	米成分を含む
麦ご飯		
献立 ●ツナマヨオムレツ	海藻サラ	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No3】		
「麦ご飯 80g   水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
が個級型(領ロ木) おおむぎ(米粒麦)	4. 00 g	
「蒸し物・和No17」	4.00 g	
【然し物・和NO17】 [●ツナマヨオムレツ]		
(小)ツナマヨオムレツ50g	1.00個	表す
(カソファマヨオムレン50g (中)ツナマヨオムレツ60g	1.00個	滅す
(干) / / 、 コスムレン 00g	1.00個	がり 油で掲げる
代替食材:(小)春巻き 50 g (中)春巻き 50 g	1.00個	加で揚げる 油で揚げる
【あえ物・和No42】	Ti UU IIEI	<u>ты С 1991 / О</u>
[海藻サラダ]		
キャベツ	30, 00 g	1 c m幅
キャベツ だいこん	30.00 g 15.00 g 5.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り 炒る
ちりめん	2.00 g	炒る
海藻サラダG S10 0 g	0.50 g	もどす
海藻サラダGS100g ノンオイルドレッシング(青じそ)1L	2.00 g 0.50 g 4.50 g	
【汁物・洋No3】		
[ミネストローネ]		
鶏肉(モモ肉ダイス)1cmカットTQF	10.00 g	
テーオ おろしにんにく国産 JF セレクションワイン(赤)1.8L	0. 19 g 1. 00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg 玉葱	0.50 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g 15.00 g	いちょう
冷凍カットトマト	15.00 g	
JF 国産大豆水煮	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カコ・メ マイルト・トマトケチャップ 3kg	10.00 g 10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k	10.00 g	
三温糖	0. 20 g	
クラスメイト500g	1.00 g	

2020年 2月 20日 木曜日 四見中の生徒が考えた献立

2020年 2月 20	<u>)日 木曜日                                  </u>	匹見中の生	<u>徒が考えた献立</u>
	ご飯		
献立	厚揚げ煮 さっぱ	りサラダ	
	ワンタンスープ		
料理名	/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		7 124	
「生到]			
[牛乳] 牛乳		1.00 本	
【米飯・和No4】		2.00	
水稲穀粒(精日	与米)	80.00 g	
【煮物】	1/14/		
[厚揚げ煮]			
[序1笏けまし	> \ -4\ TOPEOO	20.00	
寿肉(ム不肉)	ミンチ) IQF500	20.00 g	60% a /O. left a O
厚揚げ、		40.00 g	縦1/3横10
たまねぎ		12.00 g	スライス いちょう
たまねさ にんじん グリンピース テーヤ 国産生 三温糖		12.00 g 8.00 g 5.00 g 0.50 g	いちょう
グリンピース		5.00 g	
テーオー 国産生	おろし生姜	0.50 g	
三温糖		1.00 g	
こいくちしょ JFS V本味醂	うゆ	1.00 g 3.00 g 1.00 g	<b></b>
TES V木味醂		1 00 σ	
手公菓で1 N	·	1.00 g	<b></b>
馬鈴薯でん粉 リケン サラダ油	1 El-a	1.00 g 0.50 g	
「キュル」	1. 0Kg	0.50 g	
【あえ物】	ω?¬		
[さっぱりサラ/ ニチレイブロ	× ]		
ニチレイプロ	ツコリー	15.00 д	
キャベツ		25.00 g	1.5cm幅
チキンささみ	水煮	8.00 g	
スーパースイ	ートコーン	25. 00 g 8. 00 g 8. 00 g	
チキンささみ スーパースイ 角切チーズ8	mm	5.00 g	
三温糖		0.60 g	<u> </u>
穀物酢		1.00 g	<b>†</b>
こいくちしょ ゆず酢	うゆ	1, 80 g	<b>†</b>
めず酢	7 7	1.80 g 0.50 g	
ナリーブ油ニキ	マトラハ゛ージ゛ソ	0.50 g	<b></b>
「沙쏊・山川の	<u> </u>	0.00 g	
【汁物・中No2】 [ワンタンスープ	-₽1		
レソンタンスーク	/ ]	20.00	7 5 7 7
玉葱 にんじん		20.00 g 8.00 g	スライス 千切り
にんじん		8.00 g	十切り
太もやし		10.00 g	ļ
味 なめらかり	ンタン(約63)	20.00 g	
<b>■</b> ねぎ		5.00 g	小口切り
中華スープ		0.90 g	
・ 中華スープ こいくちしょ	うゆ	10.00 g 20.00 g 5.00 g 0.90 g 2.50 g	
コショー(純)	200g	0.01 g	İ
<b>→</b> ¬ (//*L/	6	8	

2020年 2月 21日 金曜日

	ご飯		
献立	りっちゃんの元気サラ	ダオレンジ	
	ポークカレー		
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No4】			
水稲穀粒(精白	本/	80.00 g	
「加製型(相互 「あえ物・洋No1		00.00 g	
りっちゃんの元	<b>』</b> 気サラ <i>は</i> 〕		
- サラらやルの <u>ル</u> - キャベツ	X( 9	25. 00 д	1cm幅
キャベツ ニチレイブロッ チキンハム(知	, ¬ 11 —	20.00 g	エロ川中田
チキンハム (名	/ ユ ノ 三冊) 500g	20.00 g 8.00 g 10.00 g	
スーパースイー	- トコーン	10 00 g	
にんじん	1	10.00 g	手切り
にんじん らくらく昆布		0.40 a	1 24 /
たかつお ( <b>角</b> ・	細切) 200g	0. 20 g	
花かつお (亀・ 三温糖	лш ээл 2008	1.00 g	
穀物酢		2, 45 g	
コショー(純) 2	200g	0. 40 g 0. 20 g 1. 00 g 2. 45 g 0. 02 g 0. 35 g	
食塩		0.35 g	
リケン サラダ油	1. 5kg	0.70 g	
【丼物・カレー等・チ	□No3】	Ü	
ポークカレー] 豚モモ(こま切			
豚モモ(こま切	h)	30.00 g	
- IF セレクションワイ	ン(赤)1.8L	30.00 g 1.00 g 0.25 g	
リケン サラダ油	1.5kg	0.25 g	
玉葱		4(), ()() g	スライス
じゃがいも		30.00 g	サイコロ いちょう スライス
にんじん エリンギ ハウス 給食用カレー		15.00 д	いちょう
エリンギ		10.00 g	スライス
ハウス 給食用カレー	フレーク N	12.00 g	
シ゛ェフサ カレーフレーク		30.00 g 15.00 g 10.00 g 12.00 g 4.00 g	
カコ゛メ マイルト゛トマト	ケチャップ゜3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エク	セレント1.8L	1.50 g	
JF ウスターソース エグ 【果物・和No2】			
[オレンジ]			
オレンジ 88	玉	0.25 個	1/4に切る

2020年 2月 25日 火曜日

麦ご飯			
献立    あじの香草パン粉焼き   切干大根のツナ和え			
ポトフ	20 1 2 CI2C	, ,,,,,	
1	LAB	1	
料理名/食品名	一人分量	切り方	
【中心 手叫 1】	単位		
【牛乳・和No1】	<b>.</b>		
[牛乳]	1 00 -		
牛乳	1.00 本		
【米飯・和No3】	<b>.</b>		
[麦ご飯 80g]	76 00		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g		
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g		
【焼物】			
[あじの香草パン粉焼き] (小)アジ切身(スキンレス)50g	ļ		
(小)アジ切身(スキンレス)50g	1.00 個	焼く	
(中)アジ切身(スキンレス)60g	1.00 個	焼く	
ケン ノンエック゛マヨネース゛タイプ゜1kg	4.00 g		
食塩	4.00 g 0.20 g		
コショー(純) 2 0 0 g	0. 02 g 1. 50 g 0. 10 g		
クラスメイト500g	1, 50 g		
バジル(粉)	0 10 g		
パン粉2kg	1.80 g		
「あえ物・和No23】	1.00 g		
「四工士担 の W と 50 3 1			
[切干大根のツナ和え]	0 =0	# 23	
切干大根(益田産) ライトツナ水煮フレーク	2. 50 g 10. 00 g 20. 00 g	茹でる	
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅	
小松菜	10.00 g 8.00 g	1.5cm幅	
17 1 1 1 1	8.00 g	千切り	
スーパースイートコーン	5.00 g		
スーパースイートコーン カトヤいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する	
穀物酢	3,00 g	<u>                                     </u>	
こいくちしょうゆ	3 00 %	<b> </b>	
三温糖	5. 00 g 1. 00 g 3. 00 g 3. 00 g 0. 80 g		
【汁物】	0.00 g		
[ポトフ]	<del> </del>	<b></b>	
[ポトフ]	25 00	北ノコロ	
工心	25.00 g	サイコロ	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g 15.00 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(モモ肉ダイス)2cmカットIQF	25.00 g		
ニチレイブロッコリー	35. 00 g 25. 00 g 10. 00 g		
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける	
味 コンソメJ 500g	8. 00 g 1. 20 g 2. 00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
コショー(純) 2 0 0 g	0.02 g		
V 4 (//°E) 2 0 0 8	V. VL 8	l	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

1.00 g もどす

3. 40 g 1. 25 g

1.00 個

益田の食育の日

2020年2月26日 水曜日

2020年2月26日	小唯口			
	麦ご飯			
献立	チキン南蛮	タルタルソー		
	花野菜のゆずサラタ		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]				
上十孔」 上半孔		1.00 本		
		1.00 /		
「主 デ AE O O ]				
水稻穀粉(精	白米)	76 00 g		
麦 - 畝   80g    水稲穀粒(精   おおむぎ(米)	17.7. 衍麦)	76.00 g 4.00 g		
【揚げ物】				
[チキン南蛮]				
(小)鶏肉エエ	-切身IOF 50g	1 00 個	油で揚げる	
(山) 弾肉エエ	-切身IQF 50g -切身IQF 60g	1 00 個	油で揚げる	
「円/湖内でで	7 - ≥1>21 IAI. 00B	1.00 個	1年 72010 の	
馬鈴しよ澱粉	j	4.00 g		
大豆白絞油 穀物酢 こいくちしょ		4. 00 g 4. 00 g 2. 25 g		
穀物酢		2.25 g		
こいくちしょ	うゆ	3.00 g 2.25 g		
二価店		2.25 g		
水		1.50 g		
【揚げ物】				
[タルタルソー]	ス]			
	ルハーフ8g	1.00 個		
【あえ物・洋No	321			
[花野菜のゆず	ゖヲゟ゙ヿ			
ーチレイブロ	/ / / J   w 7    —	10 00 g		
カリフラワー	ツコリー - (セレクト)   Q F	10.00 g 15.00 g		
<i>スサノノソー</i>	-(EV/F) I Q F	10.00 g	イほん	
にんじん		8.00 g	千切り 1.5cm幅	
キャベツ	(//m(m) = 0 0	8.00 g 23.00 g	1.5cm幅	
クッキンク゛アーモント゛	(細切)500g	3.00 g	炒る	
三温糖		0.60 g		
穀物酢		1.50 g		
秋物師 こいくちしょ ゆず酢	うゆ	3. 00 g 0. 60 g 1. 50 g 1. 80 g 0. 50 g		
ゆず酢		0.50 g		
オリーブ油ゴ	Fストラハ゛ーシ゛ン	0.50 g		
【汁物】				
[●かきたまみ・	そ汁]		<b>†</b>	
●たまご		12.00 g	割りほぐす	
木綿豆腐		27.00 ø	サイコロ	
- 下葱		20. 00 g 10. 00 g	スライス	
うす切かまぼこ(真空)		10.00 g		
カぎ ねぎ	`_\\_\_	5 00 %	小口切り	
おねりかみの	)() a	0.00 g	小口切り もどす	
乾燥わかめ20	10 g	5. 00 g 0. 30 g 8. 50 g	D C 9	
みそ		8.50 g		
煮干しだし		3.00 g		

2020年2月27	日 木曜日	保小中連携
	ご飯	

2020年2月2	7日 木曜日	<del>(</del>	<b></b> <b>永小中連携献立</b>	2020年 2月	28日 金曜日
	ご飯				ご飯
献立	鯖の塩焼き	野菜のソテー	-	献立	キャベツのじゃ
	豆乳入りみそ汁				ヨーグルト
米	科理名/食品名	一人分量 単位	切り方		料理名/食品名
【牛乳・和N	[o1]			【牛乳・和N	lo1]
[牛乳]				[牛乳]	
牛乳		1.00 本		牛乳	
【米飯・和N	04]			【米飯・和	lo4]
[ご飯] 水稲穀粒(	<b>存</b> 5.77.7	80.00 g	<b></b>	[ご飯] 水稲穀粒(	(年七 水 )
「  本版」。 まロN	014	00.00 g		【あえ物】	
「さげの塩焼	: <b>\$</b> ]			「キャベツの	じゃこ和え]
(小)氷温光	151   き]   告り塩さば切身 50g   # N 梅さば切身 60g	1.00 個	焼く	キャベツ	0 ( = 16/61
(中)氷温光	= 0.550 00s 告り塩さば切身 60g	1.00 個	焼く	キャベツ にんじん	
【炒め物】			796 (	小松菜	
[野菜のソテ	<u>-]</u>				瀬戸内海)
キャベツ		20.00 g	1.5cm幅		ごま(白)1kg
小松菜			1.5cm幅	こいくち	
玉葱		15.00 g	スライス	【煮物・和N	
にんじん		5.00 g	千切り		.っぷりすきやき
鶏肉(モモ肉	タ゛イス)2cmカットIQF	15.00 g		牛肉(こ)	ま切れ)
昭和 サラ 中華スープ	ラダ油	0.50 g		ごぼう	
中華スープ	プ	0.50 g		JFD 料理剂	酉
▶ 食塩		0.20 g		JFD 料理》 こいくち) 三温糖	しょうゆ
コショー(	純) 2 0 0 g	0.01 g		三温糖	
こいくちし	純) 2 0 0 g <sub>ン</sub> ようゆ	0.50 g		リケン サラ <i>ッ</i>	ダ油 1.5kg
馬鈴薯でA	<b>い粉</b>	1.00 g		だいこん	ダ油 1.5kg
【汁物・和N	[o58]			厚揚げ 白菜	
[豆乳入りみ	そ汁]			白菜	
だいこん		20.00 g	いちょう	にんじん	
玉葱		15.00 д	スライス	マロニー	(5 c mカット)
にんじん		8.00 g	いちょう	しゅんぎゃ	Ś
だいこん剪	<u>Ę</u>	5.00 g	1.5cm幅	ねぎ	
油揚げ(オ	カット)	4.00 g	油抜きする	干し椎茸(	(美都産)
豆乳		20.00 g		こいくち	しょうゆ
煮干しだし		3.00 g		三温糖	
みそ		8.50 g		【菓子・寄物	・和No15】

	こ以		
献立	キャベツのじゃこ和え	益田野菜たっ	ぷりすき焼き
	ヨーグルト		
料	理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No]	]		
[牛乳] _牛乳	_	1.00 本	
【米飯・和No4 「ご飯 ]	1]		
水稲穀粒(精	首自米)	80.00 g	
【あえ物】 [キャベツのじ	やこ和え]		
キャベツ		25. 00 g	1.5 c m幅
にんじん 小松菜		10.00 g 15.00 g	千切り 1.5cm幅
ちりめん(瀬			炒る 炒る/する
がす いりこ こいくちし	. ま(日) IKg ようゆ	0.50 g 2.00 g	196/90
【煮物・和No	36 <b>]</b>		
生肉(こす)	ぶりすきやき] 切れ)	30.00 g	
ごぼう		30.00 g 10.00 g	輪切り
JFD 料理酒 こいくちし	ょうゆ	1.00 g 3.40 g	
三温糖		1. 25 g	
リケン サラダン だいこん	由 1.5kg	0.50 g 20.00 g	7mmイチョウ
厚揚げ		20.00 g	縦1/3横10
白菜 にんじん		35. 00 g 10. 00 g	2cm幅 7mmイチョウ
マロニー(	5 с mカット)	3.00 g	茹でる
しゅんぎく ねぎ		5.00 g 5.00 g	2 c m幅 2 c m幅
- 440 - 千1.椎苷(羊	(	1 00 g	とUIII幅 よどす

\_\_\_\_\_\_ 【菓子·寄物・和No15】 [ソフール元気ヨーグルト] ソフール元気ヨーグルト