※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**

献立		
	ご飯	
	いわしの蒲焼	お豆とポテトのチーズ煮
	鶏ごぼう汁	

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No44】		
[いわしの蒲焼]		
開きｲﾜｼ(腹須取り)	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でん粉	3.00 g	
大豆白絞油	3.50 g	
ｶﾄﾞﾔ いりごま(白)1kg	1.00 g	炒る
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFSA　V本味醂	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFSA　V料理酒1.8L	1.00 g	
水	5.00 g	
【煮物・洋No3】		
[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	
角切チーズ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	
じゃがいも	28.00 g	サイコロ
にんじん	7.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
パセリ	0.30 g	みじん切り
味 コンソメJ 500g	0.25 g	
ﾘｹﾝ サラダ油　1.5kg	0.30 g	
【汁物】		
[鶏ごぼう汁]		
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	15.00 g	
ごぼう	15.00 g	つく
ねぎ	5.00 g	小口切り
にんじん	5.00 g	いちょう
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
ﾃｰｵｰ　国産生おろし生姜	0.50 g	
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	
花かつお（亀バラ）500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2020年 2月 4日 火曜日

献立		
	麦ご飯	
	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	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[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	0.15 g	
コショー(純)２００ｇ	0.01 g	
ﾘｹﾝ サラダ油　1.5kg	0.30 g	
ﾃｰｽﾄ おろしにんにく国産	0.20 g	
玉葱	10.00 g	みじん切り
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ3kg	12.00 g	
JFS　V料理酒1.8L	1.00 g	
JF ｾﾚｸｼｮﾝﾜｲﾝ(赤)1.8L	1.00 g	
【あえ物・洋No39】		
[フレンチサラダ]		
キャベツ	25.00 g	1.5ｃｍ幅
ニチレイブロッコリー（エ	15.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
三温糖	1.40 g	
ﾘｹﾝ サラダ油　1.5kg	1.00 g	
穀物酢	3.50 g	
コショー(純)２００ｇ	0.01 g	
食塩	0.50 g	
【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	茹でる
玉葱	20.00 g	スライス
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	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	

2020年 2月 5日 水曜日

献立		
	麦ご飯	
	ぶりのゆず塩焼き	揚げとかつお節のサラダ
	●かきたま汁	

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	
【焼物】		
[ぶりのゆず塩焼き]		
(小)ぶり切身　50g	1.00 個	焼く
(中)ぶり切身　60g	1.00 個	焼く
JFS　V料理酒1.8L	1.00 g	
塩糀	4.00 g	
ゆず酢	1.50 g	
【汁物】		
[揚げとかつお節のサラダ]		
キャベツ	25.00 g	1.5ｃｍ幅
小松菜	15.00 g	1.5ｃｍ幅
きざみ揚げ	7.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
花かつお(鰹・細切)500g	1.50 g	
ｹﾝ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ 1kg	8.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.03 g	
ごま油	0.50 g	
ｶﾄﾞﾔ いりごま(白)1kg	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	スライス
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
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	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	

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 6日 木曜日　**減塩献立**

献立		
	ごはん	
	豚肉のカレー炒め	アーモンド和え
	石狩汁	

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】		
[豚肉のカレー炒め]		
豚モモ(こま切れ)	45.00 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
国産カラーピーマン(ﾐｯｸｽ)	8.00 g	
むきえだまめ500ｇ	8.00 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFS　V料理酒1.8L	2.00 g	
味 コンソメ J 500g	1.00 g	
カレー粉	0.50 g	
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	1.00 g	
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	1.5ｃｍ幅
太もやし	10.00 g	
キャベツ	30.00 g	1.5ｃｍ幅
にんじん	5.00 g	千切り
ｸｯｷﾝｸﾞｱｰﾓﾝﾄﾞ(細切)500g	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No4】		
[石狩汁]		
だいこん	10.00 g	いちょう
白菜	15.00 g	2ｃｍ幅
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
サケ角切	7.00 g	
JFS　V料理酒1.8L	1.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	サイコロ
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	8.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 2月 7日 金曜日

献立		
	ご飯	
	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／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】		
[さんまの韓国風揚げ]		
(小)さんま筒切約50ｇ	1.00 個	油で揚げる
(中)さんま筒切約60ｇ	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でん粉	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
JFS　V本味醂	4.00 g	
ﾃｰｵ 豆板醤 1kg	0.08 g	
ﾃｰｵ おろしにんにく国産	0.50 g	
三温糖	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
備前　中味噌	3.00 g	
ｶﾄﾞﾔ いりごま(白)1kg	0.50 g	
水	3.00 g	
【あえ物・和No29】		
[キャベツの甘酢和え]		
キャベツ	30.00 g	1ｃｍ幅
小松菜	15.00 g	1.5ｃｍ幅
にんじん	8.00 g	千切り
ちりめん	3.00 g	炒る
食塩	0.30 g	
穀物酢	4.00 g	
三温糖	1.50 g	
【汁物・和No22】		
[きのこのすまし汁]		
木綿豆腐	20.00 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
にんじん	8.00 g	いちょう
ねぎ	5.00 g	小口切り
花かつお（亀バラ）500g	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	

2020年 2月 10日 月曜日

献立		
	ごはん	
	牛肉のビーフン炒め	こんにゃくサラダ
	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】		
[牛肉のビーフン炒め]		
ビーフン(給食用)　9cmｶｯﾄ	15.00 g	
牛肉（こま切れ）	30.00 g	
昭和　サラダ油	0.50 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
にんじん	5.00 g	千切り
国産乾燥きくらげｽﾗｲｽ	0.50 g	もどす
国産カラーピーマン(ﾐｯｸｽ)	5.00 g	
ﾃｰｵ おろしにんにく国産	0.24 g	
ﾃｰｵｰ　国産生おろし生姜	0.40 g	
三温糖	0.80 g	
JFS　V料理酒1.8L	0.80 g	
JFS　V本味醂	1.60 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
JFS　純正ごま油	0.40 g	
【あえ物・和No78】		
[こんにゃくサラダ]		
小松菜	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	
突きこんにゃく	10.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	10.00 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	10.00 g	スライス
えのきたけ	7.00 g	
にんじん	7.00 g	いちょう
たけのこ水煮(短冊)島根県	10.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	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	

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 12日 水曜日

献立		
	麦ご飯	
	●ビビンバの具	中華サラダ
	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	
【丼物･ｶﾚｰ等・和No12】		
[●ビビンバの具]		
牛ミンチ	30.00 g	
ﾃｰｵ おろしにんにく国産	0.16 g	
JFS V料理酒1.8L	0.89 g	
ﾘｹﾝ サラダ油 1.5kg	0.60 g	
白菜キムチ	10.00 g	
太もやし	20.00 g	
にんじん	15.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1.5ｃｍ幅
●いりたまご(真空)	**7.00 g**	
追加食材：牛肉ミンチ	**7.00 g**	
にら	5.00 g	2ｃｍ幅
ｶﾄﾞﾔ いりごま(白)1kg	0.30 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	1.60 g	
みそ	3.20 g	
三温糖	0.60 g	
JFS V本味醂	1.50 g	
JFS 純正ごま油	0.80 g	
【あえ物】		
[中華サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
ニチレイブロッコリー（エ	15.00 g	
だいこん	10.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
もどるんです１００ｇ	1.50 g	もどす
和風たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	6.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.40 g	
【汁物】		
[中華スープ]		
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	10.00 g	
ﾘｹﾝ サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
うす切かまぼこ	8.00 g	
乾燥わかめ200ｇ	0.50 g	もどす
中華スープ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	

2020年 2月 13日 木曜日

献立		
	ご飯	
	さごしのオニオンソース焼き	洋風きんぴら
	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】		
[ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【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	0.20 g	
コショー(純)２００ｇ	0.02 g	
ｹﾝ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ1kg	8.00 g	
玉葱	10.00 g	みじん切り
ﾃｰﾅｰ 国産生おろし生姜	0.10 g	
ﾃｰｵ おろしにんにく国産	0.10 g	
【炒め物】		
[洋風きんぴら]		
カットベーコンIQF５００ｇ	7.00 g	
ﾘｹﾝ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ごぼう	10.00 g	つく
ごぼう（千切）共同購入	20.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
スーパースイートコーン	7.00 g	
国産カラーピーマン(ﾐｯｸｽ)	7.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFSA V本味醂	1.00 g	
ｶﾄﾞﾔ 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５００ｇ	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
ねぎ	5.00 g	小口切り
花かつお（亀バラ）500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でん粉	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	

2020年 2月 14日 金曜日

献立		
	ご飯	
	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／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】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[とんかつの梅だれかけ]		
(小) やわらかトンカツ 40ｇ	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	1.80 g	
穀物酢	1.50 g	
水	1.50 g	
【あえ物・和No12】		
[磯香和え（益）]		
ほうれん草	15.00 g	1.5ｃｍ幅
キャベツ	25.00 g	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	
もみのり	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物】		
[大根と厚揚げのみそ汁]		
だいこん	20.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	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	

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 17日 月曜日　**桂平小の児童が考えた献立**

献立		
	ご飯	
	ハンバーグのトマトソースかけ	納豆和え
	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ﾊﾞｰｸﾞ50g	1.00 個	焼く
(中)国産大豆の豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ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 g	
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	
ほうれん草	15.00 g	2ｃｍ幅
キャベツ	25.00 g	1ｃｍ幅
にんじん	5.00 g	千切り
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物・和No9】		
[なめこ汁]		
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
国産冷凍なめこ	15.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.50 g	

2020年 2月 18日 火曜日

献立		
	麦ご飯	
	さけのキャロットソース焼き	ふるさとサラダ
	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)	4.00 g	
【焼物・和No42】		
[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　60ｇ	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コショー(純)２００ｇ	0.02 g	
ｹﾝ ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ1kg	6.00 g	
ﾐｸﾛﾍﾞｰｽﾄ(人参)２ｋｇ	4.00 g	
【あえ物・和No45】		
[ふるさとサラダ]		
キャベツ	25.00 g	1ｃｍ幅
ニチレイブロッコリー (エ	15.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
スーパースイートコーン	6.00 g	
らくらく昆布	0.20 g	
花かつお(鰹・細切)500g	0.20 g	
ゆず酢	0.40 g	
食塩	0.10 g	
しまねふるさとﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ1L	5.00 g	
【汁物】		
[キムチ汁]		
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	5.00 g	いちょう
ごぼう	10.00 g	輪切り
白菜キムチ	12.00 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	

2020年 2月 19日 水曜日

献立		
	麦ご飯	
	●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	
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**
代替食材：(小)春巻き　50ｇ	**1.00 個**	**油で揚げる**
(中)春巻き　50ｇ	**1.00 個**	**油で揚げる**
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	30.00 g	1ｃｍ幅
だいこん	15.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん	2.00 g	炒る
海藻サラダＧＳ１００ｇ	0.50 g	もどす
ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(青じそ)1L	4.50 g	
【汁物・洋No3】		
[ミネストローネ]		
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)1cmｶｯﾄIQF	10.00 g	
ﾃｰｵ 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	
ﾘｹﾝ サラダ油　1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 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	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3kg	10.00 g	
トマトﾋﾟｭｰﾚ(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	

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

令和2年2月分詳細献立表

2020年 2月 20日 木曜日　**匹見中の生徒が考えた献立**

献立		
	ご飯	
	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】		
[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】		
[厚揚げ煮]		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	20.00 g	
厚揚げ	40.00 g	縦1/3横10
たまねぎ	12.00 g	スライス
にんじん	8.00 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	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFS　V本味醂	1.00 g	
馬鈴薯でん粉	1.00 g	
ﾘｹﾝ サラダ油　1.5kg	0.50 g	
【あえ物】		
[さっぱりサラダ]		
ニチレイブロッコリー	15.00 g	
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	8.00 g	
角切チーズ８ｍｍ	5.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
ゆず酢	0.50 g	
オリーブ油ｴｷｽﾄﾗﾊﾞｰｼﾞﾝ	0.50 g	
【汁物・中No2】		
[ワンタンスープ]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
太もやし	10.00 g	
味 なめらかﾜﾝﾀﾝ(約63)	20.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
中華スープ	0.90 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
コショー(純)２００ｇ	0.01 g	

2020年 2月 21日 金曜日

献立		
	ご飯	
	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】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・洋No1】		
[りっちゃんの元気サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
ニチレイブロッコリー	20.00 g	
チキンハム（短冊）500g	8.00 g	
スーパースイートコーン	10.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
らくらく昆布	0.40 g	
花かつお（亀・細切）200g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.45 g	
コショー(純)２００ｇ	0.02 g	
食塩	0.35 g	
ﾘｹﾝ サラダ油　1.5kg	0.70 g	
【丼物･ｶﾚｰ等・和No3】		
[ポークカレー]		
豚モモ(こま切れ)	30.00 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	0.25 g	
玉葱	40.00 g	スライス
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	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	
ｼﾞｪﾌｻﾞ ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	4.00 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3kg	5.00 g	
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	1.50 g	
【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

献立		
	麦ご飯	
	あじの香草パン粉焼き	切干大根のツナ和え
	ポトフ	

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】		
[あじの香草パン粉焼き]		
(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 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞﾀｲﾌﾟ1kg	4.00 g	
食塩	0.20 g	
コショー(純)２００ｇ	0.02 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】		
[切干大根のツナ和え]		
切干大根(益田産)	2.50 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	1.5ｃｍ幅
にんじん	8.00 g	千切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
ｶﾄﾞﾔ いりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.80 g	
【汁物】		
[ポトフ]		
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(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)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 コンソメJ 500g	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コショー(純)２００ｇ	0.02 g	

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26日　水曜日

献立		
	麦ご飯	
	チキン南蛮	タルタルソース
	花野菜のゆずサラダ	●かきたまみそ汁

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】		
[チキン南蛮]		
(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
馬鈴しょ澱粉	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
穀物酢	2.25 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	2.25 g	
水	1.50 g	
【揚げ物】		
[タルタルソース]		
Ｌ＆Ｍタルタルハーフ８ｇ	1.00 個	
【あえ物・洋No32】		
[花野菜のゆずサラダ]		
ニチレイブロッコリー	10.00 g	
カリフラワー(ｾﾚｸﾄ)ＩＱＦ	15.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	23.00 g	1.5ｃｍ幅
ｸｯｷﾝｸﾞｱｰﾓﾝﾄﾞ(細切)500g	3.00 g	炒る
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	
オリーブ油ｴｷｽﾄﾗﾊﾞｰｼﾞﾝ	0.50 g	
【汁物】		
[●かきたまみそ汁]		
●たまご	**12.00 g**	**割りほぐす**
木綿豆腐	**27.00 g**	**サイコロ**
玉葱	20.00 g	スライス
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
乾燥わかめ200ｇ	0.30 g	もどす
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年2月27日　木曜日　**保小中連携献立**

献立		
	ご飯	
	鯖の塩焼き	野菜のソテー
	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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No14】		
[さばの塩焼き]		
(小)氷温造り塩さば切身 50g	1.00 個	焼く
(中)氷温造り塩さば切身 60g	1.00 個	焼く
【炒め物】		
[野菜のソテー]		
キャベツ	20.00 g	1.5ｃｍ幅
小松菜	15.00 g	1.5ｃｍ幅
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	15.00 g	
昭和　サラダ油	0.50 g	
中華スープ	0.50 g	
食塩	0.20 g	
コンソメ(純)２００ｇ	0.01 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
馬鈴薯でん粉	1.00 g	
【汁物・和No58】		
[豆乳入りみそ汁]		
だいこん	20.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
だいこん葉	5.00 g	1.5cm幅
油揚げ（カット）	4.00 g	油抜きする
豆乳	20.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.50 g	

2020年 2月 28日 金曜日　**益田の食育の日**

献立		
	ご飯	
	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No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物】		
[キャベツのじゃこ和え]		
キャベツ	25.00 g	1.5ｃｍ幅
にんじん	10.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1.5ｃｍ幅
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g	炒る
ｶﾞﾔ いりごま(白)1kg	0.50 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【煮物・和No36】		
[益田野菜たっぷりすきやき]		
牛肉（こま切れ）	30.00 g	
ごぼう	10.00 g	輪切り
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.40 g	
三温糖	1.25 g	
ﾘｹﾝ サラダ油　1.5kg	0.50 g	
だいこん	20.00 g	7mmｲﾁｮｳ
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
白菜	35.00 g	2ｃｍ幅
にんじん	10.00 g	7mmｲﾁｮｳ
マロニー（５ｃｍカット）	3.00 g	茹でる
しゅんぎく	5.00 g	2ｃｍ幅
ねぎ	5.00 g	2ｃｍ幅
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
こいくちしょうゆ	3.40 g	
三温糖	1.25 g	
【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	1.00 個	