

※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3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 3月2日 月曜日

集中カアップ献立

献立	ご飯	
	ソースカツ	小魚とチーズのサラダ
根菜のみそ汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・洋No30】		
[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	4.00 g	
JF ウスターソース エキゾット1.8L	4.00 g	
三温糖	1.00 g	
JFS V本味酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
水	2.00 g	
【あえ物】		
[小魚とチーズのサラダ]		
ニチレイブロックロニー (エ)	20.00 g	
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g	炒る
角切チーズ8mm	3.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
三温糖	2.20 g	
穀物酢	2.80 g	
食塩	0.20 g	
がやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
【汁物・和No23】		
[根菜のみそ汁]		
だいこん	20.00 g	いちょう
ごぼう	8.00 g	輪切り
レンコン水煮(いちょう切)	12.00 g	
厚揚げ	15.00 g	厚1/4縦1/3
だいこん葉1cmカット	5.00 g	
8	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 3月3日 火曜日

ひなまつり献立・保小中連携献立

献立	ちらし寿司	
	さわらの若草焼き	菜の花の磯香和え
梅麩のすまし汁		
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	
【変わり飯・和No15】		
[ちらし寿司(国産)]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ちらし寿司の素(国産)	0.03 袋	
【焼物】		
[さわらの若草焼き]		
(小) サワラ切身50g	1.00 個	焼く
(中) サワラ切身60g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ケンノエッグマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
グリーンピースペースト	3.00 g	
【あえ物】		
[菜の花の磯香和え]		
菜の花カット国産	20.00 g	
太もぎし	25.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
三温糖	0.40 g	
【汁物】		
[梅麩のすまし汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
天然色素梅麩スライス500g	15.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
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	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 g	
【菓子・寄物・和No1】		
[ひなあられ]		
ひなあられ つどい	1.00 個	

2020年 3月4日 水曜日

献立	麦ご飯	
	ハンバーグのゆずソースかけ	旬の野菜たっぷりサラダ
●彩り野菜と卵のスープ		
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】		
[ハンバーグゆずソースかけ]		
県給豚と鶏のハンバーグA F 60g	1.00 個	焼く
大根おろし	10.00 g	
JFS V本味酢	2.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【あえ物】		
[旬の野菜たっぷりサラダ]		
チキンささみ水煮	8.00 g	
白菜	40.00 g	1.5cm幅
小松菜	10.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
三温糖	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.70 g	
穀物酢	2.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.04 g	
【汁物】		
[●彩り野菜と卵のスープ]		
無添加ポークウィンナースライス	8.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	10.00 g	いちょう
エリンギ	8.00 g	スライス
●たまご	12.00 g	割りほぐす
パン粉2kg	2.00 g	
追加食材: 無添加ポークウィンナースライス	10.00 g	
チンゲンツァイ	5.00 g	2cm幅
味 コシノメJ 500g	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

令和2年3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 3月5日 木曜日

献立	ご飯	
	厚揚げと鶏肉の炒り煮	あすっこのツナマヨ和え
もずくのみそ汁		
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	
【煮物】		
[厚揚げと鶏肉の炒り煮]		
冷凍ミニ絹厚揚げ	30.00 g	
鶏肉モモ(2cm角切)	20.00 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
玉葱	20.00 g	サイコロ
むきえだまめ500g	5.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.80 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
三温糖	1.20 g	
煮干しだし	1.00 g	
【あえ物】		
[あすっこのツナマヨ和え]		
あすっこ(ブロック・3~5cmカット)	23.00 g	1.5cm幅
キャベツ	18.00 g	1cm幅
スーパースイートコーン	5.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 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	
かつお 白ごま(白)1kg	0.80 g	炒る/する
食塩	0.08 g	
【汁物】		
[もずくのみそ汁]		
美ら海育ちもずく	8.00 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
スーパースイートコーン	5.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 3月6日 金曜日

献立	ロールパン	
	アジの香味フライ	いちご入りフルーツ和え
焼きそば		
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	
【普通パン・和No7】		
[ロールパン]		
THすこやかロール40g	1.00 個	
【揚げ物・和No1】		
[アジの香味フライ]		
(小) アジの香味フライ 5.0 g	1.00 個	油で揚げる
(中) アジの香味フライ 6.0 g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【果物】		
[いちご入りフルーツ和え]		
ポ アマツツツみかん国産1.5	20.00 g	
フルーツパック(パイン)1kg	12.00 g	
冷凍メルト白玉	25.00 g	
いちご	8.00 g	1/4カット
ストロベリーダイス	4.00 g	
ナタデココ	12.00 g	
【主食併用麺・中No3】		
[焼きそば]		
豚モモ(こま切れ)	25.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	15.00 g	千切り
玉葱	30.00 g	スライス
焼きそば麺 5kg	30.00 g	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
焼きそばソース1.2kg	8.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
JF ウスターソース エキセント1.8L	2.00 g	

2020年 3月9日 月曜日

卒業祝い献立

献立	華やかご飯	
	かぼちゃコロッケ	りっちゃんの元気サラダ
お祝いすまし汁		
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	
【変わり飯・和No9】		
[華やかご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
7種野菜の華やかごはん	2.50 g	
【揚げ物・洋No14】		
[かぼちゃコロッケ(小40,中60)]		
(小) 国産豚 かつお肉7740g	1.00 個	油で揚げる
(中) 国産豚 かつお肉77460g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 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	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】		
[お祝いすまし汁]		
やさしい海の祝なるとスライス	12.00 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩	0.20 g	
花かつお(亀バラ)500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
【菓子・寄物】		
[お祝いクレープ(卵抜き)]		
お祝いフレンスクレープ	1.00 個	

令和2年3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 3月10日 火曜日

献立	麦ご飯	
	ぶりの梅みそ焼き	ひじきの五目煮
豆腐のくず汁		
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】		
【ぶりの梅みそ焼き】		
(小)ぶり 5.0 g	1.00 個	焼く
(中)ぶり 6.0 g	1.00 個	焼く
こいくちしょうゆ	2.00 g	
乾燥カリカリ梅(国産)200g	0.30 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	
JFS V本味噌	1.50 g	
三温糖	0.50 g	
JFS V料理酒1.8L	0.20 g	
【炒め物】		
【ひじきの五目煮】		
芽ひじき1kg	3.00 g	もどす
さつまあげ(玉ねぎ)50g	5.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
インゲン500g	5.00 g	1.5cm幅
リケン サラダ油 1.5kg	1.00 g	
JFS V料理酒1.8L	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.20 g	
三温糖	1.80 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物】		
【豆腐のくず汁】		
木綿豆腐	25.00 g	サイコロ
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	いちょう
干し椎茸(美都産)	0.60 g	もどす
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	10.00 g	スライス
片栗粉(スグラアロー)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
JFS V本味噌	1.00 g	
食塩	0.10 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2020年 3月11日 水曜日

献立	麦ご飯	
	ドライカレー	●アスパラと卵のサラダ
千切り野菜のスープ		
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		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【丼物・カレー等・和No16】		
【ドライカレー】		
国産合挽きミンチ	20.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.13 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.35 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	0.50 g	
蒸し挽き割り大豆	20.00 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
ミックスペジタブル	20.00 g	
米粉のカレーウ	8.50 g	
JAS 特急 トマトチップ 1kg	0.42 g	
JF ウスターソース エセレント1.8L	0.70 g	
カレー粉(純)200g	0.30 g	
味 コシヨメJ 500g	0.50 g	
食塩	0.05 g	
【あえ物】		
●アスパラと卵のサラダ		
グリーンアスパラ(カット)	25.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
●いりたまご(真空)		
追加食材：スーパースイートコーン		
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
うすくちしょうゆ	2.10 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.70 g	
【汁物】		
【千切り野菜のスープ】		
にんじん	12.00 g	千切り
太もやし	17.00 g	
エリンギ	10.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
味 コシヨメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	

2020年 3月12日 木曜日

献立	ご飯	
	白身魚のレモンソースかけ	納豆サラダ
さつま汁		
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No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【白身魚のレモンソースかけ】		
(小)ホキ 5.0 g	1.00 切	油で揚げる
(中)ホキ 6.0 g	1.00 切	油で揚げる
片栗粉(スグラアロー)	3.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
三温糖	3.10 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
JFS V本味噌	1.60 g	
広島県産レモン果汁500ml	2.40 g	
【あえ物・洋No3】		
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
ハル ひきわり納豆(ヒキ切)	10.00 g	
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
こいくちしょうゆ	0.30 g	
ケンノエックマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
【汁物・和No6】		
【さつま汁】		
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	20.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.25 g	
板こんにやく	10.00 g	厚1/2縦1/4
ごぼう	8.00 g	つく
にんじん	8.00 g	いちょう
だいこん	12.00 g	いちょう
だいこん葉 1cmカット	5.00 g	
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和2年3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 3月13日 金曜日

益田の食育の日

献立	ご飯	
	豚肉の香味炒め	あずっこのおかか和え
春色だんご汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物】		
[豚肉の香味炒め]		
豚モモ(こま切れ)	40.00 g	
玉葱	35.00 g	スライス
国産カレーピーマン(ミックス)	10.00 g	
エリンギ	15.00 g	スライス
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.60 g	
テオ おろしにんにく国産	0.60 g	
三温糖	1.30 g	
JFS V料理酒1.8L	1.90 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物・和No98】		
[あずっこのおかか和え]		
あずっこ(ブロック・3~5cmカット)	20.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
出雲のちくわ5mm×1/2カット	8.00 g	
花かつお(鱈・細切)500g	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
[春色だんご汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	つく
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
春夏冬(あきない)だんご	25.00 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 3月16日 月曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	さばのみそ煮	わかめの酢の物
のっぺい汁		
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No1】		
[さばのみそ煮]		
(小) 国産さばのみそ煮50g	1.00 個	
(中) 国産さばのみそ煮70g	1.00 個	
【あえ物・和No33】		
[わかめの酢の物]		
にんじん	10.00 g	千切り
キャベツ	35.00 g	1.5cm幅
乾燥わかめ	0.80 g	もどす
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g	炒る
穀物酢	1.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物・和No68】		
[のっぺい汁]		
厚揚げ	15.00 g	厚1/4縦1/3
さといも500g	20.00 g	
だいこん	10.00 g	いちよう
にんじん	10.00 g	いちよう
ごぼう	10.00 g	輪切り
干し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす
だいこん葉	5.00 g	1cm幅
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
片栗粉(スグラアロー)	1.00 g	
だし昆布	1.00 g	
花かつお(亀バラ)500g	2.00 g	

2020年 3月17日 火曜日

献立	麦ご飯	
	ガーリックチキン	アーモンド和え
グリーンピースのポターージュ		
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]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[ガーリックチキン]		
(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	0.20 g	
バジルペースト	0.80 g	
JFS V料理酒1.8L	0.60 g	
食塩	0.40 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
【あえ物・和No58】		
[アーモンド和え]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
スーパーズイートコーン	5.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
クッキングアーモンド(ダイス)500g	1.00 g	
クッキングアーモンド(細切)500g	1.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
[グリーンピースのポターージュ]		
無添加ポークウィンナースライス	8.00 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
グリーンピースペースト	20.00 g	
グリーンピース	5.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ポターージュベース	8.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.80 g	

令和2年3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 3月18日 水曜日

献立	献立	
	麦ご飯 ●オムレツ ポークビーンズ	ゆずサラダ
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) おおむぎ(米粒麦)	76.00 g 4.00 g	
【蒸し物】 ●オムレツ (小) ●ふっくらレーンおムレツ50g (中) ●ふっくらレーンおムレツ60g	1.00 個 1.00 個	蒸す 蒸す
代替食品: 和風さんびら包み焼き50g	1.00 個	茹でる
【あえ物・洋No47】 [ゆずサラダ] スーパースイートコーン キャベツ 小松菜 三温糖 穀物酢 こいくちしょうゆ ゆず酢 リケン サラダ油 1.5kg	8.00 g 28.00 g 20.00 g 0.60 g 1.50 g 1.80 g 0.50 g 0.50 g	1cm幅 1.5cm幅
【煮物・洋No7】 [ポークビーンズ(汁椀)] 豚モモ(こま切れ) JF セルジャンソフイン(赤)1.8L 有塩バター450g にんじん 白いんげん豆 レッドキドニー 玉葱 じゃがいも セロリ カゴメ マイルド トマトケチャップ 3kg マイルド デミ グラスソース 3kg 食塩 コシヨー(純)200g 三温糖 味 コンソメJ 500g トマトピューレ(食塩無添加)3k	30.00 g 2.00 g 1.00 g 20.00 g 10.00 g 10.00 g 40.00 g 30.00 g 3.00 g 8.00 g 5.00 g 0.18 g 0.02 g 0.50 g 1.05 g 3.00 g	いちよう

2020年 3月19日 木曜日

献立	献立	
	ご飯 いわしのみぞれ煮 キャベツと肉団子のみそ汁	大根の梅和え
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】 [いわしのみぞれ煮] いわしのみぞれ煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物】 [大根の梅和え] チキンささみ水煮 だいこん ニチレイブロッコリー(エ) 花かつお(亀バラ)500g 梅肉ペースト紀州 こいくちしょうゆ 三温糖 かやいりごま(白)1kg	10.00 g 40.00 g 15.00 g 0.18 g 1.50 g 0.30 g 1.00 g 0.80 g	千切り
【汁物】 [キャベツと肉団子のみそ汁] 豆腐ミートボールss キャベツ にんじん 干し椎茸(美都産) 油揚げ(カット) ねぎ みそ 煮干しだし	25.00 g 23.00 g 10.00 g 0.50 g 3.00 g 5.00 g 8.50 g 3.00 g	2cm幅 いちよう もどす 小口切り

2020年 3月23日 月曜日

献立	献立	
	ご飯 エビカツ マーボー豆腐	花野菜のカラフルサラダ
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】 [エビカツ] (小) エビカツ 50g (中) エビカツ 60g 大豆白絞油	1.00 個 1.00 個 4.00 g	油で揚げる 油で揚げる
【あえ物】 [花野菜のカラフルサラダ] キャベツ 国産カリフラワー にんじん 海藻サラダG S100g 花かつお(亀・細切)200g ルオイトレッシング(青じそ)1L	25.00 g 15.00 g 5.00 g 0.50 g 0.15 g 4.50 g	1.5cm幅 千切り もどす
【煮物・中No3】 [マーボードーフ] 豚肉(ミンチ) チオ 国産生おろし生姜 チオ おろしにんにく国産 JFS V料理酒1.8L リケン サラダ油 1.5kg チオ 豆板醤 1kg 玉葱 にんじん 干し椎茸(美都産) たけのこ水煮(短冊)島根県 木綿豆腐(サイコロ) 冷凍豆腐(サイコロ) グリーンピース 備前 中味噌 備前 白上味噌 こいくちしょうゆ 三温糖 中華スープ JFS V料理酒1.8L JFS V本味噌 片栗粉(スグラアロー) 水	20.00 g 0.25 g 0.20 g 1.00 g 0.25 g 0.20 g 30.00 g 15.00 g 1.00 g 10.00 g 40.00 g 30.00 g 5.00 g 2.00 g 2.00 g 2.70 g 0.30 g 0.77 g 1.00 g 1.00 g 1.60 g 25.00 g	サイコロ いちよう もどす サイコロ

令和2年3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 3月24日 火曜日

献立	麦ご飯	
	かぼちゃグラタン	シルバーサラダ
ラビオリ入りミネストローネ		
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	
【焼物】		
[かぼちゃグラタン]		
かぼちゃグラタン蓋無60 g	1.00 個	焼く
【あえ物】		
[シルバーサラダ]		
ケン はるさめS国産1kg	5.00 g	茹でる
チキンささみ水煮	8.00 g	
ほうれん草	10.00 g	2 c m幅
スーパースイートコーン	8.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5 c m幅
ケン ノエッグ マヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
コンヨー(純) 200 g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【汁物】		
[ラビオリ入りミネストローネ]		
ラビオリ(プレーン)	15.00 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	いちよう
冷凍カットトマト	15.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5 c m幅
蒸しひよこ豆(ドライパック)	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カゴ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)5kg	10.00 g	
三温糖	0.20 g	