

令和2年4月分詳細献立表

※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)

高津学校給食センター
 ●卵・卵由来成分を含む

2020年 4月 8日 水曜日

益田の食育の日

献立	麦ご飯	
	さばの味噌煮	キャベツのごま和え
だんご汁		
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	
【煮物・和No1】		
[さばの味噌煮]		
(小) 国産さばの味噌煮50g	1.00 個	
(中) 国産さばの味噌煮70g	1.00 個	
【あえ物・和No34】		
[キャベツのごま和え]		
キャベツ	35.00 g	1cm幅
にんじん	11.00 g	千切り
スーパーズweetコーン	8.00 g	
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.80 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物・和No18】		
[だんご汁]		
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	5.00 g	いちよう
たけのこ(ゆで)	5.00 g	いちよう
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	27.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切りする
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.00 g	

2020年 4月 9日 木曜日

献立	ご飯	
	ひじきのカラフルサラダ	ハヤシライス
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	
【あえ物・洋No41】		
[ひじきのカラフルサラダ]		
シーガニックひじき	8.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
ニチレイブロックリー	15.00 g	
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
スーパーズweetコーン	8.00 g	
和風たまねぎドレッシング	5.00 g	
食塩	0.01 g	
【丼物・カレー等】		
[ハヤシライス]		
蒙州産牛肉(モスアイ)IQF	40.00 g	
JF セクショソワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
冷凍カットトマト	25.00 g	
にんじん	15.00 g	いちよう
玉葱	40.00 g	スライス
エリンギ	12.00 g	スライス
グリーンピース	7.00 g	
カレー粉(純)200g	0.02 g	
ハヤシルウ(粉末)	10.00 g	
かごメマイルドトマトチップ 3kg	3.00 g	
マイルドデミグラスソース 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.00 g	

2020年 4月 10日 金曜日

献立	ご飯	
	鶏肉の甘酢かけ	磯香和え
かまぼこのすまし汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[鶏肉の甘酢かけ]		
(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
馬鈴薯でんぷん1kg	4.20 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	4.50 g	
三温糖	3.00 g	
水	2.00 g	
【あえ物・和No12】		
[磯香和え(益)]		
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
出雲のちくわ5mm×1/2カット	7.00 g	
もみのり	0.80 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
[かまぼこのすまし汁]		
ねぎ	5.00 g	小口切り
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
やさしい海の祝なるとスライス	12.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

令和2年4月分詳細献立表

2020年 4月 13日 月曜日

献立	ご飯	
	豆腐ハンバーグのきのこソースかけ	ハムとアーモンドのサラダ
オニオンスープ		
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	
【焼物・洋No2】		
[豆腐ハンバーグのきのこソースかけ]		
(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
ぶなしめじ	5.00 g	小房にわけ
エリンギ	5.00 g	スライス
昭和 サラダ油	0.05 g	
マイルドマヨネーズ 3kg	5.00 g	
カノメ マルトトマトチップ 3kg	5.00 g	
JF セレクションワイン(赤) 1.8L	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
JF ウスターソース エクストラ 1.8L	0.50 g	
【あえ物・洋No16】		
[ハムとアーモンドのサラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
ニチレイブロックリー	12.00 g	
ポークハム(短冊) 500g	9.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
クッキングアーモンド(細切) 500g	2.50 g	炒る
こいくちしょうゆ	0.40 g	
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・洋No5】		
[オニオンスープ]		
フィンイナースライス(スライス) 5mm	8.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
昭和 サラダ油	0.30 g	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
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	

2020年 4月 14日 火曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯	
	ホキフライ	納豆和え
豚汁		
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No5】		
[ホキフライ]		
(小) ホキフライ 50g	1.00 個	油で揚げる
(中) ホキフライ 60g	1.00 個	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(ヒキワリ)	10.00 g	
ほうれん草	20.00 g	2cm幅
キャベツ	30.00 g	1cm幅
にんじん	10.00 g	千切り
もみり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物・和No3】		
[豚汁]		
豚モモ(こま切れ)	25.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
ごぼう	10.00 g	輪切り
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
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	3.00 g	
みそ	8.00 g	

2020年 4月 15日 水曜日

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

献立	麦ご飯	
	豚肉の生姜焼き	鶏と野菜の梅肉和え
梅麩と玉ねぎのみそ汁		
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	
【炒め物・和No18】		
[豚肉の生姜焼き]		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
玉葱	40.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
むきえだまめ500g	5.00 g	
国産カラーピーマン(ミックス)	8.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
VP本みりん	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JF 料理酒 1.8L	1.30 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
【あえ物・和No44】		
[鶏と野菜の梅肉あえ]		
チキンささみ水煮	10.00 g	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
スーパーズイートコーン	8.00 g	
花かつお(鯉・細切) 500g	1.00 g	
梅肉ペースト紀州	1.80 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
三温糖	0.90 g	
昭和 サラダ油	0.30 g	
【汁物・和No21】		
[梅麩と玉ねぎのみそ汁]		
たけのこ水煮(ハーフカット) 島根	5.00 g	いちよう
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	10.00 g	
天然色素梅麩スライス500g	15.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	8.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和2年4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 4月 16日 木曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	アジのパン粉焼き	カミカミサラダ		
マカロニスープ				
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
【ご飯】				
水稲穀粒(精白米)			80.00 g	
【焼物・洋No18】				
【アジのパン粉焼き】				
(小) アジ切身(スキんレス)50g	1.00 個	焼く		
(中) アジ切身(スキんレス)60g	1.00 個	焼く		
食塩	0.20 g			
コショウ(純)2.00g	0.02 g			
クラスメイト5.00g	1.50 g			
バジル(粉)	0.43 g			
パン粉2k	1.00 g			
【あえ物】				
【カミカミサラダ(マヨ)】				
キャベツ	25.00 g	1cm幅		
だいこん	25.00 g	千切り		
スーパースイートコーン	10.00 g			
もどるんです1.00g	0.40 g	もどす		
がやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する		
ケン ノエッグ マヨネーズタイプ 1kg	7.50 g			
こいくちしょうゆ	0.50 g			
【汁物・洋No10】				
【マカロニスープ】				
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	15.00 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	8.00 g	1.5cm幅		
味 コソメJ 500g	1.00 g			
うすくちしょうゆ	2.00 g			
昭和 サラダ油	0.50 g			

2020年 4月 17日 金曜日

新入生入学お祝い献立・保小中連携献立

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	春色サラダ	お祝いクレープ		
ビーフカレー				
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
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No30】				
【春色サラダ】				
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅		
ニチレイブロッコリー	12.00 g			
にんじん	5.00 g	千切り		
スーパースイートコーン	8.00 g			
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g			
昭和 サラダ油	0.50 g			
うすくちしょうゆ	2.00 g			
穀物酢	2.00 g			
三温糖	0.70 g			
【菓子・寄物】				
【お祝いクレープ】				
お祝いブレンズクレープ	1.00 個			
【丼物・カレー等・和No1】				
【ビーフカレー】				
豪州産牛肉(モスリイ)IQF	35.00 g			
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g			
昭和 サラダ油	0.50 g			
エリンギ	10.00 g	スライス		
じゃがいも	25.00 g	サイコロ		
玉葱	30.00 g	スライス		
にんじん	15.00 g	いちよう		
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g			
ジェフ カレーフレーク	4.00 g			
カゴメ マイルドトマトケチャップ 3kg	5.00 g			
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g			

2020年 4月 20日 月曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	はまちのみりん焼き	揚げとかつお節のサラダ		
もやしと玉ねぎのすまし汁				
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
【ご飯】				
水稲穀粒(精白米)			80.00 g	
【焼物・和No57】				
【はまちのみりん焼き】				
(小) ハマチのみりん干50g	1.00 個	焼く		
(中) ハマチのみりん干60g	1.00 個	焼く		
【あえ物・和No102】				
【揚げとかつお節のサラダ】				
きざみ揚げ	5.00 g			
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅		
にんじん	5.00 g	千切り		
花かつお(鱈・細切)500g	1.50 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	0.05 g			
JFS 純正ごま油	0.50 g			
がやいりごま(白)1kg	0.80 g	炒る/する		
【汁物】				
【もやしと玉ねぎのすまし汁】				
エリンギ	8.00 g	スライス		
にんじん	8.00 g	いちよう		
もやし	10.00 g			
玉葱	20.00 g	スライス		
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			
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2年4月分詳細献立表

2020年 4月24日 金曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	白身魚のねぎソースかけ	洋風おから		
料理名/食品名				
【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】				
【白身魚のねぎソースかけ】				
(小) ホキ 50g			1.00 切	油で揚げる
(中) ホキ 60g			1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg			5.00 g	
大豆白絞油			4.00 g	
こいくちしょうゆ			3.00 g	
JFD 料理酒			1.00 g	
VP本みりん			2.00 g	
三温糖			2.00 g	
テオ 国産生おろし生姜			0.30 g	
こねぎ			2.00 g	小口切り
水			8.00 g	
【炒め物・和No21】				
【洋風おから】				
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500			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			0.20 g	
小松菜			10.00 g	1cm幅
玉葱			20.00 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	
クラスメイト500g			5.00 g	
【汁物・和No64】				
【沢煮椀】				
豚肉(モモ肉スライス)			10.00 g	
昭和 サラダ油			0.20 g	
JFD 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	小房にわける
たけのこ水煮(千切)			5.00 g	
花かつお(鰹バラ)500g			1.00 g	
だし昆布			1.00 g	
うすくちしょうゆ			3.00 g	
食塩			0.10 g	
コシヨー(純)200g			0.02 g	

2020年 4月 27日 月曜日

献立	ロールパン		一人分量 単位	切り方
	メンチカツ	りっちゃんの元気サラダ		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳			1.00 本	
【普通パン】				
【ロールパン】				
T.H.すこやかロール40g			1.00 個	
【揚げ物・洋No1】				
【メンチカツ】				
(小) 枝豆と豆腐のメンチカツ40g			1.00 個	油で揚げる
(中) 枝豆と豆腐のメンチカツ60g			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
きゅうり			15.00 g	半月スライス
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
ちくちく昆布			0.20 g	もどす
花かつお(鰹・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	
昭和 サラダ油			0.70 g	
【主食併用麺・洋No4】				
【ナポリタン】				
パスタ(スパゲティ)パルメーザン7.6mm			30.00 g	茹でる
カットベーコンIQF500g			10.00 g	
昭和 サラダ油			0.50 g	
JF レクシオンワイン(赤)1.8L			1.00 g	
玉葱			30.00 g	スライス
にんじん			10.00 g	千切り
エリンギ			8.00 g	スライス
青ピーマン			5.00 g	スライス
カッメマイルドマトケチャップ3kg			25.00 g	
JF リスターナス エクセレント1.8L			2.00 g	
【菓子・寄物・和No15】				
【ヨーグルト】				
ソフール元気ヨーグルト			1.00 個	

2020年 4月 28日 火曜日

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	さごしのオニオンソース焼き	あすっこのおかか和え		
料理名/食品名				
【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No60】				
【さごしのオニオンソース焼き】				
(小) さごし切身 50g			1.00 個	焼く
(中) さごし切身 60g			1.00 個	焼く
食塩			0.20 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			8.00 g	
玉葱			10.00 g	スライス×2
テオ 国産生おろし生姜			0.10 g	
テオ おろしにんにく国産			0.10 g	
【あえ物・和No98】				
【あすっこのおかか和え】				
あすっこ(ブロック)3~5cmカット			20.00 g	
キャベツ			25.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン			8.00 g	
花かつお(鰹・細切)500g			1.50 g	
こいくちしょうゆ			2.00 g	
【汁物・和No7】				
【じゃがいものみそ汁】				
じゃがいも			25.00 g	サイコロ
にんじん			8.00 g	いちよう
玉葱			10.00 g	スライス
厚揚げ			15.00 g	縦1/3横10
乾燥わかめ			0.30 g	もどす
みそ			8.00 g	
煮干しだし			3.00 g	

令和2年4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 4月 30日 木曜日

献立	ご飯	
	春雨の中華サラダ	オレンジ
麻婆豆腐		
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	
【あえ物・中No6】		
〔春雨の中華サラダ〕		
ケシ はるさめS国産1kg	6.00 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
小松菜	10.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.40 g	
【果物・和No2】		
〔オレンジ〕		
オレンジ 8玉	0.25 個	1/4に切る
【煮物・中No3】		
〔麻婆豆腐〕		
豚肉(ミンチ)	25.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.80 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JFD 料理酒	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	12.00 g	いちよう
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
木綿豆腐(サイコロ)	45.00 g	サイコロ
冷凍豆腐(サイコロ)	40.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
たけのこ水煮(短冊)島根県	5.50 g	
たけのこ(ゆで)	4.50 g	いちよう
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g	
備前 中味噌	2.80 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
三温糖	0.30 g	
中華スープ	0.70 g	
VP本みりん	1.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.80 g	