

※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)

## 2020年6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

2019年 6月 1日 月曜日

献立	ご飯	
	酢豚	のりサラダ
春雨スープ		
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	
【揚げ物・中No1】		
[酢豚]		
豚モモ(2cm角)	30.00 g	油で揚げる
食塩	0.20 g	
コショウ(純)200g	0.03 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	35.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちょう
レンコン水煮(乱切)	7.00 g	
いんげん(ホール)国内産	10.00 g	
三温糖	2.00 g	
かまぼこ(トマトチップ)3kg	4.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	4.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
【あえ物】		
[のりサラダ]		
ほうれん草	20.00 g	2cm幅
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
こいくちしょうゆ	1.90 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
もものり	0.40 g	
【汁物・洋No42】		
[春雨スープ]		
カツ はんさめS国産1kg	4.00 g	戻す
チンゲンツァイ	8.00 g	2cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
スーパーストック(ぼぐし)	6.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.30 g	

2019年 6月 2日 火曜日

献立	麦ご飯	
	さわらの南部焼き	小松菜の白和え
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】		
[さわらの南部焼き]		
(小) サワラ切身50g	1.00 個	焼く
(中) サワラ切身60g	1.00 個	焼く
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.50 g	
【あえ物】		
[小松菜の白和え]		
小松菜	22.00 g	2cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
突きこんにゃく	11.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
冷凍白和えの素	18.00 g	
かやいりごま(白)1kg	0.90 g	炒る
かや練りごま 550g	0.24 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.55 g	
【汁物・和No6】		
[さつま汁]		
鶏肉(モロヘイ)2cmカットIQF	20.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	12.00 g	スライス
ごぼう	8.00 g	つく
にんじん	8.00 g	いちょう
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.50 g	

2019年 6月 3日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●トマトオムレツ	野菜ソテー
ラビオリスープ		
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	
【蒸し物・和No16】		
【●トマトオムレツ】		
(小) ●トマトオムレツ50g	1.00 個	
(中) ●トマトオムレツ60g	1.00 個	
【代替食材】		
(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
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
JFDA 料理酒	2.00 g	
水	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.50 g	
【あえ物】		
[野菜ソテー]		
無添加ポークウインナースライス	13.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
玉葱	15.00 g	スライス
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
有塩バター450g	1.00 g	
食塩	0.20 g	
コショウ(純)200g	0.01 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物】		
[ラビオリスープ]		
ラビオリ(プレーン)	15.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
エリンギ	8.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
パセリ	1.00 g	みじん切り
味 コンツメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コショウ(純)200g	0.01 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	

## 2020年6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  
**保小中連携献立**

2019年 6月 4日 木曜日

### かみかみ献立

献立	ご飯	
	ホキのパンパンジーソースかけ	かみかみサラダ
	豆腐のくず汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【揚げ物】</b>		
[ホキのパンパンジーソースかけ]		
(小) ホキ切身50g	1.00 個	油で揚げる
(中) ホキ切身60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
こねぎ	3.00 g	小口切り
テオ 国産生おろし生姜	0.60 g	
JFSA 純正ごま油	1.00 g	
かぢゃいりごま(白)1kg	2.00 g	
三温糖	1.80 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
JFSA 純正ごま油	1.00 g	
穀物酢	2.50 g	
VP本みりん	1.20 g	
水	2.00 g	
<b>【あえ物・和No73】</b>		
[かみかみサラダ]		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
きゅうり	20.00 g	輪切り
スーパースイートコーン	10.00 g	
もどるんです100g	0.30 g	もどす
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g	炒る
ハイトレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
<b>【汁物】</b>		
[豆腐のくず汁]		
木綿豆腐	25.00 g	厚1/4縦1/3
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	いちよう
ぶなしめじ	7.00 g	小房にわけ
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	8.00 g	いちよう
馬鈴薯でんぷん1kg	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	
VP本みりん	1.00 g	
食塩	0.10 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2019年 6月 5日 金曜日

献立	ご飯	
	スタミナ丼の具	アムスメロン
	もずくのみそ汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【丼物・カレー等】</b>		
[スタミナ丼の具]		
豚モモ(こま切れ)	40.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 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	0.64 g	
玉葱	25.00 g	スライス
国産カラーピーマン(ミックス)	12.00 g	
パプリカ	3.00 g	千切り
エリンギ	10.00 g	スライス
にら	10.00 g	2cm幅
昭和 サラダ油	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
オイスターソース 585g	2.70 g	
食塩	0.13 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.60 g	
<b>【果物・和No9】</b>		
[アムスメロン]		
アムスメロン 4L	0.07 個	1/16に切る
<b>【汁物】</b>		
[もずくのみそ汁]		
美ら海育ちもずく	8.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
木綿豆腐(サイコロ)	15.00 g	厚1/4縦1/3
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 6月 8日 月曜日

献立	たけのご飯	
	いかじゃが	キャベツの甘酢和え
	ごまみそ汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[たけのご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
竹の子ご飯の素	20.00 g	
<b>【煮物・和No37】</b>		
[いかじゃが]		
国産本アサキイカ短冊1×4cm	20.00 g	
じゃがいも	40.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	7mmイチョウ
板こんにゃく	16.00 g	厚1/2縦1/4
むきえだまめ500g	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
VP本みりん	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
煮干しだし	0.50 g	
<b>【あえ物・和No29】</b>		
[キャベツの甘酢和え]		
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
小松菜	18.00 g	2cm幅
スクールかまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
食塩	0.30 g	
三温糖	1.20 g	
穀物酢	3.80 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
<b>【汁物・和No61】</b>		
[ごまみそ汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
太もやし	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
木綿豆腐	18.00 g	厚1/4縦1/3
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
かぢゃいりごま(白)1kg	2.00 g	する
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

## 2020年6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

2019年 6月 9日 火曜日

献立	麦ご飯	
	平つくねのソースかけ	ツナサラダ
グリーンピースのポタージュ		
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 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[平つくねのソースかけ]		
(小)キャベツ入り平つくねハテ 40	1.00 個	焼く
(中)キャベツ入り平つくねハテ 50	1.00 個	焼く
トンカツソース	3.00 g	
福島トマトジュース(カゴ)	7.00 g	
三温糖	0.50 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
【あえ物】		
[ツナサラダ]		
にんじん	8.00 g	千切り
きゅうり	10.00 g	半月スライス
太もやし	20.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	3.30 g	
食塩	0.20 g	
コンヨー(純)200g	0.01 g	
【汁物】		
[グリーンピースのポタージュ]		
キノコインナースライス(スライス)5mm	8.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
昭和 サラダ油	0.50 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
グリーンピース	5.00 g	
グリーンピースペースト	20.00 g	
食塩	0.50 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
ポタージュベース	8.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.80 g	

2019年 6月 10日 水曜日

献立	麦ご飯	
	メンチカツ	●三色和え
あご丸のすまし汁		
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】		
[麦ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・洋No27】		
[メンチカツ]		
(小)チキンメンチカツ(レバー入)50	1.00 個	油で揚げる
(中)チキンメンチカツ(レバー入)60	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
●三色和え]		
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
キャベツ	30.00 g	1cm幅
●錦糸卵(真空)500g	5.00 g	
【代替食材】スーパースイートコーン	5.00 g	
きざみ揚げ	3.00 g	
かたまりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.40 g	
三温糖	0.40 g	
【汁物】		
[あご丸のすまし汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
あご丸(あらめ入り)6~8g	20.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
乾燥わかめ	0.50 g	もどす
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	

2019年 6月 11日 木曜日

献立	ご飯	
	さばのみりん焼き	野菜のオイスター炒め
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	
【変わり飯】		
[ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[さばのみりん焼き]		
(小)真さばのみりん干し40g	1.00 個	焼く
(中)真さばのみりん干し60g	1.00 個	焼く
【炒め物】		
[野菜のオイスター炒め]		
牛肉(こま切れ)	15.00 g	
パプリカ	3.00 g	千切り
国産カラーピーマン(ミックス)	7.00 g	
にら	5.00 g	2cm幅
キャベツ	35.00 g	1.5cm幅
たけのこ水煮(短冊)島根県	10.00 g	
エリンギ	5.00 g	スライス
テオ おろしにんにく国産	0.50 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	3.00 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.10 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
オイスターソース 585g	1.00 g	
【汁物】		
[玉ねぎのみそ汁]		
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
ギョウサイヤ(国内産) 1kg	5.00 g	千切り
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

## 2020年6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

2019年 6月 12日 金曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	ガーリックチキン	小魚とチーズのサラダ		
	ミネストローネ			
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】				
[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			
JFDA 料理酒	0.60 g			
食塩	0.40 g			
コシヨー(純)200g	0.01 g			
【あえ物】				
[小魚とチーズのサラダ]				
きゅうり	20.00 g	半月スライス		
キャベツ	30.00 g	2cm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			
JFSA 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・洋No3】				
[ミネストローネ]				
無添加ボークウインチソースライス	8.00 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			
昭和 サラダ油	0.50 g			
玉葱	15.00 g	スライス		
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		
ミックスピーンズ	10.00 g			
味 コンソメJ 500g	1.00 g			
かごめ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			

2019年 6月 15日 月曜日

(中)保小中連携献立

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	(小)いわしの梅煮	(中)どんちっちあじの丸ごと焼き		
	ほうれん草のおひたし			
	じゃがいものみそ汁			
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		
【煮物】				
[ (小) いわしの梅煮 ]				
いわし梅煮(真空)50g×10	1.00 個			
【焼物・和No49】				
[ (中) どんちっちあじの丸ごと焼き ]				
近海アジ(丸・腹須取り)	1.00 個	焼く		
【あえ物】				
[ほうれん草のおひたし]				
ほうれん草	15.00 g	2cm幅		
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅		
にんじん	5.00 g	千切り		
出雲のちくわ5mm×1/2カット	5.00 g			
三温糖	0.30 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	20.00 g	サイコロ		
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす		
玉葱	20.00 g	サイコロ		
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10		
にんじん	5.00 g	いちよう		
ねぎ	5.00 g	小口切り		
煮干しだし	3.00 g			
みそ	8.50 g			

2019年 6月 16日 火曜日

益田の食育の日

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	ふるさとサラダ	アムスメロン		
	ハヤシライス			
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		
【あえ物・和No45】				
[ふるさとサラダ]				
キャベツ	25.00 g	1cm幅		
小松菜	20.00 g	1.5cm幅		
にんじん	6.00 g	千切り		
チキンハム(短冊)500g	5.00 g			
パプリカ	5.00 g	千切り		
らくらく昆布	0.20 g	もどす		
花かつお(鱈・細切)500g	0.20 g			
しまねふるさとドレッシング 1L	7.00 g			
こいくちしょうゆ	2.00 g			
【果物・和No9】				
[アムスメロン]				
アムスメロン 4L	0.07 個	1/16に切る		
【丼物・和No等】				
[ハヤシライス]				
牛肉(ごま切れ)	30.00 g			
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g			
昭和 サラダ油	0.20 g			
冷凍カットトマト	25.00 g			
にんじん	15.00 g	7mmチョリ		
玉葱	40.00 g	スライス		
エリンギ	10.00 g	スライス		
グリーンピース	10.00 g			
カレー粉(純)200g	0.02 g			
ハヤシルウ(粉末)	10.00 g			
かごめマイルドトマトチップ 3kg	3.00 g			
トマトビュレ(食塩無添加)3k	5.00 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6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

2019年 6月 17日 水曜日

### かみかみ献立

献立	麦ご飯	
	さばの竜田揚げ	切干大根のナムル
	●とまたまスープ	
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・和No50】		
[鯖の竜田揚げ]		
(小) 汁真鯖切身(浜田産)40g	1.00 個	油で揚げる
(中) 汁真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	油で揚げる
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
JFDA 料理酒	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・中No14】		
[切干大根のナムル]		
きゅうり	25.00 g	半月スライス
切干大根(益田産)	4.50 g	茹でる
にんじん	10.00 g	千切り
うすくちしょうゆ	0.30 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.40 g	
【汁物・洋No26】		
【●とまたまスープ】		
無添加ポークリバーライス	5.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	30.00 g	スライス
冷凍カットトマト	15.00 g	
【たまご】	10.00 g	割りほぐす
【追加食材】無添加ポークリバーライス	10.00 g	
小松菜	8.00 g	2 c m幅
味 コンソメJ 500g	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コンヨー(純) 2 0 0 g	0.02 g	

2019年 6月 18日 木曜日

献立	ご飯	
	ハンバーグのゆずソースかけ	おからサラダ
	青菜とベーコンのスープ	
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[ハンバーグのゆずソースかけ]		
県給豚と鶏のハンバーグAF	1.00 個	焼く
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ゆず酢	1.70 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	2.50 g	
水	2.00 g	
【あえ物・洋No42】		
【おからサラダ】		
おから(新製法)	7.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	18.00 g	1.5 c m幅
きゅうり	8.00 g	半月スライス
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
スーパースイートコーン	7.00 g	
角切チーズ8 mm	6.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.15 g	
ケン ノエック マヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
【汁物】		
【青菜とベーコンのスープ】		
玉葱	25.00 g	スライス
カットベーコンIQF 5 0 0 g	5.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
ほうれん草	15.00 g	1.5 c m幅
エリンギ	8.00 g	スライス
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コンヨー(純) 2 0 0 g	0.02 g	

2019年 6月 19日 金曜日

### (小)保小中連携献立

献立	ご飯	
	(小)どんちっちあじの丸ごと焼き	(中)いわしの梅煮
	ビーフン入りごま和え	
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	
【焼物・和No49】		
【(小) どんちっちあじのまるごと焼き】		
近海アジ(丸・腹須取り)	1.00 個	焼く
【煮物】		
【(中) いわしの梅煮】		
いわし梅煮(真空)50g×10	1.00 個	
【あえ物】		
【ビーフン入りごま和え】		
きゅうり	10.00 g	輪切り
ビーフン(給食用) 9cmカット	4.00 g	茹でる
乾燥わかめ	0.50 g	もどす
キャベツ	25.00 g	1.5 c m幅
スーパースイートコーン	5.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.30 g	炒る/する
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	1.30 g	
穀物酢	1.30 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.05 g	
【汁物・和No18】		
【だんご汁】		
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7 g	25.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5 c m幅
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.50 g	

## 2020年6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

2019年 6月 22日 月曜日

献立	食パン	
	チーズ入りコロケ	ブロッコリーとアーモンドのサラダ
献立		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【普通パン・和No5】		
(小) 食パン(6枚切×1)	1.00 袋	
(中) 食パン(8枚切×2)	1.00 袋	
【揚げ物】		
[チーズ入りコロケ]		
(小) チーズフォンデュコロケ40g	1.00 個	油で揚げる
(中) チーズフォンデュコロケ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[ブロッコリーとアーモンドのサラダ]		
ニチレイブロッコリー(エ)	20.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
クッキングアモンド(細切)500g	3.00 g	炒る
オリーブ油エクストラバージン	0.50 g	
ゆず酢	0.60 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	1.50 g	
【主食併用類・洋No2】		
[カレーうどん]		
カットうどん250g	40.00 g	
豚モモ(こま切れ)	15.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
むきえだまめ500g	5.00 g	
地養鶏ブイヨン	5.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
テオ おろしにんにく 国産	0.20 g	
ハウス 給食用カレー粉	3.50 g	
ジェフカレー粉	3.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
水	80.00 g	
カレー粉(純)200g	0.05 g	
【ジャム・ガリン・和No1】		
[いちごジャム]		
いちごジャム(国産)10g	1.00 個	

2019年 6月 23日 火曜日

かみかみ献立

献立	麦ご飯	
	さけの梅マヨ焼き	茎わかめのきんぴら
献立		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
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No25】		
[さけの梅マヨ焼き]		
(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
梅肉ペースト紀州	3.00 g	
ケンエックマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
【炒め物】		
[茎わかめのきんぴら]		
乾燥茎わかめ200g	1.20 g	もどす
牛肉(こま切れ)	13.00 g	
さつまあげ(玉ねぎ)50g	5.00 g	スライス
ごぼう	10.00 g	つく
ササガキゴボウ I Q F	10.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
糸こんにゃく(白)	10.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.30 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
VP本みりん	1.00 g	
【汁物】		
[キャベツと油揚げのみそ汁]		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
小松菜	10.00 g	2cm幅
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 6月24日 水曜日 オリピック・パラリンピック応援献立(韓国)

献立	麦ご飯	
	●ビビンバの具	フルーツ白玉
献立		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
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	
【丼物・カレー等】		
●ビビンバの具		
牛ミンチ	30.00 g	
テオ おろしにんにく 国産	0.16 g	
JFDA 料理酒	0.80 g	
昭和 サラダ油	0.50 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
●いりたまご(真空)		
【追加食材】牛ミンチ	7.00 g	
チンゲンツァイ	15.00 g	2cm幅
にら	5.00 g	1.5cm幅
こいくちしょうゆ	1.60 g	
みそ	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
VP本みりん	1.50 g	
JPSA 純正ごま油	0.50 g	
【その他】		
[フルーツ白玉]		
メルト白玉	25.00 g	
ハゴイ アマツクリ 国産	20.00 g	
ナタデココ	12.00 g	
フルーツパック(パインピット)	12.00 g	
バナナ	15.00 g	スライス
【汁物・中No3】		
[韓国風わかめスープ]		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
たけのこ水煮(千切)	15.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
乾燥わかめ	0.50 g	もどす
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

## 2020年6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

2019年 6月 25日 木曜日

献立	ご飯	
	さごしの西京焼き	ひじきの和風サラダ
	厚揚げのすまし汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【焼物・和No8】</b>		
[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	
VP本みりん	1.00 g	
水	2.00 g	
<b>【あえ物】</b>		
[ひじきの和風サラダ]		
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
きゅうり	20.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
シーガニックひじき	3.00 g	
花かつお(鱈・細切)500g	0.30 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
三温糖	1.40 g	
穀物酢	3.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
<b>【汁物】</b>		
[厚揚げのすまし汁]		
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
厚揚げ	25.00 g	縦1/3横10
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	

2019年 6月 26日 金曜日

献立	ご飯	
	揚げ鶏のレモンソースかけ	りっちゃんの元気サラダ
	ABCスープ	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【揚げ物】</b>		
[揚げ鶏のレモンソースかけ]		
(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	4.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
三温糖	3.10 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
VP本みりん	1.60 g	
広島県産レモン果汁500ml	2.40 g	
<b>【あえ物・洋No1】</b>		
[りっちゃんの元気サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
ポークハム(短冊)500g	8.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
らくらく昆布	0.25 g	もどす
花かつお(亀・細切)200g	0.24 g	
三温糖	1.20 g	
穀物酢	3.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
昭和 サラダ油	0.85 g	
<b>【汁物・洋No23】</b>		
[ABCスープ]		
小松菜	15.00 g	2cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
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	茹でる
エリンギ	8.00 g	スライス
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2019年 6月 29日 月曜日

献立	ご飯	
	ミートボールのトマト煮	切干大根のりマヨ和え
	キャベツのコンソメスープ	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No4】</b>		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【炒め物】</b>		
[ミートボールのトマト煮]		
玉葱	30.00 g	サイコロ
昭和 サラダ油	0.20 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
なす	15.00 g	半月切り
煮込用ミートボールSS	30.00 g	蒸す
冷凍カットトマト	20.00 g	
むきえだまめ500g	5.00 g	
コーンマイルドトマトチップ 3kg	10.00 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
<b>【あえ物】</b>		
[切干大根のりマヨ和え]		
切干大根(益田産)	4.00 g	茹でる
きゅうり	20.00 g	輪切り
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ケン/エッグマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
もみのり	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	
<b>【汁物・洋No2】</b>		
[キャベツのコンソメスープ]		
フィンランディアスライス(スライス)5mm	5.00 g	
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	いちょう
小松菜	10.00 g	2cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
食塩	0.10 g	

# 2020年6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

2019年 6月 30日 火曜日

献立	麦ご飯	
	飛び魚のねぎソースかけ	野菜とささみの梅和え
	なめこ汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No3】</b>		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
<b>【揚げ物】</b>		
[飛び魚のねぎソースかけ]		
あご開き50~60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFDA 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	
<b>【あえ物】</b>		
[野菜とささみの梅あえ]		
チキンささみ水煮	10.00 g	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
花かつお(鯨・細切)500g	0.18 g	
梅肉ペースト紀州	1.80 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
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	
<b>【汁物・和No9】</b>		
[なめこ汁]		
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	18.00 g	スライス
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
国産冷凍なめこ	10.00 g	
国産オクラスライス	5.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.50 g	