

2020年7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)

2020年7月1日 水曜日

献立	麦ご飯 豚肉と大豆のケチャップ炒め ねばねば野菜のおかかあえ ●コーンの玉子スープ		
	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) おおむぎ(米粒麦)	76.00 g 4.00 g		
【炒め物・洋No13】 [豚肉と大豆のケチャップ炒め] 豚モモ(こま切れ)	35.00 g		
国産大豆水煮 玉葱	10.00 g 30.00 g		サイコロ
じやがいも むきえだまめ	25.00 g 10.00 g		サイコロ
加々マイルドトマトケチャップ 3kg 三温糖 穀物酢 こいくちしようゆ	10.00 g 1.00 g 1.50 g 3.00 g		
JFD料理酒 馬鈴薯でんぶん1kg 昭和サラダ油	1.00 g 1.00 g 0.50 g		
【あえ物・和No71】 [ねばねば野菜のおかかあえ]			
キャベツ にんじん	28.00 g 8.00 g	1.5 cm幅 千切り	
モロヘイヤカット 国産オクラスライス 出雲のおいしいちくわ5mm 花かつお(鰯・細切)500g こいくちしようゆ	8.00 g 8.00 g 8.00 g 1.00 g 2.50 g		
【汁物・洋No41】 [●コーンの玉子スープ]			
鶏肉モモダイスカット1cmカット 昭和サラダ油 スーパースイートコーン 玉葱	8.00 g 0.50 g 20.00 g 15.00 g		
●たまご 代替食材:木綿豆腐	13.00 g 24.00 g	割りほぐす 厚1/4縦1/3	
チングンツアイ 牛乳(料理用) 馬鈴薯でんぶん1kg IFS純正ごま油 中華スープ 食塩 コショウ(純) 200 g	10.00 g 20.00 g 1.00 g 0.30 g 0.50 g 0.10 g 0.02 g	1.5cm幅	

2020年7月2日 木曜日

献立	ご飯 さばの梅肉ソースかけ 塩昆布あえ たけのこのみそ汁		
	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		
【炒め物・洋No17】 [タコライスの具]			
豚肉(ミンチ) ティオおろしにんにく国産 JFセレクションワイン(赤) 1.8L	40.00 g 0.30 g 1.00 g		
昭和サラダ油 テオ豆板醤1kg キャベツ 玉葱 にんじん 冷凍カットトマト 加々マイルドトマトケチャップ 3kg トマトビューレ(食塩無添加3kg)	0.50 g 0.25 g 20.00 g 20.00 g 8.00 g 25.00 g 10.00 g 5.00 g		
味噌ソースJ500g カレー粉(純) 200 g 三温糖 JFウスターーソースエクセレント1.8L 食塩 角切チーズ 8 mm	1.00 g 0.20 g 1.00 g 1.00 g 0.10 g 10.00 g		
【あえ物】 [シャキシャキサラダ]			
レンコン水煮(いちょう切) キャベツ むきえだまめ スーパーイートコーン カドヤiriごま(白)1kg こいくちしようゆ 穀物酢 三温糖 ケソンエッグマヨネーズタイプ 1kg	25.00 g 10.00 g 10.00 g 10.00 g 2.00 g 3.00 g 1.50 g 1.00 g 6.00 g		
【汁物・洋No20】 [野菜スープ]			
カットベーコン IQF 500 g 玉葱 エリンギ にんじん ねぎ 乾燥パセリ 塩 味噌ソースJ500g うすくちしようゆ 昭和サラダ油	10.00 g 20.00 g 10.00 g 8.00 g 5.00 g 0.30 g 0.01 g 1.20 g 2.00 g 0.50 g		

2020年7月3日 金曜日

献立	ご飯	野菜スープ	シャキシャキサラダ	
	タコライスの具	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]	80.00 g	
		【炒め物・洋No17】 [タコライスの具]	40.00 g	
		豚肉(ミンチ) ティオおろしにんにく国産 JFセレクションワイン(赤) 1.8L	0.30 g 1.00 g	
		昭和サラダ油 テオ豆板醤1kg キャベツ 玉葱 にんじん 冷凍カットトマト 加々マイルドトマトケチャップ 3kg トマトビューレ(食塩無添加3kg)	0.50 g 0.25 g 20.00 g 20.00 g 8.00 g 25.00 g 10.00 g 5.00 g	
		味噌ソースJ500g カレー粉(純) 200 g 三温糖 JFウスターーソースエクセレント1.8L 食塩 角切チーズ 8 mm	1.00 g 0.20 g 1.00 g 1.00 g 0.10 g 10.00 g	
		【あえ物】 [シャキシャキサラダ]	25.00 g	
		レンコン水煮(いちょう切) キャベツ むきえだまめ スーパーイートコーン カドヤiriごま(白)1kg こいくちしようゆ 穀物酢 三温糖 ケソンエッグマヨネーズタイプ 1kg	10.00 g 10.00 g 10.00 g 10.00 g 2.00 g 3.00 g 1.50 g 1.00 g 6.00 g	
		【汁物・洋No20】 [野菜スープ]	10.00 g	
		カットベーコン IQF 500 g 玉葱 エリンギ にんじん ねぎ 乾燥パセリ 塩 味噌ソースJ500g うすくちしようゆ 昭和サラダ油	20.00 g 10.00 g 8.00 g 5.00 g 0.30 g 0.01 g 1.20 g 2.00 g 0.50 g	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2020年7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7月6日 月曜日

献立	ビタパン かぼちゃコロッケ スペゲッティナポリタン	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No3】			
【ピタパン】			
小：ホブサ(ピタパン) 約60g	1.00 個		
中：ホブサ(ピタパン) 約80g	1.00 個		
【揚げ物】			
【かぼちゃコロッケ】			
小：かぼちゃひき肉フライ40g	1.00 個	油で揚げる	
中：かぼちゃひき肉フライ60g	1.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油	4.00 g		
【その他・和No2】			
【ヨーグルトあえ】			
ナタデココ	12.00 g		
ハコ 黄桃タイスクット1.5kg	15.00 g		
甘さあつさりみかん1.5kg	15.00 g		
フルーツパック(バインチット)	12.00 g		
バナナ	15.00 g	スライス	
ヨーグルト(全脂無糖)	20.00 g		
【主食併用麺・洋No4】			
【スペゲッティナポリタン】			
ハコ スペゲティパリュー-71.6mm	30.00 g	茹でる	
カットベーコンIQF 500 g	15.00 g		
昭和サラダ油	0.50 g		
JFセレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g		
玉葱	25.00 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	
乾燥バセリ	0.30 g		
食塩	0.01 g		
カゴ メイルドトマトケチャップ 3kg	25.00 g		
JFウスターーゼエセント1.8L	2.60 g		

2020年7月7日 火曜日

献立	ちらし寿司 さごしの西京焼き 七夕汁	麦ご飯 なす入り麻婆豆腐	七夕献立
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)】			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
ちらし寿司の素(国産) 1.2kg	36.00 g		
【焼物・和No8】			
【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みりん	1.00 g		
水	2.00 g		
【あえ物・和No12】			
【磯香あえ(益)】			
ほうれん草	25.00 g	1.5 cm幅	
キャベツ	20.00 g	1.5 cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
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・和No76】			
【七夕汁】			
ピーフン(給食用)9cmカット	4.00 g		
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g		
にんじん	10.00 g	いちょう	
玉葱	10.00 g	スライス	
国産オクラスライス	8.00 g		
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		
【菓子・寄物・和No12】			
【七夕ゼリー】			
七夕ゼリー	1.00 個		

2020年7月8日 水曜日

献立	麦ご飯 揚げししゃも(2尾) なす入り麻婆豆腐	●パンサンスー
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No3】		
【麦ご飯80g】		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No4】		
【揚げししゃも(2尾)】		
小：子持シシャモM	2.00 個	油で揚げる
中：子持シシャモL	2.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	1.50 g	
【あえ物・中No1】		
【●パンサンスー】		
ケンシムはるさめS国産1kg	5.00 g	茹でる
ライツナ水煮フレーク	8.00 g	
小松菜	8.00 g	1.5 cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
●錦糸卵(真空) 500 g	6.00 g	
追加食材：ライツナ水煮フレーク	4.00 g	
代替食材：スーパースイートコーン	7.00 g	
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	
【煮物・中No13】		
【なす入り麻婆豆腐】		
不綿豆腐(サロロ)	40.00 g	厚1/4綻1/3
冷凍豆腐(サイコロ)	30.00 g	
豚もも肉ミンチ	20.00 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	30.00 g	スライス
なす	15.00 g	半月切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
ケオおろしにんにく国産	0.30 g	
ケオ国産おろし生姜	0.30 g	
昭和サラダ油	0.25 g	
JFD料理酒	1.00 g	
みそ	4.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
三温糖	0.80 g	
ケオ豆板醤1kg	0.35 g	
中華スープ	0.50 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	2.50 g	

2020年7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7月9日 木曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	スタミナ焼肉	きゅうりの梅あえ
	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】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No6】		
【スタミナ焼肉】		
牛肉(こま切れ)	50.00 g	
JFセレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和サフダ油	0.25 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
にら	5.00 g	2cm幅
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
エハ 焼肉のタレ(醤油味)5kg	10.00 g	
【あえ物・和No104】		
【きゅうりの梅あえ(連)】		
きゅうり	20.00 g	半月スライス
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
えのきだけ	8.00 g	
出雲のおいしいちくわ5mm	7.00 g	
花かつお(鰆・細切)500g	1.00 g	
紀州梅肉(梅肉ペースト)	1.70 g	
こいくちしようゆ	0.10 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No42】		
【なめこ汁】		
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちょう
国産冷凍なめこ	10.00 g	
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
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年7月10日 金曜日

益田の食育の日

献立	ご飯	
	りっちゃんの元気サラダ	巨峰
	夏野菜カレーライス	黒糖ビーンズ
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・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	20.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊) 500g	10.00 g	
ス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	
コショウ(純) 200 g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
昭和サラダ油	0.70 g	
【果物・和No13】		
【巨峰(1人2コ)】		
巨峰(大粒)	2.00 粒	
【甘物・かー等・和No19】		
【夏野菜カレーライス】		
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	
昭和サフダ油	0.25 g	
玉葱	30.00 g	スライス
かぼちゃ	15.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	いちょう
エリンギ	10.00 g	スライス
なす	10.00 g	半月切り
むきえだまめ	10.00 g	
冷凍カットトマト	10.00 g	
ハウス給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジエフサカレーフレーク	4.00 g	
カゴメマイドトマトチャップ 3kg	5.00 g	
JFワスターーズエクゼント1.8L	1.50 g	
【その他・和No21】		
【黒糖ビーンズ】		
黒糖ビーンズ 8 g	1.00 個	

2020年7月13日 月曜日 オリンピック・パラリンピック応援献立(ギリシャ)

献立	ピラフィア	
	カラマリ	タラモサラタ
	レヴィシアスープ	
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】		
【ピラフィア】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【カラマリ】		
小: いか天ぶら40g	1.00 個	油で揚げる
中: いか天ぶら50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【タラモサラタ】		
ポークハム(短冊) 500g	10.00 g	
たらこ 1 kg	8.00 g	
じやがいも	40.00 g	サイコロ
ニチレイプロッコリー(エ	10.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
ガリソエッペマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
コショウ(純) 200 g	0.02 g	
【汁物】		
【レヴィシアスープ】		
豚モモ(こま切れ)	10.00 g	
蒸しひよこ豆(ドライパック)	20.00 g	
昭和サラダ油	0.50 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
味コンソメJ500g	1.20 g	
うすくちしようゆ	1.00 g	
コショウ(純) 200 g	0.01 g	

2020年7月分詳細献立表

2020年7月14日 火曜日

献立	麦ご飯		
	チンジャオロースー	こんにゃくサラダ	
	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】			
牛乳	1.00 本		
【麦ご飯80g】			
水稻穀粒(精白米)	76.00 g		
おおむぎ(米粒麥)	4.00 g		
【炒め物・中No12】			
【チンジャオロースー】			
牛肉(こま切れ)	30.00 g		
こいくちしようゆ	2.00 g		
JFD料理酒	0.80 g		
テオ国産おろし生姜	0.50 g		
テオおろしにんにく国産	0.20 g		
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす	
たけのこ水煮(千切)	10.00 g		
玉葱	15.00 g	スライス	
キャベツ	20.00 g	1.5 cm幅	
青ピーマン	6.00 g	千切り	
国産カラーピーマン(ミックス)	21.00 g		
昭和サフダ油	1.00 g		
三温糖	0.39 g		
JFD料理酒	1.50 g		
こいくちしようゆ	3.20 g		
オイスターソース585g	0.60 g		
中華スープ	0.25 g		
馬鈴薯でんぶん1kg	0.70 g		
JFS純正ごま油	1.00 g		
【あえ物・和No78】			
【こんにゃくサラダ】			
小松菜	15.00 g	1.5 cm幅	
太もやし	12.00 g		
にんじん	10.00 g	千切り	
突きこんにゃく	15.00 g		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g		
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g	炒る	
三温糖	0.50 g		
こいくちしようゆ	2.00 g		
穀物酢	2.00 g		
JFS純正ごま油	0.50 g		
食塩	0.10 g		
【厚揚げのみそ汁】			
玉葱	25.00 g	スライス	
にんじん	8.00 g	いちょう	
えのきたけ	10.00 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		
魚干だし	3.00 g		

2020年7月15日 水曜日

献立	エビピラフ		
	●ツナマヨオムレツ	ひじきのマリネ	
	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		
【変わり飯】			
エビピラフ			
水稻穀粒(精白米)	80.00 g		
エビピラフのもと(三島)	27.00 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		
中: ●ツナマヨオムレツ60g	1.00 個		
【代替食: 照り焼きチキン】			
小: 若鶏照焼 50g	1.00 個		
中: 若鶏照焼 60g	1.00 個		
【あえ物・洋No44】			
ひじきのマリネ			
シーガニックひじき	8.00 g		
小松菜	20.00 g	1.5 cm幅	
にんじん	7.00 g	千切り	
きゅうり	15.00 g	半月スライス	
チキンささみ水煮	10.00 g		
三温糖	1.40 g		
穀物酢	3.00 g		
コショー(純) 200 g	0.02 g		
食塩	0.60 g		
昭和サラダ油	1.00 g		
【汁物・洋No3】			
ミネストローネ			
無添加ポークウインナー	10.00 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	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		
キャベツ	15.00 g	1.5 cm幅	
国産大豆水煮	10.00 g		
乾燥バセリ	0.30 g		
食塩	0.01 g		
味コンソメJ500g	1.00 g		
か'マイルドトマトケチャップ 3kg	10.00 g		
トマトピューレ(食塩無添加3kg)	10.00 g		
三温糖	0.20 g		
グラスマイト(粉チーズ)	1.00 g		

2020年7月16日 木曜日

献立	ご飯		
	シイラのゆずソースかけ	洋風おから	
	沢煮椀		
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・和No79】			
シイラのゆずソースかけ(漬)			
小: シイラ切身(スキンレス)50g	1.00 個	油で揚げる	
中: シイラ切身(スキンレス)60g	1.00 個	油で揚げる	
馬鈴薯でんぶん1kg	4.20 g		
大豆白絞油	5.00 g		
こいくちしようゆ	3.00 g		
ゆず酢	0.60 g		
穀物酢	1.70 g		
三温糖	2.50 g		
水	5.00 g		
【炒め物・和No21】			
洋風おから			
鶏肉むねミンチ	15.00 g		
三温糖	0.50 g		
こいくちしようゆ	1.00 g		
昭和サラダ油	0.50 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		
こいくちしようゆ	1.00 g		
牛乳(料理用)	10.00 g		
グラスマイト(粉チーズ)	5.00 g		
【汁物・和No64】			
沢煮椀			
豚モモ(こま切れ)	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(5 cmカット)	5.00 g		
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
花かつお(亀バラ) 500g	1.00 g		
だし昆布	1.00 g		
うすくちしようゆ	3.00 g		
食塩	0.10 g		
コショー(純) 200 g	0.02 g		

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

2020年7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7月17日 金曜日

献立	ゆかりご飯	
	鶏肉のさっぱり煮	切干大根のごママヨあえ
	なすと油揚げのみそ汁	
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No19】		
【ゆかりご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
混ぜ込みしそご飯	1.50 g	
【煮物・和No52】		
【鶏肉のさっぱり煮】		
小：鶏肉モモ切身IQF50g	1.00 個	
中：鶏肉モモ切身IQF60g	1.00 個	
アオ油ろしにんにく国産	0.20 g	
JFD料理酒	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
VPみりん	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	3.00 g	
水	15.00 g	
【あえ物・和No5】		
【切干大根のごママヨあえ】		
切干大根(益田産)	4.50 g	茹でる
きゅうり	20.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
カドヤiri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	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.08 g	
【汁物・和No30】		
【なすと油揚げのみそ汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	6.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
なす	20.00 g	いちょう
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年7月20日 月曜日

献立	ご飯	
	きゅうりの中華サラダ	冷凍みかん
	中華丼の具	
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】		
「きゅうりの中華サラダ」		
きゅうり	25.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
太もやし	20.00 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.96 g	
穀物酢	2.16 g	
JFS純正ごま油	0.40 g	
【果物・和No5】		
「冷凍みかん」		
冷凍みかんS	1.00 個	
【弁物・丸一等・中No2】		
【中華丼の具(卵なし)】		
豚モモ(こま切れ)	35.00 g	
国産本レバキイ方短冊1×4cm	10.00 g	
むきえびL L(80/120)	15.00 g	
たけのこ水煮(短冊)	10.00 g	
キヌサヤ500g	8.00 g	2cm幅
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちょう
キャベツ	20.00 g	2 cm幅
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
ヤケコーン缶詰斜めカット(内容量1.5kg)	15.00 g	
テオ国産おろし生姜	0.50 g	
JFD料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
オイスターソース585g	0.30 g	
中華スープ	0.70 g	
JFS純正ごま油	0.30 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.80 g	
昭和サラダ油	0.50 g	

2020年7月21日 火曜日

献立	麦ご飯	
	アジのバジルパン粉焼き	アーモンドあえ
	ベーコントマトスープ	
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	
【焼物・洋No18】		
【アジのバジルパン粉焼き】		
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
食塩	0.20 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
グラスメイト(粉チーズ)	1.50 g	
バジル(粉)	0.43 g	
パン粉2kg	1.00 g	
【あえ物・和No58】		
【アーモンドあえ】		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
ちらめん(瀬戸内海)	2.00 g	炒る
クッキングアーモンド(ダイス)500g	2.00 g	炒る
クッキングアーモンド(粉末)500g	1.50 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
【ベーコントマトスープ】		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
冷凍カットトマト	15.00 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
玉葱	20.00 g	スライス
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
味噌ソース500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
昭和サラダ油	0.20 g	

2020年7月分詳細献立表

2020年7月22日 水曜日

献立	五穀ご飯 ●スコッチャッグ ABCスープ	大豆サラダ 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	
【変わり飯・和No22】		
【五穀ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
五穀ブレンド	5.00 g	
食塩	0.50 g	
【蒸し物・洋No1】		
【●スコッチャッグ】		
●スコッチャッグ ハーフ 真空50g×10個	1.00 個	
【代替食：豆腐ハンバーグ】		
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
こいくちしようゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
JFD料理酒	2.00 g	
水	0.50 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	0.50 g	
【あえ物・和No10】		
【大豆サラダ】		
国産大豆水煮	20.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5 cm幅
ほうれん草	20.00 g	1.5 cm幅
花かつお(糸けずり)500g	1.00 g	
ケンソエッグ マヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
みそ	0.30 g	
こいくちしようゆ	1.00 g	
【汁物・洋No23】		
【ABCスープ】		
無添加ポークウインナー	8.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5 cm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
乾燥バセリ	0.30 g	
食塩	0.01 g	
味コンソメJ500g	1.00 g	
うすくちしようゆ	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7月27日 月曜日

献立	ご飯 白身魚のレモンソースかけ かぼちゃのみぞ汁	小松菜と切干大根のごまあえ
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【生乳・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 50 g	1.00 切	油で揚げる
中：ホキ 60 g	1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
三温糖	3.10 g	
こいくちしようゆ	3.50 g	
VPみりん	1.60 g	
国産レモン果汁 100ml	2.40 g	
【あえ物・和No17】		
【小松菜と切干大根のごまあえ】		
きゅうり	10.00 g	半月スライス
小松菜	25.00 g	1.5 cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
切干大根(益田産)	2.00 g	茹でる
きざみ揚げ	5.00 g	
かばやいりごま(白)1kg	3.00 g	炒る/する
三温糖	0.50 g	
こいくちしようゆ	3.00 g	
【汁物・和No37】		
【かぼちゃのみぞ汁】		
にんじん	5.00 g	いちょう
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
ダイスかぼちゃ	20.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
木綿豆腐	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	

2020年7月28日 火曜日

献立	麦ご飯 鶏肉の梅風味丼の具 はんぺんのすまし汁	納豆サラダ
料理名／食品名	一人分量 単位	切り方
【生乳・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No22】		
【鶏肉の梅風味丼の具】		
鶏肉モモダイス (2cmカット)	40.00 g	
昭和サラダ油	0.50 g	
JFD料理酒	1.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
大もやし	10.00 g	
青ピーマン	5.00 g	スライス
パブリカ	5.00 g	スライス
紀州梅肉 (梅肉ペースト)	2.00 g	
こいくちしようゆ	1.00 g	
みそ	1.50 g	
三温糖	1.30 g	
JFS純正ごま油	0.50 g	
【あえ物・洋No3】		
【納豆サラダ】		
ボークハム (短冊) 500g	7.00 g	
川ひきわり納豆 (Eキリ)	10.00 g	
ほうれん草	15.00 g	2 cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
こいくちしようゆ	0.30 g	
ケンソエッグ マヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
【汁物】		
【はんぺんのすまし汁】		
はんぺんおわん種 (紅)	20.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
ねぎ	5.00 g	小口切り
うすくちしようゆ	2.00 g	
こいくちしようゆ	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	

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2020年7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7月29日 水曜日

献立	麦ご飯 さけのキャロットソース焼き さつま汁 (中学校のみ) チーズ	
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・和No24】		
【さけのキャロットソース焼き】		
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
食塩	0.20 g	
コショウ(純) 200 g	0.02 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
ミクロベースト(人参) 2kg	5.00 g	
【あえ物・和No98】		
【あすっこのおかかあえ】		
あすっこ(パック・3~5cmカット)	20.00 g	
キヤペツ	25.00 g	1.5 cm幅
スーパースイートコーン	8.00 g	
花かつお(輕・細切) 500g	1.50 g	
こいくちしようゆ	2.00 g	
【汁物・和No6】		
【さつま汁】		
鶏肉(モモ肉ダイス) 2cmカットIQF	20.00 g	
昭和サラダ油	0.25 g	
板こんにゃく	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
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	
【チーズ・和No5】		
【(中学校のみ) チーズ】		
MB Pベビーチーズ 12 g	1.00 個	

2020年7月30日 木曜日

献立	ご飯 いわしのみぞれ煮 トマトとオクラのスープ	
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】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【ゆで物】		
【いわしのみぞれ煮】		
小：いわしのみぞれ煮(真空) 40g	1.00 個	
中：いわしのみぞれ煮(真空) 50g	1.00 個	
【炒め物】		
【トッポギ】		
トッポギ2センチカット	30.00 g	
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
昭和サラダ油	0.50 g	
玉葱	15.00 g	スライス
エリンギ	10.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
バブリカ	5.00 g	スライス
テーオろしにんにく国産	0.40 g	
テーオー国産おろし生姜	0.40 g	
はくさい(キムチ) リハラ	10.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFD料理酒	0.80 g	
VPみりん	1.60 g	
こいくちしようゆ	1.60 g	
JFS純正ごま油	0.40 g	
【汁物・洋No33】		
【トマトとオクラのスープ】		
鶏肉(モモ肉ダイス) 1cmカットIQF	10.00 g	
昭和サラダ油	0.30 g	
冷凍カットトマト	15.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	8.00 g	
国産オクラスライス	10.00 g	
味噌ソースJ500g	1.00 g	
うすくちしようゆ	2.00 g	
コショウ(純) 200 g	0.02 g	

2020年7月31日 金曜日

献立	ご飯 チーズ入りささみフライ つぶつぶスープ	
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】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・洋No6】		
【チーズ入りササミフライ】		
小：ササミフライ(チーズ入) 50g	1.00 個	油で揚げる
中：ササミフライ(チーズ入) 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No24】		
【海の幸マリネ】		
国産本マグイカ短冊1×4cm	15.00 g	茹でる
むきえびL L (80/120)	20.00 g	茹でる
玉葱	5.00 g	スライス
キャベツ	15.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
海藻サラダ GS 500 g	0.50 g	もどす
三温糖	1.80 g	
穀物酢	3.50 g	
コショウ(純) 200 g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
昭和サラダ油	1.00 g	
【汁物・洋No29】		
【つぶつぶスープ】		
小松菜	15.00 g	1.5 cm幅
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	サイコロ
スーパースイートコーン	8.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
国産大豆水煮	5.00 g	
乾燥バセリ	0.30 g	
食塩	0.30 g	
コショウ(純) 200 g	0.02 g	
味噌ソースJ500g	1.00 g	
うすくちしようゆ	0.80 g	
こいくちしようゆ	0.80 g	
昭和サラダ油	0.50 g	
【その他】		
【胚芽ふりかけ】		
はいがふりかけ3g	1.00 個	