

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]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	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	10.00 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
むきえだまめ	10.00 g	
カットトマトケチャップ 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	
JFD料理酒	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
昭和サラダ油	0.50 g	
【あえ物・和No71】		
[ねばねば野菜のおかかあえ]		
キャベツ	28.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
モロヘイヤカット	8.00 g	
国産オクラスライス	8.00 g	
出雲のおいしいちくわ5mm	8.00 g	
花かつお(鱈・細切)500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	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	8.00 g	
昭和サラダ油	0.50 g	
スーパーズイートコーン	20.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
●たまご	13.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	24.00 g	厚1/4縦1/3
チンゲンツァイ	10.00 g	1.5cm幅
牛乳(料理用)	20.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFS純正ごま油	0.30 g	
中華スープ	0.50 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No52】		
[鯖の梅肉ソースかけ]		
小:サバ切身50g	1.00 個	油で揚げる
中:サバ切身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	
紀州梅肉(梅肉ペースト)	1.50 g	
三温糖	1.80 g	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.30 g	
水	2.20 g	
【あえ物・和No55】		
[塩昆布あえ]		
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
スーパーズイートコーン	8.00 g	
塩ふき昆布(きざみ)	0.80 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No26】		
[たけのこのみそ汁]		
たけのこ缶詰(ホール)	10.00 g	短冊
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
エリンギ	10.00 g	スライス
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
おわら蒻	1.00 g	
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年7月3日 金曜日

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	タコライス	具		
野菜スープ				
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・洋No17】				
[タコライスの具]				
豚肉(ミンチ)			40.00 g	
テオおろしにんにく国産			0.30 g	
JFレクシオンワイン(赤)1.8L			1.00 g	
昭和サラダ油			0.50 g	
テオ豆板醤1kg			0.25 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	いちよう
冷凍カットトマト			25.00 g	
カットトマトケチャップ 3kg			10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k)			5.00 g	
味コンソメJ500g			1.00 g	
カレー粉(純)200g			0.20 g	
三温糖			1.00 g	
JFウスターソース1.8L			1.00 g	
食塩			0.10 g	
角切チーズ8mm			10.00 g	
【あえ物】				
[シャキシャキサラダ]				
レンコン水煮(いちよう切)			25.00 g	
キャベツ			10.00 g	1cm幅
むきえだまめ			10.00 g	
スーパーズイートコーン			10.00 g	
かきいりごま(白)1kg			2.00 g	炒る
こいくちしょうゆ			3.00 g	
穀物酢			1.50 g	
三温糖			1.00 g	
ケンエッグ マネズタイプ 1kg			6.00 g	
【汁物・洋No20】				
【野菜スープ】				
カットベーコンIQF500g			10.00 g	
玉葱			20.00 g	スライス
エリンギ			10.00 g	スライス
にんじん			8.00 g	いちよう
ねぎ			5.00 g	小口切り
乾燥パセリ			0.30 g	
塩			0.01 g	
味コンソメJ500g			1.20 g	
うすくちしょうゆ			2.00 g	
昭和サラダ油			0.50 g	

2020年7月分詳細献立表

2020年7月6日 月曜日

献立	ピタパン	
	かぼちゃコロッケ	ヨーグルトあえ
スパゲッティナポリタン		
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	
ハロ黄桃がイカット1.5kg	15.00 g	
甘さあっさりみかん1.5kg	15.00 g	
フルーツバック(バインヒット)	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	
【主食併用類・洋No4】		
[スパゲッティナポリタン]		
ハロスパゲティハリュール1.6mm	30.00 g	茹でる
カットベーコンIQF500g	15.00 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	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
乾燥パセリ	0.30 g	
食塩	0.01 g	
ココマイトトマトチップ3kg	25.00 g	
JFウスターソースケレント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	磯香あえ
七夕汁		
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) 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	1.5cm幅
キャベツ	20.00 g	1.5cm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]		
ビーフン(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	いちよう
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	

七夕献立

2020年7月8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	
	揚げししゃも(2尾)	●パンサンスー
なす入り麻婆豆腐		
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
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	1.50 g	
【あえ物・中No1】		
【●パンサンスー】		
カミはるさめS国産1kg	5.00 g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
小松菜	8.00 g	1.5cm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) 500g	6.00 g	
追加食材：ライトツナ水煮フレーク	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]		
木綿豆腐(サイコロ)	40.00 g	厚1/4縦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	いちよう
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
テオおろしにんにく国産	0.30 g	
テオ国産生おろし生姜	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	
テオ豆板醤1kg	0.35 g	
中華スープ	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん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】		
水稲穀粒(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レクシオンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和サラダ油	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
エノ焼肉の丸(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
えのきたけ	8.00 g	
出雲のおいしいちくわ5mm	7.00 g	
花かつお(鱈・細切)500g	1.00 g	
紀州梅肉(梅肉ペースト)	1.70 g	
こいくちしょうゆ	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	いちよう
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	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	
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	
【丼物・カレー等・和No19】		
【夏野菜カレーライス】		
豚モモ(こま切れ)	30.00 g	
JFレクシオンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和サラダ油	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	いちよう
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	
シェフカレーフレーク	4.00 g	
コマイルドトマトチップ3kg	5.00 g	
JFウスターソースエクゼレント1.8L	1.50 g	
【その他・和No21】		
【黒糖ビーンズ】		
黒糖ビーンズ8g	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
レヴィシアスーパ		
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】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【カラマリ】		
小:いか天ぷら40g	1.00 個	油で揚げる
中:いか天ぷら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1kg	8.00 g	
じゃがいも	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	いちよう
カンパネッタマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【汁物】		
【レヴィシアスーパ】		
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	いちよう
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	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.01 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14日 火曜日

献立	麦ご飯	
	チンジャオロースー	こんにやくサラダ
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】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・中No12】		
【チンジャオロースー】		
牛肉(ごま切れ)	30.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFD料理酒	0.80 g	
テオ 国産生おろし生姜	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	1.5cm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	
昭和サラダ油	1.00 g	
三温糖	0.39 g	
JFD料理酒	1.50 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
オイスターソース585g	0.60 g	
中華スープ	0.25 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.70 g	
JFS純正ごま油	1.00 g	
【あえ物・和No78】		
【こんにやくサラダ】		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
太もやし	12.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
突きこんにやく	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	
【厚揚げのみそ汁】		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
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	
煮干しだし	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】		
水稲穀粒(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	1.5cm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	
コンヨー(純)200g	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レガシオンワイン(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	いちよう
冷凍カットトマト	15.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
国産大豆水煮	10.00 g	
乾燥パセリ	0.30 g	
食塩	0.01 g	
味コンソメJ500g	1.00 g	
カゴマイト 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	
クラスメイト(粉チーズ)	1.00 g	

2020年7月16日 木曜日

保小中連携献立

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】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No79】		
【シイラのゆずソースかけ(連)】		
小: シイラ切身(スキんレス)50g	1.00 個	油で揚げる
中: シイラ切身(スキんレス)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	
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	
こいくちしょうゆ	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	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
牛乳(料理用)	10.00 g	
クラスメイト(粉チーズ)	5.00 g	
【汁物・和No64】		
【沢煮椀】		
豚モモ(ごま切れ)	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(5cmカット)	5.00 g	
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
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	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.10 g	
コンヨー(純)200g	0.02 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	切干大根のごまマヨあえ
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】		
水稲穀粒(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	
テオおろしにんにく国産	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】		
【切干大根のごまマヨあえ】		
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	
かたまりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
ケンシ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	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
なす	20.00 g	いちよう
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】		
水稲穀粒(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	
【丼物・和等・中No2】		
【中華丼の具(卵なし)】		
豚モモ(こま切れ)	35.00 g	
国産本Aサキイカ短冊1×4cm	10.00 g	
むきえびLL(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	いちよう
キャベツ	20.00 g	2cm幅
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
ヤングオン缶詰斜めカット(内容量1.5kg)	15.00 g	
テオ国産生おろし生姜	0.50 g	
JFD料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
コシヨー(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	
馬鈴薯でんぷん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】		
水稲穀粒(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(スキンスレス)50g	1.00 個	焼く
中：アジ切身(スキンスレス)60g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
クラスメイト(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
ちりめん(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
味コンソメJ500g	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

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2020年7月22日 水曜日

献立	五穀ご飯	
	●スコッチエッグ	大豆サラダ
ABCスープ		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】		
●スコッチエッグ		
●スコッチエッグハーフ真空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
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
JFD料理酒	2.00 g	
水	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん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	1.5cm幅
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
花かつお(糸けずり)500g	1.00 g	
ガンエッグマヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
みそ	0.30 g	
こいくちしょうゆ	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	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
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
乾燥パセリ	0.30 g	
食塩	0.01 g	
味コンソメJ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	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	小松菜と切干大根のごまあえ
かぼちゃのみそ汁		
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	
【揚げ物】		
[白身魚のレモンソースかけ]		
小：ホキ50g	1.00 切	油で揚げる
中：ホキ60g	1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	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	
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	1.5cm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	
かたまりごま(白)1kg	3.00 g	炒る/ずる
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物・和No37】		
[かぼちゃのみそ汁]		
にんじん	5.00 g	いちよう
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
ダイスカぼちゃ	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	
	鶏肉の梅風味井の具	納豆サラダ
はんぺんのすまし汁		
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	
【井物・和No22】		
[鶏肉の梅風味井の具]		
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
太もやし	10.00 g	
青ピーマン	5.00 g	スライス
パプリカ	5.00 g	スライス
紀州梅肉(梅肉ペースト)	2.00 g	
こいくちしょうゆ	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]		
ポークハム(短冊)500g	7.00 g	
刈ひきわり納豆(ｷｯﾘ)	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	
ガン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	いちよう
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	

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	
	さげのキャロットソース焼き	あすっこのおかかあえ
さつま汁		(中学校のみ) チーズ
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]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No24】		
[さげ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	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
カンエックマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
マイクロバースト(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(ブロック・3~5cmカット)	20.00 g	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
スーパーズイートコーン	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・和No6】		
[さつま汁]		
鶏肉(モモ肉ダマ)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	いちよう
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]		
MBPベビーチーズ12g	1.00 個	

2020年7月30日 木曜日

献立	ご飯	
	いわしのみぞれ煮	トッポギ
トマトとオクラのスープ		
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【ゆで物】		
[いわしのみぞれ煮]		
小:いわしみぞれ煮(真空)40g	1.00 個	
中:いわしみぞれ煮(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	いちよう
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
パプリカ	5.00 g	スライス
テオおろしにんにく国産	0.40 g	
テオ国産生おろし生姜	0.40 g	
ほくさい(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	
こいくちしょうゆ	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(モモ肉ダマ)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	
味コンソメJ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	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	海の幸マリネ
つぶつぶスープ		胚芽ふりかけ
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]		
国産本マグキイカ短冊1×4cm	15.00 g	茹でる
むきえびLL(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	半月すり
海藻サラダGS500g	0.50 g	もどす
三温糖	1.80 g	
穀物酢	3.50 g	
コシヨー(純)200g	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	1.5cm幅
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	サイコロ
スーパーズイートコーン	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	
乾燥パセリ	0.30 g	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
味コンソメJ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	0.80 g	
こいくちしょうゆ	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	