

※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8.9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 8月 25日 火曜日

献立	麦ご飯	
	さばの味噌煮	ちくわのおひたし
春雨のすまし汁		
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)サバ味噌煮(真空)50g	1.00 個	
(中)サバ味噌煮(真空)70g	1.00 個	
【あえ物】		
[ちくわのおひたし]		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 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	8.00 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No27】		
[春雨のすまし汁]		
カツシ はるさめS国産1kg	3.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
エリンギ	8.00 g	スライス
太もやし	8.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
だし昆布	1.00 g	
花かつお(亀バラ)500g	2.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.30 g	

2020年 8月 26日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●三色そばろ井の具	フルーツポンチ
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	
【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	
【丼物・カレー等・和No23】		
[●三色そばろ井の具]		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	20.00 g	
チリ 国産生おろし生姜	0.20 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
しぼり豆腐	15.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
グリーンピース	9.00 g	
●いりたまご(真空)	15.00 g	
追加食材:鶏肉(ムネ肉ミンチ)	10.00 g	
JFD 料理酒	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
【その他・和No5】		
[フルーツポンチ]		
冷凍メルト白玉	20.00 g	
ロシ アマアツカシ国産	12.00 g	
ロシ 黄桃アイスカット1.5kg	15.00 g	
フルーツパック(パイン)ピット	15.00 g	
バナナ	14.00 g	スライス
【汁物・和No1】		
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 8月 27日 木曜日

益田の食育の日

献立	ご飯	
	アジの香味フライ	チーズサラダ
トマトとマカロニのスープ		
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	
【揚げ物・和No1】		
[アジの香味フライ]		
(小)アジの香味フライ 50g	1.00 個	油で揚げる
(中)アジの香味フライ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No48】		
[チーズサラダ]		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
角切チーズ8mm	6.00 g	
チキンささみ水煮	8.00 g	
ソイドレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【汁物・洋No45】		
[トマトとマカロニのスープ]		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
昭和サラダ油 1.5kg	0.50 g	
冷凍カットトマト	12.00 g	
マカロニ(貝)	4.00 g	茹でる
にんじん	5.00 g	千切り
エリンギ	5.00 g	スライス
チンゲンツァイ	5.00 g	1.5cm幅
味・コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

令和2年8.9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

まごわやさしい献立

2020年 8月 28日 金曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	豚肉の生姜焼き	夏野菜の酢の物
じゃがいもともずくのみそ汁		
料理名/食品名	一人分量	切り方
	単位	
【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No8】		
[豚肉の生姜焼き]		
豚モモ(こま切れ)	40.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
キャベツ	30.00 g	2cm幅
テオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JF 料理酒1.8L	1.30 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
【あえ物・和No105】		
[夏野菜の酢の物]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
パプリカ	5.00 g	千切り
国産カラーピーマン(ミックス)	3.00 g	
スクール系かまぼこ(ほぐし)	5.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物・和No51】		
[じゃがいもともずくのみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
美ら海育ちもずく	8.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきだけ	8.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
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 8月 31日 月曜日

献立	ご飯	
	ミートボールのケチャップ炒め	アーモンド和え
コンソメスープ		
料理名/食品名	一人分量	切り方
	単位	
【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No1】		
[ミートボールのケチャップ炒め]		
玉葱	30.00 g	サイコロ
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
エリンギ	10.00 g	スライス
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
ボーク&フィンミートボールSS	35.00 g	
むきえだまめ	5.00 g	
カゴメ マイルドトマトケチャップ 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	
【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
きゅうり	15.00 g	半月スライス
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	5.00 g	
クッキングアモンド(ダイス)500g	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
[コンソメスープ]		
無添加ボークウインナーズライス	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
キャベツ	10.00 g	1.5cm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 9月1日 火曜日

献立	麦ご飯	
	さけのキャロットソース焼き	ふるさとサラダ
ごまみそ汁		
料理名/食品名	一人分量	切り方
	単位	
【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・和No42】		
[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	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ケン ノエックマヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
ミロバースト(人参)2kg	4.00 g	
【あえ物・和No45】		
[ふるさとサラダ]		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	20.00 g	輪切り
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
スーパースイートコーン	6.00 g	
らくらく昆布	0.20 g	戻す
花かつお(糸けずり)500g	0.20 g	
しまねふるさとドレッシング 1L	6.00 g	
こいくちしょうゆ	0.20 g	
【汁物・和No61】		
[ごまみそ汁]		
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
干し椎茸(美都産)	0.30 g	戻す
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
がやいりごま(白)1kg	2.00 g	する
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和2年8.9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 9月 2日 水曜日

献立	麦ご飯	
	シューマイ	●パンサンスー
八宝菜		
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No1】		
[シューマイ(小2コ, 中3コ)]		
(小)TM 鉄腕豚肉焼売(Fe)18g	2.00 個	蒸す
(中)TM 鉄腕豚肉焼売(Fe)18g	3.00 個	蒸す
【あえ物・中No1】		
●パンサンスー		
カマン ほるさめS国産1kg	4.00 g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク	7.00 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】		
[八宝菜(たまごなし)]		
豚モモ(こま切れ)	25.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
キャベツ	25.00 g	2cm幅
国産本ワケイカ短冊1×4cm	15.00 g	
むきえびLL(80/120)	10.00 g	
チンゲンツァイ	15.00 g	2cm幅
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	0.60 g	
中華スープ	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.80 g	

2020年 9月 3日 木曜日

献立	カリカリ梅ご飯	
	カレイの甘酢かけ	おかか和え
鶏つくね汁		
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No16】		
[カリカリ梅ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
乾燥カリカリ梅(国産)	2.00 g	
【揚げ物・和No7】		
[カレイの甘酢かけ(小50g中60g)]		
(小)生干カレイ50g	1.00 個	油で揚げる
(中)生干カレイ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	
穀物酢	2.25 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	2.25 g	
水	1.50 g	
【あえ物・和No53】		
[おかか和え]		
キャベツ	35.00 g	1.5cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	千切り
花かつお(鱈・細切)500g	1.10 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
【汁物・和No16】		
[鶏つくね汁]		
鶏つくね	25.00 g	
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	8.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
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 9月4日 金曜日

献立	ご飯	
	さっぱりサラダ	二十世紀梨
ポークカレー		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・洋No59】		
[さっぱりサラダ]		
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
ゆず酢	0.50 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
【果物】		
[二十世紀梨]		
なし 2L	1/4 個	
【丼物・カレー等・和No3】		
[ポークカレー]		
豚モモ(こま切れ)	30.00 g	
JF セクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リク サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	40.00 g	スライス
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちよう
エリンギ	10.00 g	スライス
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェフサ 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	

令和2年8.9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 9月 7日 月曜日

献立	ご飯	
	あじのムニエル	ひじきのカラフルサラダ
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・洋No19】		
[あじのムニエル]		
(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	0.10 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
小麦粉	1.80 g	
有塩バター450g	3.00 g	
昭和 サラダ油	5.50 g	
【あえ物・洋No26】		
[ひじきのカラフルサラダ]		
シーガニックひじき	7.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	12.00 g	半月スライス
ゆず酢	1.00 g	
三温糖	1.40 g	
穀物酢	2.50 g	
コショウ(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]		
カットベーコンIQF500g	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	
リッ 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	いちょう
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	
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	
トマトピューレ(食塩無添加)3kg	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
クラスメイト(粉チーズ)	1.00 g	

2020年 9月 8日 火曜日

献立	麦ご飯	
	春巻き	海藻サラダ
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]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・中No4】		
[春巻き]		
(小)ヤヨ 安心素材春巻き50g	1.00 個	油で揚げる
(中)ヤヨ 安心素材春巻き35g	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g	炒る
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
ノオイトレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【煮物・中No12】		
[マーボードーフ]		
豚もも肉ミンチ	22.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
にんじん	15.00 g	7mmイチョウ
玉葱	30.00 g	サイコロ
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
木綿豆腐(サイコロ)	45.00 g	
冷凍豆腐(サイコロ)	40.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅
備前 中味噌	2.00 g	
備前 白味噌	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
三温糖	0.30 g	
中華スープ	0.77 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.80 g	
水	25.00 g	

2020年 9月 9日 水曜日

献立	麦ご飯	
	はまちのみりん焼き	れんこんきんぴら
●かきたま汁		
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]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No60】		
[はまちのみりん焼き]		
(小)ハマチのみりん干し50g	1.00 個	焼く
(中)ハマチのみりん干し60g	1.00 個	焼く
【炒め物・和No9】		
[れんこんきんぴら]		
レンコン水煮(いちょう切)	20.00 g	
突きこんにやく	8.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
ごぼう	8.00 g	ささがき
さつまあげ(玉ねぎ)40g	7.00 g	スライス
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【汁物・和No13】		
[●かきたま汁]		
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
エリンギ	8.00 g	スライス
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
木綿豆腐(サイコロ)	15.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.10 g	
●たまご	15.00 g	割りほぐす
追加食材: 木綿豆腐	27.00 g	厚1/4縦1/3
煮干しだし	3.00 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	

令和2年8.9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 9月 10日 木曜日

献立	ご飯	
	鶏の照り焼き	もやしときゅうりのナムル
	ビーフンスープ	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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No22】		
[鶏の照焼]		
(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
JF 料理酒 1.8L	1.70 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
【あえ物・中No15】		
[もやしときゅうりのナムル]		
きゅうり	15.00 g	半月スライス
太もやし	15.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
カネイチ国産きくらげスラ	0.50 g	もどす
ぷるぷる寒天	0.50 g	もどす
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・中No16】		
[ビーフンスープ]		
玉葱	20.00 g	スライス
チンゲンツァイ	12.00 g	1.5cm幅
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
ビーフン(15cmカット)	4.00 g	ゆでる
スーパースイートコーン	5.00 g	
無添加ポークウインナースライス	8.00 g	
中華スープ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	
【菓子・寄物・和No15】		
[ソファール元気ヨーグルト]		
ソファール元気ヨーグルト	1.00 個	

2020年 9月 11日 金曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	さばの竜田揚げ	切干大根のツナ和え
	さといものみそ汁	
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】		
[さばの竜田揚げ]		
(小)サバ真鯖切身(浜田産) 50g	1.00 個	油で揚げる
(中)サバ真鯖切身(浜田産) 60g	1.00 個	油で揚げる
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
JFD 料理酒	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JF 本味酢 1.8L	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・和No23】		
[切干大根のツナ和え]		
切干大根(益田産)	3.50 g	茹でる
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
かやいりごま(白)1kg	0.70 g	する
三温糖	0.42 g	
穀物酢	1.40 g	
こいくちしょうゆ	1.68 g	
【汁物】		
[さといものみそ汁]		
さといも(冷凍)	20.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年9月14日 月曜日

献立	ご飯	
	揚げししゃも(2個)	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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No4】		
[揚げししゃも(2個)]		
(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	4.00 g	
大豆白絞油	1.50 g	
【あえ物・和No7】		
[納豆和え]		
ハル ひきわり納豆(ヒケリ)	10.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 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)	20.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
カン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	輪切り
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
板こんにやく	8.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.50 g	

令和2年8.9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 9月15日 火曜日

献立	麦ご飯	
	スタミナ焼肉	ごまドレッシングサラダ
餃子スープ		
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)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・和No6】		
[スタミナ焼肉]		
牛肉(ごま切れ)	50.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
にら	5.00 g	2cm幅
がやいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
エビ 焼肉の丸(醤油味)5kg	10.00 g	
【あえ物】		
[胡麻ドレッシングサラダ]		
キャベツ	20.00	1.5cm幅
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
きゅうり	15.00 g	半月ｽﾗｲｽ
にんじん	5.00 g	千切り
シーガニックひじき	5.00 g	
ドレッシング香りごま	6.00 g	
【汁物・中No1】		
[ぎょうぎスープ]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
プチスープ餃子 5g	15.00 g	
太もやし	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
中華スープ	0.90 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2020年 9月16日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●オムレツのデミソースかけ	タコときゅうりのサラダ
カレースープ		
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	
【蒸し物・和No18】		
【●オムレツのデミソースかけ】		
●(小)ふっくらブレンディ750g	1.00 個	蒸す
●(中)ふっくらブレンディ60g	1.00 個	蒸す
マイルドデミソース 3kg	7.00 g	
カゴメマイルドトマトチップ 3kg	7.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	0.70 g	
水	7.00 g	
【代替食:かぼちゃコロッケ】		
(小)緑の野菜のかぼちゃコロッケ40g	1.00 g	油で揚げる
(中)緑の野菜のかぼちゃコロッケ55g	1.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
[たこときゅうりのサラダ]		
タコスライス(トクスイ)	12.00 g	茹でる
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
きゅうり	25.00 g	半月ｽﾗｲｽ
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
三温糖	1.40 g	
穀物酢	3.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
リッ サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【汁物・洋No4】		
[カレースープ]		
鶏肉(モロ肉)2cm	20.00 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
食塩	0.01 g	
SB パセリ(乾)	0.10 g	
ハウス パーモントフルク給食用1kg	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	

2020年 9月17日 木曜日

献立	ご飯	
	さんまのみぞれ煮	揚げ入りお浸し
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	
【煮物・和No40】		
[さんまのみぞれ煮]		
(小)さんま筒切約50g	1.00 個	煮る
(中)さんま筒切約60g	1.00 個	煮る
こいくちしょうゆ	7.00 g	
JF 本味酢 1.8L	5.00 g	
JFD 料理酒	4.50 g	
三温糖	2.00 g	
テオー 国産生おろし生姜	0.50 g	
大根おろし	15.00 g	
【あえ物・和No38】		
[揚げ入りお浸し]		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	30.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ちりめん	2.00 g	いる
がやいりごま(白)1kg	2.00 g	する
こいくちしょうゆ	2.80 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物・和No9】		
[なめこ汁]		
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
木綿豆腐(サロ)	20.00 g	
国産冷凍なめこ	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.50 g	

令和2年8.9月分詳細献立表

オリンピック・パラリンピック応援献立
～アイルランド～

2020年 9月 18日 金曜日

献立	ご飯	
	フィッシュフライ	コルカノン
ギネスシチュー		
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No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【フィッシュフライ】		
(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	4.00 g	
【あえ物】		
【コルカノン】		
チキンささみ水煮	7.00 g	
ポテトサラダベース(マッシュポテ)	50.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
玉葱	10.00 g	スライス
ケン ケック マヨネーズタイプ 1kg	10.00 g	
穀物酢	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.25 g	
【汁物】		
【ギネスシチュー】		
牛肉(こま切れ)	20.00 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	0.20 g	
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	7mm仔ヨウ
玉葱	20.00 g	スライス
エリンギ	6.00 g	スライス
冷凍カットトマト	10.00 g	
ビーフシチュー(粉末)	12.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.00 g	
マイルド デミグラスソース 3kg	5.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 3kg	3.00 g	
ビール(黒)	6.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
生クリーム	2.00 g	

2020年 9月 23日 水曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯	
	鶏肉となすのトマト煮	●花畑サラダ
ウインナースープ		
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】		
【麦ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【煮物・洋No11】		
【鶏肉となすのトマト煮】		
鶏肉(モロ肉)2cm	40.00 g	
テオ おろしにんにく 国産	0.25 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	0.80 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.35 g	
玉葱	15.00 g	スライス
青ピーマン	8.00 g	スライス
冷凍カットトマト	20.00 g	
なす	15.00 g	半月スライス
エリンギ	8.00 g	スライス
トマトピューレ(食塩無添加3k)	10.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 3kg	5.00 g	
三温糖	0.50 g	
味 コンソメJ 500g	0.70 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【あえ物・和No82】		
【●花畑サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
カリフラワー(セレクト)IQF	10.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
●いりたまご(真空)	7.00 g	
代替食材: スーパースイートコーン	5.00 g	
追加食材: ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
ルオイトレッシング(青じそ)1L	6.00 g	
【汁物・洋No21】		
【ウインナースープ】		
無添加ポークウインナー	10.00 g	
スーパースイートコーン	6.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
SB パセリ(乾)	0.10 g	
食塩	0.01 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2020年 9月 24日 木曜日

献立	ご飯	
	さけの西京焼き	カラフルじゃこピーマン
けんちん汁		
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】		
【ご飯 80g】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No8】		
【さけの西京焼き】		
(小)サケ切身50g	1.00 個	焼く
(中)サケ切身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	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
水	2.00 g	
【炒め物・和No19】		
【カラフルじゃこピーマン】		
青ピーマン	3.00 g	スライス
国産カラーピーマン	7.00 g	
パプリカ	7.00 g	スライス
たもやし	18.00 g	
糸こんにゃく(白)	18.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ちりめん	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.20 g	
がやいりごま(白)1kg	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.20 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No17】		
【けんちん汁】		
さといも500g	20.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	輪切り
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
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	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

令和2年8.9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 9月 25日 金曜日

献立	ロールパン	
	ミンチカツ	花野菜サラダ
たらこスパゲッティ		
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No23】		
[ミンチカツ]		
(小)チキンメンチカツ(ハーフ入)50	1.00 個	油で揚げる
(中)チキンメンチカツ(ハーフ入)60	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No52】		
[花野菜サラダ]		
ニチレイブロッコリー (エ)	18.00 g	
カリフラワー(セト) I Q F	18.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
チキンささみ水煮	7.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
国産レモン果汁100ml	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
【主食併用麺・洋No11】		
[たらこスパゲッティ]		
スパゲティ(リザーバー)71.6mm	27.00 g	茹でる
たらこ(レトルト)	12.00 g	
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	千切り
エリンギ	10.00 g	スライス
国産カラーピーマン(ミックス)	10.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
SB パセリ(乾)	0.30 g	
食塩	0.20 g	
有塩バター450g	1.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.50 g	
コンヨウ(純)200g	0.02 g	

2020年 9月 28日 月曜日

献立	ご飯	
	ハンバーグのトマトソースかけ	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
【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・洋No14】		
[ハンバーグのトマトソースかけ]		
泉給豚と鶏のハンバーグAF	1.00 個	焼く
マイルドミックスソース 3kg	7.00 g	
カゴメマイルドトマトジャップ 3kg	7.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	0.70 g	
水	7.00 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	茹でる
にんじん	5.00 g	千切り
らくらく昆布	0.20 g	戻す
花かつお(亀・細切)200g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.45 g	
コンヨウ(純)200g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
昭和サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
チキンウインナーライス	7.00 g	
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
マカロニ(アルファベット)	4.00 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	

2020年 9月 29日 火曜日

献立	麦ご飯	
	いわしのおかか煮	切干大根の炒め物
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No9】		
[いわしのおかか煮]		
(小)いわしおかか煮(真空)40g	1.00 個	
(中)いわしおかか煮(真空)50g	1.00 個	
【炒め物】		
[切干大根の炒め物]		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.60 g	もどす
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	6.00 g	千切り
中華スープ	0.50 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
JFS 純正ごま油	0.30 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7g	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	

令和2年8.9月分詳細献立表

2020年 9月 30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	
	鶏のからあげ	キャベツの甘酢和え
●みそたま汁		青りんごゼリー
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	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No80】		
[鶏のからあげ]		
(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
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFD 料理酒	4.00 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.25 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No29】		
[キャベツの甘酢和え]		
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
乾燥わかめ	0.40 g	もどす
ちりめん	3.00 g	炒る
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【汁物・和No60】		
[●みそたま汁]		
●たまご	12.00 g	割りほぐす
代替食品：木綿豆腐	27.00 g	厚1/4縦1/3
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	20.00 g	スライス
うす切かまぼこ(真空)	7.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
油揚げ	3.00 g	油抜きする
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	
【菓子・寄物・和No7】		
[青りんごゼリー]		
青りんごゼリー	1.00 個	