

# 令和2年10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 10月 1日 木曜日

## お月見献立

献立	ご飯	
	さばのねぎみそ焼き	ゆかり和え
エリンギと春雨のすまし汁		お月見だんご
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】		
[さばのねぎみそ焼き]		
(小) 汁真鯖切身(浜田産) 50g	1.00 個	焼く
(中) 汁真鯖切身(浜田産) 60g	1.00 個	焼く
テオ おろしにんにく国産	0.30 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.50 g	
こねぎ	2.00 g	小口切り
JFDA 料理酒	2.00 g	
備前 中味噌	2.30 g	
こいくちしょうゆ	1.30 g	
VP本みりん	2.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
【あえ物・和No54】		
[ゆかり和え]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
にんじん	8.00 g	千切り
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
食塩	0.20 g	
【汁物】		
[エリンギと春雨のすまし汁]		
カン はるさめS国産1kg	5.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	10.00 g	いちょう
エリンギ	12.00 g	スライス
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
花かつお(亀バラ) 500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.20 g	
【菓子・寄物】		
[お月見だんご]		
月見だんご(さつまいも)	1.00 個	

2020年 10月 2日 金曜日

献立	ご飯	
	豚肉の香味炒め	わかめとツナのサラダ
青菜とコーンのスープ		
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	
【炒め物】		
[豚肉の香味炒め]		
豚肉(モモ肉スライス)	40.00 g	
玉葱	35.00 g	スライス
国産カラーピーマン(ミックス)	15.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
昭和 サラダ油	0.50 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.60 g	
テオ おろしにんにく国産	0.60 g	
三温糖	1.30 g	
VP本みりん	1.90 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物】		
[わかめとツナのサラダ]		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	輪切り
乾燥わかめ	0.50 g	もどす
和風たまねぎドレッシング	4.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【汁物】		
[青菜とコーンのスープ]		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
スーパースイートコーン	8.00 g	
太もやし	10.00 g	
チンゲンツァイ	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	0.01 g	

※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 10月 5日 月曜日

## 保小中連携献立

献立	ご飯	
	さんまの塩焼き	にごみ
小松菜のみそ汁		
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	
【焼物】		
[さんまの塩焼き(連携)]		
(小) さんま筒切塩水漬約50g	1.00 個	焼く
(中) さんま筒切塩水漬約60g	1.00 個	焼く
【煮物・和No46】		
[にごみ]		
鶏肉モモ(2cm角切)	10.00 g	
さといも	7.00 g	乱切り
さといも500g(冷凍)	8.00 g	
ごぼう	10.00 g	輪切り
にんじん	8.00 g	いちょう
たけのこ水煮(乱切)国産	8.00 g	
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
昭和 サラダ油	0.20 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	0.60 g	
JFDA 料理酒	0.90 g	
【汁物・和No26】		
[小松菜のみそ汁]		
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
えのきたけ	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 g	厚1/4縦1/3
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

# 令和2年10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 10月 6日 火曜日

献立	麦ご飯	
	パオシュー (小2個、中3個)	もやしのナムル
豆腐の中華煮		
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]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【蒸し物・和No14】		
[パオシュー (小2個、中3個)]		
(小) 包焼(パオシュー)トレー入	2.00 個	蒸す
(中) 包焼(パオシュー)トレー入	3.00 個	蒸す
【あえ物・中No18】		
[もやしのナムル]		
太もやし	20.00 g	
チキンささみ水煮	5.00 g	
ぶるぶる寒天	0.80 g	もどす
やさしい海の細かまぼこ黄	9.00 g	
ほうれん草	13.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.15 g	
【煮物・中No6】		
[豆腐の中華煮]		
国産SPF豚モモスライスIQF	25.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.15 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
乾し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
たけのこ水煮(短冊)島根県	15.00 g	
木綿豆腐(サイコロ)	50.00 g	厚1/4縦1/3
冷凍豆腐(サイコロ)	20.00 g	
にら	6.00 g	小口切り
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 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	0.20 g	
水	50.00 g	

2020年 10月 7日 水曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯	
	●さけ入りそぼろ丼の具	キャベツの酢の物
さつまいものみそ汁		
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・和No5】		
[●さけ入りそぼろ丼の具]		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	25.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.50 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
しぼり豆腐	30.00 g	
グリーンピース	10.00 g	
紅鮭フレーク	7.00 g	
●いりたまご(真空)	20.00 g	
追加食材: 鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF5	15.00 g	
JFDA 料理酒	0.80 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
【あえ物】		
[キャベツの酢の物]		
きゅうり	15.00 g	輪切り
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
ちりめん(瀬戸内海)	1.80 g	炒る
乾燥わかめ	0.60 g	もどす
穀物酢	1.80 g	
こいくちしょうゆ	2.10 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物】		
[さつまいものみそ汁(連携)]		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
さつまいも	25.00 g	いちよう
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	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	

2020年 10月 8日 木曜日

献立	ご飯	
	牛肉とエリンギのオイスター炒め	切干大根のごまマヨ和え
マカロニスープ		
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・和No14】		
[牛肉とエリンギのオイスター炒め]		
国産牛肉(モモスライス)	30.00 g	
テオ おろしにんにく 国産	0.20 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	30.00 g	スライス
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
エリンギ	20.00 g	スライス
キャベツ	15.00 g	2cm幅
オイスターソース 585g	2.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
VP本みりん	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【あえ物・和No5】		
[切干大根のごまマヨ和え]		
切干大根(益田産)	4.00 g	茹でる
ニチレイプロッコリー(エ)	15.00 g	
にんじん	8.00 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	8.00 g	
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	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.08 g	
【汁物・洋No10】		
[マカロニスープ]		
残クイナースライス(スライス)5mm	8.00 g	
マカロニ(単管)	4.00 g	茹でる
玉葱	20.00 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 コシメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

## 令和2年10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 10月 9日 金曜日

献立	ご飯	
	ニギスのからあげ (小1尾、中2尾)	野菜ソテー
わかめのみそ汁		
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】		
[ニギスのからあげ (小1尾、中2尾)]		
(小) ニギスドレス30g	1.00 個	油で揚げる
(中) ニギスドレス30g	2.00 個	油で揚げる
食塩	0.10 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【炒め物】		
[野菜ソテー]		
学級用スティックベーコン 1kg	20.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
玉葱	15.00 g	スライス
チンゲンサイ	15.00 g	2cm幅
昭和 サラダ油	0.50 g	
食塩	0.20 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
【汁物】		
[わかめのみそ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
乾燥わかめ	0.50 g	もどす
煮干しだし	3.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	

2020年 10月 12日 月曜日

献立	ご飯	
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	小松菜のおかか和え
かまぼこのすまし汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No2】		
[豚肉と厚揚げのみそ炒め]		
豚肉(モモ肉スライス)	35.00 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	30.00 g	7mmスライス
にんじん	10.00 g	7mmイチョウ
厚揚げ	25.00 g	縦1/3横10
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
備前 中味噌	2.00 g	
【あえ物】		
[小松菜のおかか和え]		
小松菜	25.00 g	2cm幅
キャベツ	20.00 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	1.10 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
【汁物】		
[かまぼこのすまし汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
ねぎ	5.00 g	小口切り
しまねのだしっ粉500g×2	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	

2020年 10月 13日 火曜日

戸田小学校の児童が  
考えた献立

献立	ゆかりご飯	
	さけのオニオンソース焼き	フルーツポンチ
きこのみそ汁		
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	
【変わり飯・和No2】		
[ゆかりごはん]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
混ぜ込みしご飯	1.50 g	
【焼物・和No30】		
[さけのオニオンソース焼き]		
(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	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
ケンノン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	
【その他・和No5】		
[フルーツポンチ]		
春夏秋冬(あきない)だんご	20.00 g	
ハコモ アマアツサリかん国産	12.00 g	
ハコ 黄桃ダイカット1.5kg	15.00 g	
フルーツバック(パイナップル)	15.00 g	
バナナ	15.00 g	スライス
【汁物】		
[きこのみそ汁]		
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	8.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
さつまいも(ダイカット)	20.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	

# 令和2年10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 10月 14日 水曜日

献立	麦ご飯	
	和風おろしハンバーグ	りっちゃんの元気サラダ
●かきたまスープ		
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	
【焼物】		
[和風おろしハンバーグ]		
(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
大根おろし	10.00 g	
VP本みりん	2.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 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
チキンささみ水煮	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
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	
【汁物】		
[●かきたまスープ]		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
無添加ポークウインナースライス	10.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
●たまご	15.00 g	割りほぐす
追加食材: 無添加ポークウインナースライス	10.00 g	
パン粉 2kg	2.00 g	
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	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	

2020年 10月 15日 木曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	はまちの南部焼き	納豆和え		
おふのみそ汁				
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			
【焼物】				
[はまちの南部焼き]				
(小) はまち切身 50g	1.00 個	焼く		
(中) はまち切身 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	3.00 g			
三温糖	1.00 g			
かやいりごま(白) 1kg	1.50 g			
【あえ物・和No7】				
[納豆和え]				
ハ ひきわり納豆(ヒキ別)	10.00 g			
ほうれん草	15.00 g	2cm幅		
キャベツ	25.00 g	1cm幅		
にんじん	5.00 g	千切り		
もみのり	0.80 g			
こいくちしょうゆ	2.50 g			
【汁物・和No21】				
[おふのみそ汁]				
にんじん	5.00 g	いちょう		
玉葱	20.00 g	スライス		
えのきたけ	10.00 g			
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする		
おわら麩	1.00 g			
ねぎ	5.00 g	小口切り		
煮干しだし	3.00 g			
備前 中味噌	7.00 g			
備前 白上味噌	3.00 g			

2020年 10月 16日 金曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	鶏肉と高野豆腐のチリソース炒め	こんにやくサラダ		
五目中華スープ				
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・中No6】				
[鶏肉と高野豆腐のチリソース炒め]				
鶏肉(チリソース) 2cmカットIQF	35.00 g			
JFDA 料理酒	1.00 g			
昭和 サラダ油	0.30 g			
高野豆腐(サイコロ)	5.50 g	油で揚げる		
馬鈴薯でんぷん 1kg	5.00 g			
食塩	0.45 g			
大豆白絞油	3.00 g			
玉葱	30.00 g	サイコロ		
むきえだまめ 500g	8.00 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	0.50 g			
カノマイルトトマトチップ 3kg	12.00 g			
三温糖	2.10 g			
JFDA 料理酒	1.20 g			
備前 中味噌	1.00 g			
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g			
【あえ物・和No78】				
[こんにやくサラダ]				
玉葱	15.00 g	1.5cm幅		
大もやし	12.00 g			
にんじん	10.00 g	千切り		
突きこんにやく	8.00 g	茹でる		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g			
ちりめん(瀬戸内海)	1.00 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			
JFSA 純正ごま油	0.50 g			
食塩	0.10 g			
【汁物】				
[五目中華スープ]				
玉葱	20.00 g	スライス		
にんじん	7.00 g	いちょう		
たけのこ水煮(千切)	15.00 g			
スクールかまぼこ(ほぐし)	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			

## 令和2年10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 10月 19日 月曜日

献立	ご飯	
	いわしの甘露煮	春雨の中華和え
里いものみそ汁		
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【ゆで物】		
【いわしの甘露煮】		
(小) いわし甘露煮(真空)40g	1.00 個	
(中) いわし甘露煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物】		
【春雨の中華和え】		
ケシ はるさめS国産1kg	4.00 g	
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
ほうれん草	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	
JFSA 純正ごま油	0.40 g	
【汁物】		
[里いものみそ汁]		
さといも	10.00 g	乱切り
さといも500g(冷凍)	15.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
玉葱	20.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	

2020年 10月 20日 火曜日

献立	ロールパン	
	さつまいもコロッケ	花野菜のレモンドレッシングサラダ
クリームスパゲッティ		
(中学のみ) お茶めな大豆		
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】		
【さつまいもコロッケ】		
(小) さつまいもコロッケ40g	1.00 個	油で揚げる
(中) さつまいもコロッケ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No36】		
【花野菜のレモンドレッシングサラダ】		
ニチレイプロッコリー(エ)	20.00 g	
カリフラワー(ペク)IQF	15.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
クッキングアモンド(細切)500g	5.00 g	炒る
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
広島県産レモン果汁500ml	0.50 g	
オリーブ油エクストラバージン	0.50 g	
【主食併用類】		
[クリームスパゲッティ]		
ハコスパゲティリユール1.6mm	27.00 g	茹でる
昭和 サラダ油	0.50 g	
鶏肉(モロ肉)1cmカットIQF	15.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.15 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちょう
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
インゲン500g	7.00 g	1cm幅
有塩バター450g	1.00 g	
ポタージュベース	10.00 g	
牛乳	10.00 g	
ミックスチーズ	3.50 g	
米粉	0.50 g	
食塩	0.35 g	
【菓子・寄物】		
[(中学のみ) お茶めな大豆]		
お茶めな大豆	1.00 個	

2020年 10月 21日 水曜日

益田の食育の日

献立	麦ごはん	
	●ほうれん草入りオムレツ	アールスメロン
根菜カレー		
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No3】		
[麦ごはん 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【蒸し物】		
【●ほうれん草入りオムレツ】		
(小) ●ほうれん草オムレツ50g	1.00 個	
(中) ●ほうれん草オムレツ60g	1.00 個	
代替食材: (小) 柔らかかつんかつ40g	1.00 個	油で揚げる
(中) 柔らかかつんかつ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【果物・和No12】		
[アールスメロン 1/16コ]		
アールスメロン L	0.13 個	1/8に切る
【丼物・カレー等・和No6】		
【根菜カレー】		
国産牛肉(モモ57g)	20.00 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	0.20 g	
冷凍カットトマト	20.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちょう
レンコン水煮(乱切)	15.00 g	
ごぼう	10.00 g	輪切り
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	
ジェイサ 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 エクセント1.8L	1.50 g	

## 令和2年10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 10月 22日 木曜日

献立	ご飯	
	肉だんごの甘酢あんかけ	チーズマヨサラダ
厚揚げのスープ		
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	
【炒め物】		
[肉だんごの甘酢あんかけ]		
ポーク&キノミートボールSS	40.00 g	蒸す
玉葱	25.00 g	スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ける
レンコン水煮(乱切)	12.00 g	
国産カラーピーマン(ミックス)	12.00 g	
三温糖	2.00 g	
かごメマイルドトマトチャップ 3kg	1.00 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	0.40 g	
【あえ物】		
[チーズマヨサラダ]		
キャベツ	24.00 g	1.5cm幅
にんじん	10.00 g	千切り
ニチレイブロッコリー(エ)	20.00 g	
角切チーズ8mm	6.00 g	
穀物酢	0.80 g	
食塩	0.20 g	
カンノエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【汁物】		
[厚揚げのスープ]		
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
にら	5.00 g	2cm幅
たけのこ水煮(短冊)島根県	5.00 g	
JFDA 料理酒	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
食塩	0.20 g	
地養鶏パイオン	5.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	

2020年 10月 23日 金曜日 オリピック・パラリンピック応援献立(フランス)

献立	ピラフ	
	さけのムースリーヌソースかけ	ヴィネグレットサラダ
ポトフ		
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・洋No2】		
[ピラフ]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ドライミックス(トマトピラフ)	12.00 g	
【揚げ物】		
[さけのムースリーヌソースかけ]		
(小)秋鮭(ピンク)切身塩水漬50g	1.00 個	焼く
(中)秋鮭(ピンク)切身塩水漬60g	1.00 個	焼く
ポテトサラダベース	5.00 g	
フジ無調整豆乳1L	10.00 g	
生クリーム	1.00 g	
有塩バター450g	1.50 g	
食塩	0.10 g	
【あえ物】		
[ヴィネグレットサラダ]		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
にんじん	8.00 g	千切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	茹でる
クッキングアモント(スライス)	2.00 g	炒る
昭和 サラダ油	1.70 g	
穀物酢	1.50 g	
三温糖	0.50 g	
広島県産レモン果汁500ml	0.75 g	
食塩	0.25 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
玉葱	3.20 g	スライス×2
【汁物】		
[ポトフ]		
玉葱	25.00 g	サイコロ
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	15.00 g	7mmイチョウ
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
荒挽ミニカゲルウインナー	20.00 g	
SB パセリ(乾)	0.10 g	
食塩	0.01 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
味 コンソメJ 500g	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2020年 10月 26日 月曜日

献立	ご飯	
	ししゃもの磯部揚げ(小中2尾)	野菜とささみの梅和え
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No71】		
[ししゃもの磯部揚げ(小中2尾)]		
(小中)子持ししゃもフライ(青のり入)	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
【あえ物】		
[野菜とささみの梅和え]		
チキンささみ水煮	8.00 g	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
花かつお(鯉・細切)500g	0.18 g	
梅肉ペースト紀州	1.80 g	
かきいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	0.80 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物・和No3】		
[豚汁]		
豚肉(モモ肉スライス)	20.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
ごぼう	8.00 g	輪切り
さつまいも	20.00 g	いちょう
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐(サイコロ)	15.00 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	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	

## 令和2年10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 10月 27日 火曜日

献立	麦ご飯	
	ガーリックチキン	なかよしポテトサラダ
きのこベーコンのスープ		
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No25】		
[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	0.40 g	
バジルペースト	1.60 g	
JFDA 料理酒	1.20 g	
食塩	0.40 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
【あえ物】		
[なかよしポテトサラダ]		
さつまいも(ダイカット)	30.00 g	
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
ニチレイブロッコリー (エ)	10.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
ケン ノエッグマヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
穀物酢	0.80 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.20 g	
【汁物】		
[きのこベーコンのスープ]		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんにん	8.00 g	千切り
えのきたけ	10.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	小房に分ける
SB パセリ(乾)	0.10 g	
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 10月 28日 水曜日

献立	麦ご飯	
	さばのゆずみそ煮	塩昆布和え
●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	
【煮物】		
[さばのゆずみそ煮]		
(小) さばゆず味噌煮(真空)50g	1.00 個	
(中) さばゆず味噌煮(真空)60g	1.00 個	
【あえ物・和No55】		
[塩昆布和え]		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
にんにん	8.00 g	千切り
小松菜	12.00 g	2cm幅
スーパースイートコーン	8.00 g	
塩ふき昆布(きざみ)	0.80 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No13】		
[●かきたま汁]		
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
にんにん	8.00 g	いちよう
玉葱	25.00 g	スライス
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
ねぎ	5.00 g	小口切り
馬鈴薯でんぷん1kg	1.10 g	
●たまご	15.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	27.00 g	厚1/4縦1/3
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	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.15 g	

2020年 10月 29日 木曜日

献立	栗ご飯	
	平つくねのソースかけ	ひじきと大豆の炒め煮
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	
【変わり飯・和No7】		
[栗ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
食塩	1.00 g	
むし栗カット	25.00 g	
【焼物・洋No24】		
[平つくねのソースかけ]		
(小) キャベツ入り平つくねバラ 40g	1.00 個	焼く
(中) キャベツ入り平つくねバラ 50g	1.00 個	焼く
とんかつソース(ジェフサ)	3.00 g	
福島トマトジュース(カゴ)	7.00 g	
三温糖	0.50 g	
JF erventionワイン(赤)1.8L	1.00 g	
【あえ物】		
[ひじきと大豆の炒め煮]		
芽ひじき 1kg	2.50 g	もどす
さつまあげ(玉ねぎ)40g	7.00 g	スライス
にんにん	10.00 g	千切り
国産大豆水煮	10.00 g	
インゲン500g	6.00 g	2cm幅
昭和 サラダ油	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.30 g	
JPSA 純正ごま油	0.30 g	
【汁物・和No9】		
[なめこ汁]		
にんにん	10.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
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	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	

# 令和2年10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 10月 30日 金曜日

献立	ご飯	
	枝豆と豆腐のミンチカツ	切干大根のサラダ
パンプキンポタージュ		
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【揚げ物・和No53】</b>		
[枝豆と豆腐のミンチカツ]		
(小) 枝豆と豆腐のミンチカツ40	1.00 個	油で揚げる
(中) 枝豆と豆腐のミンチカツ60	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
<b>【あえ物】</b>		
[切干大根のサラダ]		
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
小松菜	10.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
乾燥わかめ	0.50 g	もどす
スーパースイートコーン	5.00 g	
トヤ いらごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
三温糖	2.10 g	
穀物酢	3.20 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
JFSA 純正ごま油	0.40 g	
<b>【汁物】</b>		
[パンプキンポタージュ]		
フィンフィンナスケルス(スライス)5mm	8.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
昭和 サラダ油	0.20 g	
シロースト(かぼちゃ)2k.g	20.00 g	
！ダイスカぼちゃ	20.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
SB パセリ(乾)	0.10 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
牛乳(料理用)	20.00 g	
ポタージュベース	20.00 g	
生クリーム	2.00 g	
コンヨー(純)200g	0.01 g	
食塩	0.40 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	