

※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11月分詳細献立

2020年 11月4日 水曜日

高津学校給食センター  
 ●卵・卵由来成分を含む

2020年 11月2日 月曜日

献立	黒糖ロールパン	
	チーズ入りコロッケ	ごぼうサラダ
和風きのこスパゲッティ		(中学校のみ)小魚くん
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	
【普通パン・和No7】		
[黒糖ロールパン]		
すこやかロール(黒糖)	1.00 個	
【揚げ物・洋No32】		
[チーズ入りコロッケ]		
チーズフォンデュサンドコロッケ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No5】		
[ごぼうサラダ]		
ごぼう	10.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ブロッコリー	15.00 g	小房に分ける
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	する
ケンネックマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.05 g	
【主食併用類】		
[和風きのこスパゲッティ]		
パスタ(パスタ)1.6mm	27.00 g	茹でる
カットペーコンIQF500g	12.00 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
JFD 料理酒	1.50 g	
玉葱	20.00 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
ぶなしめじ	8.00 g	小房に分ける
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
食塩	0.10 g	
有塩バター450g	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【生物その他・和No4】		
[小魚くん(中学校のみ)]		
こさかなくん(アモント)入)6g	1.00 個	

献立	わかめご飯	
	●厚焼き玉子の和風あんかけ	花野菜サラダ
石狩汁		
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	
【変わり飯・和No1】		
[わかめご飯]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
わかめごはんの素(減塩)	2.50 g	
【焼き物】		
【●厚焼き玉子の和風あんかけ】		
小:●厚焼卵(真空)50g	1.00 個	
中:●厚焼卵(真空)62.5g	1.00 個	
代替食材:小 揚出豆腐60g	1.00 個	油で揚げる
代替食材:中 揚出豆腐40g	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
だし昆布	1.00 g	
水	15.00 g	
玉葱	8.00 g	スライス
にんじん	3.00 g	千切り
乾し椎茸(美都産)	0.10 g	もどす
インゲン500g	3.00 g	小口切り
うすくちしょうゆ	2.00 g	
JFD 料理酒	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
VP本みりん	0.50 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.30 g	
【あえ物】		
[花野菜サラダ]		
ニチレイブロッコリー(エ)	15.00 g	
カリフラワー(セルト)IQF	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
チキンささみ水煮	5.00 g	
クキグアモント(細切)500g	3.00 g	
ノンオイルレタス(青じそ)1L	5.00 g	
【汁物・和No4】		
[石狩汁]		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
だいこん	15.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
秋鮭ヒソ角切り2cm(スルス)	18.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	
有塩バター450g	0.20 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 11月5日 木曜日

### 保小中連携献立

献立	ご飯	
	さばの味噌煮	おからサラダ
けんちん汁		
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No1】		
[さばの味噌煮]		
小:国産さばの味噌煮50g	1.00 個	
中:国産さばの味噌煮60g	1.00 個	
【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	15.00 g	1.5cm幅
きゅうり	8.00 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	7.00 g	
角切チーズ8mm	6.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.15 g	
ケンネックマヨネーズタイプ1kg	6.00 g	
【汁物・和No17】		
[けんちん汁]		
さといも	15.00 g	乱切り
にんじん	5.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	輪切り
白菜	15.00 g	2cm幅
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐(サイコロ)	15.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
刻み揚げ(油揚げ)	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11月分詳細献立

2020年 11月6日 金曜日

#### カミカミ献立

献立	ご飯	
	きびなごのカラフルドレッシング 茎わかめのきんぴら 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	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【きびなごのカラフルドレッシング】		
きびなごIQF 粉付	40.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
国産カラービーマン(ミックス)	15.00 g	
玉葱	3.00 g	スライス
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
穀物酢	0.50 g	
水	3.00 g	
【炒め物・和No29】		
【茎わかめのきんぴら】		
乾燥茎わかめ200g	1.20 g	もどす
豪州産牛肉(モロ肉細切)IQF	5.00 g	
さつまあげ(玉ねぎ)40g	5.00 g	スライス
ごぼう	20.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
糸こんにゃく(黒)	10.00 g	包丁入れる
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.30 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
【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	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
ねぎ	5.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 11月9日 月曜日

献立	ご飯	
	アジのムニエル ほうれん草のごまマヨサラダ 白菜のコンソメスープ	
料理名/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(スキんレス)50g	1.00 個	焼く
中:アジ切身(スキんレス)60g	1.00 個	焼く
食塩	0.10 g	
コシヨー(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	2.00 g	
【あえ物】		
【ほうれん草のごまマヨサラダ】		
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
ブロッコリー	15.00 g	小房に分ける
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
きゅうり	10.00 g	半月スライス
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	する
カンノエッグマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【汁物・洋No31】		
【白菜のコンソメスープ】		
鶏モモ(1.5cm角切)	5.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
白菜	20.00 g	1.5cm幅
エリンギ	5.00 g	スライス
小松菜	8.00 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	

2020年 11月10日 火曜日

#### 益田・鹿足・益田養護学校共通献立

献立	麦ご飯	
	揚げさばのゆずポン酢かけ 切干大根のアーモンド和え 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	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No81】		
【揚げ鯖のゆずポン酢かけ】		
小:汁真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	油で揚げる
中:汁真鯖切身(浜田産)60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
大根おろし	11.00 g	
VP本みりん	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	3.00 g	
ゆず酢	1.00 g	
【あえ物・和No106】		
【切干大根のアーモンド和え】		
切干大根(益田産)	3.50 g	茹でる
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
クッキングアモンド(細切)500g	3.00 g	炒る
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No5】		
【さつまいものみそ汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
さつまいも	20.00 g	いちよう
刻み揚げ(油揚げ)	3.00 g	油抜きする
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
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	2.00 g	

## 令和2年11月分詳細献立

2020年 11月11日 水曜日

献立	じゃこ入り菜飯 ●炒り豆腐 沢煮椀		ツナサラダ
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		
【変わり飯・和No10】			
【じゃこ入り菜飯】			
水稲穀粒(精白米)	76.00 g		
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g		
青菜しらす300g	4.00 g		
【炒め物・和No28】			
【●炒り豆腐】			
しぼり豆腐	55.00 g		
鶏肉(豚肉がイ)1cmカットIQF	12.00 g		
昭和 サラダ油	0.50 g		
●たまご	12.00 g	割りほぐす	
追加食材: 鶏肉(豚肉がイ)1cmカット	15.00 g		
にんじん	10.00 g	いちよう	
玉葱	10.00 g	スライス	
グリーンピース	5.00 g		
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす	
こいくちしょうゆ	3.00 g		
三温糖	0.80 g		
食塩	0.20 g		
JFS 純正ごま油	0.50 g		
【あえ物】			
【ツナサラダ】			
キャバツ	20.00 g	1cm幅	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅	
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	7.00 g		
穀物酢	2.00 g		
三温糖	0.40 g		
こいくちしょうゆ	2.40 g		
【汁物・和No64】			
【沢煮椀】			
国産SPF豚モモスライスIQF	8.00 g		
昭和 サラダ油	0.20 g		
JFD 料理酒	1.00 g		
にんじん	8.00 g	千切り	
ごぼう	8.00 g	千切り	
マロニー(5cmカット)	5.00 g		
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
花かつお(籠バラ)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		
コシヨー(純)200g	0.02 g		

2020年 11月12日 木曜日 **オリンピック・パラリンピック応援献立(カナダ)**

献立	ご飯 豚肉のメープルマスタード炒め サーモンチャウダー		海藻サラダ メープルマフィン
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】			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
【炒め物・洋No22】			
【豚肉のメープルマスタード炒め】			
国産SPF豚モモスライスIQF	35.00 g		
玉葱	30.00 g	サイコロ	
にんじん	10.00 g	千切り	
キャバツ	25.00 g	1.5cm幅	
インゲン500g	8.00 g	1cm幅	
メープルシロップ	3.00 g		
テオ フルツェマイト マスタード 300g	1.50 g		
こいくちしょうゆ	3.00 g		
JFD 料理酒	3.00 g		
昭和 サラダ油	0.20 g		
【あえ物・和No42】			
【海藻サラダ】			
きゅうり	10.00 g	輪切り	
だいこん	25.00 g	千切り	
にんじん	8.00 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	
ルオイル レンジ(青じそ)1L	4.50 g		
【汁物】			
【サーモンチャウダー】			
秋鮭Eingang角切り2cm(スケルス)	25.00 g		
玉葱	25.00 g	サイコロ	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ	
ニチレイブロッコリー(エ)	15.00 g		
にんじん	5.00 g	いちよう	
SB パセリ(乾)	0.10 g		
米粉	3.00 g		
牛乳(料理用)	20.00 g		
味 コンソメJ 500g	1.20 g		
コシヨー(純)200g	0.02 g		
スキムミルク	1.50 g		
有塩バター450g	1.00 g		
食塩	0.10 g		
昭和 サラダ油	0.20 g		
【菓子・寄物・和No20】			
【メープルマフィン】			
お米deメープルマフィン	1.00 個		

2020年 11月13日 金曜日

献立	ご飯 揚げ餃子(小2個、中3個) マーボー大根		フルーツ杏仁
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】			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
【揚げ物】			
【揚げ餃子(小2個、中3個)】			
小: スカラン餃子(島根県豚肉)	2.00 個	油で揚げる	
中: スカラン餃子(島根県豚肉)	3.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油	1.50 g		
【その他・和No9】			
【フルーツ杏仁】			
やわらか杏仁豆腐	28.00 g		
ホモモ アマアツリミカン国産	10.00 g		
フルーツバック(黄桃がイ)	10.00 g		
フルーツバック(パインピット)	15.00 g		
バナナ	10.00 g	スライス	
【煮物・中No15】			
【マーボー大根】			
国産SPF豚ミンチIQF	20.00 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	0.20 g		
JFD 料理酒	1.00 g		
昭和 サラダ油	0.25 g		
玉葱	30.00 g	サイコロ	
にんじん	15.00 g	7mmイヨウ	
厚揚げ	20.00 g	厚1/4縦1/3	
だいこん	45.00 g	いちよう	
カネイチ国産きくらげスラ	0.30 g		
たけのこ水煮(短冊)島根県	10.00 g		
ねぎ	5.00 g	小口切り	
備前 中味噌	2.80 g		
こいくちしょうゆ	2.70 g		
三温糖	0.30 g		
中華スープ	1.00 g		
VP本みりん	1.00 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g		

## 令和2年11月分詳細献立

高津学校給食センター  
●卵・卵由来成分を含む

2020年 11月16日月曜日

### 益田の食育の日

献立	ご飯 ニギス抹茶フライ(小1個、中2個) 切干大根の中華炒め いも煮汁				
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No36】					
[ニギス抹茶フライ(小1個、中2個)]					
小:ニギス抹茶フライ約32~43g	1.00 個	油で揚げる			
中:ニギス抹茶フライ約32~43g	2.00 個	油で揚げる			
大豆白絞油	5.00 g				
【炒め物・中No5】					
[切干大根の中華炒め]					
カットベーコンIQF500g	6.00 g				
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす			
切干大根(益田産)	6.00 g	茹でる			
にんじん	6.00 g	千切り			
中華スープ	0.50 g				
VP本みりん	1.00 g				
こいくちしょうゆ	1.00 g				
小松菜	10.00 g	2cm幅			
JFS 純正ごま油	0.30 g				
【汁物・和No39】					
[いも煮汁]					
鶏肉モモ(2cm角切)	13.00 g				
さといも	20.00 g	乱切り			
にんじん	5.00 g	いちよう			
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			
食塩	0.20 g				
うすくちしょうゆ	1.00 g				
こいくちしょうゆ	1.20 g				
JFD 料理酒	1.20 g				
VP本みりん	1.20 g				
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g				
煮干しだし	3.00 g				
昭和 サラダ油	0.20 g				

2020年 11月17日 火曜日

献立	麦ご飯 タコライスの具 かぶとベーコンのスープ	ふるさとドレッシングサラダ			
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No17】					
[タコライスの具]					
国産SPF豚ミンチIQF	35.00 g				
テオ おろしにんにく国産	0.30 g				
JF ヴェルジョワイン(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			
むきえだまめ500g	5.00 g				
ダイストマト パウチパック	25.00 g				
かぼちゃ マルトマトチップ 3kg	10.00 g				
トマトビュレ(食塩無添加3k)	5.00 g				
味 コンソメJ 500g	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 エクセルト1.8L	1.00 g				
食塩	0.10 g				
角切チーズ8mm	10.00 g				
【あえ物】					
[ふるさとドレッシングサラダ]					
水菜	3.00 g	1.5cm幅			
キャベツ	15.00 g	1cm幅			
小松菜	15.00 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				
スーパースイートコーン	6.00 g				
ちくちく昆布	0.20 g	茹でる			
花かつお(亀・細切)200g	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	0.50 g				
【汁物】					
[かぶとベーコンのスープ]					
カットベーコンIQF500g	5.00 g				
かぶ	15.00 g	いちよう			
玉葱	15.00 g	スライス			
エリンギ	8.00 g	スライス			
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	1.00 g				
コシヨー(純)200g	0.02 g				
昭和 サラダ油	0.50 g				

2020年 11月18日 水曜日

献立	麦ご飯 牛肉とエリンギのオスターソース炒め ●かき玉スープ	大根のナムル			
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・和No14】					
[牛肉とエリンギのオスターソース炒め]					
国産牛肉(モモスライス)	35.00 g				
テオ おろしにんにく国産	0.20 g				
JFD 料理酒	1.00 g				
昭和 サラダ油	0.50 g				
玉葱	30.00 g	7mmスライス			
チンゲンツァイ	5.00 g	スライス			
エリンギ	20.00 g	7mmスライス			
キャベツ	15.00 g	2cm幅			
オスターソース 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】					
[大根のナムル]					
だいこん	25.00 g	千切り			
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅			
チキンさきみ水煮	5.00 g				
ふるふる寒天100g	0.80 g	もどす			
にんじん	5.00 g	千切り			
うすくちしょうゆ	2.00 g				
JFS 純正ごま油	0.50 g				
食塩	0.20 g				
【汁物】					
【●かき玉スープ】					
にんじん	5.00 g	いちよう			
玉葱	20.00 g	スライス			
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす			
小松菜	5.00 g	1.5cm幅			
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3			
馬鈴薯でんぷん1kg	1.10 g				
【たまご】					
追加食材:木綿豆腐	27.00 g	厚1/4縦1/3			
中華スープ	1.00 g				
うすくちしょうゆ	2.00 g				
食塩	0.15 g				
JFS 純正ごま油	0.10 g				

2020年 11月19日 木曜日

献立	ご飯 鮭のもみじ焼き のっぺい汁	
献立	春菊入りごま和え	
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
[鮭のもみじ焼き]		
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	6.00 g	
シロペー(人参)2kg	4.00 g	
【あえ物】		
[春菊入りごま和え]		
しゅんぎく	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 g	2cm幅
きゅうり	5.00 g	輪切り
にんじん	6.00 g	千切り
刻み揚げ(油揚げ)	4.00 g	油抜きする
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・和No68】		
[のっぺい汁]		
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g	
さといも	13.00 g	いちよう
冷凍さといも500g	7.00 g	
だいこん	10.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	輪切り
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
ねぎ	3.00 g	小口切り
食塩	0.30 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
花かつお(亀バラ)500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

## 令和2年11月分詳細献立

2020年 11月20日 金曜日

献立	ご飯 鶏肉のゆずソースかけ いかだんごのみそ汁	
献立	高菜の煮びだし	
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】		
[鶏肉のゆずソースかけ]		
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
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.05 g	
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	2.00 g	
【煮物】		
[高菜の煮びだし]		
たかな	20.00 g	2cm幅
白菜	20.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	いちよう
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
三温糖	0.50 g	
VP本みりん	0.50 g	
煮干しだし	1.00 g	
【汁物】		
[いかだんごのみそ汁]		
だいこん	20.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
まるごとイカだんご6~10g	20.00 g	
刻み揚げ(油揚げ)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	3.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 11月24日 火曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯 白ハタから揚げごまだれかけ きんぴらごぼう 豆乳入りみそ汁	
献立	きんぴらごぼう	
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No66】		
[白ハタから揚げごまだれかけ]		
白ハタ唐揚げ	43.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.34 g	
VP本みりん	1.20 g	
三温糖	0.62 g	
JFD 料理酒	0.62 g	
水	3.10 g	
かやいりごま(白)1kg	0.60 g	
【炒め物・和No25】		
[きんぴらごぼう]		
国産SPF豚モモスライスIQF	13.00 g	
昭和 サラダ油	0.80 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ごぼう	12.00 g	千切り
突きこんにやく	10.00 g	
レンコン水煮(いちよう切)	10.00 g	
芽ひじき1kg	1.20 g	もどす
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No58】		
[豆乳入りみそ汁]		
だいこん	20.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
だいこん葉	5.00 g	1.5cm幅
刻み揚げ(油揚げ)	3.00 g	油抜きする
豆乳	20.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

## 令和2年11月分詳細献立

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2020年 11月25日 水曜日

献立	麦ご飯	
	ほうれん草の白和え	りんご
●親子丼の具		
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	
【あえ物・和No62】		
[ほうれん草の白和え]		
ほうれん草	20.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
突きこんにやく	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.80 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	
【果物・和No8】		
[りんご]		
りんご 4玉	0.25 個	1/4個に切る
【丼物・カレー等・和No7】		
●親子丼の具		
鶏肉(モロ肉)2cmカットIQF	33.00 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	35.00 g	スライス
●たまご	25.00 g	割りほぐす
追加食材:鶏肉(モロ肉)2cmカット	17.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
花かつお(亀バラ) 500g	0.50 g	
だし昆布	0.50 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.20 g	
食塩	0.10 g	

2020年 11月26日 木曜日

献立	ご飯	
	トッポギ	ヨーグルト和え
わかめスープ		
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No13】		
[トッポギ]		
トッポギ(星型)	2.00 g	
トッポギ(2cmカット)	23.00 g	
国産SPF豚モモスライスIQF	33.00 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
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
たけのこ水煮(千切)	8.00 g	
チオ おろしにんにく国産	0.40 g	
チオ 国産生おろし生姜	0.40 g	
はくさい(キムチ)リハラ	5.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFD 料理酒	0.80 g	
VP本みりん	1.60 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
JFS 純正ごま油	0.40 g	
【その他・和No2】		
[ヨーグルト和え]		
ナタデココ	12.00 g	
ハロ 黄桃アイスカット1.5kg	12.00 g	
ハロモ アマアツリミカ国産	12.00 g	
フルーツパック(パイン)ピット	15.00 g	
バナナ	15.00 g	スライス
ヨーグルト(全脂無糖)	20.00 g	
【汁物・中No9】		
[わかめのスープ]		
にんじん	5.00 g	千切り
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
スーパ茶かまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
乾燥わかめ200g	0.50 g	もどす
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
JFS 純正ごま油	0.10 g	

2020年 11月27日 金曜日

献立	ご飯	
	ホキとじゃがいものケチャップ炒め	ひじきのマリネ
かぶと白菜のミルクスープ		
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・洋No33】		
[ホキとじゃがいものケチャップ炒め]		
ホキ角切(2cm角)	35.00 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
玉葱	25.00 g	サイコロ
じゃがいも	35.00 g	サイコロ
グリーンピース	8.00 g	
かまぼこトマトケチャップ 3kg	12.00 g	
JF ワサワサス エアレント1.8L	4.00 g	
三温糖	0.50 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
【あえ物・洋No44】		
[ひじきのマリネ]		
シニガニックひじき	8.00 g	
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
だいこん	10.00 g	千切り
チキンハム(短冊) 500g	7.00 g	
角切チーズ8mm	5.00 g	
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	
昭和 サラダ油	1.00 g	
【汁物】		
[かぶと白菜のミルクスープ]		
カットベーコンIQF 500g	5.00 g	
白菜	15.00 g	1.5cm幅
かぶ	15.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
SB パセリ(乾)	0.10 g	
味 コンソメJ 500g	1.50 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
スキムミルク	1.50 g	
有塩バター 450g	1.00 g	
食塩	0.05 g	

# 令和2年11月分詳細献立

高津学校給食センター  
●卵・卵由来成分を含む

2020年 11月 30日 月曜日

献立	ご飯 揚げいわしの甘がらめ(小1個、中2個) 納豆和え 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	1.00 本	
【米飯・和No4】		
ご飯		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[揚げいわしの甘がらめ(小1個、中2個)]		
小:イワシ(ドレス) 約40 g	1.00 個	油で揚げる
中:イワシ(ドレス) 約40 g	2.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.50 g	
かたやいりごま(白)1kg	0.20 g	する
こいくちしょうゆ	2.30 g	
VP本みりん	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No7】		
【納豆和え】		
ひきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g	
ほうれん草	20.00 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No26】		
【小松菜のみそ汁】		
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
刻み揚げ(油揚げ)	3.00 g	油抜きする
えのきたけ	8.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	3.00 g	