

※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12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 12月1日 火曜日

益田の食育の日

献立	麦ご飯		大根サラダ
	鶏肉のマーマレード焼き	クリームシチュー	
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・洋No21】			
[鶏肉のマーマレード焼き]			
(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	
オレンジマーマレード	4.00 g		
こいくちしょうゆ	3.00 g		
JFD 料理酒	3.00 g		
【あえ物・和No14】			
[大根サラダ]			
だいこん	25.00 g	千切り	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	7.00 g		
乾燥わかめ	0.30 g	戻す	
穀物酢	3.00 g		
こいくちしょうゆ	3.00 g		
三温糖	0.50 g		
【汁物・洋No11】			
[クリームシチュー]			
チキンカクテルリイナースライス	18.00 g		
昭和 サラダ油	0.50 g		
玉葱	15.00 g	サイコロ	
じゃがいも	18.00 g	サイコロ	
にんじん	5.00 g	7mm仔ヨウ	
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ	
ブロッコリー	7.00 g	小房にわけ	
牛乳(料理用)	30.00 g		
ポタージュベース	12.00 g		
味 コンソメJ 500g	0.50 g		
有塩バター450g	0.30 g		
生クリーム	2.00 g		
コシヨー(純)200g	0.02 g		

2020年 12月2日 水曜日

献立	麦ご飯		ヨーグルト和え	●八宝菜
	シューマイ(小2個、中3個)			
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			
【蒸し物・中No1】				
[シューマイ(小2個、中3個)]				
(小)TM 鉄腕豚肉焼売Fe (28g)	2.00 個	蒸す		
(中)TM 鉄腕豚肉焼売Fe (28g)	3.00 個	蒸す		
【その他・和No2】				
[ヨーグルト和え]				
ナタデココ	12.00 g			
ハコ 黄桃アイスカット1.5kg	15.00 g			
ハコ アマリツリみかん国産1.5	15.00 g			
フルーツパック(パイン桃)1.5	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			
【煮物・中No7】				
【●八宝菜】				
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 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	15.00 g	スライス		
にんじん	8.00 g	いちよう		
白菜	20.00 g	2cm幅		
国産本ムナギイカ短冊1×4cm	15.00 g			
むきえびL L (80/120)	10.00 g			
●うずら卵水煮200卵入り	15.00 g			
追加食材: 国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g			
チンゲンツァイ	10.00 g	2cm幅		
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	0.60 g			
中華スープ	1.00 g			
JFSA 純正ごま油	0.30 g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1.80 g			

2020年12月3日 木曜日

保小中連携献立

献立	ご飯		ほうれん草の白和え
	鯖の梅肉ソースかけ	お麩のみそ汁	
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]			
水稻穀粒(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		
梅肉ペースト紀州	1.80 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No62】			
[ほうれん草の白和え]			
ほうれん草	20.00 g	2cm幅	
にんじん	7.00 g	千切り	
突きこんにやく	10.00 g		
乾し椎茸(美都産)	1.00 g	戻す	
こいくちしょうゆ	0.50 g		
三温糖	0.50 g		
冷凍白和えの素	13.00 g		
がやいりごま(白)1kg	0.78 g	炒る/する	
がや練りごま 550g	0.20 g		
こいくちしょうゆ	1.30 g		
三温糖	0.48 g		
【汁物・和No21】			
[お麩のみそ汁]			
にんじん	5.00 g	いちよう	
玉葱	15.00 g	スライス	
えのきたけ	10.00 g		
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	油抜きする	
おわら麩	0.80 g		
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		

令和2年12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 12月4日 金曜日

献立	ご飯	
	ハンバーグの和風ソースかけ 海藻サラダ 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】		
[ハンバーグの和風ソースかけ]		
ポーク&チキンハンバーグ60g	1.00 個	焼く
こいくちしょうゆ	2.40 g	
VP本みりん	1.20 g	
三温糖	0.80 g	
JFD 料理酒	0.70 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.70 g	
だし昆布	0.10 g	
水	10.00 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
だいこん	20.00 g	千切り
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	0.70 g	戻す
ノオイトレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
カットベーコンIQF500g	7.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
小松菜	8.00 g	2cm幅
玉葱	15.00 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)1kg	3.00 g	茹でる
エリンギ	6.00 g	スライス
味 コソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2020年 12月7日 月曜日

献立	ご飯	
	(小)どんちっち鰯の丸ごと焼き(中)いわしのおかか煮 洋風おから	
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】		
[(小)どんちっち鰯のまるごと焼き]		
真あじ(丸)	1.00 個	焼く
【煮物】		
[(中)いわしおかか煮]		
いわしおかか煮(真空)50g	1.00 個	
【炒め物・和No21】		
[洋風おから]		
国産SPF豚ミンチIQF	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	2cm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No75】		
[大根とかぶのみそ汁]		
だいこん	25.00 g	いちよう
かぶ	10.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちよう
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
乾燥わかめ	0.50 g	戻す
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白味噌	2.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 12月8日 火曜日

献立	麦ご飯	
	かぼちゃコロッケ チキンカレー	
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・洋No14】		
[かぼちゃコロッケ(小40,中60)]		
(小)国産鶏チキヒキ肉740g	1.00 個	油で揚げる
(中)国産鶏チキヒキ肉7460g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No58】		
[アーモンド和え]		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ニチレイブロッコリー(エ)	18.00 g	小房に分ける
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	
クッキングアーモンド(細切り)500g	2.00 g	炒る
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【丼物・カレー等・和No4】		
[チキンカレー]		
鶏肉(モモ肉ダイス)2cmカットIQF	35.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
エリンギ	7.00 g	スライス
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェファ カレーフレーク	4.00 g	
カゴメ マルトトマトチャップ 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12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 12月9日 水曜日

献立	麦ご飯	
	豚肉の生姜炒め	磯香和え
●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]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物】		
[豚肉の生姜炒め]		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 g	
キャベツ	20.00 g	2cm幅
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
ネーオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
VP本みりん	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JFD 料理酒	1.30 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
【あえ物・和No12】		
[磯香和え]		
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
白菜	30.00 g	1.5cm幅
出雲のおいしいちくわ5mm	7.00 g	
もみのり	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No13】		
[●かきたま汁]		
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	13.00 g	スライス
木綿豆腐	14.00 g	厚1/4縦1/3
エリンギ	5.00 g	スライス
うす切かまぼこ(真空)	5.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	戻す
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
花かつお(亀バラ)500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 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 12月10日 木曜日

益田・鹿足・益田養護学校連携献立

献立	ご飯	
	さげのごまヨネーズ焼き	和風サラダ
のっぺい汁		
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・洋No22】		
[さげのごまヨネーズ焼き]		
(小)サケ切身 50g	1.00 個	焼く
(中)サケ切身 60g	1.00 個	焼く
食塩	0.15 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
玉葱	3.00 g	スライス×2
ケン ノエッグ ヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
クラスメイト500g(粉チーズ)	1.00 g	
牛乳	5.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
【あえ物】		
[和風サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
乾燥わかめ	0.50 g	戻す
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g	炒る
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
昭和 サラダ油	2.00 g	
【汁物・和No68】		
[のっぺい汁]		
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	10.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
ざといも500g	17.00 g	
だいこん	15.00 g	いちょう
にんじん	8.00 g	いちょう
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	戻す
ねぎ	3.00 g	小口切り
食塩	0.20 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	

2020年 12月11日 金曜日

献立	ご飯	
	(小)いわしのおかか煮	(中)どんちっち鰹の丸ごと焼き
納豆和え		
さつま汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物】		
【(小)いわしのおかか煮】		
いわしおかか煮(真空)40g	1.00 個	
【焼物】		
【(中)どんちっち鰹のまるごと焼き】		
真あじ(丸)	1.00 個	焼く
【あえ物・和No7】		
[納豆和え]		
ハル ひきわり納豆(ヒキリ)	8.00 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
かやいりごま(白)1kg	0.50 g	する
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No6】		
[さつま汁]		
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	18.00 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
さつまいも	20.00 g	7mm厚切り
だいこん	12.00 g	いちょう
ごぼう	8.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	いちょう
ねぎ	3.00 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12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 12月14日 月曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	ポークチャップ	ふるさとドレッシングサラダ		
	かぶのスープ			
料理名/食品名				
【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No16】				
[ポークチャップ]				
国産SPF豚モモスライスIQF			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			0.20 g	
玉葱			30.00 g	スライス
ぶなしめじ			10.00 g	小房に分ける
むきえだまめ500g			10.00 g	
食塩			0.20 g	
コシヨー(純)200g			0.02 g	
加メマイルドトマトジャップ3kg			10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)3k			5.00 g	
JF ウスターソースエクセレント1.8L			3.00 g	
【あえ物】				
[ふるさとドレッシングサラダ]				
キャベツ			20.00 g	1.5cm幅
小松菜			15.00 g	1.5cm幅
にんじん			5.00 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	
らくらく昆布			0.20 g	戻す
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】				
[かぶのスープ]				
カットベーコンIQF500g			8.00 g	
かぶ			20.00 g	サイコロ
玉葱			15.00 g	スライス
にんじん			5.00 g	いちよう
エリンギ			7.00 g	スライス
食塩			0.01 g	
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			1.00 g	
コシヨー(純)200g			0.02 g	
昭和 サラダ油			0.50 g	

2020年 12月15日 火曜日 オリンピック・パラリンピック応援献立(ロシア)

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	アジの香草パン粉焼き	マカロニサラダ		
	ボルシチ			
料理名/食品名				
【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】				
[アジの香草パン粉焼き]				
(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)500g			1.50 g	
バジル(粉)			0.43 g	
パン粉2kg			1.00 g	
【あえ物】				
[マカロニサラダ]				
マカロニ(単管)			5.00 g	茹でる
キャベツ			20.00 g	1.5cm幅
にんじん			5.00 g	千切り
ニッスイ 海からサラダシレット(かにかま)			7.00 g	ほぐす
ケン ノック マネースタイプ1kg			10.00 g	
穀物酢			1.00 g	
食塩			0.25 g	
コシヨー(純)200g			0.02 g	
【汁物】				
[ボルシチ]				
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	
昭和 サラダ油			0.50 g	
ピーツ			0.22 g	サイコロ
乾燥ピーツ			0.70 g	
キャベツ			15.00 g	2cm幅
じゃがいも			15.00 g	サイコロ
玉葱			20.00 g	サイコロ
にんじん			10.00 g	千切り
冷凍カットトマト			15.00 g	
食塩			0.20 g	
コシヨー(純)200g			0.02 g	
味 コンソメJ 500g			1.00 g	
生クリーム			0.50 g	

2020年 12月16日 水曜日

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	●五目玉子焼き	ひじきサラダ		
	石狩汁			
料理名/食品名				
【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】				
[●五目玉子焼き]				
●(小)スグル五目厚焼玉子50g			1.00 個	
●(中)スグル五目厚焼玉子62.5g			1.00 個	
代替食材				
(小)安心素材春巻き50g			1.00 個	油で揚げる
(中)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】				
[ひじきサラダ]				
シーガニックひじき			8.00 g	
キャベツ			15.00 g	1.5cm幅
ニチレイブロッコリー(エ)			13.00 g	小房に分ける
にんじん			5.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク			8.00 g	
角切チーズ8mm			7.00 g	
三温糖			1.40 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・和No4】				
[石狩汁]				
じゃがいも			20.00 g	サイコロ
だいこん			20.00 g	いちよう
にんじん			8.00 g	いちよう
サケ角切(2cm)			15.00 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			2.00 g	
有塩バター450g			0.40 g	
煮干しだし			3.00 g	
昭和 サラダ油			1.00 g	

令和2年12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 12月17日 木曜日

献立	ご飯	
	平つくねのねぎソースかけ	大根の中華サラダ
ワントンスープ		
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】		
[平つくねのねぎソースかけ]		
キャベツ入り平つくねパテ 50	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
VP本みりん	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
こねぎ	2.00 g	小口切り
水	8.00 g	
【あえ物・中No13】		
[大根の中華サラダ]		
だいこん	20.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.96 g	
穀物酢	2.16 g	
JFSA 純正ごま油	0.40 g	
【汁物・中No2】		
[ワントンスープ]		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
太もやし	8.00 g	
味 なめらかカン(約63)	15.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	戻す
中華スープ	0.90 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2020年 12月18日 金曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	ホキのおろしソースかけ	じゃこ昆布和え
キムチ汁		
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】		
[ホキのおろしソースかけ]		
(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	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
VP本みりん	5.00 g	
三温糖	1.00 g	
大根おろし	10.00 g	
【あえ物・和No81】		
[じゃこ昆布あえ]		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	7.00 g	
ちりめん(瀬戸内海)	3.00 g	炒る
塩ふき昆布(きざみ)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・和No77】		
[キムチ汁]		
豚肉(モモ肉スライス)	20.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
にんじん	8.00 g	いちょう
ごぼう	8.00 g	つく
白菜キムチ	9.00 g	
板こんにやく	8.00 g	厚1/2縦1/4
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	3.00 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	

2020年 12月21日 月曜日

冬至の日献立

献立	ご飯	
	カレーの姿揚げ	大根のゆず香和え
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・和No17】		
[カレーの姿揚げ]		
(小)生干カレー50g	1.00 個	油で揚げる
(中)生干カレー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	5.00 g	
【あえ物】		
[大根のゆず香和え]		
シーガニックひじき	8.00 g	
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
大根	30.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
ゆず酢	0.80 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.20 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No37】		
[かぼちゃのみそ汁]		
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	油抜きする
えのきたけ	8.00 g	
かぼちゃ2cm角切り	20.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	3.00 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12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 12月22日 火曜日

献立	麦ご飯	
	りんご	ゆかりあえ
牛丼の具		
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]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【果物・和No8】		
[りんご]		
りんご 4 6玉	0.25 個	1/4に切る
【あえ物・和No56】		
[ゆかりあえ]		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ニチレイブロッコリー (エ)	13.00 g	小房に分ける
チキンささみ水煮	8.00 g	ほぐす
だいこん	22.00 g	千切り
混ぜ込みしそご飯	0.70 g	
食塩	0.10 g	
【丼物・カレー等・和No11】		
[牛丼の具(深皿)]		
牛肉(こま切れ)	55.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
ごぼう	17.00 g	ささがき
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
エリンギ	8.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
JF 料理酒1.8L	2.00 g	
こいくちしょうゆ	6.00 g	
三温糖	2.00 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	

2020年 12月23日 水曜日

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	はまちの照り焼き	白菜のごま和え		
●おでん				
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】				
[はまちの照り焼き]				
(小)はまち切身 50g			1.00 個	焼く
(中)はまち切身 60g			1.00 個	焼く
VP本みりん			1.50 g	
こいくちしょうゆ			3.00 g	
JFD 料理酒			1.50 g	
【あえ物・和No47】				
[白菜のごま和え]				
白菜			35.00 g	1.5cm幅
小松菜			10.00 g	1.5cm幅
にんじん			5.00 g	千切り
出雲のちいわ5mm×1/2カット			5.00 g	
トヤいりごま(白)1kg			1.60 g	炒る/する
三温糖			0.80 g	
こいくちしょうゆ			1.80 g	
【煮物・和No13】				
【●おでん】				
鶏肉(≪肉ダシ)2cmカットIQF			20.00 g	
●うずら卵水煮200卵入り			15.00 g	
追加食材:鶏肉(≪肉ダシ)2cmカットIQF			10.00 g	
だいこん			30.00 g	いちよう
さといも500g			30.00 g	サイコロ
にんじん			8.00 g	いちよう
厚揚げ			15.00 g	縦1/3横10
板こんにゃく			15.00 g	厚1/2縦1/4
あご丸(魚のすり身だんご)			13.00 g	
三温糖			1.00 g	
こいくちしょうゆ			2.00 g	
うすくちしょうゆ			2.00 g	
VP本みりん			0.50 g	
JFD 料理酒			1.00 g	
花かつお(亀バラ)500g			0.50 g	
だし昆布			0.50 g	
昭和 サラダ油			0.50 g	

2020年 12月24日 木曜日

お楽しみ献立

献立	ピラフ		一人分量 単位	切り方
	フライドチキン	キラキラもみの木サラダ		
トマトとマカロニのスープ				
チョコケーキ				
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]				
水稻穀粒(精白米)			80.00 g	
キャロットピラフ			20.00 g	
【揚げ物・和No31】				
[フライドチキン]				
(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	
コショウ(純)200g			0.03 g	
味 コンソメJ 500g			0.40 g	
JFD 料理酒			2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg			5.00 g	
大豆白絞油			5.00 g	
【あえ物】				
[キラキラもみの木サラダ]				
ニチレイブロッコリー (エ)			18.00 g	小房に分ける
にんじん			5.00 g	千切り
キャベツ			20.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン			5.00 g	
星型チーズ(白)			3.00 g	
星型チーズ(赤)			3.00 g	
昭和 サラダ油			0.80 g	
穀物酢			3.00 g	
食塩			0.40 g	
三温糖			1.80 g	
コショウ(純)200g			0.02 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			5.00 g	
玉葱			15.00 g	スライス
昭和 サラダ油			0.50 g	
クラッシュトマト			12.00 g	
マカロニ(貝)			3.00 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
小松菜			8.00 g	2cm幅
味 コンソメJ 500g			1.00 g	
うすくちしょうゆ			2.00 g	
【菓子・寄物】				
[チョコケーキ]				
お米deクリスマスケーキ			1.00 個	

令和2年12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 12月25日 金曜日

献立	ご飯	
	さばの塩焼き	切干大根のツナ和え
具だくさん生姜汁		
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	
【焼物・和No14】		
[さばの塩焼き]		
(小)氷温造り塩さば切身 40g	1.00 個	焼く
(中)氷温造り塩さば切身 50g	1.00 個	焼く
【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	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
かやいりごま(白)1kg	0.70 g	炒る/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・和No69】		
[具だくさん生姜汁]		
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
鶏つくね	20.00 g	
板こんにゃく	12.00 g	厚1/2縦1/4
ねぎ	5.00 g	小口切り
にんじん	10.00 g	いちよう
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	戻す
テオ 国産生おろし生姜	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 g	
花かつお(亀バラ) 500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	