

※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1～3年生:0.8倍、小5～6年生:1.1倍、中学生:1.3倍)

### 令和3年2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

2021年 2月 1日 月曜日

献立	ご飯	
	高菜の煮びたし	ミックスフルーツ
献立		
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・和No56】		
【高菜の煮びたし】		
たかな	20.00 g	2cm幅
白菜	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	いちょう
スカルがんとどき ミ 4～6g	18.00 g	
JFSA V料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
三温糖	0.50 g	
VP本味酢	0.50 g	
煮干しだし	1.00 g	
【その他】		
【ミックスフルーツ】		
ナタデココ	12.00 g	
バナナ	15.00 g	スライス
【煮物・中No12】		
【麻婆豆腐】		
国産SPF豚ミンチIQF	20.00 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	
JFSA V料理酒	1.00 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g	
リカン サラダ油 1.5kg	0.25 g	
にんじん	15.00 g	7mm切り
玉葱	30.00 g	サイコロ
乾し椎茸(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	
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
備前 中味噌	2.00 g	
備前 白上味噌	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(理研)	0.77 g	
JFSA V料理酒	1.00 g	
VP本味酢	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
水	25.00 g	

2021年 2月 2日 火曜日

節分献立/保小中連携献立

献立	麦ご飯	
	いわしのかば焼き	おからサラダ
献立		
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No44】		
【いわしのかば焼き】		
開きイシ(腹須取り)	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.50 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
VP本味酢	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFSA V料理酒	1.00 g	
水	5.00 g	
【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
小松菜	8.00 g	1cm幅
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	5.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.15 g	
カン ノエックマヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
【汁物・和No57】		
【みぞれ汁】		
鶏肉(モロ肉)1cmカットIQF	8.00 g	
木綿豆腐	13.00 g	厚1/4縦1/3
大根おろし	25.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
白菜	10.00 g	1.5cm幅
ぶなしめじ	5.00 g	小房にわけ
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	0.50 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【生物その他・和No5】		
【節分豆】		
節分豆	1.00 個	

2021年 2月 3日 水曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯	
	鶏肉と野菜のトマト煮	●花畑サラダ
献立		
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・洋No12】		
【鶏肉と野菜のトマト煮】		
鶏肉(モロ肉)2cmカットIQF	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	
リカン サラダ油 1.5kg	0.35 g	
玉葱	25.00 g	スライス
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
ダイストマト(パウチ)3kg	20.00 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
トマトピューレ(食塩無添加)3kg	10.00 g	
カメマイルドトマトチップ 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	0.03 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(セルト)IQF	10.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
シーデッシュ(お魚ハム)	7.00 g	
●いりたまご(真空)	7.00 g	
追加食材:シーデッシュ(お魚ハム)	7.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン	7.00 g	
ノオイトレッシング 青じそ	6.00 g	
【汁物・和No58】		
【豆乳入りみそ汁】		
だいこん	25.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちょう
ねぎ	3.00 g	小口切り
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	
豆乳	20.00 g	
煮干しだし	2.50 g	
みそ	8.50 g	

令和3年2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

2021年 2月 4日 木曜日

献立	ご飯	
	シイラの西京焼き	切干大根ののりマヨサラダ
豆腐とほうれん草のごまスープ		
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No4】		
〔ご飯〕		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
〔シイラの西京焼き〕		
小:シイラ切身50g	1.00 個	焼く
中:シイラ切身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本味噌	1.00 g	
水	2.00 g	
【あえ物・和No103】		
〔切干大根ののりマヨサラダ〕		
切干大根(益田産)	4.00 g	茹でる
キャベツ	15.00 g	1cm幅
ニチレイブロッコリー (エ)	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
チキンささみ水煮	5.00 g	
かやいりごま(白)1kg	0.96 g	炒る/する
カンノエッグ マヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
もみのり	0.40 g	
こいくちしょうゆ	0.24 g	
食塩	0.08 g	
【汁物】		
〔豆腐とほうれん草のごまスープ〕		
国産SPF豚ミンチIQF	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	
JFS 純正ごま油	0.10 g	
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
カネイチ国産きくらげスラ	0.50 g	もどす
中華スープ(理研)	1.00 g	
かや練りごま 550g	7.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	

2021年 2月 5日 金曜日 オリンピック・パラリンピック応援献立(スペイン)

献立	パレンシアライス	
	かぼちゃコロッケ	たこのガリシア風サラダ
コシード風スープ		
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	
【変わり飯】		
〔パレンシアライス〕		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
パレンシアライス(カレーピラフの素)	24.00 g	
【揚げ物・洋No14】		
〔かぼちゃコロッケ(小40,中60)〕		
小:ヤ 国産かぼちゃ肉77440g	1.00 個	油で揚げる
中:ヤ 国産かぼちゃ肉77460g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
〔たこのガリシア風サラダ〕		
カットたこ	15.00 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
乾燥わかめ200g	0.30 g	もどす
三温糖	0.80 g	
穀物酢	2.10 g	
コンヨー(純)200g	0.01 g	
食塩	0.30 g	
コヒ オリーブ油EXハーゲン	0.50 g	
【汁物】		
〔コシード風スープ〕		
玉葱	25.00 g	サイコロ
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	12.00 g	7mm(チョリ)
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
荒挽ミニカテルウインナー	20.00 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
蒸しひよこ豆(ドライパック)	10.00 g	
SB パセリ(乾)	0.10 g	
食塩	0.30 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	

2021年 2月 8日 月曜日

献立	ご飯	
	メンチカツ	お豆とポテトのチーズ煮
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	
【揚げ物・洋No27】		
〔メンチカツ〕		
小:ポーク&チキンメンチカツ50g	1.00 個	油で揚げる
中:ポーク&チキンメンチカツ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【煮物・洋No3】		
〔お豆とポテトのチーズ煮〕		
チキンナーキルス(スライス)5mm	10.00 g	
角切チーズ8mm	11.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
ミックスビーンズ(大豆、金時豆、手巾、枝豆)	10.00 g	
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
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	
食塩	0.01 g	
味 コンソメJ 500g	0.30 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・洋No23】		
〔ABCスープ〕		
小松菜	15.00 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)1kg	4.50 g	
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	

### 令和3年2月分詳細献立表

2021年 2月 9日 火曜日

献立	麦ご飯	
	ぶりの塩こうじ焼き	ほうれん草の白和え
だんご汁		みかんゼリー
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		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[ぶりの塩こうじ焼き]		
小: プリ切身50g (大幸)	1.00 個	焼く
中: プリ切身60g (大幸)	1.00 個	焼く
JFSA V料理酒	1.00 g	
塩糀	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	2 c m幅
にんじん	7.00 g	千切り
突きこんにゃく	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 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	15.00 g	
かやいりごま(白)1kg	0.80 g	炒る
かや練りごま 550g	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.30 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No18】		
[だんご汁]		
だいこん	15.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	いちよう
白菜	10.00 g	1.5 c m幅
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	
白玉もち7g	25.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	2.50 g	
みそ	8.50 g	
【菓子・寄物・和No13】		
[みかんゼリー]		
国産温州みかんゼリー40g	1.00 個	

2021年 2月 10日 水曜日

献立	麦ご飯		味付けのり	
	●厚焼き玉子の和風あんかけ	ひじきの炒り煮	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No19】				
【●厚焼き玉子の和風あんかけ】				
小: ●スガノ厚焼玉子50g	1.00 個			
中: ●スガノ厚焼玉子62.5g	1.00 個			
代替食材: 小: 揚出豆腐6.0g	1.00 個	油で揚げる		
中: 揚出豆腐4.0g	2.00 個	油で揚げる		
大豆白絞油	3.00 g			
だし昆布	0.50 g			
水	15.00 g			
玉葱	5.00 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			
JFSA V料理酒	0.50 g			
三温糖	0.50 g			
VP本味酥	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			
【煮物】				
[ひじきの炒り煮]				
芽ひじき1kg	3.50 g	もどす		
きつまあげ(玉ねぎ)40g	7.00 g	短冊切り		
ごぼう	7.00 g	さきさき		
にんじん	7.00 g	千切り		
突きこんにゃく	7.00 g			
リケン サラダ油 1.5kg	0.25 g			
こいくちしょうゆ	2.00 g			
三温糖	0.16 g			
VP本味酥	0.40 g			
【汁物・和No3】				
[豚汁]				
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g			
JFSA V料理酒	1.00 g			
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g			
にんじん	5.00 g	いちよう		
だいこん	20.00 g	いちよう		
白菜	10.00 g	1.5 c m幅		
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3		
ねぎ	3.00 g	小口切り		
煮干しだし	2.50 g			
みそ	8.50 g			
【その他・和No15】				
[味付けのり]				
味付けのり(松印)	1.00 個			

2021年 2月 12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		ハムとアーモンドのサラダ	
	鮭のちゃんちゃん焼き	舞茸と春雨のすまし汁		
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No4】				
ご飯				
水稲穀粒(精白米)	80.00 g			
【炒め物・和No3】				
[鮭のちゃんちゃん焼き]				
秋鮭ビック角切り2cm(ステンレス)	35.00 g			
キャバツ	25.00 g	1.5 c m幅		
玉葱	25.00 g	スライス		
にんじん	10.00 g	いちよう		
沖物産いんげん2S(500g)	5.00 g	1 c m幅		
こいくちしょうゆ	2.00 g			
JFSA V料理酒	1.00 g			
三温糖	0.50 g			
みそ	3.00 g			
リケン サラダ油 1.5kg	1.00 g			
有塩バター450g	1.00 g			
【あえ物・洋No16】				
[ハムとアーモンドのサラダ]				
ほうれん草	10.00 g	1 c m幅		
ニチレイブロッコリー(エ)	23.00 g			
チキンハム(短冊)500g	10.00 g			
スーパースイートコーン	7.00 g			
カネガアモンド(細切)500g	3.00 g	炒る		
こいくちしょうゆ	0.20 g			
ケンルックマヨネーズタイプ1kg	7.00 g			
【汁物】				
[舞茸と春雨のすまし汁]				
ケシ ほうらさめS国産1kg	5.00 g			
小松菜	10.00 g	1.5 c m幅		
にんじん	10.00 g	いちよう		
まいだけ	5.00 g	小房にわけ		
こいくちしょうゆ	1.00 g			
うすくちしょうゆ	1.50 g			
煮干しだし	2.00 g			
だし昆布	0.50 g			
食塩	0.20 g			

令和3年2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

2021年 2月 15日 月曜日

献立	ご飯	
	揚げししゃも(2尾)	納豆サラダ
献立		
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・和No4】		
[揚げししゃも(2尾)]		
小:子持シシャモ L	2.00 個	油で揚げる
中:子持シシャモ 2L	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・洋No3】		
[納豆サラダ]		
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
川ひきわり納豆(ヒキ切)	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	7.00 g	千切り
みそ	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
ケンノエックマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
【汁物・和No77】		
[キムチ汁]		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
JFSA V料理酒	1.00 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.20 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
だいこん	15.00 g	いちよう
白菜キムチ	8.00 g	
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	2.50 g	
みそ	8.50 g	

2021年 2月 16日 火曜日

益田の食育の日

献立	麦ご飯	
	切干大根のツナ和え	オレンジ
献立		
益田の野菜と和牛たっぷりすき焼き		
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	
【あえ物・和No23】		
[切干大根のツナ和え]		
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
かぶ(白)1kg	0.50 g	する
ケンノエックマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.20 g	
【果物・和No2】		
[オレンジ]		
オレンジ 88玉	0.25 個	1/4に切る
【煮物・和No36】		
[益田の野菜と和牛たっぷりすき焼き]		
牛肉(こま切れ)	50.00 g	
ごぼう	8.00 g	輪切り
JFSA V料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.40 g	
三温糖	1.25 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g	
だいこん	25.00 g	7mm(チョリ)
焼き豆腐	20.00 g	サイコロ
白菜	30.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	7mm(チョリ)
マロニー(5cmカット)	3.00 g	茹でる
しゅんぎく	8.00 g	2cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.25 g	

2021年 2月 17日 水曜日

献立	ご飯	
	さんまの梅煮	あすっこのごま和え
献立		
●高野豆腐の卵とし煮		
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No3】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【ゆで物】		
[さんまの梅煮]		
小:さんま梅煮(真空)30g	1.00 個	
中:さんま梅煮(真空)40g	1.00 個	
【あえ物】		
[あすっこのごま和え]		
あすっこ	20.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
キャベツ	15.00 g	2cm幅
にんじん	6.00 g	千切り
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	
かぶ(白)1kg	1.20 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【煮物・和No14】		
[●高野豆腐の卵とし煮]		
鶏肉(モロ肉)2cmカットIQF	20.00 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
乾し椎茸(美都産)	0.60 g	もどす
JFSA V料理酒	0.80 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
ジェフナ 高野豆腐サイコロ	10.00 g	
ねぎ	4.00 g	小口切り
馬鈴薯でんぷん1kg	0.80 g	
●たまご	20.00 g	割りほぐす
追加食材:鶏肉(モロ肉)2cmカットIQF	15.00 g	
だし昆布	0.40 g	
花かつお(亀バラ)500g	0.40 g	

令和3年2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

2021年 2月 18日 木曜日 戦時中の食事アレンジ給食

献立	麦ご飯	
	さばの塩焼き	きゅうりの即席漬け
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		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 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No107】		
【きゅうりの即席漬け】		
きゅうり	20.00 g	1cm輪切り
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
千切りたくあん	5.00 g	
塩昆布(ジェフサ)	0.50 g	
花かつお(亀・細切) 200g	0.20 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No5】		
【さつまいものみそ汁】		
だいこん	15.00 g	いちよう
にんじん	7.00 g	いちよう
さつまいも(ダイカット)	20.00 g	
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
煮干しだし	2.50 g	
みそ	8.50 g	

2021年 2月 19日 金曜日

献立	ご飯	
	肉団子の甘酢あんかけ	パンバンジーサラダ
ビーフンスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・中No9】		
【肉団子の甘酢あんかけ】		
ポーク&チキンミートボールSS	40.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
レンコン水煮(乱切)	12.00 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
三温糖	2.00 g	
カメマイルドトマトケチャップ 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	
リケン サラダ油 1.5kg	0.40 g	
【あえ物】		
【パンバンジーサラダ】		
チキンささみ水煮	8.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
太もやし	15.00 g	茹でる
かやいりごま(白)1kg	0.80 g	する
かや練りごま 550g	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.68 g	
JFS 純正ごま油	0.56 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.20 g	
コチュジャン	0.20 g	
【汁物・中No16】		
【ビーフンスープ】		
玉葱	15.00 g	スライス
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.20 g	もどす
ビーフン(15cmカット)	4.00 g	
スーパーズイートコーン	7.00 g	
中華スープ(理研)	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	

2021年 2月 22日 月曜日

献立	ご飯	
	チキンカツ	りっちゃんの元気サラダ
ほうれん草のクリームスープ		
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】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【チキンカツ】		
小:チキンカツ 50g	1.00 個	油で揚げる
中:チキンカツ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No1】		
【りっちゃんの元気サラダ】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	8.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	
スーパーズイートコーン	10.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
らくらく昆布	0.20 g	茹でる
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	
リケン サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物】		
【ほうれん草のクリームスープ】		
荒挽ミニカテルウインナー	15.00 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	20.00 g	スライス
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
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
米粉	5.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
味 コソメ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	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	

令和3年2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

2021年2月24日 水曜日

献立	小麦ご飯	
	●ビビンバの具	大根のナムル
わかめスープ		チーズ
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No12】		
[●ビビンバの具]		
国産合挽きミンチ	30.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.60 g	
JFSA V料理酒	0.80 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
はくさい(キムチ)リハラ	10.00 g	
太もやし	20.00 g	
にんじん	15.00 g	千切り
●いりたまご(真空)	7.00 g	
追加食材：国産合挽きミンチ	17.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にら	6.00 g	2cm幅
がやいりごま(白)1kg	2.10 g	する
こいくちしょうゆ	1.60 g	
みそ	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
VP本味酢	1.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【あえ物・中No20】		
[大根のナムル]		
だいこん	25.00 g	千切り
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
ぶるぶる寒天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	1.80 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・中No3】		
[わかめスープ]		
玉葱	15.00 g	スライス
スーパースイートコーン	5.00 g	
たけのこ水煮(千切)	7.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
乾燥わかめ	0.50 g	もどす
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
【チーズ・和No6】		
[チーズ]		
MB Pベビーチーズ12g	1.00 個	

2021年2月25日 木曜日

益田・鹿足・益田養護学校連携献立

献立	ご飯	
	いわしのアングレース	ビーンズサラダ
ポテトスープ		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
揚げ物・洋No24		
[いわしのアングレース]		
真いわし角切	45.00 g	油で揚げる
テオ 国産生おろし生姜	0.60 g	
JFSA V料理酒	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
三温糖	0.30 g	
VP本味酢	1.00 g	
水	1.50 g	
パン粉 1kg	3.00 g	
【あえ物】		
[ビーンズサラダ]		
シーガニックひじき	4.50 g	
キャベツ	18.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
シクセソンス(大豆、金時豆、手亡、枝豆)	5.00 g	
むきえだまめ500g	5.00 g	
角切チーズ8mm	5.00 g	
がやいりごま(白)1kg	0.50 g	
穀物酢	1.50 g	
三温糖	0.30 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物】		
[ポテトスープ]		
残ソイナースライス(スライス)5mm	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
エリンギ	8.00 g	千切り
マッシュポテト(乾燥じゃがいも粉末)	8.00 g	
SB パセリ(乾)	0.10 g	
味 コンソメJ 500g	1.20 g	
食塩	0.30 g	
コシヨー(純)200g	0.03 g	
有塩バター450g	0.50 g	

2021年 2月 26日 金曜日

西益田小6年生が考えた献立

献立	ご飯	
	ハンバーグのきのこソースかけ	旬の野菜たっぷりサラダ
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No2】		
[ハンバーグのきのこソースかけ]		
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80g	1.00 個	焼く
ぶなしめじ	4.50 g	小房にわける
エリンギ	4.50 g	千切り
リッ サラダ油 1.5kg	0.05 g	
マイルドミックスソース 3kg	5.00 g	
カゴメマイルドトマトチップ3kg	5.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	0.50 g	
【あえ物】		
[旬の野菜たっぷりサラダ]		
だいこん	15.00 g	千切り
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
ブロッコリー	5.00 g	小房にわける
カリフラワー(セクト)IQF	15.00 g	
クッキングアーモンド(細切)500g	3.00 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	
ゆず酢	0.50 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・和No68】		
[のっぺい汁]		
厚揚げ	20.00 g	厚1/4縦1/3
きとのも500g	20.00 g	
白菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	いちょう
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	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	0.50 g	