

※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3年3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 3月1日 月曜日

2021年 3月2日 火曜日

2021年 3月3日 水曜日

ひなまつり献立

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	さばの梅肉ソースかけ	磯香和え		
	豆乳入りみそ汁			
料理名/食品名				
【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No52】				
[さばの梅肉ソースかけ]				
(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	
馬鈴薯でんぶん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No12】				
[磯香和え]				
ほうれん草	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	
出雲のおいしいちくわ5mm	10.00	g		
もみのり	0.80	g		
三温糖	0.50	g		
こいくちしょうゆ	2.50	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	20.00	g	スライス	
にんじん	5.00	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		

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	花野菜のごまマヨサラダ		
	かまぼこのすまし汁			
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]				
水稲穀粒(精白米)	76.00	g		
おおむぎ(米粒麦)	4.00	g		
【炒め物・和No2】				
[豚肉と厚揚げのみそ炒め]				
国産SPF豚モモスライスIQF	35.00	g		
ネー 国産生おろし生姜	1.00	g		
パン サラダ油 1.5kg	0.50	g		
玉葱	30.00	g	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	
ねぎ	5.00	g	小口切り	
こいくちしょうゆ	2.00	g		
JFSA V料理酒1.8L	1.00	g		
三温糖	0.50	g		
みそ	2.00	g		
【あえ物・和No6】				
[花野菜のごまマヨサラダ]				
カリフラワー(根外)IQF	15.00	g		
ブロッコリー(国産)IQF	15.00	g		
チキンささみ水煮	7.00	g		
キャベツ	20.00	g	1.5cm幅	
スーパースイートコーン	5.00	g		
かまぼこのすまし汁	2.00	g	する	
パン/エッグマヨネーズタイプ 1kg	8.00	g		
食塩	0.10	g		
ハウス マドラスショ-300g	0.02	g		
【汁物・和No22】				
[かまぼこのすまし汁]				
うす切かまぼこ	7.00	g		
えのきたけ	10.00	g		
にんじん	5.00	g	いちょう	
だいこん	15.00	g	いちょう	
小松菜	10.00	g	2cm幅	
煮干しだし	2.00	g		
だし昆布	1.00	g		
うすくちしょうゆ	2.00	g		
食塩	0.15	g		

献立	ちらし寿司		一人分量 単位	切り方
	ぶりの幽庵焼き	納豆和え		
	●かきたま汁			
	ひなあられ			
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳	1.00	本		
【変わり飯・和No15】				
[ちらし寿司(国産)]				
水稲穀粒(精白米)	80.00	g		
ちらし寿司の素(国産)	30.00	g		
【焼物】				
[ぶりの幽庵焼き]				
(小)ぶり 50g	1.00	個	焼く	
(中)ぶり 60g	1.00	個	焼く	
JFS V料理酒1.8L	3.50	g		
こいくちしょうゆ	4.00	g		
VP本みりん	1.00	g		
ゆず酢	3.00	g		
【あえ物・和No7】				
[納豆和え]				
ひひきわり納豆(ヒキリ)	10.00	g		
ほうれん草	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	
もみのり	0.80	g		
こいくちしょうゆ	2.30	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	
乾燥わかめ	0.50	g	戻す	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.10	g		
●たまご	15.00	g	割りほぐす	
代替食品:木綿豆腐	27.00	g	サイコロ	
煮干しだし	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		
【菓子・寄物・和No1】				
[ひなあられ]				
ひなあられ 10g	1.00	個		

令和3年3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 3月4日 木曜日 卒業お祝い献立・益田の食育の日

献立	ロールパン かぼちゃコロッケ 美都いちごでお祝いフルーツポンチ 焼きそば	
	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・洋No14】		
[かぼちゃコロッケ(小40, 中60)]		
(小)×3 国産鶏チキミン肉740g	1.00 個	油で揚げる
(中)×3 国産鶏チキミン肉740g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【その他・和No5】		
[美都いちごでお祝いフルーツポンチ]		
白玉もち 7g	17.00 g	
ハコモト アマアツ柿(国産)	12.00 g	
ハコ 黄桃(カット)1.5kg	15.00 g	
フルーツパック(パイン)ピット	15.00 g	
星型ナタデココ	8.00 g	
いちご	10.00 g	1/4カット
【主食併用麺・中No3】		
[焼きそば]		
国産SPF豚モモスライスIQF	25.00 g	
リケン サラダ油	0.50 g	
にんじん	15.00 g	千切り
玉葱	30.00 g	スライス
焼きそば麺 5kg	30.00 g	
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
青ピーマン	5.00 g	スライス
焼きそばソース1.2kg	8.00 g	
食塩	0.20 g	
ハウス マドラスコショ-300g	0.02 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.00 g	

2021年 3月5日 金曜日 保小中連携献立

献立	ご飯 さごしの若草焼き キャベツのごま和え さつま汁	
	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No23】		
[さごしの若草焼き]		
(小)さごし切身 50g	1.00 個	焼く
(中)さごし切身 60g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
ハウス マドラスコショ-300g	0.02 g	
ケン ノンエック マヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
グリーンピースペースト	4.00 g	
【あえ物・和No46】		
[キャベツのごまあえ]		
ほうれん草	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
出雲のおいしいちくわ5mm	7.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.60 g	する
こいくちしょうゆ	1.80 g	
三温糖	0.80 g	
【汁物・和No6】		
[さつま汁]		
鶏肉(モモ肉)アイス2cmカットIQF	20.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.25 g	
さつまいも	20.00 g	7mmイチョウ
だいこん	12.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	いちよう
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	2.50 g	
みそ	8.50 g	

2021年 3月8日 月曜日 益田鹿足益田養護学校連携献立

献立	ご飯 きびなごのごまだれかけ ひじきのサラダ 豚汁	
	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No66】		
[きびなごのごまだれかけ]		
きびなご(粉付)	40.00 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 本味酢 1.8L	1.20 g	
三温糖	0.62 g	
JFSA 料理酒	0.62 g	
水	3.10 g	
かやいりごま(白)1kg	0.50 g	
【あえ物】		
[ひじきのサラダ]		
シーガニックひじき	13.00 g	
チキンハム(短冊) 500g	7.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
花かつお(亀・細切)200g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.70 g	
穀物酢	2.45 g	
ハウス マドラスコショ-300g	0.02 g	
食塩	0.35 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1.8L	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
ごぼう	7.00 g	輪切り
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	戻す
板こんにやく	7.00 g	厚1/2縦1/4
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	

令和3年3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 3月9日 火曜日 **オリンピック・パラリンピック応援献立(アメリカ)**

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	シーザーサラダ	りんご		
	ポークビーンズ			
	料理想名/食品名			
【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	
【果物・和No8】				
[りんご]				
りんご 4 6玉			0.25 個	1/4に切る
【あえ物】				
[シーザーサラダ]				
キャベツ			30.00 g	1.5cm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
チキンハム(短冊) 500g			7.00 g	
カンノエックマヨネーズタイプ 1kg			5.00 g	
ヨーグルト(全脂無糖)			5.00 g	
エダムパウダー(粉チーズ)			2.50 g	
食塩			0.10 g	
ハウス マドラスコショ-300g			0.02 g	
【煮物・洋No7】				
[ポークビーンズ(汁漉)]				
国産SPF豚モモスライスIQF			20.00 g	
テ-オ おろしにんにく国産			0.19 g	
JF セルキョ-ワイン(赤) 1.8L			1.00 g	
カン サラダ油 1.5kg			0.50 g	
じゃがいも			40.00 g	サイコロ
にんじん			10.00 g	いちよう
玉葱			40.00 g	サイコロ
ダイストマト パウチパック			15.00 g	
国産大豆水煮			15.00 g	
レッドキドニー(赤いんげん豆)			12.00 g	
カゴメ マルトトマトキャップ 3kg			10.00 g	
トマトビ-ール(食塩無添加3k)			6.00 g	
味 コンソメJ 500g			1.00 g	
三温糖			0.30 g	

2021年 3月10日 水曜日

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	●トマトオムレツ	ふるさとドレッシングサラダ		
	ラビオリスープ			
	こざかなくん			
	料理想名/食品名			
【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No16】				
【●トマトオムレツ】				
(小)トマトオムレツ50g			1.00 個	
(中)トマトオムレツ60g			1.00 個	
代替食品				
(小中)安心素材春巻き 5 0 g			1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油			4.00 g	
【あえ物・和No45】				
[ふるさとドレッシングサラダ]				
キャベツ			25.00 g	1.5cm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			7.00 g	
スーパースイートコーン			6.00 g	
らくらく昆布			0.20 g	もどす
花かつお(亀・細切り)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			0.50 g	
【汁物】				
[ラビオリスープ]				
ラビオリ (プレーン)			20.00 g	
小松菜			10.00 g	2cm幅
玉葱			20.00 g	スライス
にんじん			10.00 g	いちよう
エリンギ			8.00 g	千切り
味 コンソメJ 500g			1.00 g	
うすくちしょうゆ			2.00 g	
カン サラダ油 1.5kg			0.50 g	
【その他】				
[こざかなくん]				
こざかなくん6g(ア-モト'入り・ごまなし)			1.00 個	

2021年 3月11日 木曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	サケのオニオンソース焼き	にごみ		
	だんご汁			
	料理想名/食品名			
【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	
ハウス マドラスコショ-300g			0.02 g	
テ-オ 国産おろし生姜			0.10 g	
テ-オ おろしにんにく国産			0.10 g	
玉葱			10.00 g	みじん切り
カン ノエックマヨネーズタイプ 1kg			8.00 g	
【煮物・和No51】				
[にごみ(副菜皿)]				
鶏肉(モモ肉)2cmカットIQF			10.00 g	
さといも 5 0 0 g			15.00 g	
さぼう			10.00 g	輪切り
にんじん			8.00 g	いちよう
たけのご水煮(乱切)国産			8.00 g	
板こんにやく			10.00 g	厚1/2縦1/4
乾し椎茸(美都産)			1.00 g	もどす
インゲン500g			7.00 g	1.5cm幅
カン サラダ油 1.5kg			0.20 g	
こいくちしょうゆ			1.50 g	
三温糖			0.60 g	
JFSA V料理酒1.8L			0.90 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	
ささみ揚げ(油揚げ)			3.00 g	
白玉もち 7 g			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	

令和3年3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 3月12日 金曜日

献立	ご飯	
	チーズコロッケ	切干大根のアーモンド和え
チキンカレー		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[チーズコロッケ]		
(小)チーズポテトコロッケ40g	1.00 個	油で揚げる
(中)チーズポテトコロッケ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 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	20.00 g	1.5cm幅
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
クッキングアーモンド(細切)500g	3.00 g	炒る
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
【丼物・カレー等・和No4】		
[チキンカレー]		
鶏肉モモ肉ダイカット(2cm)	35.00 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	0.50 g	
エリンギ	10.00 g	スライス
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
玉葱	40.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちょう
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
シェフサ 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	

2021年 3月15日 月曜日

献立	ご飯	
	シイラの油淋ソースかけ	こんにやくサラダ
ワントンスープ		
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】		
[シイラの油淋ソースかけ]		
(小)シイラ切身50g	1.00 個	油で揚げる
(中)シイラ切身60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
穀物酢	1.80 g	
VP本みりん	2.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
かき いらりごま(白)1kg島米	1.00 g	
水	2.00 g	
【あえ物・和No78】		
[こんにやくサラダ]		
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
太もやし	12.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
突きこんにやく(はりまや)	15.00 g	茹でる
チキンささみ水煮	8.00 g	
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 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・中No2】		
[ワントンスープ]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
味 なめらか卵(約63)	20.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
中華スープ	0.90 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
ハウス マトラスコシヨ-300g	0.02 g	

2021年 3月16日 火曜日

献立	麦ご飯	
	豚肉のワインソース炒め	おからサラダ
オニオンスープ		
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]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物】		
[豚肉のワインソース炒め]		
国産SPF豚モモスライスIQF	42.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	スライス
国産カレーピーマン(ミックス)	10.00 g	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
エリンギ	7.00 g	スライス
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	
備前 中味噌	2.00 g	
国産無添加リンゴソース	10.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
VP本みりん	2.00 g	
三温糖	0.80 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	9.00 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	20.00 g	1.5cm幅
チキンささみ水煮	6.00 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 ノエッグマヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
【汁物・洋No5】		
[オニオンスープ]		
玉葱	25.00 g	スライス
リケン サラダ油 1.5kg	0.30 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	10.00 g	いちょう
無添加ポークワイルドスライス	7.00 g	
コンソメ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

令和3年3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 3月17日 水曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯	
	●三色そばろ丼の具	わかめの酢の物
白菜のみそ汁		ヨーグルト
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	
【丼物・カレー等・和No23】		
●3色そばろ丼の具		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	35.00 g	
ター 国産生おろし生姜	0.20 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.25 g	
しぼり豆腐	25.00 g	
にんじん	15.00 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)IQF500	10.00 g	
JFSA 料理酒	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
【あえ物・和No33】		
[わかめの酢の物]		
だいこん	17.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
出雲のおいしいちくわ5mm	8.00 g	
乾燥わかめ	0.50 g	もどす
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	
穀物酢	2.70 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No1】		
[白菜のみそ汁]		
白菜	20.00 g	2cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
えのぎたけ	10.00 g	
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	8.50 g	
煮干しだし	2.50 g	
【菓子・寄物・和No15】		
[ヨーグルト]		
ソファール元気ヨーグルト	1.00 個	

2021年 3月18日 木曜日

献立	ご飯	
	さばの味噌煮	あすっこのおかか和え
沢煮椀		
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】		
[ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No1】		
[さばの味噌煮]		
(小)サバ味噌煮(真空)50g×10個	1.00 個	
(中)サバ味噌煮(真空)70g×8個	1.00 個	
【あえ物・和No98】		
[あすっこのおかか和え]		
あすっこ(ブロッコリー3~5cmカット)	10.00 g	
あすっこ	10.00 g	2cm幅
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
花かつお(亀・細切)500g	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No64】		
[沢煮椀]		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
ごぼう	12.00 g	さががき
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	3.00 g	小口切り
花かつお(亀バラ)200g	1.00 g	
だし昆布	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.50 g	
ハウス マドラスコーン300g	0.02 g	

2021年 3月19日 金曜日

献立	ご飯	
	鶏肉と高野豆腐のチリソース炒め	海藻サラダ
チンゲンサイのスープ		
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	
【炒め物・中No6】		
[鶏肉と高野豆腐のチリソース炒め]		
鶏肉(モロシイ)2cmカットIQF	40.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.30 g	
高野豆腐(サイコロ)	5.00 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
食塩	0.45 g	
大豆白絞油	3.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
むきえだまめ500g	8.00 g	
ター 国産生おろし生姜	0.50 g	
ター おろしにんにく国産	0.50 g	
(学)トマトケチャップ3kg	12.00 g	
三温糖	2.10 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.20 g	
みそ	1.00 g	
ター 豆板醬 1kg	0.20 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	25.00 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
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
JFD ノンオイルドレッシング青じそ	4.50 g	
【汁物・中No18】		
[チンゲンサイのスープ]		
チンゲンサイ	15.00 g	2cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
残りのチリソース(スライス)5mm	8.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.30 g	

令和3年3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 3月22日 月曜日

献立	ご飯	
	アジの香味フライ	りっちゃんの元気サラダ
ミネストローネ		
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・和No1】		
[アジの香味フライ]		
(小)アジの香味フライ 5.0 g	1.00 個	油で揚げる
(中)アジの香味フライ 6.0 g	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	20.00 g	1.5cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
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	
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	
ハウストマトソース300g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物・洋No3】		
[ミネストローネ]		
カットベーコンIQF5.0.0g	10.00 g	
チオ おろしにんにく国産	0.19 g	
JF レクジョソワイン(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
ダイストマトパウチパック	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	
トマトビュレ(食塩無添加3k)	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
クラスメイト(粉チーズ)	1.00 g	

2021年 3月23日 火曜日

献立	麦ご飯	
	パオシュー(小2個、中3個)	パンパンジー
八宝菜		
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]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【蒸し物・和No14】		
[包焼(パオシュー)]		
(小)包焼(パオシュー)トレー入25g	2.00 個	蒸す
(中)包焼(パオシュー)トレー入25g	3.00 個	蒸す
【あえ物・中No4】		
[パンパンジー]		
チキンささみ水煮	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
太もやし	15.00 g	
がやいりごま(白)1kg	0.80 g	する
がや練りごま550g	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.72 g	
穀物酢	0.96 g	
三温糖	0.80 g	
JFSA 純正ごま油	0.56 g	
チオ 国産生おろし生姜	0.24 g	
コチュジャン	0.24 g	
【煮物】		
[八宝菜]		
国産SPF豚モモスライスIQF	25.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
チオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちょう
キャベツ	25.00 g	2cm幅
国産本みじん切り短冊1×4cm	15.00 g	
むきえびL(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	
ハウストマトソース300g	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	

2021年 3月24日 水曜日

献立	麦ご飯	
	ハンバーグのトマトソースかけ	ツナとわかめの酢の物
●ふわふわスープ		
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]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・洋No14】		
[ハンバーグのトマトソースかけ]		
(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60g	1.00 個	焼く
カゴメマイルドトマトチップ3kg	11.00 g	
JF レクジョソワイン(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	3.00 g	
水	7.00 g	
【あえ物・和No24】		
[ツナとわかめの酢の物]		
ライトツナ水煮ブレイク	13.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	輪切り
乾燥わかめ	0.60 g	戻す
がやいりごま(白)1kg	2.00 g	する
穀物酢	2.70 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物】		
●ふわふわスープ]		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
無添加ポークウインナースライス	7.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
●たまご	13.00 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	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
エダムパウダー(粉チーズ)	2.00 g	
パン粉2kg	2.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウストマトソース300g	0.02 g	