

### 令和3年4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

※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)

2021年 4月 9日 金曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	スタミナ丼の具	こんにやくサラダ		
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	
【丼物・カレー等・和No24】				
【スタミナ丼の具】				
国産SPF豚モモスライスIQF			40.00 g	
JFSA V料理酒1.8L			1.00 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			0.64 g	
玉葱			25.00 g	スライス
国産カラローピーマン(シックス)			15.00 g	
エリンギ			10.00 g	千切り
にら			10.00 g	2cm幅
リクン サラダ油 1.5kg			1.00 g	
こいくちしょうゆ			2.70 g	
オイスターソース 585g			2.70 g	
食塩			0.13 g	
ハウス マドラスショ-300g			0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg			1.00 g	
純正ごま油 (九鬼)			0.60 g	
【あえ物・和No78】				
【こんにやくサラダ】				
小松菜			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)			8.00 g	茹でる
ライトツナ水煮ブレイク			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	
純正ごま油 (九鬼)			0.50 g	
食塩			0.10 g	
【汁物・和No1】				
【厚揚げのみそ汁】				
玉葱			25.00 g	スライス
にんじん			8.00 g	いちよう
えのきたけ			10.00 g	
厚揚げ			20.00 g	縦1/3横10
乾燥わかめ200g			0.30 g	もどす
みそ			8.50 g	
煮干しだし			3.00 g	

2021年 4月 12日 月曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	ポークコロッケ	りっちゃんの元気サラダ		
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】				
【ポークコロッケ】				
(小) 国産豚肉コロッケ 40g			1.00 個	油で揚げる
(中) 国産豚肉コロッケ 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	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	
ハウス マドラスショ-300g			0.02 g	
食塩			0.35 g	
リクン サラダ油 1.5kg			0.70 g	
【汁物・洋No3】				
【ミネストローネ】				
鶏肉モモ(2cm角切)			10.00 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	
リクン 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	いちよう
冷凍カットトマト			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500g(粉チーズ)			1.00 g	

2021年 4月 8日 木曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	さばのみそ煮	磯香和え		
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	
【煮物・和No1】				
【さばのみそ煮】				
(小) 国産さばのみそ煮50g			1.00 個	
(中) 国産さばのみそ煮70g			1.00 個	
【あえ物・和No12】				
【磯香和え(益)】				
ほうれん草			20.00 g	1.5cm幅
キャベツ			25.00 g	1.5cm幅
にんじん			8.00 g	千切り
出雲のおいしいちくわ5mm			5.00 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No16】				
【鶏つくね汁】				
鶏つくね			25.00 g	
玉葱			15.00 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
ねぎ			5.00 g	小口切り
うすくちしょうゆ			2.00 g	
こいくちしょうゆ			1.00 g	
煮干しだし			2.00 g	
だし昆布			1.00 g	
食塩			0.15 g	

# 令和3年4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 4月 13日 火曜日

献立	麦ご飯	
	さけの若草焼き	切干大根の中華炒め
じゃがいものみそ汁		
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	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No23】		
[さけの若草焼き]		
(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 トマトスリ300g	0.02 g	
ケン ノエック 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	
【炒め物・中No5】		
[切干大根の中華炒め]		
カットベーコンIQF 500g	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.60 g	もどす
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	6.00 g	千切り
中華スープ(理研)	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
純正ごま油(九鬼)	0.30 g	
【汁物・和No7】		
[じゃがいものみそ汁]		
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	サイコロ
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2021年 4月 14日 水曜日

献立	麦ご飯	
	鶏肉のマーマレード焼き	おからサラダ
★オニオンスープ		
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	
JFS V料理酒1.8L	3.00 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	18.00 g	1.5cm幅
きゅうり	8.00 g	半月スライス
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	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 ノエック 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
ケン サラダ油 1.5kg	0.30 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
エリンギ	8.00 g	千切り
無添加ポークウインステーキ	5.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

2021年 4月 15日 木曜日

献立	ご飯	
	ホキフライ	ゆずサラダ
ごまみそ汁		
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	
【揚げ物・和No5】		
[ホキフライ]		
(小) ホキフライ50g	1.00 個	油で揚げる
(中) ホキフライ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No47】		
[ゆずサラダ]		
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	28.00 g	1cm幅
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
チキンささみ水煮	5.00 g	
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	
ケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・和No61】		
[ごまみそ汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
大もやし	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
木綿豆腐	18.00 g	厚1/4縦31/3
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
星印いりごま白	2.00 g	する
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

令和3年4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

新入生入学お祝い献立  
保小中連携献立

2021年 4月 16日 金曜日

献立	ご飯	
	豆腐ハンバーグ	春色サラダ
		お祝いいちごゼリー
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No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No26】		
【豆腐ハンバーグ】		
(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
【あえ物】		
【春色サラダ(運搬)】		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
ニチレイブロックリー(エ)	12.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
スーパースイートコーン	6.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
うすくちしょうゆ	2.10 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.70 g	
【丼物・カレー等・和No1】		
【ビーフカレー】		
国産牛肉(モモスライス)	25.00 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	0.20 g	
玉葱	30.00 g	スライス
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちよう
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	
ジェフ カレーフレーク	4.00 g	
カゴメ マイルドトマトチップス 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
【菓子・寄物・洋No1】		
【お祝いいちごゼリー】		
お祝いいちごゼリー-2021	1.00 個	

2021年 4月 19日 月曜日

献立	ご飯	
	あじのムニエル	ポテトサラダ
		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・洋No19】		
【あじのムニエル】		
(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	0.10 g	
ハウス マドラスソース-300g	0.02 g	
薄力小麦粉 1kg	1.80 g	
有塩バター450g	3.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	2.00 g	
【あえ物・洋No19】		
【ポテトサラダ】		
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
じゃがいも	35.00 g	サイコロ
ニチレイブロックリー(エ)	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
スーパースイートコーン	10.00 g	
ケン ノエック マヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
穀物酢	1.00 g	
ハウス マドラスソース-300g	0.02 g	
食塩	0.25 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	10.00 g	いちよう
マカロニ(アルファベット)1kg	4.50 g	茹でる
えのきたけ	8.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2021年 4月 20日 火曜日

献立	麦ご飯	
	高野豆腐のオランダ煮	海藻サラダ
		たけのこのみそ汁
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	
【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・和No49】		
【高野豆腐のオランダ煮】		
ジェフ 高野豆腐サイコロ	6.00 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
鶏肉(モモ肉)炙 2cmカットIQF	20.00 g	
にんじん	10.00 g	7mmイチョウ
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
玉葱	20.00 g	サイコロ
むきえだまめ500g	5.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.80 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
三温糖	1.20 g	
煮干しだし	1.00 g	
【あえ物・和No42】		
【海藻サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	5.00 g	
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g	炒る
海藻サラダGS100g	0.70 g	もどす
JFDAノンオイルドレッシング 青	4.50 g	
【汁物・和No31】		
【たけのこのみそ汁】		
国産たけのこ水煮(短冊)	7.00 g	
たけのこ(ゆで)	8.00 g	短冊
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

# 令和3年4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 4月 21日 水曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯		納豆和え	
沢煮椀				
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No8】				
[さごしの西京焼き]				
(小) さごし切身 50 g	1.00 個	焼く		
(中) さごし切身 60 g	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本みりん	1.00 g			
水	2.00 g			
【あえ物・和No85】				
[納豆和え(連携)]				
ハ ひきわり納豆(ヒキリ)	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	10.00 g	千切り		
もみのり	0.50 g			
こいくちしょうゆ	2.50 g			
【汁物・和No64】				
[沢煮椀]				
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g			
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g			
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g			
にんじん	12.00 g	千切り		
ごぼう	12.00 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(亀バラ) 500g	2.00 g			
だし昆布	1.00 g			
うすくちしょうゆ	3.00 g			
食塩	0.10 g			
ハウス マドラスソース300g	0.02 g			

2021年 4月 22日 木曜日

献立	炊き込み五目チャーハン		春雨の中華サラダ	
チンゲンサイのスープ				
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】				
[炊き込み五目チャーハン]				
水稲穀粒(精白米)	80.00 g			
炊き込みチャーハンの素	20.00 g			
【蒸し物】				
[蒸しシューマイ(小2コ, 中3)]				
(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		
【あえ物・中No6】				
[春雨の中華サラダ]				
ケン はるさめS国産1kg	3.00 g	茹でる		
ライトツナ水煮ブレイク	5.00 g			
きゅうり	20.00 g	半月スライス		
にんじん	8.00 g	千切り		
キャベツ	15.00 g	1cm幅		
三温糖	1.00 g			
こいくちしょうゆ	3.70 g			
穀物酢	2.70 g			
純正ごま油(九鬼)	0.50 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	12.00 g	スライス		
にんじん	8.00 g	いちよう		
スーパースキムかまぼこ(ほぐし)	7.00 g			
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3		
星印いりごま白	1.00 g	する		
中華スープ(理研)	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			
純正ごま油(九鬼)	0.30 g			

2021年 4月 23日 金曜日 オリンピック・パラリンピック応援献立(イタリア)

献立	コッペパン		花野菜のチーズサラダ	
えびのフリット				
ポロネーゼ				
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】				
[コッペパン]				
こっぺぱん 70g	1.00 個			
こっぺぱん 90g	1.00 個			
【揚げ物】				
[えびのフリット]				
薄衣のえびフリッター	45.00 g	油で揚げる		
大豆白絞油	4.00 g			
【あえ物】				
[花野菜のチーズサラダ]				
ニチレイプロッコリー(エ)	20.00 g	茹でる		
カリフラワー(カット)IQF	15.00 g			
にんじん	8.00 g	千切り		
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅		
角切チーズ8mm	5.00 g			
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			
【主食併用麺】				
[ポロネーゼ]				
ハウスパゲティパルメーザ71.6mm	30.00 g	茹でる		
国産SPF豚ミンチIQF	15.00 g			
国産牛肉ミンチIQF	15.00 g			
玉葱	45.00 g	サイコロ		
にんじん	7.00 g	千切り		
加メマイトトマトチップ3kg	15.00 g			
冷凍カットトマト	6.00 g			
味コンソメJ 500g	1.00 g			
食塩	0.15 g			
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g			

## 令和3年4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 4月26日 月曜日

益田の食育の日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	カレーの姿揚げ	キャベツの甘酢和え		
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	
【揚げ物・和No17】				
[カレイの姿揚げ]				
(小) 汁 生干カレイ 50g	1.00 個	油で揚げる		
(中) 汁 生干カレイ 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	5.00 g			
【あえ物・和No29】				
[キャベツの甘酢和え]				
キャベツ	30.00 g	1cm幅		
だいこん	20.00 g	千切り		
にんじん	8.00 g	千切り		
乾燥わかめ200g	0.30 g	もどす		
さざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	油抜きする		
ちりめん(瀬戸内海)	2.70 g	炒る		
こいくちしょうゆ	2.10 g			
穀物酢	1.80 g			
三温糖	0.45 g			
【汁物・和No9】				
[なめこ汁]				
にんじん	10.00 g	いちよう		
玉葱	15.00 g	スライス		
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10		
国産冷凍なめこ	10.00 g			
小松菜	5.00 g	2cm幅		
煮干しだし	3.00 g			
みそ	8.50 g			

2021年 4月 27日 火曜日

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	豚肉の生姜焼き	アスパラ入りごまマヨサラダ		
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	
【炒め物・和No17】				
[豚肉の生姜焼き]				
国産SPF豚モモスライスIQF			40.00 g	
玉葱			30.00 g	スライス
国産カラーピーマン(ミックス)			10.00 g	
キャベツ			30.00 g	2cm幅
テオ 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	
JFSA V料理酒1.8L			1.30 g	
リケン サラダ油 1.5kg			0.20 g	
【あえ物】				
[アスパラ入りごまマヨサラダ]				
チキンハム(短冊) 500g			5.00 g	
にんじん			5.00 g	千切り
キャベツ			23.00 g	1.5cm幅
ほうれん草			10.00 g	1.5cm幅
グリーンアスパラ(カット)			12.00 g	
星印いりごま白			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	
ハウス マドラスソース-300g			0.02 g	
うすくちしょうゆ			0.30 g	
食塩			0.20 g	
【汁物】				
[かまぼこのすまし汁]				
にんじん			5.00 g	いちよう
玉葱			20.00 g	スライス
えのきたけ			8.00 g	
たけのこ(ゆで)			5.00 g	短冊切り
国産たけのこ水煮(短冊)			5.00 g	
うす切かまぼこ(真空)			8.00 g	
ねぎ			5.00 g	小口切り
うすくちしょうゆ			2.00 g	
こいくちしょうゆ			1.00 g	
花かつお(亀バラ) 500g			2.00 g	
だし昆布			1.00 g	
食塩			0.15 g	

2021年 4月 28日 水曜日

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	いわしの梅煮	れんこんきんぴら		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No4】				
[麦ご飯]				
水稻穀粒(精白米)			76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)			4.00 g	
【ゆで物】				
[いわしの梅煮]				
(小) いわし梅煮(真空)40g×10			1.00 個	
(中) いわし梅煮(真空)50g×10			1.00 個	
【炒め物・和No9】				
[れんこんきんぴら]				
れんこん水煮(いちよう)			20.00 g	
突きこんにゃく(ほりまや)			8.00 g	
にんじん			8.00 g	いちよう
ごぼう			8.00 g	ささがき
さつまあげ(玉ねぎ) 40g			7.00 g	短冊
インゲン500g			5.00 g	1cm幅
星印いりごま白			1.00 g	
こいくちしょうゆ			1.50 g	
三温糖			1.00 g	
JFSA V料理酒1.8L			1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg			0.20 g	
【汁物・和No18】				
[だんご汁]				
玉葱			15.00 g	スライス
乾し椎茸(美都産)			0.50 g	もどす
にんじん			6.00 g	いちよう
太もやし			10.00 g	
油揚げ(カット)			3.00 g	油抜きする
白玉もち7g			25.00 g	
ねぎ			5.00 g	小口切り
煮干しだし			3.00 g	
みそ			8.50 g	

# 令和3年4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 4月 30日 金曜日

献立	ご飯	
	ミートボールのトマト煮	フルーツヨーグルト
	キャベツのコンソメスープ	
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]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【炒め物】</b>		
[ミートボールのトマト煮]		
玉葱	30.00 g	サイコロ
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
煮込用ミートボールSS	30.00 g	蒸す
冷凍カットトマト	20.00 g	
むきえだまめ500g	5.00 g	
カゴメ マルトトマトケチャップ 3kg	10.00 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
<b>【その他】</b>		
[フルーツヨーグルト]		
ナタデココ	12.00 g	
ハゴロモ 黄桃ダイカット1.5kg	15.00 g	
ハゴロモ アマアッサリミカン国産	12.00 g	
フルーツパック(パイン・イチゴ)	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	
<b>【汁物・洋No2】</b>		
[キャベツのコンソメスープ]		
フィンランダーズ(スライス)5mm	5.00 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	千切り
小松菜	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	
ハウス マトラスコジョー300g	0.02 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
食塩	0.10 g	