

※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6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6月1日 火曜日

献立	麦ご飯		切り方
	ガーリックチキン	ひじきのマリネ	
料理解名/食品名		一人分量 単位	
【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No25】			
【ガーリックチキン】			
小:鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00	個	
中:鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00	個	
テオ おろしにんにく国産	0.40	g	
パジルペースト(加塩)	1.60	g	
JF 料理酒1.8L	1.20	g	
食塩	0.40	g	
ハウス マト ラス300g	0.01	g	
【あえ物・洋No23】			
【ひじきのマリネ】			
シーガニックひじき	6.00	g	
きゅうり	10.00	g	輪切り
小松菜	10.00	g	1.5cm幅
ミチレイプロッコリー	15.00	g	
にんじん	5.00	g	千切り
チキンハム(短冊)500g	10.00	g	
スーパースイートコーン	5.00	g	
三温糖	0.90	g	
穀物酢	2.30	g	
ハウス マト ラス300g	0.01	g	
食塩	0.40	g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50	g	
【汁物・洋No3】			
【ミネストローネ】			
カットベーコンIQF500g	8.00	g	
テオ おろしにんにく国産	0.19	g	
JF レシジョンワイン(赤)1.8L	1.00	g	
リケン 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	いちょう
じゃがいも	10.00	g	サイコロ
冷凍カットマト	15.00	g	
キャベツ	10.00	g	1.5cm幅
国産大豆水煮	8.00	g	
味 コンソメJ 500g	1.00	g	
カメマイルト トマトチップ 3kg	10.00	g	
トマトピューレ(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	
【菓子・寄物・和No22】			
【ライチゼリー】			
ライチゼリー	1.00	個	

### 2021年6月2日 水曜日

献立	麦ご飯		切り方
	シューマイ(小2個、中3個)	ゆかりあえ	
料理解名/食品名		一人分量 単位	
【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	
【煮し物・中No1】			
【鉄腕シューマイ(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	
【あえ物・和No54】			
【ゆかりあえ】			
キャベツ	30.00	g	1cm幅
きゅうり	15.00	g	半月スライス
スーパースイートコーン	8.00	g	
ちりめん(瀬戸内海)	1.00	g	炒る
ゆかり	0.25	g	
食塩	0.20	g	
【丼物・カレー等・和No7】			
【●親子丼の具】			
鶏肉(筋肉肉)2cmカットIQF	35.00	g	
乾し椎茸(美都産)	0.80	g	もどす
にんじん	12.00	g	いちょう
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(筋肉肉)2cmカットIQF	17.00	g	
ねぎ	8.00	g	小口切り
花かつお(龍バラ)500g	0.50	g	
だし昆布	0.50	g	
JFD 料理酒	1.00	g	
三温糖	1.00	g	
さいくちしょうゆ	5.00	g	
昭和 サラダ油	0.50	g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1.20	g	
食塩	0.10	g	

### 2021年6月3日 木曜日

献立	ご飯		切り方
	さんまの梅煮	フルーツポンチ	
料理解名/食品名		一人分量 単位	
【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】			
【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	
【その他・和No5】			
【フルーツポンチ】			
春夏秋冬(あきない)だんご	20.00	g	
ハウス アマツツミカ国産	12.00	g	
ハウス 黄桃 イスカット1.5kg	15.00	g	
フルーツバック(パイン)ヒット	15.00	g	
バナナ	15.00	g	スライス
【煮物】			
【マーボー厚揚げ】			
国産SPF豚ミンチIQF	25.00	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	
JFD 料理酒	1.00	g	
テオ 豆板醤 1kg	0.20	g	
昭和 サラダ油	0.25	g	
にんじん	15.00	g	7mmイチョウ
玉葱	35.00	g	サイコロ
乾し椎茸(美都産)	1.00	g	もどす
冷凍ミニ絹厚揚げ	60.00	g	
チンゲンツァイ	10.00	g	1.5cm幅
備前 中味噌	2.00	g	
備前 白上味噌	2.00	g	
さいくちしょうゆ	2.70	g	
三温糖	0.30	g	
中華スープ(理研)	0.80	g	
JFD 料理酒	1.00	g	
JF 本味酢1.8L	1.00	g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1.60	g	
水	25.00	g	

2021年6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

保小中連携献立

2021年6月4日 金曜日

かみかみ献立

献立	ご飯	
	白ハタから揚げごまだれかけ   カミカミサラダ	
具汁		
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No66】		
【白ハタ唐揚げごまだれかけ】		
白ハタ唐揚げ	45.00 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	
JF 本味酢 1.8L	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	
【あえ物・和No73】		
【カミカミサラダ】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	25.00 g	半月スライス
スーパースイートコーン	10.00 g	
ぷるぷる寒天100g	0.30 g	もどす
ちりめん	2.00 g	炒る
和風ドレッシング	5.00 g	
【汁物・和No78】		
【具汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	輪切り
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
青天豆ペースト	20.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.50 g	

2021年6月7日 月曜日

献立	ご飯	
	シイラの油淋ソースかけ   春雨の中華サラダ	
豆腐とわかめのスープ		
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・和No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(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
馬鈴薯てんぷん 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	
JF 本味酢 1.8L	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
かやいりごま(白) 1kg 島米	1.00 g	
水	2.00 g	
【あえ物・中No6】		
【春雨の中華サラダ】		
カマン はるさめS国産 1kg	4.00 g	茹でる
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
小松菜	10.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	13.00 g	1cm幅
カネイ子国産きくらげスラ	0.50 g	茹でる
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.40 g	
【汁物】		
【豆腐とわかめのスープ】		
もやし	10.00 g	
にんじん	7.00 g	いちよう
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
スクール系かまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
乾燥わかめ	0.50 g	もどす
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2021年6月8日 火曜日

献立	わかめご飯	
	いかじゃが	アーモンドあえ
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	
【変わり飯・和No1】		
【わかめご飯】		
水稻穀粒(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	
【煮物・和No37】		
【いかじゃが】		
国産本島片イカ短冊 1×4cm	20.00 g	
じゃがいも	50.00 g	サイコロ
にんじん	12.00 g	いちよう
板こんにゃく	15.00 g	厚1/2縦1/4
キヌサヤ	5.00 g	2cm幅
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
JFS V本味酢	1.00 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
煮干しだし	0.50 g	
【あえ物・和No58】		
【アーモンドあえ】		
小松菜	23.00 g	1cm幅
きゅうり	20.00 g	輪切り
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	7.00 g	
クッキング アーモンド(細切) 500g	3.00 g	炒る
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No6】		
【さつま汁】		
鶏肉(ヒレ肉 15) 2cmカットIQF	20.00 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	20.00 g	スライス
ごぼう	8.00 g	輪切り
にんじん	8.00 g	いちよう
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.50 g	

2021年6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6月9日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●スコッチエッグ	チーズマヨサラダ
カレースープ		
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	
【蒸し物・洋No1】		
【●スコッチエッグ】		
●スコッチエッグ ハーフ真空50g×10個	1.00 個	
代替食材:(小)柔らかかつ40g	1.00 個	油で揚げる
代替食材:(中)柔らかかつ60g	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No62】		
【チーズマヨサラダ】		
きゅうり	20.00 g	輪切り
にんじん	10.00 g	千切り
ニチレイブロックリー	18.00 g	
角切チーズ8mm	6.00 g	
穀物酢	0.80 g	
食塩	0.20 g	
ケアンエッグ マヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
【汁物・洋No4】		
【カレースープ】		
鶏肉(筋肉タイプ)2cmカットIQF	20.00 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	25.00 g	スライス
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
ハウス給食用カール1kg	10.00 g	
味 コソメJ 500g	0.50 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2021年6月10日 木曜日

献立	ご飯	
	チャブチェ	切干大根のナムル
チンゲン菜のスープ		
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・和No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・中No10】		
【チャブチェ】		
マロニー(5cmカット)	5.00 g	
豚肉(モモ肉スライス)	40.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	20.00 g	スライス
エリンギ	8.00 g	スライス
たけのこ水煮(千切)	8.00 g	
国産カラーピーマン(ミックス)	5.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.40 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.40 g	
はくさい(キムチ)リハラ	7.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFD 料理酒	0.80 g	
JF 本味酢1.8L	1.60 g	
さいくちしょうゆ	1.60 g	
JFS 純正ごま油	0.40 g	
【あえ物・中No14】		
【切干大根のナムル】		
切干大根(益田産)	4.00 g	茹でる
もやし	10.00 g	茹でる
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	茹でる
かきいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.40 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	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
木綿豆腐	20.00 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	
馬鈴薯てんぷん1kg	1.00 g	
ごま油	0.30 g	

2021年6月11日 金曜日

献立	小:ロールパン 中:食パン	
	チーズ入りコロッケ	りっちゃんの元気サラダ
チホリタン		
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】		
【小:ロールパン】		
THすこやかロール40g	1.00 個	
【普通パン】		
【中:食パン】		
食パン(8枚切×2)	1.00 袋	
【揚げ物・洋No32】		
【チーズ入りコロッケ】		
チーズ入りコロッケ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	15.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
トマト	5.00 g	サイコロ
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	茹でる
スーパースイートコーン	8.00 g	茹でる
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(竜・細切)200g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.45 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【主食併用麺・洋No4】		
【チホリタン】		
ハウス給食用リュウハ-71.6mm	27.00 g	茹でる
学級用スライスベーコン 500g	15.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
JF 赤ワイン(赤)1.8L	1.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
エリンギ	8.00 g	スライス
青ピーマン	5.00 g	スライス
かまマイルドトマトチップ 3kg	25.00 g	
JF ウスターソース1.8L	2.60 g	

2021年6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6月14日月曜日

中:保小中連携献立

献立	ご飯	
	小:いわしの生姜煮 中:どんちっちあじの塩焼き ゆず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No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【ゆて物】		
【小:いわしの生姜煮】		
いわし生姜煮(真空)40g	1.00 個	
【焼物・和No53】		
【中:どんちっちあじの塩焼き】		
まあじ 50g	1.00 切	焼く
【あえ物】		
【ゆずドレッシング サラダ】		
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	茹でる
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	
昭和 サラダ油	0.50 g	
【汁物・和No7】		
【じゃがいものみそ汁】		
じゃがいも	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
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	3.00 g	小口切り
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2021年6月15日火曜日

献立	麦ご飯	
	豚肉ときのこのオイスター炒め キャベツのごま和え いか団子のずまし汁	
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No3】		
【麦ご飯 80g】		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・和No14】		
【豚肉ときのこのオイスター炒め】		
SPF国産豚肉モモスライス	35.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	7mmスライス
パプリカ	5.00 g	スライス
エリンギ	15.00 g	スライス
まいたけ	8.00 g	
キャベツ	15.00 g	2cm幅
オイスターソース 585g	2.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
JF 本味醸 1.8L	1.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【あえ物・和No46】		
【キャベツのごまあえ】		
きゅうり	15.00 g	輪切り
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	3.00 g	千切り
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
がやいりごま(白)1kg	2.50 g	する
こいくちしょうゆ	2.40 g	
三温糖	0.40 g	
【汁物・和No46】		
【いか団子のずまし汁】		
まるごとイカだんご6~10g	25.00 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(サイコロ)	15.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
うずくちしょうゆ	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	

2021年6月16日水曜日

益田の食育の日

献立	麦ご飯	
	カレイのから揚げ	磯香和え
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No3】		
【麦ご飯 80g】		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No17】		
【カレイのから揚げ】		
小:ミナト干しカレイ150g	1.00 個	油で揚げる
中:ミナト干しカレイ60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴しょ澱粉10kg	4.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No12】		
【磯香和え(益)】		
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
きゅうり	5.00 g	輪切り
にんじん	7.00 g	千切り
出雲のちくわ5mm×1/2カット	7.00 g	
もみのり	0.80 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
【汁物・洋No26】		
【●とまたまスープ】		
無添加ポークウインスライス	5.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	スライス
冷凍カットマト	15.00 g	
●たまご	10.00 g	割りほぐす
追加食材:無添加ポークウインスライス	10.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	2cm幅
味 コンソメJ 500g	1.10 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	
ハクモト コショウ300g	0.02 g	

2021年6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6月17日 木曜日

益田の食育の日

献立	ご飯	
	切干大根とツナのサラダ	アムスメロン
ハヤシライス		
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	
【あえ物】		
【切干大根とツナのサラダ】		
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
きゅうり	10.00 g	輪切り
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
がやいりごま(白)1kg	0.70 g	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	
【果物・和No9】		
【アムスメロン 1/16コ】		
アムスメロン 4L	0.07 個	1/16に切る
【丼物・カレー等・洋No1】		
【ハヤシライス】		
国産牛肉(モモスライス)	40.00 g	
JF トラクショナル(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
冷凍カットトマト	25.00 g	
にんじん	15.00 g	7mmイヨク
玉葱	40.00 g	スライス
エリンギ	10.00 g	スライス
カレー粉(純)200g	0.02 g	
ハヤシルウ(粉末)	10.00 g	
カメマイルドトマトチップ 3kg	3.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)3kg	5.00 g	
マイルドデミグラスソース 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.00 g	

2021年6月18日 金曜日

小:保小中連携献立

献立	ご飯	
	小:どんちっちあじの塩焼き 中:いわしのしょうが煮	ふるさとドレッシングサラダ
厚揚げとなすのみそ汁		
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】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No53】		
【小:どんちっちあじの塩焼き】		
まあじ 50g	1.00 切	焼く
【煮物】		
【中:いわしのしょうが煮】		
いわし生姜煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物】		
【ふるさとドレッシングサラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
にんじん	8.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	茹でる
らくらく昆布	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	
【汁物】		
【厚揚げとなすのみそ汁】		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
なす	10.00 g	半月スライス
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横1/3
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2021年6月21日 月曜日

献立	ご飯	
	サバの梅肉ソースかけ	おからサラダ
なめこ汁		
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No52】		
【鯖の梅肉ソースかけ】		
小:ミト真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	油で揚げる
中:ミト真鯖(浜田産)60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
梅肉ペースト紀州	1.80 g	
砂糖(三温)1kg	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・洋No42】		
【おからサラダ】		
【おから(新製法)】		
おから	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
チキンさざみ水煮	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	
ケンノック マヨネーズタイプ 1kg	6.00 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
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
国産冷凍なめこ	10.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.50 g	

2021年6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

吉田小4・6年生リクエスト献立

2021年6月22日 火曜日

献立	麦ご飯	
	スタミナ丼の具	きゅうりの即席漬け
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】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【麦ご飯 80g】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 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	
JF 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
国産カレーピーマン(ミックス)	12.00 g	
パプリカ	3.00 g	千切り
エリンギ	10.00 g	スライス
にら	10.00 g	2cm幅
リケン サラダ油	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	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.60 g	
【あえ物・和No107】		
【きゅうりの即席漬け】		
きゅうり	20.00 g	7mm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	0.50 g	
花かつお(竜・細切)200g	0.20 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・中No16】		
【ビーフンスープ】		
玉葱	15.00 g	スライス
小松菜	12.00 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	
スーパースイートコーン	8.00 g	
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
中華スープ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	
【チーズ・和No3】		
【中学のみ チーズ】		
MBPベビーチーズ12g	1.00 個	中学のみ

2021年6月23日 水曜日

献立	麦ご飯	
	サケの塩麹焼き	●マカロニサラダ
玉ねぎのみそ汁		
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	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No34】		
【鮭の塩こうじ焼き】		
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
塩糍	4.00 g	
【あえ物・洋No13】		
【●マカロニサラダ】		
マカロニ(単管)	8.00 g	茹でる
キャベツ	23.00 g	1.5cm幅
アヲブロッコリー(国産)IQF	10.00 g	茹でる
チキンささみ水煮	8.00 g	
●いりたまご(真空)	8.00 g	
追加食材:チキンささみ水煮	5.00 g	
代替食材:コーン	5.00 g	
ケンノエッグ マヨネーズタイプ 1kg	10.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【汁物・和No21】		
【玉ねぎのみそ汁】		
にんじん	7.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2021年6月24日 木曜日

献立	ごはん	
	鶏肉のから揚げ	納豆和え
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No3】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No80】		
【鶏肉のから揚げ】		
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
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFD 料理酒	4.00 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.25 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No7】		
【納豆和え】		
川 ひきわり納豆(ヒケリ)	10.00 g	
小松菜	18.00 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	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・洋No23】		
【ABCスープ】		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 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	
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	

2021年6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6月25日 金曜日

カミカミ献立

献立	ご飯	
	さごしの西京焼き	茎わかめのきんぴら
豆腐のすまし汁		
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【焼物・和No8】</b>		
[さごしの西京焼き]		
小:さごし切身50g	1.00 個	焼く
中:さごし切身60g	1.00 個	
備前 白上味噌	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JF 本味噌 1.8L	1.00 g	
水	2.00 g	
<b>【炒め物・和No29】</b>		
[茎わかめのきんぴら]		
乾燥茎わかめ200g	1.20 g	もどす
国産牛肉(モモスライス)	10.00 g	
さつまあげ(玉ねぎ)40g	5.00 g	スライス
ごぼう	15.00 g	つく
にんじん	5.00 g	千切り
突きこんにゃく(はりまや)	8.00 g	
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	
リケン サラダ油	1.00 g	
JF 本味噌 1.8L	1.00 g	
<b>【汁物・和No14】</b>		
[豆腐のすまし汁]		
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.30 g	
花かつお(竜バラ)500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2021年6月28日月曜日

オリンピック・パラリンピック応援献立(ブルガリア)

献立	ご飯	
	ハンバーグデミグラスソースかけ	ヨーグルトドレッシングサラダ
ポプチョルバ		
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
<b>【焼物】</b>		
[豆腐ハンバーグデミグラスソースかけ]		
国産大豆の豆腐ハンバーグ 50g	1.00 個	焼く
国産大豆の豆腐ハンバーグ 80g	1.00 個	
マイルドデミグラスソース3kg	10.00 g	
か マイルド トマトケチャップ3kg	10.00 g	
GS料理用ワイン(赤)1.8L	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
JFウスターソースエクゼレント1.8L	1.00 g	
サラダ油1.5kg	0.50 g	
<b>【あえ物】</b>		
[ヨーグルトドレッシングサラダ]		
小松菜	25.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	茹でる
にんじん	5.00 g	千切り
ヨーグルト(全脂無糖)	15.00 g	
テオおろしにんにく国産	0.30 g	
ハス マト ラスコヨー300g	0.01 g	
食塩	0.20 g	
コヒ オリーブ油EXA-β	0.70 g	
<b>【汁物】</b>		
[ポプチョルバ]		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
トマト	5.00 g	3cm角
冷凍カットマト	7.00 g	
白いんげん豆	8.00 g	茹でる
パプリカ	3.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	千切り
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
SB パセリ(乾)	0.10 g	
地養鶏パイオン	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
食塩	0.20 g	
ハス マト ラスコヨー300g	0.02 g	

2021年6月29日 火曜日

献立	麦ご飯	
	ホキとじゃがいものケチャップ炒め	フロッコリーの ごまマヨサラダ
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No3】</b>		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
<b>【炒め物】</b>		
[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
馬鈴しよ澱粉1kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
じゃがいも	40.00 g	サイコロ
グリーンピース	8.00 g	
か マイルド トマトケチャップ 3kg	12.00 g	
JF ウスターソース エクゼレント 1.8L	4.00 g	
三温糖	0.50 g	
リケン サラダ油	0.50 g	
<b>【あえ物】</b>		
[フロッコリーのごまマヨサラダ]		
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
ニチレイフロッコリー(エ)	15.00 g	
きゅうり	15.00 g	半月スライス
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	
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
ケン ノック マヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
食塩	0.10 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
<b>【汁物・洋No2】</b>		
[キャベツのコンソメスープ]		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
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	2.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
リケン サラダ油	0.20 g	
食塩	0.10 g	

2021年6月30日 水曜日

2021年6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

献立	麦ご飯	
	●ビビンバの具	こんにゃくサラダ
もずくスープ		
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	
【丼物・カレー等・中No5】		
【●ビビンバの具】		
牛ミンチ	35.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.16 g	
JFD 料理酒	0.80 g	
リケン サラダ油	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:牛ミンチ	14.00 g	
小松菜	15.00 g	2cm幅
にら	5.00 g	1.5cm幅
こいくちしょうゆ	1.50 g	
みそ	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
VP本みりん	1.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【あえ物・和No78】		
[こんにゃくサラダ]		
きゅうり	15.00 g	輪切り
キャベツ	18.00 g	1cm幅
突きこんにゃく	15.00 g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
ちりめん	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	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【汁物】		
[もずくスープ]		
玉葱	15.00 g	スライス
チンゲンツアイ	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
乾し椎茸(美都産)	0.20 g	もどす
美ら海育ちもずく	10.00 g	
木綿豆腐	15.00 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	