

※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8月24日 火曜日

献立	麦ご飯	
	鮭のキャロットソース焼き	切干大根の中華炒め
厚揚げのみそ汁		
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No42】		
【さげのキャロットソース焼き】		
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 マスジョー-300g	0.02 g	
ケンブリッジ マネータイフ 1kg	6.00 g	
ミカバネ(人参)2kg	4.00 g	
【炒め物・中No5】		
【切干大根の中華炒め】		
カットベーコンIQF500g	6.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす
切干大根(益田産)	6.00 g	茹でる
スーパースイートコーン	5.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
中華スープ(理研)	0.40 g	
VP本みりん	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
小松菜	8.00 g	2cm幅
JFSA 純正ごま油	0.30 g	
【汁物・和No1】		
【厚揚げのみそ汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
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	2.50 g	

令和3年8・9月分詳細献立表

2021年8月25日 水曜日

献立	麦ご飯		切り方
	鶏と高野豆腐のチリソース	昆布サラダ	
●コーンと卵のスープ			
料理名/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		
【炒め物】			
【鶏肉と高野豆腐のチリソース】			
鶏肉(筋肉ダ)2cmカットIQF	35.00 g		
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.30 g		
玉葱	30.00 g	スライス	
高野豆腐(サイコロ)	5.00 g		
馬鈴しょ澱粉1kg	5.00 g		
食塩	0.45 g		
大豆白絞油	3.00 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		
かまぼこ トマトがチャップ 3kg	12.00 g		
三温糖	2.10 g		
JFSA V料理酒1.8L	1.20 g		
備前 中味噌	1.00 g		
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g		
むきえだまめ500g	8.00 g		
【あえ物・和No26】			
【昆布サラダ】			
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
きゅうり	15.00 g	半月スライス	
にんじん	5.00 g	千切り	
らくらく昆布	0.30 g	もどす	
ライトツチ水煮フレーク	7.00 g		
食塩	0.10 g		
三温糖	0.70 g		
穀物酢	2.50 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g		
こいくちしょうゆ	1.50 g		
【汁物】			
【●コーンと卵のスープ】			
スイートコーン缶詰(クリーム)	15.00 g		
スーパースイートコーン	10.00 g		
玉葱	15.00 g	スライス	
エリンギ	5.00 g	千切り	
●たまご	13.00 g	割りほぐす	
代替食材:木綿豆腐	24.00 g		
チンゲンサイ	8.00 g	1.5cm幅	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g		
こいくちしょうゆ	1.50 g		
JFSA 純正ごま油	0.30 g		
中華スープ(理研)	0.30 g		
食塩	0.50 g		
ハウス マスジョー-300g	0.02 g		

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2021年8月26日 木曜日

献立	ご飯		切り方
	サバのごまみそ煮	福神漬け和え	
沢煮椀			
料理名/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・和No57】			
【さばのごま味噌煮】			
小:かごま味噌煮真空50g×10	1.00 個		
中:かごま味噌煮真空60g×10	1.00 個		
【あえ物・和No109】			
【福神漬け和え】			
キャベツ	30.00 g	1cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
きゅうり	10.00 g	半月スライス	
国産原料福神漬	5.00 g		
こいくちしょうゆ	0.50 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	8.00 g	千切り	
ごぼう	8.00 g	つく	
マロニー(5cmカット)	5.00 g		
えのきたけ	8.00 g		
ねぎ	3.00 g	小口切り	
だしパック(かつお節)	2.00 g		
だし昆布	0.50 g		
うすくちしょうゆ	3.00 g		
食塩	0.10 g		
ハウス マスジョー-300g	0.02 g		

令和3年8・9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8月27日 金曜日

献立	ご飯		切り方
	ひじきのマリネ	二十世紀なし	
料理名/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〕			
水稻穀粒(精白米)		80.00 g	
【あえ物・洋No44】			
〔ひじきのマリネ〕			
シーガニックひじき		8.00 g	
キャベツ		20.00 g	1cm幅
きゅうり		15.00 g	輪切り
にんじん		5.00 g	千切り
スーパースイートコーン		7.00 g	
チキンハム(短冊)500g		10.00 g	
角切チーズ8mm		7.00 g	
三温糖		1.40 g	
穀物酢		3.50 g	
ハウスマトラスコジョー300g		0.02 g	
食塩		0.60 g	
リケンサラダ油 1.5kg		1.00 g	
【丼物・カレー等・洋No1】			
〔ハヤシライス〕			
国産牛肉(モモスライス)		35.00 g	
JF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	
冷凍カットマト		20.00 g	
にんじん		15.00 g	7mm切身
玉葱		40.00 g	スライス
エリンギ		10.00 g	スライス
グリーンピース		5.00 g	
ハヤシルウ(粉末)		10.00 g	
カゴメマイルトマトチップ 3kg		3.00 g	
トマトビュレ(食塩無添加3k)		5.00 g	
マイルトデミグラスソース 3kg		5.00 g	
JFウスターソースエクセレント 1.8L		1.00 g	
【果物・和No10】			
〔二十世紀なし〕			
なし 2L		50.00 g	1/4カット

2021年8月30日 月曜日

献立	ご飯		切り方
	スタミナ納豆丼の具	小松菜とチーズののりじゃこ和え	
料理名/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〕			
水稻穀粒(精白米)		80.00 g	
【炒め物】			
〔スタミナ納豆丼の具〕			
国産SPF豚ミンチIQF		30.00 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		0.80 g	
こいくちしょうゆ		0.60 g	
JFSA V料理酒 1.8L		1.00 g	
JFSA 純正ごま油		0.50 g	
川ひきわり納豆(七切)		25.00 g	
しぼり豆腐		30.00 g	
にんじん		5.00 g	千切り
にら		3.00 g	1cm幅
こいくちしょうゆ		2.50 g	
三温糖		0.70 g	
VP本みりん		1.50 g	
JFSA 純正ごま油		0.30 g	
卵 1コ		0.05 g	
【あえ物・和No116】			
〔小松菜とチーズののりじゃこ和え〕			
小松菜		20.00 g	1.5cm幅
キャベツ		25.00 g	1cm幅
角切チーズ8mm		5.00 g	
もみり		0.50 g	
ちりめん(瀬戸内海)		3.00 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
【汁物・和No27】			
〔春雨のすまし汁〕			
ケシシ ぼろぎめS国産 1kg		3.00 g	
スクール系かまぼこ(ぼろじ)		7.00 g	
にんじん		8.00 g	千切り
えのきたけ		8.00 g	
もやし		15.00 g	
乾燥わかめ		0.30 g	もどす
だし昆布		0.50 g	
だしパック(かつお節)		2.00 g	
うすくちしょうゆ		3.00 g	
食塩		0.30 g	

2021年8月31日 火曜日

献立	ピタパン		切り方
	ホキフライ	レモンドレッシングサラダ	
料理名/食品名			
		一人分量 単位	
【牛乳・和No1】			
〔牛乳〕			
牛乳		1.00 本	
【普通パン・和No3】			
〔ピタパン〕			
小:ピタパン 約60g		1.00 個	
中:ピタパン 約80g		1.00 個	
【主食併用類】			
〔夏野菜のペペロンチーノ〕			
ハウスアゲティパリュール71.6mm		27.00 g	茹でる
学級用スティックベーコン 1kg		15.00 g	
リケンサラダ油 1.5kg		0.70 g	
一味とうがらし(粉)ハウス		0.010 g	
玉葱		25.00 g	スライス
エリンギ		10.00 g	スライス
アブリカ		5.00 g	スライス
ズッキーニ		8.00 g	スライス
スーパースイートコーン		5.00 g	
テオ おろしにんにく国産		0.60 g	
SBパセリ(乾)		0.30 g	
食塩		0.35 g	
有塩バター450g		0.50 g	
味コンソメJ 500g		1.00 g	
ハウスマトラスコジョー300g		0.02 g	
コヒ オリーブ油EX(ハーフ)		0.10 g	
こいくちしょうゆ		0.50 g	
【揚げ物・和No5】			
〔ホキフライ〕			
小:ホキフライ50g シェア		1.00 個	油で揚げる
中:ホキフライ60g シェア		1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油		5.00 g	
【あえ物】			
〔レモンドレッシングサラダ〕			
きゅうり		10.00 g	半月スライス
キャベツ		25.00 g	1.5cm幅
にんじん		8.00 g	千切り
チキンささみ水煮		5.00 g	
クッキングアーマド(細切)500g		3.00 g	炒る
リケンサラダ油 1.5kg		0.50 g	
国産レモン果汁100ml		0.50 g	
三温糖		0.60 g	
こいくちしょうゆ		1.80 g	
穀物酢		1.50 g	

令和3年8・9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9月1日 水曜日

献立	麦ご飯	
	あじのピリ辛焼き	●千草和え
鶏肉と野菜のみそ汁		
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No64】		
【あじのピリ辛焼き】		
小:アジ切身150g	1.00 個	焼く
中:アジ切身160g	1.00 個	焼く
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
テオ おろしにんにく国産	0.30 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.20 g	
一味とうがらし(粉)ハス	0.03 g	
【あえ物・和No117】		
【●千草和え】		
ほうれん草(カット)IQF500	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
チキンささみ水煮	5.00 g	
●いりたまご(真空)	6.00 g	
追加食材:チキンささみ水煮	4.00 g	
代替食材:コーン	5.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
花かつお(亀・細切)200g	1.00 g	
【汁物・和No79】		
【鶏肉と野菜のみそ汁】		
鶏肉(狂肉ダ)2cmカットIQF	20.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	15.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
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	2.50 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白味噌	2.00 g	

2021年9月2日 木曜日

オリンピックパラリンピック応援献立(エジプト)

献立	ご飯	
	ダウードバシヤ	ひよこ豆のサラダ
☆ムルギーヤ		
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】		
【ダウードバシヤ(ミートボールチャップ 炒め)】		
玉葱	30.00 g	サイコロ
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
ホーク&フィンミートボールS	35.00 g	蒸す
冷凍カットトマト	20.00 g	
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
カメマイルドトマトチャップ 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	
クッキングアモント(細切)500g	5.00 g	
【あえ物】		
【ひよこ豆のサラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
蒸しひよこ豆(ドライパック)	5.00 g	
国産カラーピーマン(ミックス)	5.00 g	
和風たまねぎトッピング	4.50 g	
【汁物】		
【☆ムルギーヤ(モロヘイヤスープ)】		
鶏肉(狂肉ダ)2cmカットIQF	8.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
モロヘイヤカット	15.00 g	
エリンギ	8.00 g	スライス
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
カレー粉(純)200g	0.03 g	
味コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハス マトラスショ=300g	0.02 g	

2021年9月3日 金曜日

献立	ご飯	
	春巻	もやしのナムル
なす入り麻婆豆腐		
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・中No4】		
【春巻き】		
小:PB安心素材春巻35	1.00 個	油で揚げる
中:PB安心素材春巻50	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.50 g	
【あえ物・中No15】		
【もやしのナムル】		
太もやし	20.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
ほうれん草(カット)IQF500	15.00 g	
にんじん	7.00 g	千切り
こいくちしょうゆ	1.80 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
星印いりごま白	2.00 g	
食塩	0.10 g	
【煮物・中No13】		
【なす入り麻婆豆腐】		
木綿豆腐(サイコロ)	40.00 g	
冷凍豆腐(サイコロ)	30.00 g	
国産SPF豚ミンチIQF	25.00 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	25.00 g	サイコロ
なす	10.00 g	半月切り
にら	3.00 g	小口切り
テオ おろしにんにく国産	0.30 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.25 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
備前 中味噌	4.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
三温糖	0.80 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.35 g	
中華スープ(理研)	0.50 g	
馬鈴薯てんぷん 1kg	2.50 g	

令和3年8・9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9月6日 月曜日

献立	食パン		いちごミックスジャム	
	冷麺		キャベツメンチカツ	
ワンドンスープ				
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		
【普通パン・和No5】				
[食パン]				
小:食パン(6枚切×1)		1.00 袋		
中:食パン(8枚切×2)		1.00 袋		
【その他】				
[りんご入りいちごジャム]				
いちごミックスジャム(りんご入)		1.00 袋		
【主食併用麺】				
[冷麺(主菜皿)]				
焼きそば用中華麺		40.00 g		
太もやし		20.00 g		
きゅうり		20.00 g	千切り	
にんじん		8.00 g	千切り	
チキンハム(短冊)500g		8.00 g		
国産カラーピーマン(黄)		5.00 g		
JFSA 純正ごま油		1.00 g		
星印いりごま白		1.00 g		
冷麺のタレ		60.00 g		
【揚げ物・和No90】				
[キャベツメンチカツ]				
小:キャベツのメンチカツ(MCC)40g		1.00 個	油で揚げる	
中:キャベツのメンチカツ(MCC)60g		1.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油		4.00 g		
【汁物・中No2】				
[ワンドンスープ]				
玉葱		15.00 g	スライス	
にんじん		8.00 g	いちょう	
味なめらかワタ(約63)		15.00 g		
ぶなしめじ		8.00 g	小房にわける	
チンゲンツァイ		8.00 g	2cm幅	
中華スープ(理研)		0.90 g		
こいくちしょうゆ		2.50 g		
ハウスマトラスコショ-300g		0.02 g		

2021年9月7日 火曜日

献立	麦ご飯		さごしの塩こうじ焼き		ひじきの梅和え	
	だんご汁					
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				
【焼物・和No65】						
[さごしの塩こうじ焼き]						
小:さごし切身 50g		1.00 個	焼く			
中:さごし切身 60g		1.00 個	焼く			
塩糍		4.00 g				
【あえ物・和No118】						
[ひじきの梅あえ]						
シーガニックひじき		5.00 g				
きゅうり		15.00 g	半月切り			
キャベツ		25.00 g	1.5cm幅			
にんじん		5.00 g	千切り			
食塩		0.10 g				
乾燥カリカリ梅(国産)200g		1.00 g				
【汁物・和No18】						
[だんご汁]						
玉葱		15.00 g	スライス			
にんじん		5.00 g	いちょう			
もやし		8.00 g				
きざみ揚げ(油揚げ)		3.00 g	茹でる			
白玉もち7g		21.00 g				
小松菜(カット)IQF		8.00 g				
煮干しだし		2.50 g				
備前 中味噌		7.00 g				
備前 白上味噌		2.00 g				

2021年9月8日 水曜日

献立	麦ご飯		キムタクごはんの具		●パンサンスー	
	豆腐の五目スープ					
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】						
[キムタクごはんの具]						
国産SPF豚モモスライスIQF		40.00 g				
JFSA V料理酒1.8L		0.80 g				
はくさい(キムチ)リハラ		10.00 g				
にんじん		7.00 g	千切り			
つぼ漬け1kg		8.00 g				
うすくちしょうゆ		0.50 g				
ねぎ		3.00 g	小口切り			
JFSA 純正ごま油		0.30 g				
星印いりごま白		1.00 g				
【あえ物・中No1】						
【●パンサンスー】						
カンシ はんさめS国産1kg		5.00 g	茹でる			
シーデ イツシ(おさかな八風風味)		7.00 g				
きゅうり		8.00 g	千切り			
キャベツ		10.00 g	1cm幅			
●錦糸卵(真空)500g		6.00 g				
追加食材:シーデ イツシ(おさかな八風風味)		3.00 g				
代替食材:コーン		5.00 g				
三温糖		0.80 g				
こいくちしょうゆ		3.00 g				
穀物酢		2.00 g				
JFSA 純正ごま油		0.40 g				
【汁物】						
[豆腐の五目スープ]						
木綿豆腐		20.00 g	厚1/4縦1/3			
小松菜(カット)IQF		8.00 g	1.5cm幅			
にんじん		5.00 g	千切り			
玉葱		15.00 g	スライス			
たけのこ水煮(千切)		8.00 g				
乾し椎茸(美都産)		0.50 g	もどす			
中華スープ(理研)		0.50 g				
うすくちしょうゆ		2.00 g				
食塩		0.50 g				
ハウスマトラスコショ-300g		0.02 g				

令和3年8・9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9月9日 木曜日

献立	ご飯	
	カレーのから揚げ	ねばねば野菜のおかかあえ
おふのみそ汁		ピーチゼリー
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	
【揚げ物・和No17】		
〔カレーのから揚げ〕		
小:ミナト干しカレー50g	1.00 個	油で揚げる
中:ミナト干しカレー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	
【あえ物・和No71】		
〔ねばねば野菜のおかかあえ〕		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
モロヘイヤカット	8.00 g	
国産オクラスライス	8.00 g	
出雲の美味しいくわ5mm	8.00 g	
花かつお(鯉・細切)500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No21】		
〔おふのみそ汁〕		
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	
おわら麩	1.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	2.50 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
【その他・和No12】		
〔ピーチゼリー〕		
国産ももゼリー(ヤヨイ)	1.00 個	

2021年9月10日 金曜日

益田の食育の日

献立	ご飯	
	豚肉とエリンギのガーリック炒め	ゆずサラダ
トマトとマカロニのスープ		
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	
【炒め物】		
〔豚肉とエリンギのガーリック炒め〕		
国産SPF豚モモスライスIQF	35.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
青ピーマン	10.00 g	スライス
エリンギ	15.00 g	スライス
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
リケン サラダ油 1.5kg	0.25 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.60 g	
テオ おろしにんにく国産	0.30 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	0.20 g	
【あえ物・洋No47】		
〔ゆずサラダ〕		
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	7.00 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	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・洋No45】		
〔トマトとマカロニのスープ〕		
チンワインナー(スライス)5mm	8.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
冷凍カットトマト	12.00 g	
マカロニ(貝)	4.00 g	
にんじん	7.00 g	千切り
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
すくちしょうゆ	2.00 g	

2021年9月13日 月曜日

献立	ご飯	
	はまちのみりん焼き	根菜のきんぴら
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〕		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No57】		
〔はまちのみりん焼き〕		
小:ハマチみりん干40g	1.00 個	焼く
中:ハマチみりん干50g	1.00 個	焼く
【炒め物・和No23】		
〔根菜のきんぴら〕		
にんじん	5.00 g	千切り
ごぼう	8.00 g	つく
突きこんにゃく(はりまや)	8.00 g	
れんこん水煮(いちょう)	20.00 g	
ぎつまあげ(玉ねぎ)40g	7.00 g	
インゲン500g	5.00 g	1cm幅
星印いりごま白	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 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No9】		
〔なめこ汁〕		
にんじん	7.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
国産冷凍なめこ	10.00 g	
小松菜(カット)IQF	7.00 g	
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	
煮干しだし	2.50 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

令和3年8・9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 9月 14日 火曜日

お月見献立

献立	わかめご飯		切り方
	のやきの磯辺揚げ	ごま酢和え	
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	
【変わり飯・和No1】			
【わかめご飯】			
水稲穀粒(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)	2.00	g	
【揚げ物・和No88】			
【のやきの磯辺揚げ】			
小:子ジャンボ茂助のやき20g	2.00	個	油で揚げる
中:子ジャンボ茂助のやき25g	2.00	個	油で揚げる
小麦粉	3.50	g	
馬鈴薯でんぷん1kg	3.50	g	
青のり粉100g	0.08	g	
大豆白絞油	4.00	g	
水	7.00	g	
【あえ物・和No92】			
【ごま酢和え】			
切干大根(益田産)	3.00	g	茹でる
チキンさきみ水煮	10.00	g	
ほうれん草(カット)IQF500	25.00	g	
にんじん	5.00	g	千切り
星印いりごま白	3.00	g	炒る/する
穀物酢	2.00	g	
三温糖	0.80	g	
こいくちしょうゆ	2.00	g	
【汁物・和No17】			
【けんちん汁】			
木綿豆腐	20.00	g	厚1/4縦1/3
さといも500g	15.00	g	
にんじん	8.00	g	いちょう
板こんにゃく	10.00	g	厚1/2縦1/4
ごぼう	5.00	g	輪切り
ねぎ	3.00	g	小口切り
だしパック(かつお節)	2.00	g	
だし昆布	0.50	g	
うすくちしょうゆ	2.50	g	
【菓子・寄物・和No4】			
【お月見だんご】			
お月見だんご(みたらし)	1.00	個	

2021年 9月 15日 水曜日

献立	麦ご飯		切り方
	●ビビンバの具	中華和え	
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	
【丼物・和No5】			
【●ビビンバの具】			
国産牛肉ミンチIQF	15.00	g	
国産SPF豚ミンチIQF	20.00	g	
テオ おろしにんにく国産	0.16	g	
JFSA V料理酒1.8L	0.80	g	
リケン 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	25.00	g	
●いりたまご(真空)			
追加食材:牛・豚肉ミンチIQF	14.00	g	
山菜ミックス水煮	7.00	g	
にら	5.00	g	1.5cm幅
こいくちしょうゆ	1.50	g	
備前 中味噌	3.00	g	
三温糖	0.60	g	
VP本みりん	1.50	g	
JFSA 純正ごま油	0.50	g	
【あえ物】			
【中華和え】			
小松菜	15.00	g	1.5cm幅
きゅうり	20.00	g	輪切り
にんじん	5.00	g	千切り
ベトナム産きくらげスライス	0.30	g	もどす
ライトツナ水煮フレーク	8.00	g	
食塩	0.10	g	
JFSA 純正ごま油	0.50	g	
こいくちしょうゆ	2.00	g	
穀物酢	2.00	g	
三温糖	0.80	g	
【汁物・中No3】			
【わかめスープ】			
木綿豆腐	15.00	g	厚1/4縦1/3
にんじん	10.00	g	千切り
玉葱	25.00	g	スライス
乾燥わかめ	0.50	g	
乾し椎茸(美都産)	0.40	g	
星印いりごま白	1.00	g	
中華スープ(理研)	0.50	g	
うすくちしょうゆ	2.00	g	

2021年 9月 16日 木曜日

献立	ご飯		切り方
	てりやきハンバーグ	りっちゃんの元気サラダ	
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	
【焼物・和No63】			
【てりやきハンバーグ】			
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
こいくちしょうゆ	2.00	g	
三温糖	0.50	g	
VP本みりん	1.70	g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.30	g	
水	10.00	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	10.00	g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	5.00	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
トマト	8.00	g	
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	
ハウスドラゴジョー300g	0.02	g	
食塩	0.35	g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.70	g	
【汁物】			
【A-コンと青菜のスープ】			
カットベーコンIQF500g	8.00	g	
じゃがいも	15.00	g	サイコロ
玉葱	15.00	g	スライス
にんじん	5.00	g	いちょう
小松菜(カット)IQF	12.00	g	
味 コンソメJ 500g	0.70	g	
うすくちしょうゆ	1.50	g	
食塩	0.30	g	
ハウスドラゴジョー300g	0.02	g	

令和3年8・9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9月17日 金曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	鶏肉の香草揚げ	夏野菜のカレー風味酢の物
もずくと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No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・洋No35】		
【鶏肉の香草あげ】		
小:鶏肉モモ切身50g(材外)	1.00 個	油で揚げる
中:鶏肉モモ切身60g(材外)	1.00 個	油で揚げる
こいくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウス マド ラスコジョー-300g	0.03 g	
テオ おろしにんにく国産	0.10 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.20 g	
ナツメグ(粉)SB	0.01 g	
SB パセリ(乾)	0.10 g	
バジルパウダー	0.15 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	9.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No112】		
【夏野菜のカレー風味酢の物】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
パプリカ	8.00 g	千切り
乾燥わかめ	0.30 g	
ちりめん(瀬戸内海)	2.50 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
食塩	0.20 g	
うすくちしょうゆ	0.60 g	
カレー粉(純)200g	0.02 g	
【汁物・和No84】		
【もずくとじゃがいものみそ汁】		
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
美ら海育ちもずく	8.00 g	
にんじん	7.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
きざみ揚げ(油揚げ)	3.00 g	
煮干しだし	2.50 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

2021年9月21日 火曜日

献立	麦ご飯	
	あじの南蛮漬け	和風サラダ
ぶた汁		
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	
【揚げ物・和No12】		
【あじの南蛮漬け】		
小:アジ切身(澱粉付)約50	1.00 個	油で揚げる
中:アジ切身(澱粉付)約160	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
玉葱	8.00 g	スライス
青ピーマン	3.00 g	スライス
国産カラーピーマン(赤)	2.00 g	
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
水	3.00 g	
【あえ物・和No110】		
【和風サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	12.00 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	茹でる
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
スクール系かまぼこ(ほぐし)	5.00 g	
星印いりごま白	0.60 g	炒る/する
ケン イェグ マネース タイフ 1kg	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・和No3】		
【豚汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	12.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
ケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	7.00 g	いちょう
ごぼう	7.00 g	輪切り
玉葱	20.00 g	スライス
板こんにゃく	10.00 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	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

2021年9月22日 水曜日

献立	えびピラフ	
	●ポテトチーズオムレツ	花野菜のサラダ
コンソメスープ		
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・洋No4】		
【エビピラフ】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
エビピラフのもと(三島)	27.00 g	
【ゆで物・和No9】		
【●ポテトチーズオムレツ】		
小:●アングル エッグ 1/10カット	1.00 個	
中:●アングル エッグ 1/8カット	1.00 個	
代替食材:鮭チーズフライ	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No52】		
【花野菜のサラダ】		
ニチレイブロッコリー(エ)	15.00 g	
カリフラワー(セレクト)IQF	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
ノイイト レンジ (青じそ) 1L	4.50 g	
【汁物】		
【コンソメスープ】		
鶏肉(筋肉グイ)2cmカットIQF	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちょう
スーパースイートコーン	7.00 g	
小松菜(カット)IQF	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.60 g	
食塩	0.30 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
ハウス マド ラスコジョー-300g	0.02 g	

令和3年8・9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9月24日 金曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	スタミナ焼肉	海藻サラダ		
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No4】				
【ご飯】				
水稲穀粒(精白米)			80.00 g	
【炒め物・和No6】				
【スタミナ焼肉】				
国産牛肉(モモスライス)		45.00 g		
テオ おろしにんにく国産		0.20 g		
JF レクションワイン(赤)1.8L		1.00 g		
リケン サラダ油 1.5kg		0.25 g		
玉葱		15.00 g		スライス
キャベツ		30.00 g		1.5cm幅
国産カラーピーマン(ミックス)		5.00 g		
にら		5.00 g		2cm幅
こいくちしょうゆ		0.10 g		
IA 焼肉のたれ(醤油味)5kg		10.00 g		
【あえ物・和No114】				
【海藻サラダ(手作りDr)】				
キャベツ		25.00 g		1cm幅
にんじん		5.00 g		千切り
星印いりごま白		2.00 g		炒る/する
海藻サラダGS100g		1.20 g		もどす
食塩		0.10 g		
三温糖		0.70 g		
穀物酢		2.50 g		
こいくちしょうゆ		1.50 g		
JFSA 純正ごま油		0.50 g		
【汁物】				
【かまぼこのすまし汁】				
うす切かまぼこ(真空)		7.00 g		
玉葱		20.00 g		スライス
にんじん		7.00 g		いちよう
ぶなしめじ		8.00 g		小房にわける
小松菜(カット)IQF		10.00 g		
うすくちしょうゆ		2.00 g		
こいくちしょうゆ		1.00 g		
だしパック(かつお節)		2.00 g		
だし昆布		0.50 g		
食塩		0.15 g		

2021年9月27日 月曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	いわしのみぞれ煮	キャベツの酢の物		
厚揚げの中華煮				
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	
【ゆで物・和No10】				
【いわしのみぞれ煮(㊦イ)】				
小:㊦いいわしのみぞれ煮30g		1.00 個		
中:㊦いいわしのみぞれ煮40g		1.00 個		
【あえ物】				
【キャベツの酢の物】				
きゅうり		17.00 g		輪切り
キャベツ		20.00 g		1cm幅
にんじん		8.00 g		千切り
出雲の美味しいちくわ5mm		5.00 g		
がやいりごま(白)1kg		2.00 g		炒る/する
こいくちしょうゆ		2.00 g		
三温糖		0.45 g		
穀物酢		1.80 g		
【煮物・中No16】				
【厚揚げの中華煮】				
国産SPF豚モモスライスIQF		15.00 g		
テオ 国産生おろし生姜		0.20 g		
リケン サラダ油 1.5kg		0.50 g		
キャベツ		20.00 g		1.5cm幅
にんじん		7.00 g		いちよう
玉葱		25.00 g		スライス
乾し椎茸(美都産)		0.30 g		もどす
国産たけのこ水煮(短冊)		7.00 g		
冷凍ミニ絹厚揚げ		20.00 g		
厚揚げ(サイコロ)		40.00 g		
小松菜		10.00 g		1.5cm幅
中華スープ(理研)		1.20 g		
うすくちしょうゆ		2.00 g		
食塩		0.10 g		
IA マト ラスコヨ-300g		0.02 g		
馬鈴薯でんぷん1kg		1.00 g		
JFSA 純正ごま油		0.20 g		

2021年9月28日 火曜日

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	ドライカレー	フルーツポンチ		
えび団子のスープ				
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】				
【ドライカレー】				
国産SPF豚ミンチIQF		35.00 g		
テオ おろしにんにく国産		0.20 g		
テオ 国産生おろし生姜		0.20 g		
リケン サラダ油 1.5kg		0.50 g		
JF レクションワイン(赤)1.8L		0.50 g		
国産大豆水煮		15.00 g		
玉葱		25.00 g		サイコロ
なす		10.00 g		サイコロ
パブリカ		5.00 g		サイコロ
冷凍カットマト		15.00 g		
IA 給食用カレーレクN		8.50 g		
IA マイルド トマトチップ 3kg		0.70 g		
JF ウスターソース エクセレント1.8L		0.70 g		
カレー粉(純)200g		0.30 g		
味 コンソメJ 500g		0.50 g		
食塩		0.05 g		
【汁物】				
【えび団子のスープ】				
㊦いえびボール10g		30.00 g		
玉葱		15.00 g		スライス
エリンギ		7.00 g		スライス
にんじん		7.00 g		いちよう
インゲン500g		3.00 g		小口切り
味 コンソメJ 500g		1.00 g		
うすくちしょうゆ		2.00 g		
IA マト ラスコヨ-300g		0.02 g		
【その他・和No5】				
【フルーツポンチ】				
ナタデココ		12.00 g		
IA ロゼ アマリツカミカ国産		12.00 g		
IA 黄桃ダイカット1.5kg		15.00 g		
フルーツパック(パイン)1kg		20.00 g		
バナナ		15.00 g		スライス

令和3年8・9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9月29日 水曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯	
	さばの竜田揚げ	なっとう和え
●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】		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No50】		
【鯖の竜田揚げ】		
小:ミト真鯖切身(浜田産)40g	1.00 個	油で揚げる
中:ミト真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	油で揚げる
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
JFSA V料理酒1.8L	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
VP本みりん	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No115】		
【納豆和え(梅みそ)】		
川ひきわり納豆(ヒカリ)	8.00 g	
小松菜	20.00 g	2cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
備前 中味噌	1.00 g	
三温糖	0.20 g	
梅肉ペースト紀州	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
もみり	0.30 g	
【汁物・和No13】		
【●かきたま汁】		
にんじん	7.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
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	25.00 g	
だしパック(かつお節)	2.00 g	
だし昆布	0.50 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	

2021年9月30日 木曜日

献立	ご飯	
	鶏肉のマーマレード焼き	チーズマヨサラダ
ミネストローネ		
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No21】		
【鶏肉のマーマレード焼き】		
小:鶏肉モモ切身50g(材料)	1.00 個	焼く
中:鶏肉モモ切身60g(材料)	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	
JFSA V料理酒1.8L	3.00 g	
【あえ物・洋No62】		
【チーズマヨサラダ】		
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
スーパースイートコーン	5.00 g	茹でる
ニチレイブロックリー(エ)	18.00 g	
角切チーズ8mm	5.00 g	
穀物酢	0.80 g	
食塩	0.20 g	
ケンノエック マヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
ハーフマトラスジョー300g	0.02 g	
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
カットベーコンIQF500g	7.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リク 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
冷凍カットマト	15.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
国産大豆水煮	7.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カメマイルド 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	