高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

令和3年10月分詳細献立表

※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 10月 1日 金曜日

献立		
	ごはん	
	さわらの風味焼き	スパゲッティサラダ
	お豆のポタージュ	

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)	### g	
【焼物】		
[さわらの風味焼き]		
小:さわら 50g	1.00 切	焼く
中:さわら 60g	1.00 切	焼く
星印いりごま白	1.00 g	する
VP本みりん	3.00 g	
JFS V料理酒1.8L	2.50 g	
うすくちしょうゆ	3.30 g	
ｼﾁﾘｱﾚﾓﾝ100(720ml)ﾆｼﾑﾗ	1.00 g	
【あえ物・洋No65】		
[スパゲッティーサラダ]		
スパゲティ(カット)	5.00 g	茹でる
ﾘｹﾝ サラダ油 1.5kg	0.10 g	
キャベツ	### g	1.5cm幅
ニチレイブロッコリー(エ	### g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
QP ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾀｲﾌﾟ 1kg	8.00 g	
食塩	0.20 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	
【汁物・洋No40】		
[お豆のポタージュ(米粉)]		
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	7.00 g	
ﾘｹﾝ サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	### g	スライス
じゃがいも	### g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちょう
国産大豆水煮	### g	
むきえだまめ500g	8.00 g	
白花豆ペースト	8.00 g	
米粉	2.20 g	
牛乳(料理用)	### g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	
スキムミルク	2.00 g	
有塩バター450g	1.00 g	
食塩	0.10 g	

2021年 10月 4日 月曜日

献立		
	ごはん	
	ミンチカツ	ひじきのマリネ
	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・和No23】		
[ミンチカツ(小50g.中60g)]		
小:チキンメンチｶﾂ(ﾚﾊﾞｰ入)50g	1.00 個	油で揚げる
中:チキンメンチｶﾂ(ﾚﾊﾞｰ入)60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 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	
小松菜	22.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
ﾌﾟﾛｾｽﾀﾞｲｽｶｯﾄﾁｰｽﾞ 8mm	7.00 g	
三温糖	1.40 g	
穀物酢	3.00 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
ﾘｹﾝ サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【汁物・洋No52】		
[ポテトスープ]		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
ぶなしめじ	8.00 g	
マッシュポテト(乾燥)	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	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.03 g	
有塩バター450g	0.50 g	

2021年 10月 5日 火曜日

献立		
	麦ごはん	
	さごしのキャロットソース焼き	ハムとアーモンドのサラダ
	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No30】		
[さごしのキャロットソース焼き]		
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 ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	
QP ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾀｲﾌﾟ 1kg	8.00 g	
ﾐｸﾛﾍﾞｰｽﾄ(人参)2kg	5.00 g	
【あえ物・洋No16】		
[ハムとアーモンドのサラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
ニチレイブロッコリー(エ	12.00 g	
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
ｸｯｷﾝｸﾞ ｱｰﾓﾝﾄﾞ(細切)500g	2.50 g	炒る
ちりめん(瀬戸内海)	1.50 g	炒る
こいくちしょうゆ	0.40 g	
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
小松菜(カット)IQF	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)1kg	4.00 g	
エリンギ	5.00 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	

令和3年10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 10月 6日 水曜日

献立	ごはん	
	●3色そぼろ丼の具	ゆかりあえ
	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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	### g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【丼物・ｶﾚｰ等・和No23】		
[●3色そぼろ丼の具]		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	### g	
ﾃｰｵｰ 国産生おろし生姜	0.20 g	
ﾘｹﾝ サラダ油 1.5kg	0.25 g	
しぼり豆腐	### g	くずす
にんじん	### g	千切り
グリンピース	5.00 g	
●いりたまご(真空)	### g	
追加食材：鶏肉（ムネ肉ミンチ）	### g	
JFS V料理酒1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
【あえ物・和No54】		
[ゆかり和え]		
キャベツ	### g	1cm幅
きゅうり	### g	半月ｽﾗｲｽ
ちりめん(瀬戸内海)	1.50 g	炒る
スーパースイートコーン	5.00 g	
ゆかり	0.25 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・和No61】		
[ごまみそ汁]		
玉葱	### g	スライス
もやし	### g	
にんじん	5.00 g	いちょう
きざみ揚げ(ニシムラ)	4.00 g	
小松菜(カット)IQF	### g	
星印いりごま白	2.00 g	する
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	
煮干しだし	2.50 g	

2021年 10月 7日 木曜日

献立	ごはん	
	アジの梅肉ソースかけ	小松菜のごまあえ
	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	
【揚げ物】		
[アジの梅肉ソースかけ]		
小：アジ切身ﾁｳｽｲ50g	1.00 個	油で揚げる
中：アジ切身ﾁｳｽｲ60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
梅肉ペースト紀州	1.80 g	
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】		
[小松菜のごまあえ]		
小松菜	23.00 g	1.5cm幅
キャベツ	18.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	茹でる
星印いりごま白	3.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・和No27】		
[春雨のすまし汁]		
ｹﾝﾐﾝ はるさめS国産1kg	3.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
だしパック(かつお節)	1.50 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.30 g	

2021年 10月 8日 金曜日

献立	ごはん	
	豚肉のしょうが焼き	切干大根とツナの和え物
	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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No17】		
[豚肉の生姜焼き]		
豚肉（モモ肉スライス）	45.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
キャベツ	20.00 g	2cm幅
国産カラーピーマン(赤)	8.00 g	
ﾃｰｵｰ 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	
JFS V料理酒1.8L	1.60 g	
ﾘｹﾝ サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【あえ物】		
[切干大根とツナの和え物]		
千切大根 1kg	3.50 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
星印いりごま白	0.70 g	炒る／する
三温糖	0.40 g	
穀物酢	1.40 g	
こいくちしょうゆ	1.70 g	
【汁物・和No1】		
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	18.00 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	20.00 g	縦1/3横10
ねぎ	2.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	
煮干しだし	2.50 g	

令和3年10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 10月 11日 月曜日

献立		
	ごはん	
	揚げギョーザ	ミックスフルーツ
	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)	### g	
【揚げ物・中No9】		
[揚げギョーザ(小2,中3)]		
小:スクールランチギョーザ	2.00 個	油で揚げる
中:スクールランチギョーザ	3.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	1.50 g	
【その他・和No13】		
[ミックスフルーツ]		
カットゼリー(りんご)	### g	
ﾊｺﾞ 黄桃ﾀﾞｲｽｶｯﾄ1.5kg	### g	
ﾊｺﾞ ｱﾏﾐｱｯｻﾘみかん国産1.5	### g	
フルーツﾊﾟｯｸ(パインﾁﾋﾞｯﾄ	### g	
バナナ	### g	スライス
【煮物・中No12】		
[マーボードーフ2]		
国産SPF豚ミンチIQF	### g	
ﾃｰｵｰ 国産生おろし生姜	0.25 g	
ﾃｰｵ おろしにんにく国産	0.20 g	
JFS V料理酒1.8L	1.00 g	
ﾃｰｵ 豆板醤 1kg	0.20 g	
ﾘｹﾝ サラダ油 1.5kg	0.25 g	
にんじん	### g	7mmｲﾁｮｳ
玉葱	### g	サイコロ
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
木綿豆腐	### g	厚1/4縦1/3
JFD 冷凍とうふ(ｻｲｺﾛ)ﾆｼﾑﾗ	### g	
小松菜(カット)IQF	8.00 g	
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)	0.80 g	
JFS V料理酒1.8L	1.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
水	### g	

2021年 10月 12日 火曜日　　保小中連携献立

献立		
	麦ごはん	
	鮭のマスタード焼き	りっちゃんの元気サラダ
	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No28】		
[さけのマスタード焼き]		
小:秋鮭(ピング)切身 50g	1.00 個	焼く
中:秋鮭(ピング)切身 60g	1.00 個	焼く
食塩	0.10 g	
ﾃｰｵ ﾌﾚｯｼｭﾏｲﾙﾄﾞ ﾏｽﾀｰﾄﾞ 300g	2.30 g	
QP ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾀｲﾌﾟ 1kg	4.00 g	
カレー粉(純)200g	0.20 g	
【あえ物・洋No1】		
[りっちゃんの元気サラダ]		
キャベツ	23.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
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	
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 ﾏﾄﾞ ﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
ﾘｹﾝ サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物・洋No3】		
[ミネストローネ]		
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	10.00 g	
ﾃｰｵ 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
冷凍カットトマト	15.00 g	
小松菜(カット)IQF	10.00 g	
国産大豆水煮	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3kg	10.00 g	
トマトﾋﾟｭｰﾚ(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	

2021年 10月 13日 水曜日

献立		
	麦ごはん	
	鶏肉のさっぱり煮	即席漬け
	●ふわふわスープ	

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	
【煮物・和No52】		
[鶏肉のさっぱり煮]		
小:鶏肉モモ切身50g(ｵｵｸﾎﾞ)	1.00 個	煮る
中:鶏肉モモ切身60g(ｵｵｸﾎﾞ)	1.00 個	煮る
ﾃｰｵ おろしにんにく国産	0.20 g	
JFS V料理酒1.8L	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
VP本みりん	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	3.00 g	
水	15.00 g	
【あえ物】		
[即席漬け]		
キャベツ	33.00 g	1.5cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
千切りたくあん	5.00 g	
塩昆布	0.50 g	
花かつお(亀・細切)200g	0.20 g	
ｶﾄﾞﾔ いりごま(白)1kg	1.00 g	炒る
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・洋No37】		
[●ふわふわスープ]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
無添加ポークｳｲﾝﾅｰｽﾗｲｽ	8.00 g	
小松菜(カット)IQF	10.00 g	
●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	
クラスメイト(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 ﾏﾄﾞ ﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	

令和3年10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 10月 14日 木曜日

献立		
	ごはん	
	揚げししゃも	おからサラダ
	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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	### g	
【揚げ物・和No4】		
[揚げししゃも(2個)]		
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	2.00 g	
【あえ物・洋No42】		
[おからサラダ]		
おから(新製法)	8.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	### g	1.5cm幅
きゅうり	7.00 g	輪切り
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	
ﾌﾟﾛｾｽﾀﾞ ｲｽｶｯﾄﾁｰｽﾞ 8mm	6.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.15 g	
QP ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾀｲﾌﾟ 1kg	6.00 g	
【汁物・和No3】		
[豚汁]		
豚肉（モモ肉スライス）	### g	
JFS　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	いちょう
ごぼう	8.00 g	輪切り
玉葱	### g	スライス
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐	### g	厚1/4縦1/3
きざみ揚げ(ニシムラ)	2.00 g	
ねぎ	2.00 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	1.50 g	

2021年 10月 15日 金曜日

献立		
	ごはん	
	タコライスの具	こんにゃくサラダ
	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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・洋No17】		
[タコライスの具]		
国産SPF豚ミンチIQF	35.00 g	
ﾃｰｵ おろしにんにく国産	0.30 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	
ﾃｰｵ 豆板醤 1kg	0.25 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
むきえだまめ500g	5.00 g	
冷凍カットトマト	25.00 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3kg	10.00 g	
トマトﾋﾟｭｰﾚ(食塩無添加3k	5.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カレー粉(純)200g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
JF ｳｽﾀｰｿｰｽ ｴｸｾﾚﾝﾄ1.8L	1.00 g	
食塩	0.10 g	
ﾌﾟﾛｾｽﾀﾞ ｲｽｶｯﾄﾁｰｽﾞ 8mm	10.00 g	
【あえ物】		
[こんにゃくサラダ]		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
太もやし	10.00 g	
にんにん	5.00 g	千切り
きんぴらこんにゃく	15.00 g	ゆでる
ライトツナ水煮フレーク	4.00 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	
純正ごま油	0.50 g	
食塩	1.00 g	
【汁物】		
[コンソメスープ]		
玉葱	15.00 g	スライス
ﾘｹﾝ サラダ油　1.5kg	0.20 g	
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちょう
ﾁｷﾝｳｲﾝﾅｰｽｷﾝﾚｽ(ｽﾗｲｽ)5mm	8.00 g	
小松菜(カット)IQF	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 10月 18日 月曜日

献立		
	ごはん	
	ミートボールの甘酢あんかけ	バンバンジーサラダ
	わかめスープ	

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No9】		
[ミートボールの甘酢あんかけ]		
ﾎﾟｰｸ&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	
国産カラーピーマン(ﾐｯｸｽ)	12.00 g	
三温糖	2.00 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	3.00 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】		
[バンバンジーサラダ]		
チキンささみ水煮	8.00 g	
キャベツ	18.00 g	1.5cm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
星印いりごま白	0.80 g	炒る/する
ｶﾄﾞﾔ 練りごま 550g	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
穀物酢	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFS　純正ごま油	0.50 g	
ﾃｰｵｰ 国産生おろし生姜	0.20 g	
コチュジャン	0.20 g	
【汁物・中No3】		
[わかめスープ]		
玉葱	10.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
にんじん	7.00 g	いちょう
たけのこ水煮（千切）	8.00 g	
ｽｸｰﾙ糸かまぼこ(ほぐし)	7.00 g	
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	

令和3年10月分詳細献立表

●卵・卵由来成分を含む

2021年 10月 19日 火曜日

献立		
	麦ごはん	
	さばの味噌煮	納豆和え
	舞茸のすまし汁	

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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	### g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【煮物・和No1】		
[さばの味噌煮]		
小:国産さばの味噌煮	1.00 個	
中:国産さばの味噌煮	1.00 個	
【あえ物・和No85】		
[納豆和え]		
ﾊﾘ ひきわり納豆(ﾋｷﾜﾘ)	8.00 g	
小松菜	### g	1.5cm幅
キャベツ	### g	1cm幅
にんじん	6.00 g	千切り
星印いりごま白	0.60 g	
もみのり	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.60 g	
【汁物】		
[舞茸のすまし汁]		
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	### g	スライス
まいたけ	8.00 g	
木綿豆腐	### g	厚1/4縦1/3
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
ねぎ	2.00 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	
だしパック(かつお節)	1.50 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.15 g	

2021年 10月 20日 水曜日　　益田の食育の日

献立		
	麦ごはん	
	●ツナマヨオムレツ	アールスメロン
	根菜カレー	

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	
【蒸し物・和No17】		
[●ツナマヨオムレツ]		
小:ツナマヨオムレツ50g	1.00 個	
中:ツナマヨオムレツ60g	1.00 個	
代替食材 小:柔らかとんかつ40g	1.00 個	油で揚げる
中:柔らかとんかつ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【果物・和No12】		
[アールスメロン 1/16コ]		
アールスメロン 4L	0.07 個	1/16に切る
【丼物・ｶﾚｰ等・和No6】		
[根菜カレー]		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
ﾃｰｵ 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	
ﾘｹﾝ サラダ油 1.5kg	0.20 g	
冷凍カットトマト	15.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちょう
レンコン水煮(乱切)	20.00 g	
ごぼう	10.00 g	輪切り
エリンギ	8.00 g	スライス
ﾊｳｽ 給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸN	12.00 g	
ｼﾞｪﾌｻ ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	4.00 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 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 10月 21日 木曜日

献立		
	ごはん	
	シイラのねぎソースかけ	ほうれん草のナムル
	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	
【揚げ物】		
[シイラのねぎソースかけ]		
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
馬鈴薯でんぷん1kg	4.50 g	
大豆白絞油	6.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
VP本みりん	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
ﾃｰｵｰ 国産生おろし生姜	0.30 g	
こねぎ	1.50 g	小口切り
水	8.00 g	
【あえ物・中No2】		
[ほうれん草のナムル]		
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
きゅうり	8.00 g	輪切り
太もやし	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・中No18】		
[チンゲンサイのスープ]		
チンゲンツァイ	15.00 g	2cm幅
玉葱	12.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
ｽｸｰﾙ糸かまぼこ(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	
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	
JFS 純正ごま油	0.30 g	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

令和3年10月分詳細献立表

2021年 10月 22日 金曜日

献立		
	ごはん	
	平つくねのソースかけ	茎わかめのきんぴら
	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]		
水稲穀粒(精白米)	### g	
【焼物・洋No24】		
[平つくねのソースかけ]		
小:ｷｬﾍﾞﾂ入り平つくねﾊﾞﾗ40g	1.00 個	焼く
中:ｷｬﾍﾞﾂ入り平つくねﾊﾞﾗ50g	1.00 個	焼く
とんかつソース(ジェフサ)	3.00 g	
福島トマトジュース(カゴ	7.00 g	
三温糖	0.50 g	
JF ｾﾚｸｼｮﾝワイン(赤)1.8L	1.00 g	
【炒め物・和No29】		
[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)	### g	
さつまあげ(玉ねぎ)40g	7.00 g	スライス
ごぼう(千切)共同購入	### g	
にんじん	5.00 g	千切り
きんぴらこんにゃく	8.00 g	
星印いりごま白	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 1.5kg	1.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
【汁物・和No9】		
[なめこ汁]		
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	### g	スライス
木綿豆腐	### g	厚1/4縦1/3
国産冷凍なめこ	### g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
煮干しだし	2.50 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	

2021年 10月 25日 月曜日　　世界の味めぐり献立（アイルランド）

献立		
	ごはん	
	チキンカツ	海藻サラダ
	アイリッシュフィッシュチャウダー	

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	4.00 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
にんじん	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
ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 青じそ	4.50 g	
【汁物】		
[ｱｲﾘｯｼｭﾌｨｯｼｭﾁｬｳﾀﾞｰ]		
秋鮭ﾋﾞﾝｸ角切り2cm(ｽｷﾝﾚｽ)	13.00 g	
ホキ角切(2cm角)	13.00 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
ニチレイブロッコリー(エ	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
米粉	2.20 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.20 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	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	

2021年 10月 26日 火曜日　　保小中連携献立

献立		
	麦ごはん	
	さんまの甘露煮	ほうれん草のごま酢和え
	里芋のみそ汁	黒糖ビーンズ

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	
【煮物・和No39】		
[さんまの甘露煮]		
小:さんま甘露煮40g	1.00 個	
中:さんま甘露煮50g	1.00 個	
【あえ物】		
[ほうれん草のごま酢和え]		
ほうれん草	25.00 g	1cm幅
キャベツ	18.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きざみ揚げ(ニシムラ)	2.00 g	茹でる
星印いりごま白	2.00 g	炒る/する
穀物酢	2.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物・和No85】		
[里いものみそ汁]		
さといも	10.00 g	乱切り
さといも500g	15.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
おわら麩	1.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	2.00 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	2.50 g	
【その他・和No21】		
[黒糖ビーンズ]		
黒糖ビーンズ8g	1.00 個	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

令和3年10月分詳細献立表

2021年 10月 27日 水曜日

献立		
	麦ごはん	
	●炒り豆腐	昆布サラダ
	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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	### g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・和No28】		
[●炒り豆腐]		
しぼり豆腐	### g	くずす
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	### g	
ﾘｹﾝ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
●たまご	### g	割りほぐす
追加食材：鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄ	### g	
にんじん	### g	いちょう
玉葱	### g	スライス
グリンピース	5.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.80 g	
食塩	0.20 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【あえ物・和No26】		
[昆布サラダ]		
キャベツ	### g	1cm幅
きゅうり	### g	半月ｽﾗｲｽ
スーパースイートコーン	8.00 g	
らくらく昆布	0.30 g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
【汁物・和No77】		
[キムチ汁]		
国産SPF豚モモスライスIQF	### g	
JFS V料理酒1.8L	1.00 g	
ﾘｹﾝ サラダ油 1.5kg	0.25 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
ごぼう	8.00 g	輪切り
白菜キムチ	8.00 g	
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
ねぎ	2.00 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	1.50 g	

2021年 10月 28日 木曜日

献立		
	バンズパン	
	ハンバーガーパティトマトソース	花野菜のゆずドレッシングサラダ
	バジルソーススパゲッティ	スライスチーズ

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	
【普通パン】		
[バンズパン]		
焼冷バンズパン50g	1.00 個	
【焼物・洋No14】		
[ハンバーガーパティトマトソース]		
ハンバーガーパティ50g	1.00 個	焼く
ﾏｲﾙﾄﾞ ﾃﾞ ﾐｸﾞ ﾗｽｿｰｽ 3kg	7.00 g	
ｶｺﾞﾒ ﾏｲﾙﾄﾞ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 3kg	7.00 g	
JF ｾﾚｸｼｮﾝﾜｲﾝ(赤)1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
水	7.00 g	
【チーズ・和No4】		
[スライスチーズ]		
スライスチーズ20g×10枚	1.00 枚	
【あえ物】		
[花野菜のゆずﾄﾞ ﾚｯｼﾝｸﾞ ｻﾗﾀﾞ]		
ニチレイブロッコリー(エ	15.00 g	
カリフラワー(ニシムラ)	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	13.00 g	1.5cm幅
ｸｯｷﾝｸﾞ ｱｰﾓﾝﾄﾞ (細切)500g	3.00 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	
【主食併用麺】		
[バジルソーススパゲッティ]		
ﾊｺﾞ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾊﾞ ﾘｭｰﾊｰﾌ1.6mm	25.00 g	茹でる
学級用ｽﾃｨｯｸベーコン 1kg	15.00 g	
オリーブオイル	0.40 g	
玉葱	25.00 g	スライス
エリンギ	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
ﾃｰｵ おろしにんにく国産	0.60 g	
バジルペースト(加塩)	2.00 g	
食塩	0.15 g	
有塩バター450g	0.50 g	
味 コンソメJ 500g	0.80 g	
ﾊｳｽ ﾏﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	
こいくちしょうゆ	0.10 g	

2021年 10月 29日 金曜日

献立		
	ごはん	
	かぼちゃコロッケ	切干大根の中華炒め
	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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・洋No14】		
[かぼちゃｺﾛｯｹ(小40,中60)]		
小：ﾔﾖ 国産ｶﾎﾞ ﾁｬひき肉ﾌﾗｲ40g	1.00 個	油で揚げる
中：ﾔﾖ 国産ｶﾎﾞ ﾁｬひき肉ﾌﾗｲ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	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	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
千切大根 1kg	6.00 g	茹でる
にんじん	6.00 g	千切り
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	12.00 g	2cm幅
JFS 純正ごま油	0.30 g	
【汁物・和No6】		
[さつま汁]		
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)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	15.00 g	7mmｲﾁｮｳ
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	10.00 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 白上味噌	1.50 g	