

令和3年11月分詳細献立

※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)

高津学校給食センター
 ●卵・卵由来成分を含む

2021年11月1日 月曜日

献立	ご飯	
	白身魚のムニエル	海の幸マリネ
かぼちゃのポタージュ		
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】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
【白身魚のムニエル】		
小:ホキ 50g	1.00 切	焼く
中:ホキ 60g	1.00 切	焼く
食塩	0.20 g	
ハウス マスジョ-300g	0.02 g	
小麦粉	1.30 g	
有塩バター450g	2.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【あえ物・洋No24】		
【海の幸マリネ】		
ムラサキイカ鹿子短冊	15.00 g	茹でる
むきえびL	15.00 g	茹でる
玉葱	5.00 g	スライス
キャベツ	10.00 g	1cm幅
にんじん	3.00 g	千切り
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
三温糖	1.40 g	
穀物酢	3.00 g	
ハウス マスジョ-300g	0.02 g	
食塩	0.50 g	
リケン サラダ油 1.5kg	1.00 g	
【汁物】		
【かぼちゃのポタージュ】		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	千切り
エリンギ	5.00 g	千切り
ダイスカボちゃ	20.00 g	
ミロハ -スト(かぼちゃ)2kg	15.00 g	
SB パセリ(乾)	0.10 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
ポタージュベース	10.00 g	
味 コソメJ 500g	0.50 g	

2021年11月2日 火曜日

献立	麦ご飯	
	鮭のもみじ焼き	磯香和え
すいとん汁		
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】		
【鮭のもみじ焼き】		
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
食塩	0.20 g	
ハウス マスジョ-300g	0.02 g	
QPノンエッグマヨネーズ	6.00 g	
ミロハ -スト(人参)2kg	4.00 g	
【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	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
出雲のちくわ5mm×1/2カット	8.00 g	
もみのり	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
【すいとん汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
すいとん(平型)8g(乳抜き)	25.00 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11月4日 木曜日

献立	ご飯	
	揚げ鶏のレモンソースかけ	納豆サラダ
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No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・洋No31】		
【揚げ鶏のレモンソースかけ】		
小:鶏肉モモ切身50g(材割)	1.00 個	油で揚げる
中:鶏肉モモ切身60g(材割)	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
三温糖	2.60 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
VP本みりん	1.30 g	
シリアル100(720ml)ニシムラ	2.00 g	
【あえ物・洋No3】		
【納豆サラダ】		
ｽｰﾙ系かまぼこ(ほぐし)	6.00 g	
ハリひきわり納豆(ヒキリ)	8.00 g	
ほうれん草	20.00 g	2cm幅
キャベツ	10.00 g	1cm幅
にんじん	6.00 g	千切り
備前 中味噌	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
QPノンエッグマヨネーズ	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	0.20 g	
小松菜(カット)IQF	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
ケンクイナ-スキン(スライス)5mm	5.00 g	
味 コソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

令和3年11月分詳細献立

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2021年11月5日 金曜日

献立	ご飯	
	焼売(小2個、中3個)	フルーツ杏仁
中華丼の具		
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	
【蒸し物・中No1】		
【鉄腕シューマイ(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
【その他・和No9】		
【フルーツ杏仁】		
やわらか杏仁豆腐	20.00 g	
ハコモ アマアツツカ国産	8.00 g	
ハコ 黄桃ダ イスカット1.5kg	10.00 g	
フルーツハッ(バインヒット)	15.00 g	
バナナ	12.00 g	スライス
【丼物・カレー等・中No6】		
【中華丼の具】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
ネーオ 国産生おろし生姜	0.50 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ムラサキイカ鹿子短冊	10.00 g	
おきえびL	15.00 g	
たげのご水煮(短冊)島根県	10.00 g	
玉葱	40.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちょう
白菜	30.00 g	2cm幅
乾し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
インゲン500g	7.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ハウス マスコン=300g	0.02 g	
オイスターソース 585g	0.30 g	
中華スープ	0.70 g	
JFSA 純正ごま油	0.30 g	
馬鈴しょ澱粉1kg	1.80 g	

2021年11月8日 月曜日

カミカミ献立

献立	ご飯	
	きびなごのから揚げ	茎わかめのきんぴら
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】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【きびなごの唐揚げ】		
きびなご唐揚げ(ねぎ入)	40.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
【炒め物・和No29】		
【茎わかめのきんぴら】		
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	5.00 g	千切り
さつまあげ(玉ねぎ)40g	5.00 g	手切り
ごぼう	15.00 g	つく
業務用きんぴらこんにやく	8.00 g	
乾燥茎わかめ200g	1.20 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	
VP本みりん	1.00 g	
【汁物・和No1】		
【厚揚げのみそ汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
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	1.50 g	

2021年11月9日 火曜日

献立	麦ご飯	
	ミートボールのトマト煮	チーズサラダ
かぶと白菜のスープ		
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・洋No1】		
【ミートボールのトマト煮】		
玉葱	25.00 g	7mmスライス
リッ 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	25.00 g	サイコロ
オーグ&梓ミートボールSS	30.00 g	蒸す
冷凍カットトマト	20.00 g	
おきえだまめ500g	5.00 g	
ハウス マイトマトケチャップ 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	
【あえ物・洋No48】		
【チーズサラダ】		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ハウス イスカットチーズ 8mm	5.00 g	
チキンささみ水煮	8.00 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.50 g	
ハウス マスコン=300g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物・洋No47】		
【かぶと白菜のスープ】		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
かぶ	15.00 g	サイコロ
白菜	15.00 g	1.5cm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 マスコン=300g	0.02 g	
食塩	0.10 g	

令和3年11月分詳細献立

2021年11月10日 水曜日

献立	ゆかりご飯	
	●厚焼き卵の和風あんかけ	揚げ入りお浸し
石狩汁		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	
【変わり飯・和No2】		
【ゆかりごはん】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
ゆかり	1.50 g	
【蒸し物・和No19】		
【●厚焼き卵の和風あんかけ】		
小:●スル厚焼き玉子50g	1.00 個	蒸す
中:●スル厚焼き玉子62.5g	1.00 個	蒸す
代替食材:小 揚げ出し豆腐60g	1.00 個	油で揚げる
代替食材:中 揚げ出し豆腐40g	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
煮干しだし	0.50 g	
水	15.00 g	
玉葱	5.00 g	スライス
にんじん	3.00 g	千切り
乾し椎茸(美都産)	0.10 g	もどす
インゲン500g	3.00 g	小口切り
うすくちしょうゆ	2.00 g	
JF 料理酒1.8L	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
VP本みりん	0.50 g	
テオ- 国産生おろし生姜	0.25 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.30 g	
【あえ物・和No38】		
【揚げ入りお浸し】		
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
白菜	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 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	2.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物・和No4】		
【石狩汁】		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
だいこん	15.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	いちよう
サケ角切	25.00 g	
えのきたけ	5.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	
有塩バター450g	0.20 g	
煮干しだし	2.50 g	
【チーズ・和No6】		
【チーズ】		
MBPベビーチーズ12g	1.00 個	

2021年11月11日 木曜日

献立	ご飯	
	豚肉と厚揚げのキムチ炒め	春雨サラダ
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】		
【豚肉と厚揚げのキムチ炒め】		
国産SPF豚モモスライスIQF	35.00 g	
テオ- 国産生おろし生姜	0.40 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	20.00 g	スライス
厚揚げ(サイコロ)	30.00 g	
はくさい(キムチ)リハラ	15.00 g	
エリ 焼肉のたれ(醤油味)5kg	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
にら	3.00 g	2cm幅
【あえ物】		
【春雨サラダ】		
カミン 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	茹でる
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	10.00 g	輪切り
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
穀物酢	2.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.40 g	
【汁物・中No3】		
【わかめスープ】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g	
スクール系かまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
もやし	15.00 g	
カットわかめセレクト	0.50 g	もどす
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	

2021年11月12日 金曜日

献立	ご飯	
	アジの竜田揚げ	小松菜の白和え
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【アジの竜田揚げ】		
アジ切身サス150g	1.00 個	油で揚げる
アジ切身サス160g	1.00 個	油で揚げる
テオ- 国産生おろし生姜	0.25 g	
JF 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	
馬鈴薯でんぷん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
【小松菜の白和え】		
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
業務用きんぴらこんにやく	7.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
こいくちしょうゆ	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
冷凍白和えの素	13.00 g	
星印いりごま白	0.80 g	炒る/する
がや練りごま550g	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.30 g	
三温糖	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	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
ごぼう	10.00 g	千切り
マロニー(5cmカット)	4.00 g	
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわかる
ねぎ	2.00 g	小口切り
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	0.10 g	
ハウス マト ラスコジョ-300g	0.02 g	

令和3年11月分詳細献立

2021年11月15日 月曜日

献立	ご飯	
	枝豆と豆腐のメンチカツ	アーモンド和え
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	
【揚げ物】		
【枝豆と豆腐のメンチカツ】		
小:枝豆と豆腐のメンチカツ40	1.00 個	油で揚げる
中:枝豆と豆腐のメンチカツ60	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No58】		
【アーモンド和え】		
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	輪切り
ライドツナ水煮フレーク	5.00 g	
クッキング アーモンド(ダイス)500g	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
鶏肉モモ(2cm角切)	12.00 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	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
かぶ	10.00 g	サイコロ
冷凍カットトマト	15.00 g	1.5cm幅
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
味 コソメJ 500g	1.00 g	
加メマイルド 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	
クラスメイト(粉チーズ)500g	1.00 g	

2021年11月16日 火曜日

献立	麦ご飯	
	はまちのゆず塩焼き	キャベツの酢の物
あごだんごのみそ汁		
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	
【焼物・和No49】		
【はまちのゆず塩焼き】		
小:はまち 50g	1.00 切	焼く
中:はまち 60g	1.00 切	焼く
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
塩糀	4.00 g	
ゆず酢	1.50 g	
【あえ物】		
【キャベツの酢の物】		
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No32】		
【あごだんごのみそ汁】		
だいこん	15.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
あご丸(あご入りだんご)	20.00 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	

2020年11月17日 水曜日

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む
益田・鹿足・益田養護学校共通献立

献立	麦ご飯	
	豚肉とたっぷり野菜のみそ炒め	ふるさとトッピング サラダ
●具だくさんかきたま汁		
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	
【炒め物】		
【豚肉とたっぷり野菜のみそ炒め】		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
リケン 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	千切り
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
備前 中味噌	2.00 g	
にら	3.00 g	2cm幅
【あえ物】		
【ふるさとトッピング サラダ】		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
水菜	10.00 g	1.5cm幅
ちりめん(ニシムラ)	1.00 g	炒る
しまねふるさとトッピング IL	6.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物】		
【●具だくさんかきたま汁】		
鶏肉(狂肉ダ)2cmカットIQF	7.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	20.00 g	スライス
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
エリンギ	10.00 g	千切り
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
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:鶏肉(狂肉ダ)2cmカットIQF	10.00 g	
だしパック(かつお節)	1.50 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩	0.20 g	

令和3年11月分詳細献立

2021年11月18日 木曜日

2021年11月19日 金曜日

益田の食育の日

2021年11月22日 月曜日

献立	翔陽米のご飯	
	カレイの姿揚げ	ほうれん草のごま和え
芋煮汁		
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】		
【翔陽米のご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No17】		
【カレイの姿揚げ】		
小:ミナト干しカレイ50g	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 1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No18】		
【ほうれん草のごま和え】		
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
しゅんぎく	10.00 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	茹でる
星印いりごま白	3.00 g	炒る/する
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No39】		
【芋煮汁】		
鶏肉(むね肉) 2cmカットIQF	10.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
さといも	10.00 g	7mmイチョウ
さといも500g	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
板こんにゃく	5.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐(サイコロ)	15.00 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	1.50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
JF 料理酒 1.8L	1.20 g	
VP本みりん	1.20 g	
馬鈴しょ澱粉 1kg	1.50 g	

献立	翔陽米のご飯	
	牛肉と益田のきのこのオスター炒め	大根の中華サラダ
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】		
【翔陽米のご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No14】		
【牛肉と益田のきのこのオスター炒め】		
国産牛肉(モモスライス)	40.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JF 料理酒 1.8L	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	7mmスライス
エリンギ	15.00 g	スライス
キャベツ	15.00 g	2cm幅
まいたけ	5.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
オイスターソース 585g	2.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
VP本みりん	1.00 g	
ハウス マスターソース-300g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【あえ物・中No13】		
【大根の中華サラダ】		
だいこん	25.00 g	千切り
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
水菜	5.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
穀物酢	1.80 g	
JFSA 純正ごま油	0.40 g	
【汁物・中No18】		
【チンゲンサイのスープ】		
チンゲンサイ	20.00 g	2cm幅
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
木綿豆腐(サイコロ)	15.00 g	
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	
JFSA 純正ごま油	0.30 g	

献立	ご飯	
	揚げししゃも(小中2尾)	ツナとひじきのサラダ
さつまいものみそ汁		
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】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 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	1.50 g	
【あえ物】		
【ツナとひじきのサラダ】		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
シーガニックひじき	8.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
7 ロスタ イスカッパース 8mm	5.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.70 g	
穀物酢	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
ハウス マスターソース-300g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・和No5】		
【さつまいものみそ汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
さつまいも	20.00 g	いちよう
厚揚げ(サイコロ)	15.00 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	

令和3年11月分詳細献立

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2021年11月24日 水曜日

和食の日・保小中連携献立

献立	麦ご飯	
	さごしの梅マヨ焼き	にごみ
●ふんわり卵のみそ汁		
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	
【焼物】		
【さごしの梅マヨ焼き】		
小:さごし切身 50g	1.00 個	焼く
中:さごし切身 60g	1.00 個	焼く
梅肉ペースト紀州	2.50 g	
QPノンエッグマヨネーズ	6.00 g	
【煮物】		
【にごみ】		
鶏肉モモ(2cm角切)	10.00 g	
さといも	8.00 g	2cm角
さといも500g	7.00 g	
ごぼう	5.00 g	2cm角
にんじん	5.00 g	2cm角
たけのこ水煮(乱切)国産	10.00 g	
板こんにゃく	8.00 g	2cm角
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
インゲン500g	5.00 g	1.5cm幅
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	0.60 g	
JF 料理酒 1.8L	0.90 g	
【汁物】		
【●ふんわりたまごのみそ汁】		
●たまご	15.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	27.00 g	厚1/4縦1/3
にんじん	8.00 g	千切り
玉葱	20.00 g	スライス
小松菜(カット)IQF	15.00 g	
カットわかめセレクト	0.30 g	
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11月25日 木曜日

世界の味めぐり献立(オランダ)

献立	ご飯	
	チーズ入りささみフライ	コールスローサラダ
☆エルテンスープ		
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】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【チーズ入りささみフライ】		
小:ササミフライ(チーズ入)50g	1.00 個	油で揚げる
中:ササミフライ(チーズ入)60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【コールスローサラダ】		
キャベツ	30.00 g	5mm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
スーパースイートコーン	4.00 g	
QPノンエッグマヨネーズ	8.00 g	
穀物酢	1.00 g	
三温糖	0.10 g	
ハインツ ラスジョー-300g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【汁物】		
【☆エルテンスープ】		
無添加ポークウインナー-スライス	8.00 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
グリーンピース	7.00 g	
グリーンピースペースト	15.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

2021年11月26日 金曜日

献立	ご飯	
	海藻サラダ	りんご
ポークカレー		
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No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【あえ物・和No42】		
【海藻サラダ】		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
だいこん	25.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん(ニシムラ)	2.00 g	炒る
海藻サラダGSI100g	0.50 g	もどす
ノンオイル レッソング (青じそ) 1L	4.50 g	
【果物・和No8】		
【りんご】		
りんご 46玉	0.25 個	1/4に切る
【丼物・カレー等・和No3】		
【ポークカレー】		
国産SPF豚モモスライスIQF	30.00 g	
JF レクシオンワイン(赤) 1.8L	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	40.00 g	スライス
じゃがいも	30.00 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
ハインツ 給食用カレー-フレクN	12.00 g	
ジェフサ カレー-フレク	4.00 g	
カゴメ マルト トマト キャップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント 1.8L	1.50 g	

令和3年11月分詳細献立

2021年11月29日 月曜日

献立	ご飯	
	ハンバーグのきのこソースかけ	スイートポテトサラダ 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
【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】		
[ハンバーグのきのこソースかけ]		
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
ぶなしめじ	4.50 g	小房にわける
エリンギ	4.50 g	スライス
リケン サラダ油 1.5kg	0.30 g	
マイルドデミグラスソース 3kg	5.00 g	
カゴメマイルドトマトケチャップ 3kg	5.00 g	
JF セレクションワイン(赤) 1.8L	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
JF ウスターソース エクセレント 1.8L	0.50 g	
【あえ物】		
[スイートポテトサラダ]		
さつまいも	30.00 g	サイコロ
きゅうり	10.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
ピッコロハム	8.00 g	
フ ロスタ イスカットチーズ 8mm	5.00 g	
QPノンエッグマヨネーズ	7.00 g	
穀物酢	1.00 g	
ハウス マド ラスコヨ-300g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・洋No2】		
[キャベツのコンソメスープ]		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1.5cm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 マド ラスコヨ-300g	0.02 g	
食塩	0.10 g	

2021年11月30日 火曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯	
	さばの味噌煮	ごまじゃこびたし
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No1】		
[さばの味噌煮]		
小:国産さばの味噌煮50g	1.00 個	
中:国産さばの味噌煮70g	1.00 個	
【あえ物】		
[ごまじゃこびたし]		
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
あずっこ(7 ロック・3~5cmカット)	10.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん(ニシムラ)	1.20 g	炒る
星印いりごま白	1.50 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.80 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物】		
[かまぼこのすまし汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
IQFいちよう切り蒲鉾	10.00 g	
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	
だしパック(かつお節)	1.50 g	
だし昆布	1.00 g	

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む