

※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)

令和3年12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12月1日 水曜日

献立	献立	
	麦ご飯	中華サラダ
●キムチと卵のスープ		
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]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No28】		
[鶏肉の白ねぎソースかけ]		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	55.00 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
穀物酢	1.80 g	
VP本みりん	2.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
白ねぎ	3.00 g	小口切り
水	2.00 g	
【あえ物】		
[中華サラダ]		
だいこん	25.00 g	千切り
ソーイッシュ(おさかな風風味)	7.00 g	茹でる
小松菜	15.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
三温糖	0.60 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
食塩	0.10 g	
JFSA 純正ごま油	0.40 g	
【汁物】		
【●キムチと卵のスープ】		
●たまご	15.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	27.00 g	
白菜キムチ	10.00 g	
白菜	15.00 g	1.5cm幅
太もやし	10.00 g	
チンゲンツァイ	7.00 g	1.5cm幅
中華スープ	0.80 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.10 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.50 g	

2021年12月2日 木曜日

献立	献立	
	ごはん	お豆とポテトのチーズ煮
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No66】		
[さごしのみそマヨネーズ焼き]		
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	0.10 g	
ハウスド ラスコショ-300g	0.01 g	
備前 中味噌	3.00 g	
QPノンエッグマヨネーズ	6.00 g	
【煮物・洋No3】		
[お豆とポテトのチーズ煮]		
特選イン-スライス(スライス)5mm	12.00 g	
フ ロスタ イスカッテージ 8mm	7.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
ミックスビーンズ	8.00 g	
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
SBバセリ(乾)	0.05 g	
味 コンソメJ 500g	0.23 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【汁物・洋No23】		
【ABCスープ】		
小松菜	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12月3日 金曜日

献立	献立	
	ごはん	和風サラダ
高菜と肉のそぼろご飯の具 和風サラダ		
冬野菜のみそ汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【丼物・カレー等・和No28】		
[高菜と肉のそぼろご飯の具]		
国産牛肉ミンチ	20.00 g	
国産豚ミンチ	30.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.20 g	
刻み高菜(給食用)	10.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.20 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	2.00 g	
【あえ物・和No110】		
【和風サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
ほうれん草	12.00 g	1cm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	
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
出雲のおいしいちくわ5mm	5.00 g	茹でる
こいくちしょうゆ	0.50 g	
QPノンエッグマヨネーズ	7.00 g	
星印いりごま白	0.60 g	炒る/する
【汁物】		
【冬野菜のみそ汁】		
だいこん	10.00 g	いちよう
白菜	15.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
だいこん葉1cmカットIQF	3.00 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	

令和3年12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12月6日月曜日

献立	ごはん	
	揚げ餃子(小2個、中3個)	切干大根のナムル
厚揚げの中華スープ		
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】		
【揚げギョーザ】(小2,中3)		
小:揚げギョーザ 餃子30g	2.00 個	油で揚げる
中:揚げギョーザ 餃子30g	3.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.50 g	
【あえ物・和No14】		
【切干大根のナムル】		
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
もやし	15.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5cm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
こいくちしょうゆ	1.80 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
【汁物】		
【厚揚げの中華スープ】		
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g	
国産SPF豚モモスライスIQF	8.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	0.50 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
たけのこ(短冊)タイ産	5.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 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	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	

2021年12月7日 火曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯	
	あじのピリ辛焼き	ほうれん草の白和え
吉野汁		
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	
テオ 豆板醤 1kg	0.15 g	
【あえ物・和No62】		
【ほうれん草の白和え】		
ほうれん草	22.00 g	2cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
業務用きんぴらこんにゃく	10.00 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	18.00 g	
星印いりごま白	0.90 g	炒る/する
かや練りごま 550g	0.24 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.55 g	
【汁物・和No89】		
【吉野汁】		
鶏肉(モロ肉 1x) 2cmカットIQF	15.00 g	
リク サラダ油 1.5kg	0.20 g	
だいこん	15.00 g	いちょう
ぎととも(冷凍)	10.00 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
ねぎ	3.00 g	小口切り
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 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	0.15 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg	1.00 g	

2021年12月8日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●五目玉子焼き	やさいふりかけ
納豆和え		
ごま豆乳鍋		
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	
【主食併用その他】		
【やさいふりかけ】		
野菜ふりかけ(三島食品)	1.00 個	
【ゆで物・和No11】		
【●五目玉子焼き】		
小:●スル五目厚焼玉子50g	1.00 個	
中:●スル五目厚焼玉子 62.5g	1.00 個	
代替食材:大豆とごぼうのミンチカツ	1.00 個	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No7】		
【納豆和え】		
川 ひきわり納豆(ヒナリ)	10.00 g	
ほうれん草	20.00 g	2cm幅
キャベツ	23.00 g	1cm幅
もみり	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.60 g	
【汁物】		
【ごま豆乳鍋】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	0.50 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
ごぼう	10.00 g	つく
白菜	20.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	7.00 g	
水菜	5.00 g	1.5cm幅
星印いりごま白	1.50 g	炒る/する
豆乳	20.00 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	

令和3年12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12月9日 木曜日

中西中 リクエスト献立

献立	ごはん	
	野菜ソテー	ヨーグルト和え
献立		
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	
【丼物・カレー等・和No4】		
【チキンカレー】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシムラ	20.00 g	
JF 料理用ワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
エリンギ	10.00 g	スライス
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちよう
冷凍カットトマト	10.00 g	
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	
コマメイトマトがチャップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソースエクセルト1.8L	1.50 g	
【炒め物・洋No24】		
【野菜ソテー】		
学級用スティックベーコン 1kg	15.00 g	
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	10.00 g	千切り
玉葱	20.00 g	スライス
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
食塩	0.30 g	
ハウス マスコンショ-300g	0.02 g	
味 コンソメJ 500g	0.60 g	
【その他・和No2】		
【ヨーグルト和え】		
ハウス 黄桃アイスカット1.5kg	20.00 g	
ハウス アマツカみかん国産1.5	12.00 g	
フルーツバック(パイン)ピット	12.00 g	
バナナ	20.00 g	スライス
ヨーグルト(全脂無糖)	20.00 g	

2021年12月10日 金曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	ホキのゆずソースかけ	塩昆布和え
献立		
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】		
【ホキのゆずソースかけ】		
小:ホキ 50g	1.00 切	油で揚げる
中:ホキ 60g	1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん 1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ゆず酢	0.60 g	
穀物酢	1.70 g	
三温糖	2.50 g	
【あえ物・和No55】		
【塩昆布和え】		
白菜	40.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
塩昆布	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・和No47】		
【大根と油揚げのみそ汁】		
だいこん	15.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	7.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
高野豆腐(細切)	3.00 g	
だいこん葉1cmカットIQF	3.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	
煮干だし	2.50 g	

2021年12月13日 月曜日

献立	ごはん	
	きびなごのから揚げ	ゆかり和え
献立		
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No91】		
【きびなごのから揚げ】		
きびなご唐揚げ(ねぎ入)	40.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No54】		
【ゆかり和え】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
太もやし	10.00 g	
ゆかり	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【丼物・カレー等】		
【牛丼の具】		
国産牛肉(モモスライス)	40.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちよう
系こんにゃく(白)	15.00 g	
白菜	20.00 g	2cm幅
えのきたけ	7.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
JFSA V料理酒1.8L	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	6.00 g	

令和3年12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

世界の味めぐり献立(ベトナム)

2021年12月14日 火曜日

献立	麦ご飯	
献立	ポークチャップ	りっちゃんの元気サラダ
献立	野菜スープ	
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	
【炒め物・和No16】		
【ポークチャップ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 g	
JF ヘルシオンワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	35.00 g	スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
食塩	0.20 g	
ハウスマト ラスコヨ-300g	0.02 g	
カゴメマイルド トマトチャップ 3kg	10.00 g	
トマトビューレ(食塩無添加3k	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	3.00 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	輪切り
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	
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	
ハウスマト ラスコヨ-300g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物・洋No20】		
【野菜スープ】		
白菜	15.00 g	2cm幅
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
インゲン500g	3.00 g	小口切り
味 コンソメJ 500g	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウスマト ラスコヨ-300g	0.02 g	

2021年12月15日 水曜日

献立	麦ご飯	
献立	いわしの梅煮	ごま酢和え
献立	●おでん	
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】		
【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	
【あえ物・和No92】		
【ごま酢和え】		
切干大根(益田産)	2.50 g	茹でる
チキンささみ水煮	10.00 g	
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
星印いりごま白	1.50 g	炒る/する
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
【煮物・和No13】		
【●おでん】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	20.00 g	
●天狗 うずら卵水煮国産	15.00 g	
追加食材: 鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	10.00 g	
さといも(冷凍)	20.00 g	
さといも	10.00 g	手切り
だいこん	40.00 g	いちよう
にんじん	10.00 g	いちよう
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g	
板こんにゃく	15.00 g	厚1/2,縦1/4
あご丸(あらめ入り)6~8g	20.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
VP本みりん	0.50 g	
JFSA 料理酒1.8L	1.00 g	
だしパック(かつお節)	0.50 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2021年12月16日 木曜日

献立	ごはん	
献立	春巻(小1個、中2個)	えびのサラダ
献立	フォーのスープ	
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・中No4】		
【春巻き(小1、中2)】		
小:国産具材の肉春巻50g	1.00 個	油で揚げる
中:国産具材の肉春巻35g	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【えびのサラダ】		
むきえびL(ニシム)	15.00 g	茹でる
キャベツ	12.00 g	1cm幅
太もやし	12.00 g	
きゅうり	7.00 g	千切り
国産カラーピーマン(赤)	5.00 g	
三温糖	0.60 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
穀物酢	1.50 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ソリアモン100(720ml)ニシム	0.50 g	
【汁物】		
【フォーのスープ】		
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	
クイッティオ	3.50 g	
玉葱	15.00 g	スライス
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.20 g	もどす
にんじん	7.00 g	千切り
中華スープ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	

令和3年12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 12月17日 金曜日

益田鹿足益田養護学校共通献立

献立	ごはん	
	サバのムニエルゆず風味	アーモンド和え 白菜ときのこのスープ
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	
【焼物】		
【鯖のムニエルゆず風味】		
小:鯖真鯖切身(浜田産) 50g	1.00 個	焼く
中:鯖真鯖(浜田産) 60g	1.00 個	焼く
食塩	0.15 g	
ハウスマトラッシュ300g	0.02 g	
小麦粉	3.00 g	
SB パセリ(乾)	0.04 g	
刻みゆず	0.50 g	
ゆず酢	2.50 g	
有塩バター450g	2.00 g	
リッソ サラダ油 1.5kg	2.00 g	
【あえ物・和No58】		
【アーモンド和え】		
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	茹でる
スクール系かまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
キャベツ	15.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
クッキング アーモンド(細切)500g	4.00 g	
三温糖	0.10 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物】		
【白菜ときのこのスープ】		
ほぐしざきみ水煮(塩分特)	8.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
白菜	25.00 g	1.5cm幅
エリンギ	8.00 g	千切り
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	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	1.00 g	
ハウスマトラッシュ300g	0.02 g	
食塩	0.20 g	

2021年 12月20日 月曜日

献立	ごはん	
	チャブチェ	ツナサラダ
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	
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
リッソ 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	
にら	3.00 g	2cm幅
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	
JFSA V料理酒1.8L	0.80 g	
VP本みりん	1.60 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
JFSA 純正ごま油	0.40 g	
【あえ物】		
【ツナサラダ】		
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
キャベツ	25.00 g	1cm幅
だいこん	15.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
和風たまねぎドレッシング	4.50 g	
【汁物】		
【青菜と豆腐のスープ】		
チンゲンソウイ	15.00 g	2cm幅
玉葱	12.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
スクール系かまぼこ(ほぐし)	7.00 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	
食塩	0.15 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
ごま油	0.30 g	

2021年 12月21日 火曜日

益田の食の日

献立	麦ご飯	
	平つくねのソースかけ	海藻サラダ
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No24】		
【平つくねのソースかけ】		
小:キャベツ入り平つくねハラ 40	1.00 個	焼く
中:キャベツ入り平つくねハラ 50	1.00 個	焼く
どんかつソース(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	
【あえ物・和No42】		
【海藻サラダ】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん	2.00 g	炒る
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
JFDAノンオイルドレッシング 青じそ	4.50 g	
【汁物・洋No11】		
【クリームシチュー】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニムラ	15.00 g	
リッソ 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
じゃがいも	18.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	7mm仔ヨリ
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
ブロッコリー	6.00 g	小房にわける
牛乳(料理用)	30.00 g	
ポタージュベース	12.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
有塩バター450g	0.30 g	
生クリーム	2.00 g	
ハウスマトラッシュ300g	0.02 g	

令和3年12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12月22日 水曜日

冬至献立

献立	●千草和え	
献立	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】		
[鮭の柚庵焼き]		
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
JFSA V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	
ゆず酢	3.00 g	
【あえ物・和No117】		
[●千草和え]		
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
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	
●錦系卵(真空)500g	6.00 g	
追加食材:スーパーズイートコーン	5.00 g	
追加食材:チキンささみ水煮	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
花かつお(竜・細切)200g	1.00 g	
【汁物】		
[冬至のみそ汁]		
かぼちゃ	15.00 g	手切り
にんじん	7.00 g	いちょう
レンコン水煮(いちょう切)	7.00 g	
玉葱	12.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
高野豆腐(細切)	3.00 g	
きざみ揚げ	3.00 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12月23日 木曜日

おたのしみ献立

献立	カラフルサラダ	
献立	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No2】		
[ピラフ]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
キャロットピラフ	20.00 g	
【揚げ物・和No31】		
[フライドチキン]		
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
食塩	0.20 g	
ハウスト ラスジョ-300g	0.03 g	
コンソメ乳なし(理研)	0.60 g	
JFSA V料理酒1.8L	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No11】		
[カラフルサラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
アキプロックリー(国産)IQF	15.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
国産カラーピーマン(ミックス)	5.00 g	
星型チーズ(白)	3.00 g	
三温糖	0.40 g	
JFDA EXクアーソノリーブ オイル	0.50 g	
穀物酢	1.50 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
シリアルモシ100(720ml)ニシムラ	0.50 g	
【汁物・洋No9】		
[☆かぶのスープ]		
カットベーコンIQF500g	7.00 g	
かぶ	15.00 g	サイコロ
小松菜	7.00 g	1.5cm幅
玉葱	12.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
エリンギ	7.00 g	スライス
コンソメ乳なし(理研)	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウスト ラスジョ-300g	0.02 g	
【菓子・寄物・洋No5】		
[チョコムース]		
チョコムース(サタさんのおくりもの)	1.00 個	

2021年12月24日 金曜日

献立	ひじきのサラダ	
献立	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
【あえ物・洋No66】		
[ひじきのサラダ(下煮・マ)]		
芽ひじき1kg韓国産	0.50 g	下煮する
こいくちしょうゆ	0.50 g	
VP本みりん	0.50 g	
チキンささみ水煮	7.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
スーパーズイートコーン	5.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
QPノンエッグマヨネーズ	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.10 g	
ハウスト ラスジョ-300g	0.02 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	0.20 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
太もやし	13.00 g	
にんじん	7.00 g	千切り
ごぼう	10.00 g	千切り
ぶなしめじ	7.00 g	小房にわける
ねぎ	3.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩	0.10 g	
ハウスト ラスジョ-300g	0.02 g	