

※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4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

2022年10月3日月曜日

献立	ご飯	
	豚肉の生姜焼き	切干大根のごまマヨ和え
厚揚げのみそ汁		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【炒め物・和No17】		
【豚肉の生姜焼き】		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
キャベツ	20.00 g	千切り
国産カレーピーマン(赤)	8.00 g	
ネー 国産生おろし生姜	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JFSA V本味噌	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.60 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【あえ物・和No5】		
【切干大根のごまマヨ和え】		
切干大根(益田産)	3.50 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
スーパースイートコーン	6.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
ケンノンエッグ マヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.08 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	8.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ(サイコ)	20.00 g	
カットわかめセレクト	0.30 g	戻す
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2022年10月4日 火曜日

献立	パレンシアライス	
	かぼちゃコロッケ	ひじきのマリネ
ポテトスープ		
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No6】		
【パレンシアライス】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
パレンシアライス	24.00 g	
【揚げ物・洋No14】		
【かぼちゃコロッケ(小40,中60)】		
小: 1/3 国産かぼちゃひき肉75140g	1.00 個	油で揚げる
中: 1/3 国産かぼちゃひき肉75160g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No44】		
【ひじきのマリネ】		
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	戻す
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	
7 ロースト イスカットチーズ 8mm	7.00 g	
三温糖	1.40 g	
穀物酢	3.00 g	
ハウス マドラスソース-300g	0.02 g	
食塩	0.30 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	10.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
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 マドラスソース-300g	0.03 g	
有塩バター450g	0.50 g	

2022年10月5日 水曜日

保小中連携献立

献立	麦ご飯	
	さんまの塩焼き	根菜のきんぴら
●かきたま汁		
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No6】		
【麦ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No39】		
【さんまの塩焼き】		
小: さんま塩焼(真空) 40g	1.00 個	
中: さんま塩焼(真空) 50g	1.00 個	
【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(いちよう)	20.00 g	半分に切る
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
さつまあげ(玉ねぎ) 40g	7.00 g	スライス
かやいりごま(白)1kg	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	
ハウス特製一味 300g	0.01 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【汁物・和No13】		
【●かきたま汁】		
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	戻す
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
馬鈴薯てんぷん1kg	1.10 g	
●たまご	15.00 g	割りほぐす
代替食材: 木綿豆腐	27.00 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	

令和4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

2022年 10月 6日 木曜日

献立	ご飯	
	平つくねのあんかけ	ほうれん草のごま酢和え
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	
【米飯・和No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【蒸し物】		
【平つくねのあんかけ】		
小: キャベツ入り平つくね1/4	1.00 個	焼く
中: キャベツ入り平つくね1/2	1.00 個	焼く
こいくちしょうゆ	2.40 g	
JFSA V本味酢	1.20 g	
三温糖	0.80 g	
JFSA V料理酒1.8L	0.70 g	
馬鈴薯でんぷん(シムラ)	0.70 g	
だし昆布	0.10 g	
水	10.00 g	
【あえ物】		
【ほうれん草のごま酢和え】		
ほうれん草	25.00 g	1.5cm幅
キャベツ	18.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
油揚げ(カット)	2.00 g	茹でる
かやいりごま(白)1kg	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No6】		
【さつま汁】		
鶏肉モモ(2cm角切)シムラ	15.00 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
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	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

2022年 10月 7日 金曜日

献立	ご飯	
	アジの香味フライ	こんにゃくサラダ
洋風スープ		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No1】		
【アジの香味フライ】		
小: アジの香味フライ 50g	1.00 個	油で揚げる
中: アジの香味フライ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No78】		
【こんにゃくサラダ】		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
A 太もやし	15.00 g	
突きこんにゃく(はりまや)	10.00 g	茹でる
A チキンハム(短冊)	8.00 g	
A ちりめん(ニシムラ)	2.00 g	炒る
三温糖	0.50 g	
A こいくちしょうゆ	2.00 g	
A 穀物酢	2.00 g	
A JFSA 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【汁物】		
【洋風スープ】		
玉葱	15.00 g	スライス
A リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
A 特選インナーズキンズ(スライス)5mm	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	戻す
SB パセリ(乾)	0.10 g	
A 味 コンソメJ 500g	1.00 g	
A うすくちしょうゆ	2.00 g	

2022年 10月 11日 火曜日

献立	麦ご飯	
	チキンチキンごぼう	ツナとひじきのサラダ
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No6】		
【麦ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No5】		
【チキンチキンごぼう】		
鶏肉モモ(2cm角切)	50.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
ごぼう	15.00 g	輪切り
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
JFSA V本味酢	0.50 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
むきえだまめ500g	6.00 g	
【あえ物・洋No69】		
【ツナとひじきのサラダ(ト)】		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	戻す
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
ブレイクドカットチキン 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	
ハウスマトラスコヨー300g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
【汁物・和No77】		
【キムチ汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
JFSA 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	いちよう
白菜キムチ	8.00 g	
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
油揚げ(カット)	5.00 g	油抜き
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
煮干しだし	3.00 g	
備前 中味噌	3.00 g	
備前 白上味噌	7.00 g	

令和4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

2022年10月12日 水曜日

目の愛護デー献立

献立	麦ご飯	
	●ビビンパの具	切干大根のナムル
	わかめスープ	ブルーベリーゼリー
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No6】		
【麦ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物】		
【●ビビンパの具】		
国産牛肉モモミンチIQF	40.00 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	
リッソ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
はくさい(キムチ)リハラ	10.00 g	
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
太もやし	20.00 g	
●いりたまご(真空)	7.00 g	
追加食材:牛肉モモミンチ	14.00 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	
JFSA V本味噌	1.50 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 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
にんじん	7.00 g	千切り
きゅうり	20.00 g	半月すり
シーデ イッシュ(おさかな風風味)	5.00 g	茹でる
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
【汁物・中No3】		
【わかめスープ】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
たけのこ(千切り)タイ産	15.00 g	
木綿豆腐(サイコロ)	15.00 g	
カットわかめセレクト	0.50 g	戻す
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハリス マト ラスコショ-300g	0.02 g	
【菓子・寄物】		
【ブルーベリーゼリー】		
目の愛護デーゼリー(ブルーベリー)	1.00 個	

2022年10月13日 木曜日

献立	ご飯	
	さばの味噌煮	納豆サラダ
	野菜たっぷりすまし汁	
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【煮物・和No1】		
【さばの味噌煮】		
小: サバ味噌煮(真空)50g×10個	1.00 個	
中: サバ味噌煮(真空)70g×8個	1.00 個	
【あえ物・和No124】		
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
ハリひきわり納豆(ヒキワリ)	8.00 g	
ほうれん草	10.00 g	2cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
備前 中味噌	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
QPノック マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
【汁物・和No66】		
【野菜たっぷりすまし汁】		
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
もやし	15.00 g	
玉葱	23.00 g	スライス
スクール系かまぼこ(ほぐし)	7.00 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	1.00 g	
食塩	0.15 g	

2022年10月14日 金曜日

献立	パンズパン	
	ハンバーガーパティマトソース	花野菜のレモンサラダ
	きのこのクリームスパゲッティ	
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	
【普通パン・和No8】		
【パンズパン】		
小: 焼冷パンズパン50g	1.00 個	
中: 焼冷パンズパン80g	1.00 個	
【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	
【焼物・洋No31】		
【ハッパ-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
マイルド デミ グラスソース 3kg	7.00 g	
カメマイルド トマトケチャップ 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	
【あえ物】		
【花野菜のレモンサラダ】		
ニチレイブロッコリー	13.00 g	茹でる
カリフラワー(セレクト)IQF	10.00 g	茹でる
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
クッキング アーモント(細切)500g	5.00 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.30 g	
国産レモン果汁100ml	0.35 g	
JFDA EX ガーデンオリーブ オイル	0.50 g	
【主食併用麺・洋No5】		
【きのこのクリームスパゲティ】		
ハッパゲティバリュ-ハ-71.6mm	27.00 g	茹でる
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
エリンギ	8.00 g	スライス
牛乳(料理用)	30.00 g	
ポタージュベース	6.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
ハリス マト ラスコショ-300g	0.02 g	
有塩バター450g	0.50 g	
リッソ サラダ油 1.5kg	0.50 g	

令和4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

2022年10月17日月曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	枝豆と豆腐のミンチカツ	りっちゃんの元気サラダ
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No18】		
【枝豆と豆腐のミンチカツ】		
小: 枝豆と豆腐のミンチカツ40g	1.00 個	油で揚げる
中: 枝豆と豆腐のミンチカツ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 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	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	7.00 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
らくらく昆布	0.20 g	茹でる
かつお節・細切(ニシム)	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.45 g	
ハウストマトスライス300g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.70 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
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
マカロニ(アルファベット)500g	4.50 g	茹でる
エリンギ	8.00 g	スライス
味コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2022年10月18日 火曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯	
	おからサラダ	根菜カレー
アールスメロン		
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	
【米飯・和No6】		
【麦ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【あえ物・洋No42】		
【おからサラダ】		
おから(新製法)	7.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
チキンささみ水煮(さんれ)	8.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
フロスタ イスカットチーズ 8mm	8.00 g	
穀物酢	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
食塩	0.20 g	
QPソフegg マヨネーズ(卵不使用)	8.00 g	
【丼物・カレー等・和No6】		
【根菜カレー】		
国産SPF豚モモスライスIQF	35.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.19 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	
冷凍カットトマト	15.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちよう
レンコン水煮(乱切)	20.00 g	
ごぼう	10.00 g	輪切り
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
シェパカレーフレーク	4.00 g	
カゴメマイルドトマトチップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g	
【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

2022年10月19日 水曜日

献立	麦ご飯	
	鶏肉のさっぱり煮	●千草和え
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No6】		
【麦ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 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	0.20 g	
JFSA V料理酒1.8L	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFSA V本味酢	3.00 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	3.00 g	
水	10.00 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
太もやし	8.00 g	ゆでる
キャベツ	15.00 g	1cm幅
●いりたまご(真空)	6.00 g	
追加食材: ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
代替食材: コーン	5.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	4.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No61】		
【ごまみそ汁】		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
かきいりごま(白)1kg	2.00 g	ずる
煮干しだし	3.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

令和4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

2022年10月20日 木曜日

献立	ご飯	
	シイラのねぎソースかけ	小松菜の中華和え
五目スープ		
(中学のみ)黒糖ピーンズ		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 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
馬鈴薯てんぷん1kg	4.50 g	
大豆白絞油	6.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	2.00 g	
JFSA V本味酢	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
テオ 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No16】		
【小松菜の中華和え】		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物】		
【五目スープ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
もやし	8.00 g	
たけのこ(短冊)タイ産	8.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	戻す
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
ハウス マド ラスコヨ-300g	0.02 g	
JFSA V料理酒1.8L	0.50 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【その他】		
【〔中学のみ〕黒糖ピーンズ】		
黒糖ピーンズ8g	1.00 個	

2022年10月21日 金曜日

献立	ご飯	
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	ごぼうサラダ
きのこのすまし汁		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【炒め物・和No2】		
【豚肉と厚揚げのみそ炒め】		
国産SPF豚モモスライスIQF	30.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
リッ 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	7mm仔切
厚揚げ(サイコロ)	25.00 g	
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
備前 中味噌	2.00 g	
【あえ物・洋No5】		
【ごぼうサラダ】		
ごぼう	15.00 g	さががき
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
フチプロッコリー(国産)IQF	10.00 g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
かやいりごま(白)1kg	0.60 g	炒る/する
QPノック マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
ハウス マド ラスコヨ-300g	0.02 g	
食塩	0.05 g	
【汁物・和No22】		
【きのこのすまし汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
油揚げ(カット)	5.00 g	油抜きする
えのきたけ	8.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
にんじん	8.00 g	いちよう
ねぎ	5.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	

2022年10月24日 月曜日

献立	ご飯	
	春巻	麻婆豆腐
ミックスフルーツ		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・中No4】		
【春巻】		
小: 13 安心素材春巻35	1.00 個	油で揚げる
中: 13 安心素材春巻50	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【煮物・中No12】		
【麻婆豆腐】		
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	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.15 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.25 g	
にんじん	15.00 g	7mm仔切
玉葱	30.00 g	サイコロ
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	戻す
木綿豆腐(サイコロ)	50.00 g	
JFDA冷凍とうふ(サイコロ)	30.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	1cm幅
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	
ハウス特製一味 300g	0.01 g	
中華スープ(理研)	0.80 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
JFSA V本味酢	1.00 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1.60 g	
水	25.00 g	
【その他・和No13】		
【ミックスフルーツ】		
カットゼリー(りんご)	18.00 g	
ハウス 黄桃ダイカット1.5kg	10.00 g	
ハウス アマツリみかん国産1.5	10.00 g	
フルーツパック(パイン)1.5	20.00 g	
バナナ	10.00 g	スライス

令和4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

2022年 10月 25日 火曜日 全国味めぐり献立(岩手県)

献立	麦ご飯	
	鮭の南部焼き	わかめの酢の物
	芋の子汁	
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No6】		
【麦ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
【鮭の南部焼き】		
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
テオー 国産生おろし生姜	0.30 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	1.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
かやいりごま(黒)	0.50 g	
【煮物】		
【わかめの酢の物】		
きゅうり	15.00 g	輪切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
カットわかめセレクト	0.60 g	戻す
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
三温糖	1.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物】		
【芋の子汁】		
ざといも(冷凍・乱切)ニシム	15.00 g	
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	10.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
だいこん	8.00 g	いちょう
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐	10.00 g	厚1/4縦1/3
ぶなしめじ	5.00 g	小房にわける
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	

2022年 10月 26日 水曜日

献立	麦ご飯	
	肉団子の甘酢あんかけ	●パンサンスー
	チンゲンサイのスープ	
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No6】		
【麦ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・中No9】		
【肉団子の甘酢あんかけ】		
ポーク&洋ソートボールSS	40.00 g	蒸す
玉葱	25.00 g	スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
れんこん水煮(いちょう)	12.00 g	
国産カラービーマン(ミックス)	12.00 g	
三温糖	2.00 g	
カメマイルド トマトケチャップ 3kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	3.00 g	
馬鈴薯でんぶん(ニシム)	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.40 g	
【あえ物・中No1】		
【●パンサンスー】		
カンシ はるさめS国産1kg	4.00 g	茹でる
ソーデ イツメ(おさかな風風味)	7.00 g	
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
●錦系卵(真空)500g	6.00 g	
追加食材:おさかなハム	4.00 g	
代替食材:コーン	7.00 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 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	15.00 g	2cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
木綿豆腐(サイコ)	15.00 g	
かやいりごま(白)1kg	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	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.30 g	

2022年 10月 27日 木曜日

献立	ご飯	
	さごしの柚庵焼き	ほうれん草ののりマヨサラダ
	はんぺんのみそ汁	
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No1】		
【ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物・和No16】		
【さごしの柚庵焼き】		
小: さごし切身50g	1.00 個	焼く
中: さごし切身60g	1.00 個	焼く
JFSA V料理酒1.8L	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JFSA V本味噌	1.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
【あえ物】		
【ほうれん草ののりマヨサラダ】		
ほうれん草	13.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	1cm幅
チキンささみ水煮	8.00 g	
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
もみのり	0.50 g	
【汁物・和No86】		
【はんぺんの味噌汁】		
はんぺんおわん種(白)	15.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	25.00 g	スライス
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

令和4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

2022年10月28日 金曜日

献立	ご飯	
	タコライス <span>の具</span>	海藻サラダ
コンソメスープ		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
<b>[牛乳]</b>		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No1】</b>		
<b>[ご飯75g]</b>		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
<b>【炒め物・洋No17】</b>		
<b>[タコライス<span>の具</span>]</b>		
国産SPF豚ミンチIQF	35.00 g	
テオ 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	
カゴメマイルド トマトチャップ 3kg	10.00 g	
トマトビュレ(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 エクセルト1.8L	1.00 g	
食塩	0.10 g	
ブ ロースト イスカットチーズ 8mm	10.00 g	
<b>【あえ物・和No42】</b>		
<b>[海藻サラダ]</b>		
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
ちりめん(ニシムラ)	2.00 g	炒る
海藻サラダGS100g	0.50 g	戻す
ノンオイル レタス(青じそ)1L	4.50 g	
<b>【汁物】</b>		
<b>[コンソメスープ]</b>		
玉葱	20.00 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
特選インナーステーキ(スライス)5mm	8.00 g	
小松菜	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	

2022年10月31日 月曜日 益田・鹿足・益田養護学校共通献立

献立	ご飯	
	ししゃもの磯辺揚げ	即席漬け
豚汁		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
<b>【牛乳・和No1】</b>		
<b>[牛乳]</b>		
牛乳	1.00 本	
<b>【米飯・和No1】</b>		
<b>[ご飯75g]</b>		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
<b>【揚げ物・和No4】</b>		
<b>[ししゃもの磯辺揚げ(2個)]</b>		
子持ちししゃも75g(青のり入り)	2.00 個	油で揚げる
A 大豆白絞油	1.50 g	
<b>【あえ物・和No84】</b>		
<b>[即席漬け]</b>		
きゅうり	15.00 g	7mmスライス
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	
かつお節・細切(ニシムラ)	0.20 g	
かたやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	1.50 g	
<b>【汁物・和No3】</b>		
<b>[豚汁]</b>		
国産SPF豚モモスライスIQF	18.00 g	
JFSA 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	15.00 g	スライス
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	