

※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7年6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

2025年6月2日(月)

料理名／食品名	一人分量 単位
〔牛乳〕 牛乳	1.00 本
〔ご飯75g〕 水稲穀粒(精白米)	75.00 g
〔料どさつまいもの揚げがらめ〕 糸入イ 絳角切(2cm角)澱粉付 さつまいも(乱切・冷凍) 大豆白絞油 むぎ枝豆 500g さいくちしょうゆ 料理酒 1.8L 本みりん 1.8L 三温糖	40.00 g 30.00 g 7.00 g 7.00 g 3.50 g 1.20 g 0.60 g 2.20 g
〔ほうれん草のごま酢和え〕 キャベツ ほうれん草 太もやし にんじん ライトツナ水煮フレーク すりごま(白) さいくちしょうゆ 穀物酢 三温糖	12.00 g 18.00 g 10.00 g 5.00 g 8.00 g 2.00 g 1.50 g 2.00 g 0.30 g
〔キヌサヤのみそ汁〕 玉葱 にんじん 木綿豆腐 きざみ揚げ(ニシムラ) キヌサヤ500g 煮干しだし 田舎みそ(麦赤) 1kg 大和米味噌(白) 1kg	10.00 g 8.00 g 20.00 g 3.00 g 10.00 g 1.20 g 6.50 g 2.00 g

2025年6月3日(火)

料理名／食品名	一人分量 単位
〔牛乳〕 牛乳	1.00 本
〔麦ご飯75g〕 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	71.00 g 4.00 g
〔ハンバーグ赤ワインソース〕 小:お ーグ&チキンハンバーグ 60gNEW 中:お ーグ&チキンハンバーグ 80gNEW トマトケチャップ デリカエース さいくちしょうゆ 三温糖 赤ワイン 1.8L おろし生にんにく 1kgJFDA 水	1.00 個 1.00 個 6.40 g 1.60 g 0.80 g 1.60 g 0.15 g 4.00 g
〔じゃがいもと野菜のソテー〕 カットベーコンIQF500g サラダ油 1.5kg じゃがいも 玉葱 にんじん スーパースイートコーン 小松菜 食塩 1kg うすくちしょうゆ SBア ラクハ ッパ ーアタレ キ	8.00 g 0.30 g 20.00 g 15.00 g 7.00 g 6.00 g 10.00 g 0.15 g 0.50 g 0.02 g
〔オニオンスープ〕 玉葱 サラダ油 1.5kg にんじん 厚揚げ(サイコロ) キャベツ SB パセリ(乾) 理研 コンソメS 500g うすくちしょうゆ	25.00 g 0.50 g 7.00 g 15.00 g 10.00 g 0.02 g 1.00 g 1.50 g

2025年6月4日(水)

料理名／食品名	一人分量 単位
〔牛乳〕 牛乳	1.00 本
〔麦ご飯75g〕 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	71.00 g 4.00 g
〔イワシのカレーマリネ〕 小:糸入いわし開き40g 中:糸入いわし開き50g カレー粉(純)200g 馬鈴薯でんぶん 1kg 大豆白絞油 玉葱 国産カレービーマン(ミックス) 穀物酢 三温糖 食塩 1kg ハウス 風車コショ-300g	1.00 個 1.00 個 0.50 g 6.00 g 4.00 g 4.00 g 4.00 g 4.00 g 1.30 g 0.15 g 0.02 g
〔●カミカミサラダ〕 キャベツ きゅうり にんじん チキンハム(短冊) 500g ぶるぶる寒天(耐熱用) ●いりたまご(真空) 追加食材:チキンハム(短冊) 代替食材:スーパースイートコーン 和風ドレッシングGK 食塩 1kg	15.00 g 15.00 g 6.00 g 4.00 g 0.25 g 7.00 g 5.00 g 7.00 g 4.50 g 0.05 g
〔アスカ スイカのみそスープ〕 玉葱 にんじん お ーグ&チキンミートボールSS 乾し椎茸(美都産) グリーンアスパラ(総-ル)中南米 田舎みそ(麦赤) 1kg SB パセリ(乾) 理研 コンソメS 500g 食塩 1kg ハウス 風車コショ-300g	18.00 g 5.00 g 20.00 g 0.30 g 10.00 g 5.00 g 0.02 g 0.60 g 0.10 g 0.02 g

※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7年6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

2025年6月5日(木)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[豚ごぼう丼の具]	
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごま油 1.65kg	0.80 g
玉葱	15.00 g
にんじん	8.00 g
ごぼう	15.00 g
糸こんにゃく(白)	10.00 g
インゲン500g	8.00 g
ごいくちしょうゆ	3.00 g
三温糖	1.00 g
本みりん 1.8L	1.00 g
料理酒1.8L	1.00 g
[きゅうりとささみのみそ和え]	
切干大根(益田産)	2.00 g
キャベツ	12.00 g
きゅうり	20.00 g
チキンささみ水煮(さんれ	10.00 g
いりごま(白)1kg	1.00 g
QP/エッグ マネース (卵不使用)	5.00 g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g
穀物酢	2.00 g
三温糖	0.40 g
[なめことだんごのすまし汁]	
玉葱	10.00 g
にんじん	5.00 g
木綿豆腐	10.00 g
冷凍白玉(ニシムラ)	25.00 g
国産冷凍なめこ	8.00 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
カットわかめセレクト	0.20 g
だしパック(かつお節)	1.70 g
うすくちしょうゆ	2.50 g
食塩 1kg	0.15 g

2025年6月6日(金)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[春巻き]	
小:ﾏ3 安心素材春巻35g	1.00 個
中:ﾏ3 安心素材春巻50g	1.00 個
大豆白絞油	4.00 g
[茎わかめ和え]	
ﾘｸﾝ 冷凍細ぎり茎わかめ	8.00 g
太もやし	15.00 g
にんじん	8.00 g
ほうれん草	15.00 g
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g
もみのり	0.50 g
ごいくちしょうゆ	1.20 g
食塩 1kg	0.10 g
穀物酢	1.50 g
[厚揚げの中華煮]	
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g
おろししょうが1kgJFDA	0.20 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
にんじん	10.00 g
玉葱	20.00 g
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g
冷凍ミニ絹厚揚げ(ニシムラ)	25.00 g
厚揚げ(サイコロ)	35.00 g
キャベツ	20.00 g
白ねぎ	5.00 g
中華スープ(理研)	1.20 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
食塩 1kg	0.10 g
ﾊｸｽ 風車ｺｼｮ-300g	0.02 g
馬鈴薯でんぷん1kg	1.50 g
ごま油 1.65kg	0.20 g

2025年6月9日(月)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[(小) イワシのおかか煮]	
いわしおかか煮(真空)40g	1.00 個
[(中) まるごとﾏ3 の塩焼き]	
真あじ(丸)	1.00 個
食塩 1kg	0.20 g
[りっちゃんの元気ﾏﾀﾞ]	
キャベツ	20.00 g
きゅうり	12.00 g
ボークハム(短冊)500g	5.00 g
スーパーサイトコーン	6.00 g
にんじん	5.00 g
らくらく昆布	0.20 g
かつお節・細切(ﾆｼﾑﾗ)	0.20 g
食塩 1kg	0.20 g
三温糖	1.00 g
穀物酢	2.00 g
ﾊｸｽ 風車ｺｼｮ-300g	0.02 g
サラダ油 1.5kg	0.60 g
[鶏肉と根菜のみそ煮こみ]	
鶏肉(ﾏﾐ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	25.00 g
料理酒1.8L	0.80 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
玉葱	20.00 g
にんじん	15.00 g
ごぼう	15.00 g
れんこん水煮(乱切り)	15.00 g
じゃがいも	20.00 g
板こんにゃく	15.00 g
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g
田舎みそ(麦赤)1kg	4.50 g
ごいくちしょうゆ	2.00 g
三温糖	1.00 g
本みりん 1.8L	1.00 g
だしパック(かつお節)	0.50 g

※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7年6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

2025年6月10日(火)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[ガバオライスの具]	
国産SPF豚ミンチIQF	25.00 g
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	25.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.30 g
玉葱	30.00 g
青ピーマン	5.00 g
国産カレーピーマン(ミックス)	8.00 g
オイスターソース 585g	2.70 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
食塩 1kg	0.05 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
三温糖	0.20 g
テオ豆板醤 1kg	0.15 g
馬鈴薯でんぶん1kg	0.50 g
兵庫県産バジルペースト	1.20 g
バジル(粉)	0.10 g
[アーモンドサラダ]	
キャベツ	15.00 g
にんじん	8.00 g
きゅうり	17.00 g
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g
クッキングアーモンド(細切)500g	3.00 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
三温糖	0.30 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
穀物酢	1.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
[ミネストローネ]	
カットベーコンIQF500g	10.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
玉葱	20.00 g
にんじん	8.00 g
冷凍カットトマト	15.00 g
キャベツ	15.00 g
国産大豆水煮 1kg	10.00 g
理研 コンソメS 500g	1.00 g
トマトキャブデリカ-ス	10.00 g
トマトビュレ(食塩無添加3k	10.00 g
三温糖	0.30 g
有塩バター	0.50 g
クラスメイト500g(粉チーズ)	1.00 g
SBパセリ(乾)	0.05 g

2025年6月11日(水)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[白身魚のしょうが焼き]	
小:メルルーサ 50g	1.00 切
中:メルルーサ 60g	1.00 切
おろし生しょうが1kgJFDA	0.40 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
料理酒1.8L	1.00 g
本みりん 1.8L	1.50 g
三温糖	0.20 g
ごま油 1.65kg	1.00 g
いりごま(白)1kg	1.00 g
[●千草和え]	
小松菜	15.00 g
にんじん	5.00 g
太もやし	10.00 g
キャベツ	10.00 g
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g
●錦糸卵(真空)500g	8.00 g
追加食材:ライトツナ水煮フレーク	5.00 g
代替食材:スーパースイートコーン	7.00 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
三温糖	0.40 g
[カレーうどん]	
TM 学冷凍うどん	40.00 g
鶏肉(モモ肉ダマ)2cmカットIQF	20.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
玉葱	20.00 g
にんじん	5.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.50 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
ねぎ	1.40 g
煮干しだし	1.50 g
カレー粉(純)200g	0.05 g
ハウス給食用カレーフレークN	3.00 g
ジェフカレーフレーク	2.40 g
こいくちしょうゆ	1.00 g
三温糖	0.30 g

2025年6月12日(木)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[酢鶏]	
JFDAこうや豆腐	3.00 g
馬鈴薯でんぶん1kg	3.00 g
大豆白絞油	3.00 g
鶏肉(モモ肉ダマ)2cmカットIQF	35.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.30 g
玉葱	20.00 g
にんじん	8.00 g
国産だけのご水煮(乱切り)	12.00 g
青ピーマン	5.00 g
トマトキャブデリカ-ス	4.00 g
こいくちしょうゆ	2.50 g
食塩 1kg	0.10 g
三温糖	1.20 g
穀物酢	5.00 g
馬鈴薯でんぶん1kg	2.00 g
水	10.00 g
[春雨の中華サラダ]	
はるさめ(ケミシ)1kg	4.00 g
キャベツ	15.00 g
きゅうり	10.00 g
にんじん	5.00 g
カネイチ国産さくらげスラ	0.40 g
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g
いりごま(白)1kg	1.00 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
食塩 1kg	0.05 g
三温糖	0.40 g
ごま油 1.65kg	0.80 g
[わかめスープ]	
玉葱	15.00 g
にんじん	5.00 g
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g
カットわかめセレクト	0.50 g
チンゲンツァイ	10.00 g
ごま油 1.65kg	0.30 g
中華スープ(理研)	1.00 g
うすくちしょうゆ	2.00 g

※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7年6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

2025年6月13日(金)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[シイラのオムライス焼き]	
小:シイラ切身50g	1.00 個
中:シイラ切身60g	1.00 個
食塩 1kg	0.05 g
ハウス風車300g	0.02 g
料理酒1.8L	0.80 g
ソード・オムライス	6.00 g
QP/エッグマヨネーズ(卵不使用)	8.00 g
本みりん 1.8L	1.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
米パウダー	0.50 g
[なめたけ納豆和え]	
えのきたけ	8.00 g
こいくちしょうゆ	1.00 g
本みりん 1.8L	0.80 g
ハジひきわり納豆(ヒキ切)	12.00 g
ほうれん草	15.00 g
キャベツ	15.00 g
にんじん	5.00 g
もみり	0.50 g
すりごま(白)	1.20 g
こいくちしょうゆ	1.30 g
[新じゃがのみそ汁]	
玉葱	18.00 g
にんじん	8.00 g
じゃがいも	20.00 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
登喜和 高野豆腐(細切)	2.00 g
ねぎ	1.20 g
煮干しだし	1.30 g
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g

2025年6月16日(月)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[カレイのから揚げ]	
小:ミナト干しカレイ50g	1.00 個
中:ミナト干しカレイ60g	1.00 個
米粉(島根県産)	3.00 g
大豆白絞油	5.00 g
[豚しゃぶサラダ]	
豚肉こま切れ(島根県産)	15.00 g
キャベツ	15.00 g
にんじん	8.00 g
きゅうり	15.00 g
赤たまねぎ	3.00 g
すりごま(白)	1.20 g
かつや練りごま 550g	1.50 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
穀物酢	1.80 g
食塩 1kg	0.05 g
三温糖	0.30 g
[すりみだんごのすまし汁]	
玉葱	15.00 g
にんじん	5.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.30 g
木綿豆腐	20.00 g
すり身だんご(白)	20.00 g
ねぎ	1.20 g
だしパック(かつお節)	1.30 g
うすくちしょうゆ	2.50 g
食塩 1kg	0.15 g

2025年6月17日(火)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[蒸し鶏のきのこソースかけ]	
小:鶏肉モモ切身50g	1.00 個
中:鶏肉モモ切身60g	1.00 個
食塩 1kg	0.10 g
ハウス風車300g	0.02 g
料理酒1.8L	1.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.30 g
まいたけ	3.00 g
こいくちしょうゆ	2.50 g
料理酒1.8L	0.50 g
本みりん 1.8L	2.00 g
三温糖	0.50 g
馬鈴薯でんぶん1kg	0.20 g
水	3.00 g
[アムスメロン 1/16コ]	
アムスメロン 4L	0.07 個
[豆乳スープ]	
国産SPF豚ミンチIQF	12.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20 g
テオ豆板醤 1kg	0.20 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
玉葱	15.00 g
にんじん	5.00 g
厚揚げ	20.00 g
キャベツ	10.00 g
ねぎ	1.20 g
豆乳	20.00 g
中華スープ(理研)	0.50 g
田舎みそ(麦赤)1kg	4.00 g
うすくちしょうゆ	1.00 g
ハウス風車300g	0.02 g

※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7年6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

2025年6月18日(水)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[揚げサバのゆずソースかけ]	
小:ミナ真鯖切身(浜田産) 50g	1.00 個
中:ミナ真鯖切身(浜田産) 60g	1.00 個
馬鈴薯でんぷん1kg	8.00 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
[おかからサラダ]	
おかから(新製法)	7.00 g
にんじん	5.00 g
キャベツ	16.00 g
きゅうり	10.00 g
出雲のちくわ5mm×1/2カット	8.00 g
QP/エッグマヨネーズ(卵不使用)	7.00 g
穀物酢	0.80 g
食塩1kg	0.05 g
三温糖	0.50 g
[●ニラ玉スープ]	
玉葱	20.00 g
にんじん	8.00 g
たけのこ水煮(短冊)島根県	10.00 g
にら	5.00 g
●たまご	15.00 g
代替食材:木綿豆腐	15.00 g
中華スープ(理研)	1.00 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g

2025年6月19日(木)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[豚肉とキャベツのオイスター炒め]	
豚肉こま切れ(島根県産)	45.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごま油1.65kg	0.50 g
玉葱	20.00 g
キャベツ	25.00 g
にら	5.00 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
オイスターソース585g	2.00 g
食塩1kg	0.10 g
三温糖	0.80 g
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g
ごま油1.65kg	0.50 g
[きゅうりと野菜きの酢の物]	
きゅうり	25.00 g
キャベツ	10.00 g
にんじん	5.00 g
あご入野菜き3mm×1/4カット	10.00 g
穀物酢	2.50 g
うすくちしょうゆ	0.60 g
食塩1kg	0.10 g
三温糖	1.00 g
[トマトのみそ汁]	
玉葱	15.00 g
にんじん	7.00 g
厚揚げ	20.00 g
冷凍カットトマト	15.00 g
ねぎ	1.20 g
煮干しだし	1.20 g
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g

2025年6月20日(金)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[「(小)まるごとアジ」の塩焼き]	
真あじ(丸)	1.00 個
食塩1kg	0.20 g
[「(中)イワシのおかか煮」]	
いわしおかか煮(真空)50g	1.00 個
[キャベツの塩昆布サラダ]	
キャベツ	25.00 g
にんじん	5.00 g
小松菜	12.00 g
出雲のちくわ5mm×1/2カット	10.00 g
塩昆布(ジェフサ)	0.40 g
穀物酢	2.20 g
うすくちしょうゆ	1.20 g
三温糖	0.80 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
サラダ油1.5kg	0.80 g
[切干大根となすのみそ汁]	
豚肉こま切れ(島根県産)	15.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごま油1.65kg	0.50 g
にんじん	7.00 g
切干大根(益田産)	2.50 g
えのきたけ	5.00 g
なす	12.00 g
国産大豆カット油揚げ	3.00 g
ねぎ	1.20 g
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g

※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7年6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

2025年6月23日(月)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ゆかりご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
ゆかり	1.50 g
[〔小〕揚げシューマイ(3こ)〔中〕揚げハンボシューマイ(2こ)]	
小:ｽｸｰﾙﾗﾝﾁｼｭｰﾏｲ(乳卵鶏抜き)15g	3.00 個
中:ｽｸｰﾙﾗﾝﾁｼｭｰﾏｲ(乳卵鶏抜き)30g	2.00 個
大豆白絞油	5.00 g
[野菜たっぷりピーマン炒め]	
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごま油 1.65kg	0.50 g
玉葱	8.00 g
にんじん	5.00 g
キャベツ	10.00 g
カネイ子国産きくらげスラ	0.20 g
にら	2.00 g
ピーマン(給食用) 9cmカット	10.00 g
中華スープ(理研)	0.20 g
食塩 1kg	0.10 g
ハウス風車ｺｼﾖｰ300g	0.02 g
こいくちしょうゆ	1.20 g
水	8.00 g
[厚揚げの中華スープ]	
玉葱	10.00 g
にんじん	5.00 g
じゃがいも	20.00 g
厚揚げ	20.00 g
ｽｸｰﾙ系かまぼこ(ぼぐし)	5.00 g
SBﾊﾞｾﾘ(乾)	0.02 g
中華スープ(理研)	1.00 g
うすくちしょうゆ	1.00 g
食塩 1kg	0.10 g

2025年6月24日(火)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[サゴシの彩り焼き]	
小:さごし切身 50g	1.00 個
中:さごし切身 60g	1.00 個
QPﾌｨｴｸﾞﾏｼﾞｰｽﾞ(卵不使用)	8.00 g
ｼﾝﾎﾞｰｽﾄ(人参)2kg	4.00 g
国産カラーピーマン(ミックス)	4.00 g
本みりん 1.8L	1.30 g
SBﾊﾞｾﾘ(乾)	0.04 g
SBﾌﾞﾗｯｸﾍﾞｰｸｰﾌﾟﾚｷ	0.02 g
米パウダー	0.50 g
[新じゃがのそぼろ煮]	
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	12.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.30 g
玉葱	12.00 g
にんじん	8.00 g
じゃがいも	25.00 g
おき枝豆 500g	6.00 g
こいくちしょうゆ	1.40 g
うすくちしょうゆ	0.50 g
三温糖	0.25 g
本みりん 1.8L	0.50 g
馬鈴薯でんぷん1kg	0.50 g
水	15.00 g
[玉ねぎのみそ汁]	
玉葱	25.00 g
にんじん	7.00 g
えのきたけ	8.00 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
登喜和 高野豆腐(細切)	2.00 g
小松菜	5.00 g
煮干しだし	1.20 g
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g

2025年6月25日(水)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[麦ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[●チーズオムレツ]	
小:●オムレツ(チーズ)真空40g	1.00 個
中:●オムレツ(チーズ)真空60g	1.00 個
代替食材(小):ホキフライ40g	1.00 個
代替食材(中):ホキフライ50g	1.00 個
代替食材:サラダ油	4.00 g
[マカロニサラダ]	
キャベツ	20.00 g
にんじん	8.00 g
きゅうり	10.00 g
チキンハム(短冊)500g	7.00 g
マカロニ(単管)	3.00 g
穀物酢	2.00 g
食塩 1kg	0.20 g
ハウス風車ｺｼﾖｰ300g	0.02 g
三温糖	0.40 g
サラダ油 1.5kg	0.80 g
[ハヤシライス]	
国産牛肉(モモｽﾗｲｽ)	30.00 g
赤ワイン 1.8L	1.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
にんじん	15.00 g
玉葱	50.00 g
ぶなしめじ	10.00 g
グリーンピース	5.00 g
ハヤシルー(粉末)	10.00 g
ﾄﾏﾄｸﾞﾔｯﾌﾟﾃﾞﾘｶﾕｰｽ	3.00 g
ﾏｲﾙﾄﾞﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｸｰｽﾞ3kg	5.00 g
ウスターソース 1.8L	1.00 g

※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7年6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

2025年6月26日(木)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1.00	本
[ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00	g
[揚げ鶏の梅だれかけ]		
小:鶏むね切身50g	1.00	個
中:鶏むね切身60g	1.00	個
食塩 1kg	0.10	g
三温糖	1.00	g
料理酒1.8L	2.00	g
馬鈴薯でんぷん1kg	8.00	g
大豆白絞油	5.00	g
梅肉ペースト紀州	2.00	g
こいくちしょうゆ	0.50	g
本みりん 1.8L	2.00	g
水	8.00	g
[黒ごま和え]		
きゅうり	20.00	g
キャベツ	15.00	g
にんじん	8.00	g
やさしい海の細かまぼこ黄	6.00	g
かきいりごま黒 1kg	1.50	g
こいくちしょうゆ	1.50	g
三温糖	0.30	g
[かぼちゃのみそ汁]		
玉葱	15.00	g
にんじん	7.00	g
えのきたけ	8.00	g
かぼちゃ	20.00	g
ねぎ	1.20	g
煮干しだし	1.20	g
田舎みそ(麦赤) 1kg	6.50	g
大和米味噌(白) 1kg	2.00	g

2025年6月27日(金)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1.00	本
[プレーンパン]		
小:プレーンパン70g(個包装)	1.00	個
中:プレーンパン70g(個包装)	1.00	個
[サケのメブ ルシopp グリル]		
小:秋鮭(ピンク)切身 50g	1.00	個
中:秋鮭(ピンク)切身 60g	1.00	個
食塩 1kg	0.10	g
ハウス風車コショ-300g	0.02	g
料理酒1.8L	1.00	g
マミ-メ-ブルシロップ	2.00	g
うすくちしょうゆ	1.50	g
サリアルモ100(720ml)シム5	1.00	g
JFSAアスコー-グアEXV利-ア油	0.50	g
[チリピーンズ]		
国産合挽きミンチ	20.00	g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30	g
料理酒1.8L	0.50	g
サラダ油 1.5kg	0.30	g
玉葱	13.00	g
にんじん	6.00	g
蒸しレッドキドニー	10.00	g
国産大豆水煮 1kg	10.00	g
トマトチャップ デリカユ-ス	6.00	g
グイストマト(ハ-グハ-グ)	15.00	g
ウスターソース 1.8L	1.50	g
コンソメ乳なし(理研)	0.15	g
食塩 1kg	0.05	g
ハウス風車コショ-300g	0.02	g
三温糖	0.15	g
カレー粉(純)200g	0.15	g
とうがらし(粉)	0.01	g
[大麦のス-プ]		
玉葱	10.00	g
にんじん	5.00	g
じゃがいも	20.00	g
オー-ク&オミートボールSS	15.00	g
おおむぎ(米粒麦)	2.00	g
小松菜	5.00	g
コンソメ乳なし(理研)	1.00	g
うすくちしょうゆ	0.80	g
食塩 1kg	0.10	g
[チーズ]		
MBPベ-チーズ11.5g	1.00	個

2025年6月30日(月)

料理名／食品名	一人分量	単位
[牛乳]		
牛乳	1.00	本
[ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00	g
[赤魚のねぎソースかけ]		
小:赤魚切身50g	1.00	切
中:赤魚切身60g	1.00	切
食塩 1kg	0.05	g
料理酒1.8L	1.00	g
馬鈴薯でんぷん1kg	8.00	g
大豆白絞油	5.00	g
ねぎ	2.50	g
こいくちしょうゆ	3.00	g
本みりん 1.8L	2.00	g
三温糖	2.00	g
水	9.00	g
[パンパンジーサラダ]		
チキンさみ水煮(さんれ)	10.00	g
キャベツ	10.00	g
きゅうり	18.00	g
にんじん	5.00	g
なす	8.00	g
すりごま(白)	1.20	g
かき練りごま 550g	0.80	g
こいくちしょうゆ	2.10	g
穀物酢	0.70	g
三温糖	0.60	g
ごま油 1.65kg	0.50	g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20	g
コチュジャン	0.20	g
[もずくス-プ]		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00	g
料理酒1.8L	0.50	g
サラダ油 1.5kg	0.50	g
にんじん	5.00	g
玉葱	10.00	g
たけのこ(千切り)タイ産	5.00	g
美ら海もずく(シム5)	10.00	g
小松菜	5.00	g
中華ス-プ(理研)	1.00	g
こいくちしょうゆ	2.00	g
ハウス風車コショ-300g	0.02	g