

※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

2022年 6月 1日 水曜日

献立	麦ご飯	
	鶏肉の塩麴焼き	●千草和え
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No62】		
【鶏肉の塩こうじ焼き】		
小:鶏肉モモ切身50g(材料)	1.00 個	焼く
中:鶏肉モモ切身60g(材料)	1.00 個	焼く
塩糍	10.00 g	
JFSV料理酒1.8L	1.50 g	
【あえ物・和No117】		
【●千草和え】		
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
太もやし	8.00 g	
キャベツ	13.00 g	1.5cm幅
●錦糸卵(真空)500g	6.00 g	
代替食材:コーン	5.00 g	
代替食材:ライトソナ水煮フレーク	6.00 g	
ごま油	0.50 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
かつお節・細切(ニシム)	0.50 g	
か・やいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
【汁物・中No3】		
【わかめスープ】		
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
カットわかめセレクト	0.50 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2022年 6月 2日 木曜日

献立	ナン	
	キーマカレー	ポテトサラダ
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	
【普通パン・和No9】		
【ナン】		
冷凍ナン約50g(1～2年)	1.00 個	
冷凍ナン約70g(3～6年、小職員)	1.00 個	
冷凍ナン約100g(中学生、中職員)	1.00 個	
【炒め物】		
【キーマカレー】		
豚もも肉ミンチ	40.00 g	
テ・オろしにんにく国産	0.20 g	
テ・オ国産生おろし生姜	0.20 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
JFヘルシオワイン(赤)1.8L	0.50 g	
蒸し挽き割り大豆	15.00 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
パプリカ	7.00 g	サイコロ
冷・グリーンピース(ニシム)	7.00 g	
冷凍カットトマト	15.00 g	
ハウス給食用カレーフレークN	8.00 g	
か マイルド トマトチップ 3kg	0.70 g	
ウスターソース(ニシム)	0.50 g	
カレー粉(純)200g	0.30 g	
味コンソメJ500g	0.50 g	
【あえ物・洋No19】		
【ポテトサラダ】		
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
じゃがいも	35.00 g	サイコロ
きゅうり	10.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	5.00 g	スライス
QPノンエッグマヨネーズ(卵不使用)	9.00 g	
ハウス ト ラスコショ-300g	0.02 g	
食塩	0.25 g	
【汁物・洋No23】		
【ABCスープ】		
小松菜	10.00 g	2cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
マカロニ(7ル7アベ ット)500g	4.50 g	
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
味コンソメJ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

2022年 6月 3日 金曜日

カミカミ献立

献立	ご飯	
	揚げししゃも	カミカミサラダ
とりごぼう汁		
さくらんぼゼリー		
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	
【揚げ物・和No4】		
【揚げししゃも(2個)】		
小:子持ちシシャモL(ニシム)	2.00 個	油で揚げる
中:子持ちシシャモ2L(ニシム)	2.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	2.60 g	
【あえ物・和No73】		
【カミカミサラダ】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
スーパースイートコーン	7.00 g	
ぶるぶる寒天(耐熱用)	0.30 g	もどす
ちりめん(ニシム)	2.00 g	炒る
か・やいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
和風たまねぎト レッシング	4.50 g	
【汁物】		
【とりごぼう汁】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	20.00 g	
JFSV料理酒1.8L	0.50 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
ごぼう	12.00 g	輪切り
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
きざみ揚げ(ニシム)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	3.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ごいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	
【菓子・寄物・和No22】		
【国産さくらんぼゼリー】		
国産さくらんぼゼリー	1.00 個	

令和4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

2022年6月6日月曜日

献立	ゆかりご飯(少)	
	キャベツメンチカツ	冷やし中華
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	
【変わり飯・和No25】		
〔ゆかりごはん(少)〕		
水稻穀粒(精白米)	60.00 g	
混ぜ込みしそご飯	1.20 g	
【主食併用麺・中No5】		
〔冷やし中華(主菜皿)〕		
焼きそば用中華麺	40.00 g	
太もやし	20.00 g	
きゅうり	20.00 g	千切り
にんじん	8.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
国産カラーピーマン(黄)	5.00 g	
JFS純正ごま油	1.00 g	
がどやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
冷麺のタレ	10.00 g	
【揚げ物・和No90】		
〔キャベツメンチカツ〕		
キャベツのメンチカツ(MCC)40g	1.00 個	油で揚げる
キャベツのメンチカツ(MCC)60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【汁物・中No21】		
〔厚揚げ(サイコロ)〕		
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g	
ベトナム産きくらげスライス	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	
ハウスブランドスコーン300g	0.01 g	

2022年6月7日火曜日

献立	麦ご飯	
	マスのマスタード焼き	アーモンドサラダ
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】		
〔マスのマスタード焼き〕		
小:マス切身50g	1.00 個	焼く
中:マス切身60g	1.00 個	焼く
食塩	0.10 g	
テオレッシュマイルド マスタード 300g	2.30 g	
QPノンエッグマヨネーズ(卵不使用)	4.00 g	
カレー粉(純)200g	0.20 g	
【あえ物・洋No70】		
〔アーモンド サラダ(レモンDr)〕		
キャベツ	25.00 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	3.00 g	炒る
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
JFDEX アーモンドオリブオイル	0.50 g	
シリアルレモン100(720ml)ニシムラ	0.50 g	
【汁物・洋No40】		
〔お豆のポタージュ(米粉)〕		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシムラ	15.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g	
玉葱	20.00 g	スライス
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	いちよう
(冷)白インゲン豆1kg	8.00 g	
国産大豆水煮	8.00 g	
むき枝豆(東洋水産)	8.00 g	
ずりりん白花(白花豆ペースト)	10.00 g	解凍する
米パウダー	2.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
味コンソメJ500g	1.00 g	
ハウスブランドスコーン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	

2022年6月8日水曜日

献立	麦ご飯	
	シューマイ(小2個、中3個)	ツナとわかめの酢の物
●タイビーエン		
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	
【蒸し物・和No1】		
〔シューマイ(小2個、中3個)〕		
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	
【あえ物・和No24】		
〔ツナとわかめの酢の物〕		
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	輪切り
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
穀物酢	2.00 g	
うすくちしょうゆ	0.60 g	
三温糖	1.00 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・中No23】		
〔●太平燕(タイビーエン)〕		
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g	
テオ国産生おろし生姜	0.20 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g	
JFSV料理酒1.8L	0.50 g	
むきえびL(ニシムラ)	7.00 g	
●杉ノうずら卵水煮国産	10.00 g	
追加食材:国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g	
IQFいちよう切り蒲鉾	5.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
玉葱	10.00 g	スライス
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g	
キヌサヤ500g	3.00 g	1cm幅
カンシはるさめS国産1kg	4.00 g	
ベトナム産きくらげスライス	0.30 g	もどす
白湯スープ(400g)	4.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウスブランドスコーン300g	0.02 g	
中華スープ(理研)	0.20 g	

令和4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

2022年6月9日木曜日

献立	ご飯	
	さごしの西京焼き	茎わかめのきんぴら
豆腐のすまし汁		
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	
【焼物・和No8】		
【さごしの西京焼き】		
小:さごし切身50g	1.00 個	焼く
中:さごし切身60g	1.00 個	焼く
備前白上味噌	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
JFSV料理酒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)	10.00 g	
さつまあげ(玉ねぎ)40g	5.00 g	短冊ぎ
ごぼう	15.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
業務用きんぴらこんにゃく	8.00 g	
かたやいりごま(白)1kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.30 g	
リッパサラダ油1.5kg	1.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
【汁物】		
【豆腐のすまし汁】		
木綿豆腐(サイロ)	20.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきだけ	10.00 g	
カッパわかめセレクト	0.30 g	もどす
ねぎ	3.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
だしパック(かつお節)	1.20 g	
だし昆布	1.00 g	

2022年6月10日金曜日

献立	ご飯	
	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮	かつおじゃこ和え
根菜のみそ汁		
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	
【揚げ物・和No96】		
【鶏肉と高野豆腐の揚げ煮】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシムラ	40.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
シェパ高野豆腐サイコロ	5.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	
大豆白絞油	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
JFD料理酒	1.00 g	
水	2.00 g	
【あえ物】		
【かつおじゃこ和え】		
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん(ニシムラ)	2.00 g	炒る
かつお節・細切(ニシムラ)	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No23】		
【根菜のみそ汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちょう
れんこん水煮(いちょう)	10.00 g	
ぶなしめじ	8.00 g	小房に分ける
ごぼう	7.00 g	輪切り
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
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6月13日月曜日

(中) 保小中連携献立

献立	ご飯	
	(小) いわしの生姜煮	(中) どんちっち鰯の塩焼き
納豆和え		
きのこたっぷりすまし汁		
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	
【ゆて物・和No13】		
【(小) いわしの生姜煮】		
いわし生姜煮(真空)40g	1.00 個	
【焼物・和No53】		
【(中) どんちっち鰯の塩焼き】		
真あじ(丸)	1.00 個	焼く
【あえ物・和No7】		
【納豆和え】		
刈ひきわり納豆(ヒナリ)	10.00 g	
小松菜	20.00 g	2cm幅
キャベツ	18.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
もみり	1.00 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	2.50 g	
【汁物】		
【きのこたっぷりすまし汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
まいたけ	4.00 g	小房にわけ </td
エリンギ	4.00 g	千切り
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
ねぎ	3.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	1.20 g	
だし昆布	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

令和4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

2022年6月14日火曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯	
	ハヤシライス	おからサラダ
	アムスメロン	
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	
【丼物・カレー等・洋No1】		
【ハヤシライス】		
国産牛肉(モモスライス)	30.00 g	
JFセレクトジョンワイン(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	25.00 g	
にんじん	15.00 g	7mm切
玉葱	40.00 g	スライス
エリンギ	10.00 g	スライス
カレー粉(純)200g	0.02 g	
ハヤシルウ(粉末)	10.00 g	
カットトマト(食塩無添加)3kg	3.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)3kg	5.00 g	
マイルドデミグラスソース3kg	5.00 g	
ウスターソース(シムウ)	1.00 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	8.00 g	半月スライス
チキンささみ水煮	6.00 g	
プロセッサースライスチーズ8mm	7.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.15 g	
QPノンエッグマヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
【果物・和No9】		
【アムスメロン1/16コ】		
アムスメロン4L	0.07 個	1/16に切る

2022年6月15日水曜日

献立	麦ご飯	
	サバのカレー揚げ	トマト入りフレンチサラダ
	●たまごスープ	
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】		
【鯖のカレー揚げ】		
小:ミナト真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	油で揚げる
中:ミナト真鯖(浜田産)60g	1.00 個	油で揚げる
テオ国産生おろし生姜	0.20 g	
テオおろしにんにく国産	0.20 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
カレー粉(純)200g	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【トマト入りフレンチサラダ】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
トマト	8.00 g	サイコロ
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.45 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.70 g	
【汁物】		
【●たまごスープ】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	10.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
●たまご	13.00 g	割りほぐす
追加食材:鶏肉モモ(2cm角切)	10.00 g	
コンソメ500g(乳なし)	1.20 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	
ハウストマトソース300g	0.02 g	

2022年6月16日木曜日

献立	ご飯	
	豚肉のしょうが焼き	ふるさとサラダ
	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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No8】		
【豚肉のしょうが焼き】		
国産SPF豚モモスライスIQF	38.00 g	
玉葱	35.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	2cm幅
テオ国産生おろし生姜	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	
JF料理酒1.8L	1.30 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g	
【あえ物・和No45】		
【ふるさとサラダ】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
パプリカ	5.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
かつお節・細切(ニシム)	0.20 g	
しまねふるさとトッピング1L	5.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
ゆず酢	0.30 g	
【汁物・和No32】		
【あごだんごのみそ汁】		
あご丸6~8g(あらめ入り魚肉団子)	15.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	25.00 g	スライス
ねぎ	3.00 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	

令和4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

2022年6月17日金曜日

(小)保小中連携献立

献立	ご飯	
	(小)どんちっち豚の塩焼き	(中)いわしの生姜煮
	切干大根ののりマヨサラダ	なすと油揚げのみそ汁
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	
【焼物・和No53】		
【(小)どんちっち豚の塩焼き】		
真あじ(丸)	1.00 個	焼く
【ゆて物・和No13】		
【(中)いわしの生姜煮】		
いわし生姜煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物・和No103】		
【切干大根ののりマヨサラダ】		
切干大根(益田産)	3.00 g	もどす
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
出雲のいいちくわ5mm	7.00 g	
かたまりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
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No30】		
【なすと油揚げのみそ汁】		
なす	10.00 g	いちよう
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	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
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6月20日月曜日

献立	ご飯	
	ハンバーグのきのこソースかけ	チーズマヨサラダ
	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	4.00 g	小房にわけ
玉葱	4.00 g	スライス
リッパサラダ油1.5kg	0.20 g	
マイルドデミグラスソース3kg	5.00 g	
カットトマトケチャップ 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	
ウスターソース(ニシムラ)	0.50 g	
【あえ物・洋No62】		
【チーズマヨサラダ】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
ニチレイブロックリー(エ)	15.00 g	
フレンチドレッシング 8mm	6.00 g	
穀物酢	0.80 g	
QPノンエッグマヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
ハウスドレッシング300g	0.01 g	
【汁物・洋No20】		
【野菜スープ】		
チキンナースキンレス(スライス)5mm	7.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
小松菜	10.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
味コンソメJ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウスドレッシング300g	0.02 g	

2022年6月21日火曜日

献立	麦ご飯	
	きびなごのから揚げ	カラフル野菜のごま酢和え
	麻婆丼の具	
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	
【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No83】		
【カラフル野菜のごま酢和え】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
太もやし	10.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.70 g	
かたまりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
【煮物】		
【麻婆丼の具】		
豚もも肉ミンチ	20.00 g	
チリ産生おろし生姜	0.25 g	
チリ産おろしにんにく国産	0.20 g	
JFD料理酒	1.00 g	
チリ産豆板醤1kg	0.20 g	
リッパサラダ油1.5kg	0.25 g	
にんじん	10.00 g	千切り
玉葱	25.00 g	サイコロ
なす	10.00 g	サイコロ
乾し椎茸(美都産)	0.80 g	もどす
木綿豆腐(サイコロ)	40.00 g	
冷凍豆腐(サイコロ)JFD	35.00 g	
にら	3.00 g	小口切り
備前中味噌	2.00 g	
備前白上味噌	1.50 g	
ウチ甜面醬1kg(県給)	0.50 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	
JFD料理酒	1.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
水	25.00 g	

令和4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

2022年6月22日水曜日

献立	麦ご飯	
	●厚焼き玉子のそぼろあんかけ	
	キャベツの塩昆布和え かぼちゃのみそ汁	
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	
【蒸し物】		
〔●厚焼き卵のそぼろあんかけ〕		
小:●ｽｸﾙ厚焼き玉子50g	1.00 個	蒸す
中:●ｽｸﾙ厚焼き玉子62.5g	1.00 個	蒸す
代替食品:小:国産揚げ出し豆腐40g	1.00 個	油で揚げる
中:国産揚げ出し豆腐60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	10.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
JFD料理酒	0.80 g	
三温糖	0.40 g	
VP本みりん	2.00 g	
水	15.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	
【あえ物・和No130】		
〔キャベツの塩昆布和え〕		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	輪切り
塩昆布(ジェフサ)	0.50 g	
かき いりごま(白)1kg島米	1.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No37】		
〔かぼちゃのみそ汁〕		
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
かぼちゃ	20.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
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6月23日木曜日

献立	ご飯	
	しいらの梅マヨ焼き	
	ひじきの炒り煮	
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・和No70】		
〔しいらの梅マヨ焼き〕		
小:シイラ切身50g	1.00 個	焼く
中:シイラ切身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(卵不使用)	6.00 g	
【炒め物・和No31】		
〔ひじきの炒り煮〕		
芽ひじき1kg韓国産	4.00 g	もどす
さつまあげ(玉ねぎ)40g	7.00 g	短冊切り
国産大豆水煮	7.00 g	
にんじん	7.00 g	千切り
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
リケンサラダ油1.5kg	0.25 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.20 g	
VP本みりん	0.40 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	10.00 g	千切り
ごぼう	10.00 g	さががき
ササガキゴボウIQF	2.00 g	
マロニー(5cmカット)	5.00 g	
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	1.20 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウスマト ラスコショ-300g	0.02 g	

2022年6月24日金曜日

献立	ご飯	
	酢豚	
	春雨の中華サラダ	
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〕		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・中No1】		
〔酢豚〕		
豚肉(モモ肉角切り)	40.00 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	35.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
レンコン水煮(乱切)	10.00 g	
青ピーマン	8.00 g	2cm幅
三温糖	2.00 g	
か マルト トマトチップ 3kg	4.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	4.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g	
【あえ物・中No6】		
〔春雨の中華サラダ〕		
ケミはるさめS国産1kg	4.00 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
小松菜	10.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
JFS純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.10 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	15.00 g	スライス
スーパースイートコーン	8.00 g	
ｽｸﾙ糸かまぼこ(ほぐし)	7.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	1.00 g	
JFS純正ごま油	0.30 g	

令和4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

2022年6月27日月曜日

保小中連携献立

献立	ひじきご飯 いかじゃが だんご汁		ゆかり和え	
	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No27】				
【ひじきご飯】				
水稲穀粒(精白米)		80.00 g		
ひじきご飯(三島)		20.00 g		
【煮物・和No37】				
【いかじゃが】				
いか鹿の子短冊(ニシムラ)		15.00 g		
じゃがいも		45.00 g	サイコロ	
にんじん		10.00 g	7mm切	
板こんにゃく		15.00 g	厚1/2縦1/4	
インゲン500g		5.00 g	2cm幅	
こいくちしょうゆ		3.00 g		
三温糖		0.60 g		
VP本みりん		1.00 g		
リケンサラダ油1.5kg		0.50 g		
煮干しだし		0.50 g		
【あえ物・和No54】				
【ゆかり和え】				
きゅうり		20.00 g	輪切り	
キャベツ		20.00 g	1cm幅	
スーパースイートコーン		5.00 g		
出雲のおいしいちくわ5mm		7.00 g		
ゆかり		0.60 g		
食塩		0.10 g		
【汁物・和No18】				
【だんご汁】				
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		8.00 g		
きざみ揚げ(ニシムラ)		3.00 g		
冷凍白玉(ニシムラ)		25.00 g		
ねぎ		3.00 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6月28日火曜日

世界の味めぐり献立(フィリピン)

献立	麦ご飯 チキンアドボ ナタデココフルーツ		ニラガンバパイ	
	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		
おのおぎ(米粒麦)		4.00 g		
【煮物】				
【チキンアドボ】				
小:鶏肉モモ切身50g(材別)		1.00 個	煮る	
中:鶏肉モモ切身60g(材別)		1.00 個	煮る	
テオオロシにんにく国産		0.20 g		
JFD料理酒		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		
【汁物・洋No56】				
【ニラガンバパイ】				
国産SPF豚モモスライスIQF		10.00 g		
玉葱		15.00 g	スライス	
リケンサラダ油1.5kg		0.50 g		
にんじん		10.00 g	いちょう	
じゃがいも		20.00 g	サイコロ	
キャベツ		10.00 g	1.5cm幅	
チンゲンツァイ		10.00 g	1.5cm幅	
食塩		0.10 g		
味コンソメJ500g		1.20 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		
【その他】				
【ナタデココフルーツ】				
ナタデココ(ニシムラ)500g		15.00 g		
ハコ黄桃アイスカット1.5kg		12.00 g		
ハコアマリツミかん国産1.5		10.00 g		
フルーツバック(パイン)パック		15.00 g		
バナナ		13.00 g	スライス	

2022年6月29日水曜日

献立	麦ご飯 ●炒り豆腐 キムチ汁		揚げ入りおひたし	
	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		
おのおぎ(米粒麦)		4.00 g		
【炒め物・和No28】				
【●炒り豆腐】				
しぼり豆腐		55.00 g	くずす	
鶏肉モモ(2cm角切)ニシムラ		12.00 g		
リケンサラダ油1.5kg		0.50 g		
●たまご		12.00 g	割りほぐす	
追加食材:鶏肉モモ(2cm角切)		10.00 g		
にんじん		10.00 g	いちょう	
玉葱		10.00 g	スライス	
冷・グリーンピース(ニシムラ)		5.00 g		
乾し椎茸(美都産)		0.40 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No38】				
【揚げ入りお浸し】				
小松菜		20.00 g	1.5cm幅	
キャベツ		20.00 g	1cm幅	
にんじん		8.00 g	千切り	
きざみ揚げ(ニシムラ)		3.00 g		
ちりめん(ニシムラ)		2.00 g	炒る	
こいくちしょうゆ		2.80 g		
三温糖		0.45 g		
【汁物・和No77】				
【キムチ汁】				
国産SPF豚モモスライスIQF		20.00 g		
JFD料理酒		1.00 g		
リケンサラダ油1.5kg		0.20 g		
玉葱		10.00 g	スライス	
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		3.00 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6月30日木曜日

献立	ご飯		
	ホキフライ	海藻サラダ	
	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No4】			
[ご飯]			
水稻穀粒(精白米)		80.00 g	
【揚げ物・和No5】			
[ホキフライ]			
小:ホキフライ50g ^{シ 17サ}		1.00 個	油で揚げる
中:ホキフライ60g ^{シ 17サ}		1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油		5.00 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
海藻サラダGS100g		0.50 g	もどす
ノンオイル レタシ ^シ 青じそ		4.50 g	
【汁物・洋No3】			
[ミネストローネ]			
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム		10.00 g	
チ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	いちよう
冷凍カットトマト		15.00 g	
キャベツ		15.00 g	1.5cm幅
国産大豆水煮		10.00 g	
味コンソメJ500g		1.00 g	
カゴ 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500g(粉チーズ)		1.00 g	