

2023年 2月 1日 水曜日

献立	麦ご飯		
	●五目厚焼き玉子のきのこあんかけ	ほうれん草の白和え	
	豚汁		
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75g】			
水稻穀粒(精白米)		71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
【蒸し物】			
【●五目厚焼き玉子のきのこあんかけ】			
小:●ｽｸﾙ五目厚焼き玉子50g		1.00 個	
中:●ｽｸﾙ五目厚焼き玉子62.5g		1.00 個	
代替食材 小:和風炒り豆腐包み焼き50g		1.00 個	焼く
中:和風炒り豆腐包み焼き60g		1.00 個	焼く
だし昆布		1.00 g	
水		15.00 g	
えのきたけ		4.00 g	
ぶなしめじ		4.00 g	小房にわけ
うすくちしょうゆ		2.00 g	
JFSV料理酒1.8L		0.50 g	
三温糖		0.50 g	
VP本みりん		0.50 g	
ﾎｰﾓ国産生おろし生姜		0.25 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		0.30 g	
【あえ物・和No62】			
【ほうれん草の白和え】			
ほうれん草		25.00 g	2cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
突きこんにやく(はりまや)		10.00 g	
乾し椎茸(美都産)		0.30 g	もどす
こいくちしょうゆ		0.25 g	
三温糖		0.25 g	
冷凍白和えの素		18.00 g	
JFDA いりごま白		1.00 g	炒る/する
ｶﾞﾔ練りごま550g		0.30 g	
こいくちしょうゆ		1.30 g	
三温糖		0.50 g	
【汁物・和No3】			
【豚汁】			
国産SPF豚ももスライスIQF		25.00 g	
JFSV料理酒1.8L		1.00 g	
ﾘﾝｻﾗﾀﾞ油1.5kg		0.50 g	
さといも(冷凍・乱切)ｼﾏﾖ		15.00 g	
にんじん		5.00 g	いちよう
かぶ		15.00 g	サイコロ
白菜		15.00 g	2cm幅
板こんにやく		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	
【中学のみチーズ】			
MBPベビーチーズ12g		1.00 個	中学のみ

令和5年2月分詳細献立表

2023年 2月 2日 木曜日

保小中連携献立

献立	ご飯		
	ガーリックチキン	大根のツナマヨサラダ	
豆乳入りみそ汁			
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)	75.00 g		
【焼物・洋No25】			
【ガーリックチキン】			
小:鶏肉もも切身IQF50g	1.00 個	焼く	
中:鶏肉もも切身IQF60g	1.00 個	焼く	
ﾎｰﾓおろしにんにく国産	0.40 g		
兵庫県産バジルペースト	1.00 g		
JF料理酒1.8L	1.20 g		
食塩	0.40 g		
ﾊｳｽﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.01 g		
【あえ物】			
【大根のツナマヨサラダ】			
だいこん	30.00 g	千切り	
ほうれん草	20.00 g	2cm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		
QPﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏｵﾈｰｽﾞ (卵不使用)	8.00 g		
こいくちしょうゆ	1.00 g		
JFDA いりごま白	1.00 g	炒る/する	
【汁物・和No58】			
【豆乳入りみそ汁】			
白菜	20.00 g	1.5cm幅	
玉葱	15.00 g	スライス	
にんじん	5.00 g	いちよう	
小松菜	8.00 g	1.5cm幅	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする	
豆乳	20.00 g		
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		

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2023年 2月 3日 金曜日

節分献立/保小中連携献立

献立	じゃこ入り菜飯		
	いわしのかば焼き	ふるさとサラダ	
	ゆば入りすまし汁	節分豆	
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No10】			
【じゃこ入り菜飯】			
水稻穀粒(精白米)		75.00 g	
青菜しらす300g		2.00 g	
【揚げ物・和No44】			
【いわしのかば焼き】			
開きｲﾜｼ(腹須取り)		1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg		3.00 g	
大豆白絞油		3.50 g	
JFDA いりごま白		0.20 g	する
こいくちしょうゆ		2.30 g	
VP本みりん		2.00 g	
三温糖		0.80 g	
JF料理酒1.8L		1.00 g	
水		5.00 g	
【あえ物・和No45】			
【ふるさとサラダ】			
ほうれん草		15.00 g	1cm幅
だいこん		20.00 g	千切り
にんじん		6.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g		7.00 g	
スーパースイートコーン		6.00 g	
ちくちく昆布		0.20 g	茹でる
しなねふるさとドレッシング(1L1120g)		6.00 g	
【汁物】			
【ゆば入りすまし汁】			
にんじん		8.00 g	いちよう
玉葱		20.00 g	スライス
えのきたけ		10.00 g	
IQFいちよう切り蒲鉾		8.00 g	
カットゆば		10.00 g	
カットわかめセレクト		0.30 g	もどす
うすくちしょうゆ		3.00 g	
食塩		0.15 g	
だしパック(かつお節)		1.00 g	
だし昆布		1.00 g	
【生物その他・和No5】			
【節分豆】			
節分豆 10g		1.00 個	

※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1～3年生:0.8倍、小5～6年生:1.1倍、中学生:1.3倍)

令和5年2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

2023年2月6日月曜日

献立	ご飯		
	チンジャオロース	切干大根のアーモンドあえ	
	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No4】			
【ご飯】			
水稻穀粒(精白米)		75.00 g	
【炒め物・中No12】			
【チンジャオロース】			
国産牛肉(モモスライス)		40.00 g	
JF料理酒1.8L		0.80 g	
チオ-国産生おろし生姜		0.50 g	
チオおろしにんにく国産		0.20 g	
乾し椎茸(美都産)		0.30 g	もどす
たけのこ(千切り)タイ産		15.00 g	
玉葱		15.00 g	スライス
キャベツ		20.00 g	1.5cm幅
国産カラーピーマン(ミックス)		15.00 g	
リケンサラダ油1.5kg		0.50 g	
三温糖		0.40 g	
JF料理酒1.8L		1.50 g	
こいくちしょうゆ		1.80 g	
オイスターソース585g		0.60 g	
中華スープ(理研)		0.20 g	
馬鈴薯でんぶん1kg		0.70 g	
JFS純正ごま油		0.50 g	
【あえ物・和No106】			
【切干大根のアーモンド和え】			
切干大根(益田産)		3.00 g	茹でる
キャベツ		12.00 g	1cm幅
小松菜		15.00 g	1.5cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
クッキングアーモンド(細切)500g		5.00 g	炒る
こいくちしょうゆ		2.20 g	
三温糖		0.50 g	
【汁物・中No18】			
【チンゲンサイのスープ】			
チンゲンツァイ		15.00 g	2cm幅
かぶ		15.00 g	サイコロ
にんじん		5.00 g	いちよう
スクール系かまぼこ(ぼくし)		10.00 g	
木綿豆腐(サイコロ)		20.00 g	
JFDA 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	
馬鈴薯でんぶん1kg		1.00 g	
JFS純正ごま油		0.30 g	

2023年2月7日火曜日

献立	麦ご飯		
	メバルとじゃがいものケチャップ炒め	ひじきのマリネ	
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No3】			
【麦ご飯75g】			
水稻穀粒(精白米)		71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
【揚げ物】			
【メバルとじゃがいものケチャップ 炒め】			
メバル小口切(粉付)		45.00 g	油で揚げる
大豆白絞油		3.00 g	
玉葱		35.00 g	サイコロ
じゃがいも		20.00 g	サイコロ
むぎ枝豆(東洋水産)		8.00 g	
カゴメ Mild トマトケチャップ 3kg		12.00 g	
JFウスターソースエクセレント1.8L		4.00 g	
三温糖		0.50 g	
リケンサラダ油1.5kg		0.50 g	
【あえ物・洋No44】			
【ひじきのマリネ】			
芽ひじき1kg韓国産		1.00 g	もどす
小松菜		20.00 g	1.5cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
きゅうり		10.00 g	輪切り
チキンハム(短冊)500g		10.00 g	
三温糖		1.00 g	
穀物酢		2.50 g	
ハウスマトラスコショ-300g		0.02 g	
食塩		0.40 g	
リケンサラダ油1.5kg		0.70 g	
【汁物・洋No54】			
【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	スライス
にんじん		5.00 g	千切り
ぶなしめじ		6.00 g	小房にわけ
ダイスカぼちゃ		20.00 g	
ミロハースト(かぼちゃ)2kg		15.00 g	
SBバセリ(乾)		0.10 g	
牛乳(料理用)		20.00 g	
ポタージュベース		10.00 g	
食塩		0.10 g	
ハウスマトラスコショ-200g		0.02 g	
味コンソメJ500g		0.50 g	

2023年2月8日水曜日

献立	麦ご飯		
	高菜と肉そぼろご飯の具	●パンサンスー	
石狩汁			
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75g】			
水稻穀粒(精白米)		71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
【丼物・カレー等・和No28】			
【高菜と肉のそぼろご飯の具】			
国産牛肉モモミンチIQF		20.00 g	
国産SPF豚ミンチIQF		30.00 g	
チーオ国産生おろし生姜		0.20 g	
たかな塩漬(刻み)		15.00 g	
リケンサラダ油1.5kg		0.20 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
三温糖		1.00 g	
JFSV料理酒1.8L		2.00 g	
【あえ物・中No1】			
【●パンサンスー】			
ケミンはるさめS国産1kg		5.00 g	ゆでる
シーディッシュ(おさかなHM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
●錦糸卵(真空)500g		6.00 g	
追加食材:シーディッシュ(おさかなHM風味)		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		3.00 g	
穀物酢		2.00 g	
JFDA いりごま白		0.80 g	炒る
JFS純正ごま油		0.40 g	
【汁物・和No4】			
【石狩汁】			
じゃがいも		15.00 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
秋鮭1/2角切り2cm(スリ入)		25.00 g	
ねぎ		5.00 g	小口切り
備前中味噌		7.00 g	
備前白上味噌		2.00 g	
有塩バター		0.30 g	
煮干しだし		3.00 g	

令和5年2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

2023年2月9日木曜日

献立	ご飯	
	ぶりのゆず塩焼き	茎わかめのきんぴら
だんご汁		
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)	75.00 g	
【焼物】		
【ぶりのゆず塩焼き】		
小:ぶり50g	1.00 個	焼く
中:ぶり60g	1.00 個	焼く
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
塩糍	4.00 g	
ゆず酢	1.50 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(モモスライス)	10.00 g	
さつまあげ(玉ねぎ)40g	5.00 g	短冊切り
ごぼう	15.00 g	さががき
にんじん	5.00 g	千切り
突きこんにやく(はりまや)	8.00 g	
JFDA 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	
リケンサラダ油1.5kg	1.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
【汁物・和No18】		
【だんご汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
冷凍白玉(ニシム)	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	

2023年2月10日金曜日

献立	ご飯	
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	花野菜サラダ
ビーフンスープ		
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	40.00 g	
テオ国産生おろし生姜	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	7mmスライス
にんじん	10.00 g	7mmイチョウ
厚揚げ(サイコロ)	25.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFSV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No52】		
【花野菜サラダ】		
ニチレイブロックリー(エ)	13.00 g	
カリフラワー(ニシムラ)	13.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
和風たまねぎドレッシング(1L1103g)	5.00 g	
【汁物・中No16】		
【ビーフンスープ】		
玉葱	15.00 g	スライス
かぶ	10.00 g	サイコロ
チンゲンサイ	12.00 g	1.5cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.20 g	もどす
ビーファン(15cmカット)	4.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	

2023年2月13日月曜日

献立	ご飯	
	カレイの甘酢かけ	小松菜とチーズのおかかあえ
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No7】		
【カレイの甘酢かけ(小50g中60g)】		
小:ミナトギシカレイ50g	1.00 個	油で揚げる
中:ミナトギシカレイ60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
穀物酢	2.25 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	2.25 g	
水	1.50 g	
【あえ物・和No135】		
【小松菜とチーズのおかかあえ】		
小松菜	25.00 g	1.5cm幅
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ブレンダースカットチーズ8mm	5.00 g	
かつお節・細切(ニシム)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【煮物・和No63】		
【ごま豆乳鍋(肉団子)】		
野菜入り肉団子(軟骨入り)	21.00 g	
JFSV料理酒1.8L	0.50 g	
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
ごぼう	10.00 g	輪切り
白菜	20.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
しゅんぎく	7.00 g	1.5cm幅
水菜	5.00 g	1.5cm幅
JFDA いりごま白	1.50 g	する
豆乳	20.00 g	
JFS純正ごま油	1.00 g	
備前中味噌	7.00 g	
備前白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	2.50 g	

令和5年2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

全国味めぐり献立(兵庫)

2023年2月14日火曜日

献立	麦ご飯	
	鶏肉のマーマレード焼き	りっちゃんの元気サラダ
ABCスープ		チョコプリン
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75g】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・洋No21】		
【鶏肉のマーマレード焼き】		
小:鶏肉モモ切身IQF50g	1.00 個	焼く
中:鶏肉モモ切身IQF60g	1.00 個	焼く
オレンジマーマレード	4.00 g	
こいくちしょうゆ	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	
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	ゆでる
かつお節・細切(ニシム)	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.45 g	
ハウスﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ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
にんじん	10.00 g	いちよう
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾊﾞｰｯﾄ)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	
【菓子・寄物・和No25】		
【チョコプリン】		
ﾊﾞｰｽﾄﾁｮｺﾌﾟﾘﾝ 30g	1.00 個	

2023年2月15日水曜日

献立	麦ご飯	
	●ビビンバの具	まめなサラダ
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No3】		
【麦ご飯75g】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【丼物・カレー等・中No5】		
【●ビビンバの具】		
国産合挽きミンチ	30.00 g	
ﾎｰﾓﾞｰおろしにんにく国産	0.16 g	
JFSV料理酒1.8L	0.80 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
はくさい(ｷﾑﾁ)ﾘﾊﾗ	10.00 g	
太もやし	20.00 g	
国産山菜ミックス水煮	10.00 g	
●いりたまご(真空)	7.00 g	
追加食材:国産合挽きミンチ	14.00 g	
チンゲンツァイ	20.00 g	2cm幅
にら	5.00 g	1.5cm幅
こいくちしょうゆ	1.60 g	
備前中味噌	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
VP本みりん	1.50 g	
JFS純正ごま油	0.50 g	
【あえ物・洋No74】		
【まめなサラダ】		
国産大豆水煮	8.00 g	
むぎ枝豆(東洋水産)	8.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
出雲のちくわ5mm×1/2カット	5.00 g	
ﾌﾞﾚｯﾀﾞｲｽｶｯﾄﾎｰｽ 8mm	6.00 g	
ｶﾞｰﾏｰ練りごま550g	1.00 g	
JFDA いりごま白	1.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウスﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.03 g	
QPノンエック マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
【汁物・中No3】		
【わかめスープ】		
たけのこ水煮(千切り)	10.00 g	
にんじん	7.00 g	いちよう
だいこん	20.00 g	いちよう
IQFいちよう切り蒲鉾	7.00 g	
カットわかめセレクト	0.50 g	もどす
地養鶏パイオン	10.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	
ハウスﾄﾞﾗｽｺｼｮｰ300g	0.02 g	

2023年2月16日木曜日

献立	ご飯	
	ハタハタのから揚げごまだれかけ	たこ玉ねぎの酢の物
粕汁		カミカミ黒豆
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】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No66】		
【ハタハタのから揚げごまだれかけ】		
白ハタ唐揚げ	40.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
JF本味噌1.8L	1.20 g	
三温糖	0.60 g	
JFD料理酒	0.60 g	
水	3.10 g	
JFDA いりごま白	0.60 g	する
【あえ物】		
【たこ玉ねぎの酢の物】		
国産たこ1/2カット	15.00 g	ゆでる
玉葱	15.00 g	スライス
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
きゅうり	10.00 g	輪切り
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
穀物酢	2.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	0.40 g	
【汁物】		
【粕汁】		
国産豚肉モモスライスIQF	20.00 g	
JFD料理酒	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
だいこん	15.00 g	いちよう
白菜	15.00 g	1.5cm幅
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	3.00 g	小口切り
酒かす	4.00 g	溶く
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	
【生物その他】		
【カミカミ黒豆】		
まんてんくろ豆6g	1.00 個	

令和5年2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

2023年2月17日金曜日

益田の食育の日献立

献立	ご飯		
	ブロッコリーのごまあえ りんご		
	益田ぎゅうぎゅうすきやき		
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)		75.00 g	
【あえ物・和No18】			
【ブロッコリーのごまあえ】			
キャベツ		20.00 g	1cm幅
ニチレイブロッコリー(エクアドル産)		20.00 g	
にんじん		8.00 g	千切り
スクール系かまぼこ(ほぐし)		7.00 g	
JFDA いりごま白		3.00 g	炒る/する
三温糖		1.00 g	
こいくちしょうゆ		2.30 g	
【果物・和No8】			
【りんご】			
りんご46玉		0.25 個	1/4に切る
【煮物】			
【益田ぎゅうぎゅうすきやき】			
牛肉(こま切れ)		40.00 g	
ごぼう		8.00 g	さががき
JF料理酒1.8L		1.00 g	
こいくちしょうゆ		3.40 g	
三温糖		1.25 g	
リケンサラダ油1.5kg		0.50 g	
だいこん		20.00 g	7mmイチョウ
焼き豆腐		20.00 g	サイコロ
白菜		30.00 g	2cm幅
にんじん		8.00 g	7mmイチョウ
マロニー(5cmカット)		3.00 g	茹でる
しゅんぎく		8.00 g	2cm幅
おわら蒔		1.00 g	
こいくちしょうゆ		2.50 g	
三温糖		1.25 g	

2023年2月20日月曜日

献立	わかめご飯		
	さんまの梅煮	納豆あえ	
	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	
【変わり飯・和No1】			
【わかめご飯】			
水稻穀粒(精白米)		75.00 g	
わかめごはんの素(減塩)200g		2.50 g	
【煮物・和No47】			
【さんまの梅煮】			
小:さんま梅煮(真空)40g		1.00 個	
中:さんま梅煮(真空)50g		1.00 個	
【あえ物・和No7】			
【納豆和え】			
刈ひきわり納豆(ヒキリ)		10.00 g	
ほうれん草		20.00 g	2cm幅
キャベツ		20.00 g	1cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
もみのり		0.50 g	
こいくちしょうゆ		2.50 g	
【汁物・和No6】			
【さつま汁】			
鶏肉モモ(2cm角切)		20.00 g	
リケンサラダ油1.5kg		0.25 g	
さつま芋		15.00 g	7mmイチョウ
だいこん		20.00 g	いちよう
ごぼう		8.00 g	輪切り
にんじん		8.00 g	いちよう
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	

2023年2月21日火曜日

益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立

献立	麦ご飯		
	カミカミビーンズ	昆布サラダ	
	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No3】			
〔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】			
〔カミカミビーンズ〕			
いり大豆		10.00 g	
かえり煮干(中羽)		6.00 g	
クッキング アーモンド(細切)500g		10.00 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
三温糖		1.00 g	
VP本みりん		1.00 g	
【あえ物・和No26】			
〔昆布サラダ〕			
キャベツ		25.00 g	1cm幅
小松菜		20.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン		10.00 g	
らくらく昆布		0.40 g	ゆでる
ライトツナ水煮フレーク		7.00 g	
穀物酢		2.00 g	
三温糖		0.40 g	
こいくちしょうゆ		2.60 g	
【汁物・和No77】			
〔キムチ汁〕			
国産SPF豚肉モモスライスIQF		20.00 g	
JFD料理酒		1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg		0.20 g	
にんじん		5.00 g	いちよう
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
油揚げ(カット)		3.00 g	油抜きする
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5年2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

2023年2月22日水曜日

献立	麦ご飯		
	さわらの梅マヨ焼き	洋風おから	
	●中華玉子スープ		
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75g】			
水稲穀粒(精白米)		71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
【焼物】			
【さわらの梅マヨ焼き】			
小:さわら切身50g		1.00 個	焼く
中:さわら切身60g		1.00 個	焼く
梅肉ペースト紀州500g		2.00 g	
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)		7.00 g	
【炒め物・和No21】			
【洋風おから】			
国産SPF豚ミンチIQF		10.00 g	
三温糖		0.50 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg		0.20 g	
小松菜		10.00 g	1cm幅
玉葱		15.00 g	スライス
にんじん		5.00 g	千切り
おから(新製法)		15.00 g	
三温糖		0.50 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
牛乳(料理用)		10.00 g	
クラスメイト(粉チーズ)		5.00 g	
【汁物】			
【●中華玉子スープ】			
木綿豆腐		15.00 g	厚1/4縦1/3
玉葱		15.00 g	スライス
にんじん		5.00 g	いちよう
乾し椎茸(美都産)		0.20 g	もどす
ほたて貝柱水煮フレーク		5.00 g	
●たまご		15.00 g	割りほぐす
追加食材:木綿豆腐		25.00 g	厚1/4縦1/3
カットわかめセレクト		0.30 g	もどす
JFDA いりごま白		1.00 g	
クリームコーン(冷凍)		20.00 g	
中華スープ(理研)		1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg		1.00 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
食塩		0.15 g	

2023年2月24日金曜日

献立	ご飯	パンパンジーサラダ	
	揚げししゃも	スイートポテト	
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)		75.00 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
馬鈴薯でんぶん1kg		4.00 g	
大豆白絞油		1.50 g	
【あえ物】			
【パンパンジーサラダ】			
チキンささみ水煮(さんれ)		10.00 g	
キャベツ		20.00 g	1cm幅
小松菜		8.00 g	2cm幅
にんじん		8.00 g	千切り
太もやし		15.00 g	
JFDA いりごま白		0.80 g	炒る／する
がや練りごま550g		0.80 g	
こいくちしょうゆ		2.70 g	
穀物酢		0.90 g	
三温糖		0.80 g	
JFS純正ごま油		0.56 g	
テオ国産生おろし生姜		0.24 g	
コチュジャン		0.24 g	
【煮物・中No15】			
【マーボー大根】			
国産SPF豚ミンチIQF		20.00 g	
テオ国産生おろし生姜		0.80 g	
テオおろしにんにく国産		0.20 g	
JFSV料理酒1.8L		1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg		0.25 g	
玉葱		30.00 g	サイコロ
にんじん		15.00 g	7mm(小)
厚揚げ(サイコロ)		20.00 g	
だいこん		45.00 g	サイコロ
ベトナム産きくらげスライス200g		0.30 g	もどす
国産たけのこ水煮(短冊)		15.00 g	
ねぎ		3.00 g	小口切り
備前中味噌		2.80 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)		1.00 g	
VP本みりん		1.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg		2.00 g	
【菓子・寄物】			
【スイートポテト】			
さつまポテト35g		1.00 個	

2023年2月27日月曜日

献立	ご飯		
	鮭のちゃんちゃん焼き	冬野菜ののりマヨサラダ	
みぞれ汁			
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)		75.00 g	
【炒め物・和No3】			
[鮭のちゃんちゃん焼き]			
秋鮭ヒソク角切り2cm(スリムス)		45.00 g	
キャベツ		20.00 g	1.5cm幅
玉葱		20.00 g	スライス
にんじん		10.00 g	いちよう
小松菜		10.00 g	1.5cm幅
こいくちしょうゆ		3.00 g	
JF料理酒1.8L		1.00 g	
三温糖		0.50 g	
備前中味噌		4.00 g	
リケンサラダ油1.5kg		1.00 g	
有塩バター		1.00 g	
【あえ物・和No122】			
[冬野菜ののりマヨサラダ]			
白菜		30.00 g	1.5cm幅
ほうれん草		15.00 g	1.5cm幅
出雲のおいしいちくわ5mm		8.00 g	
JFDA いりごま白		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No57】			
[みぞれ汁]			
鶏肉(ヒレ肉)1.5cm角		10.00 g	
木綿豆腐(サイコロ)		15.00 g	
大根おろし		25.00 g	
にんじん		7.00 g	いちよう
かぶ		10.00 g	サイコロ
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	
うすくちしょうゆ		3.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg		1.00 g	

令和5年2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

2023年2月28日火曜E 吉田小6年生外国語で考えたカレー献立

献立	麦ご飯		
	トンカツ		海藻サラダ
	This is きのかツカレー		
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No3】			
【麦ご飯75g】			
水稻穀粒(精白米)		71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
【揚げ物・和No42】			
【トンカツ】			
小:ﾊﾞｽﾄ柔らかとんかつ40g		1.00 個	油で揚げる
中:ﾊﾞｽﾄ柔らかとんかつ60g		1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油		4.00 g	
【あえ物・洋No71】			
【海藻サラダ(青じそ)】			
キャベツ		30.00 g	1cm幅
きゅうり		10.00 g	輪切り
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GS100g		0.50 g	もどす
ノンオイル青じそドレッシング		4.50 g	
【丼物・カレー等】			
【This is きのかツカレー】			
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500		30.00 g	
JFレクショワイン(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
ぶなしめじ		13.00 g	小房にわける
ハウス給食用カレーフレークN		12.00 g	
ジェフサカレーフレーク		4.00 g	
カゴメマイルトトマトケチャップ 3kg		5.00 g	
JFウスターソースエクセレント1.8L		1.50 g	