

※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5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

2023年6月1日 木曜日

カミカミ献立

献立	ご飯	
	カミカミビーンズ	春雨サラダ
ママー豆腐		
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No39】		
【カミカミビーンズ】		
いり大豆	6.00 g	
かえり煮干し	4.00 g	
クッキングアーモンド(細切)500g	8.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
JFS V本味噌	1.00 g	
【あえ物・中No5】		
【春雨サラダ(主)】		
ケミン はるさめS国産1kg	4.50 g	茹でる
スーパール系かまぼこ(ぼくし)	8.00 g	茹でる
きゅうり	13.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
穀物酢	1.80 g	
JFD いりごま(白)	0.80 g	炒る/する
JFS 純正ごま油	0.45 g	
【煮物・中No12】		
【ママー豆腐】		
豚もも肉ミンチ	15.00 g	
生おろし生姜	0.16 g	
おろしにんにく	0.16 g	
JFD 料理酒	0.40 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.16 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.40 g	
にんじん	12.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	サイコロ
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす
木綿豆腐(サイコロ)	36.00 g	
JFD 冷凍とうふ(サイコロ)ニシムラ	32.00 g	
たけのこ(短冊)タイ産	6.40 g	
ねぎ	4.00 g	小口切り
備前 中味噌	1.44 g	
備前 白上味噌	1.44 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
三温糖	0.24 g	
中華スープ(理研)	0.64 g	
JFS V本味噌	0.80 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.28 g	
水	20.00 g	

2023年6月2日 金曜日

益田高校の生徒が考えた食品ロス献立

献立	ご飯	
	アジのゆずソースかけ	おからとかぼちゃのサラダ
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No104】		
【アジのゆずソースかけ】		
(小)アジ切身(濃粉付)140g	1.00 個	油で揚げる
(中)アジ切身(濃粉付)150g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 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	
SB パセリ(乾)	0.01 g	
【あえ物・洋No79】		
【おからとかぼちゃのサラダ】		
おから(新製法)	5.00 g	
ダイスカぼちゃ	10.00 g	
キャベツ	13.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
チキンさきみ水煮(さんれ 7ピース)1パック8mm	7.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.15 g	
QP/ソニック マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
【汁物・和No3】		
【豚汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g	
JFD 料理酒	0.50 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
さといも(冷凍・乱切)ニシムラ	10.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
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	
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	

2023年6月5日 月曜日

献立	ゆかりご飯(少)	
	冷麺	揚げギョーザ(小2個、中3個)
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】		
【ゆかりごはん(少)】		
水稲穀粒(精白米)	60.00 g	
ゆかり	1.20 g	
【その他・和No10】		
【おむすびのり】		
おむすびころんちのり	1.00 枚	
【主食併用麺・中No5】		
【冷麺(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	
JFD いりごま(白)	1.00 g	炒る/する
冷麺のダレ	10.00 g	
【揚げ物・中No9】		
【揚げギョーザ(小2個、中3個)】		
(小)TM鉄腕ギョーザ	2.00 個	油で揚げる
(中)TM鉄腕ギョーザ	3.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.60 g	
【汁物・中No21】		
【厚揚げの中華スープ】		
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
たけのこ(短冊)タイ産	8.00 g	
カットわかめセレクト	0.30 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
中華スープ(理研)	1.00 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	

令和5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

2023年6月6日火曜日

カミカミ献立

献立	麦ご飯	
	鮭の南部焼き	カミカミサラダ
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No75】		
【鮭の南部焼き】		
(小)秋鮭(ピンク)切身 40g	1.00 個	焼く
(中)秋鮭(ピンク)切身 50g	1.00 個	焼く
生おろし生姜	0.30 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	1.00 g	
JFD いらごま(白)	1.00 g	
かやいらごま(黒)	0.50 g	
【あえ物・和No141】		
【カミカミサラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
切いか 1mm×3cm	1.50 g	
ハオイト レタソグ 青じそ	5.00 g	
【汁物・和No18】		
【だんご汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
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	2.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

2023年6月7日水曜日

献立	麦ご飯	
	シューマイ(小1個、中2個)	フルーツ杏仁
●ルーローハンの具		
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	
【蒸し物】		
【シューマイ(小1個、中2個)】		
(小)TM 鉄腕豚肉焼売(Fe)28g	1.00 個	蒸す
(中)TM 鉄腕豚肉焼売(Fe)18g	2.00 個	蒸す
【その他・中No2】		
【フルーツ杏仁】		
やわらか杏仁豆腐	27.00 g	
バナナ	9.00 g	スライス
ハロワアマツツリカン国産	9.00 g	
フルーツパック(パイン)1パック	9.00 g	
ナタデココ	9.00 g	
【丼物・和No7】		
【●ルーローハンの具】		
豚モモ(1cm角)	35.00 g	
JFD 料理酒	0.50 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	スライス
たけのこ(千切り)タイ産	10.00 g	
●うずら卵水煮200卵入り	15.00 g	
追加食材:豚モモ(1cm角)	15.00 g	
チンゲンツァイ	15.00 g	2cm幅
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
オイスターソース 585g	3.30 g	
生おろし生姜	0.50 g	
おろしにんにく	0.50 g	
水	12.00 g	
JFS 純正ごま油	0.60 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

2023年6月8日木曜日

献立	ご飯	
	しいらの梅マヨ焼き	茎わかめのきんぴら
鶏つくね汁		
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	
【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/ソック マネース (卵不使用)	6.00 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
カットベーコンIQF500g	3.00 g	
ごぼう	15.00 g	さきさき
にんじん	8.00 g	千切り
突きこんにやく(はりまや)	8.00 g	
インゲン500g	8.00 g	2cm幅
JFD いらごま(白)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
三温糖	1.10 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g	
JFS V本味噌	0.80 g	
【汁物・和No45】		
【鶏つくね汁】		
鶏つくね	22.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
うずくちしょうゆ	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	

令和5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

2023年6月9日金曜日

献立	ご飯	
	とりのからあげ	アーモンド和え
じゃがたまみそ汁		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No80】		
【とりのからあげ】		
(小)鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	油で揚げる
(中)鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	油で揚げる
こいくちしょうゆ	3.50 g	
JFD 料理酒	4.00 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
おろしにんにく	0.25 g	
生おろし生姜	0.25 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	8.80 g	
米粉	1.70 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No58】		
【アーモンド和え】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
ニチレイプロッコー(エ)	17.00 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	
クッキングアーモンド(細切)500g	3.00 g	炒る
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
【じゃがたまみそ汁】		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
えのぎたけ	10.00 g	
カットわかめセレクト	0.50 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	2.00 g	

2023年6月12日月曜日

(小) 幼小中連携献立

献立	ご飯	
	(小)どんちっち鯨の塩焼き	(中)いわしの生姜煮
納豆サラダ		
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)	75.00 g	
【焼物・和No53】		
【(小)どんちっち鯨の塩焼き】		
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No124】		
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
ひきわり納豆(特判)	8.00 g	
きゅうり	15.00 g	輪切り
キャベツ	20.00 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ソニック マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
【汁物・和No64】		
【沢煮椀】		
国産SPF豚モモスライスIQF	13.00 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g	
JFD 料理酒	0.50 g	
にんじん	10.00 g	千切り
ごぼう	12.00 g	ざざがき
マロニー(5cmカット)	5.00 g	
まいたけ	5.00 g	小房にわけ
ねぎ	3.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	2.00 g	
うずくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウス マスジョ-300g	0.02 g	

2023年6月13日火曜日

献立	麦ご飯	
	ドライカレー	アムスメロン
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	
【丼物・カレー等・和No16】		
【ドライカレー】		
豚もも肉ミンチ	35.00 g	
おろしにんにく	0.15 g	
生おろし生姜	0.15 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g	
JF セレクションワイン(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
にんじん	10.00 g	千切り
グリーンピース	7.00 g	
冷凍カットトマト	15.00 g	
ハウス 給食用カレー7-7kgN	8.00 g	
カメマイルト トマトチップ 3kg	0.70 g	
JF ウォーターズ イソレブ1.8L	0.50 g	
カレー粉(純)200g	0.30 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 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
【汁物・洋No23】		
【ABCスープ】		
特選カイワース特選スライス(スライス)5mm	10.00 g	
マカロニ(丸アット)500g	4.00 g	茹でる
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
じゃがいも	12.00 g	サイコロ
パセリ(乾燥)	0.05 g	
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	

令和5年6月分詳細献立表

2023年6月14日水曜日

献立	麦ご飯	
	高野豆腐のオイミそがらめ	ゆずサラダ
●かきたまみそ汁		
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	
【揚げ物】		
高野豆腐のオイミそがらめ		
シェパ 高野豆腐サイコロ	6.00 g	もどす/揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
鶏肉モモ(2cm角切)ニムラ	20.00 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	30.00 g	サイコロ
おき枝豆(東洋水産)	5.00 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g	
オイスターソース 585g	2.00 g	
備前 中味噌	2.00 g	
三温糖	1.50 g	
JFD 料理酒	0.50 g	
【あえ物・洋No80】		
【ゆずサラダ】		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
きゅうり	15.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
クッキングアーマント(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	
ゆず酢	0.50 g	
JFD EX7 アーソノリーフ オイル	0.50 g	
【汁物・和No106】		
●かきたまみそ汁		
●たまご	12.00 g	割りほぐす
追加食材:豆腐	12.00 g	縦1/3厚1/4
豆腐	15.00 g	縦1/3厚1/4
玉葱	15.00 g	スライス
IQFいちよう切り蒲鉾	5.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
ねぎ	3.00 g	小口切り
カットわかめセレクト	0.30 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	2.00 g	

2023年6月15日木曜日

献立	ご飯	
	鶏肉のマーマレード焼き	ちくわと野菜のソテー
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物・洋No21】		
【鶏肉のマーマレード焼き】		
(小) 鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	焼く
(中) 鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	焼く
オレンジャーマレード	4.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【炒め物】		
【ちくわと野菜のソテー】		
出雲のおいしいちくわ5mm	10.00 g	
キャベツ	23.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
玉葱	15.00 g	スライス
スーパースイートコーン	5.00 g	
JFD EX7 アーソノリーフ オイル	0.50 g	
食塩	0.20 g	
ハラマド ラスコッシュ-300g	0.02 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・洋No64】		
【ミネストローネ】		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
おろしにんにく	0.20 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	0.50 g	
有塩バター	0.50 g	
玉葱	20.00 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	
パゼリ(乾燥)	0.05 g	
味コンソメJ 500g	1.00 g	
カメマルトマトチップ 3kg	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k)	10.00 g	
三温糖	0.30 g	
クラスメイト500g	1.00 g	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2023年6月16日金曜日

(中) 保幼小中連携献立

献立	ご飯	
	(小) いわしの生姜煮	(中) どんちっち鰯の塩焼き
切干大根のりマヨサラダ 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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 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・洋No81】		
【切干大根のりマヨサラダ】		
切干大根(益田産)	2.50 g	もどす
きゅうり	10.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	
JFD いりごま(白)	2.00 g	炒る/する
QP/ワグ 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No107】		
【かぼちゃのみそ汁】		
かぼちゃ	20.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
きざみ揚げ(ニムラ)	3.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
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	2.00 g	

令和5年6月分詳細献立表

2023年6月19日月曜日

保幼小中連携献立

献立	ご飯	
	いかじゃが	きゅうりの梅和え
豚肉と厚揚げのみそ汁		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【煮物・和No37】		
【いかじゃが】		
いか鹿の子短冊(ニシム)	15.00 g	
じゃがいも	45.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	7mmいちょう
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	
JFS V本味酢	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No88】		
【きゅうりの梅あえ】		
出雲のおいしいちくわ5mm	7.00 g	
きゅうり	18.00 g	輪切り
キャベツ	13.00 g	1cm幅
にんじん	3.00 g	千切り
えのきたけ	8.00 g	
かつお節・細切(ニシム)	1.00 g	
梅肉ペースト紀州	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
【豚肉と厚揚げのみそ汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
JFD 料理酒	0.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
ごぼう	5.00 g	ささがき
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 白味噌	2.00 g	

2023年6月20日火曜日

益田の食育の日

献立	麦ご飯	
	豚キムチ	アムスメロン
いか団子スープ		
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・中No15】		
【豚キムチ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
生おろし生姜	0.40 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
大福揚(カット)	20.00 g	
はくさい(キムチ)リハラ	10.00 g	
キャベツ	15.00 g	2cm幅
太もやし	15.00 g	
にら	3.00 g	2cm幅
JA 焼肉の外(醤油味)5kg	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・中No25】		
【いか団子スープ】		
まるごとイカだんご6~10g	25.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
中華スープ(理研)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 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

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2023年6月21日水曜日

全国味めぐり献立(大阪)

献立	かやくご飯	
	●揚げたご焼き(小2個、中3個)	お豆さんサラダ
肉すい		
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】		
【かやくご飯】		
水稲穀粒(精白米)	63.00 g	
炊き込みご飯の素(五目)	0.02 袋	
【揚げ物】		
【●揚げたご焼き(小2個、中3個)】		
(小)●まごころこめたたご焼き	2.00 個	
(中)●まごころこめたたご焼き	3.00 個	
(小)代替食材:ポーク&チキンハンバーグ40g	1.00 個	
(中)代替食材:ポーク&チキンハンバーグ60g	1.00 個	
大豆白絞油	4.50 g	
一食お好みソース	1.00 個	
【煮物】		
【おまめさんサラダ】		
きゅうり	15.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
JF 大豆水煮(北海道)1kg	10.00 g	
むぎ枝豆(東洋水産)	10.00 g	
スーパースイートコーン	10.00 g	
備前 中味噌	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
QP/ビッグ マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
【主食併用麺】		
【肉すい】		
木綿豆腐	15.00 g	縦1/3厚1/4
国産牛肉(モモスライス)	15.00 g	
ごぼう	5.00 g	ささがき
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.80 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 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	
JFS V本味酢	1.50 g	

令和4年6月分詳細献立表

2023年6月22日木曜日

献立	コッペパン	
	ウィンナー	ケチャップ
料理名/食品名		
一人分量		切り方
単位		
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【普通パン・和No10】		
【コッペパン】		
(小)こっぺぱん 70g	1.00 個	
(中)こっぺぱん 90g	1.00 個	
【その他】		
【ウィンナー】		
(小)無添加ポークフランク40g	1.00 個	蒸す
(中)無添加ポークフランク50g	1.00 個	蒸す
【ジャム・ガリン】		
【ケチャップ】		
1食ケチャップソース8g	1.00 個	
【炒め物・洋No30】		
【キャベツのカレー炒め】		
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	2cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	3.00 g	千切り
スーパースイートコーン	7.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
有塩バター	1.00 g	
食塩	0.20 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
カレー粉(純)200g	0.10 g	
【煮物】		
【野菜のコンソメ煮】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシムラ	25.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
JFD 料理酒	0.50 g	
玉葱	25.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	7mm厚切
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
キャベツ	15.00 g	2cm幅
ぶなしめじ	7.00 g	小房にわけ
SBパセリ(乾)	0.05 g	
味コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	

2023年6月23日金曜日

献立	ご飯	
	さばのケチャップ煮	洋風おから
料理名/食品名		
一人分量		切り方
単位		
【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・洋No14】		
【さばのケチャップ煮】		
(小)さば切身50g	1.00 切	
(中)さば切身60g	1.00 切	
かごメマイルドトマトケチャップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
生おろし生姜	0.20 g	
水	11.50 g	
【炒め物・和No21】		
【洋風おから】		
豚肉(ミンチ)	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	0.50 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500g(粉チーズ)	5.00 g	
【汁物・和No108】		
【すり流し風みそ汁】		
クリームコーン(冷凍)	25.00 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
豆乳	10.00 g	
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	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2023年6月26日月曜日

献立	ご飯	
	メバルとじゃがいものケチャップ炒め	即席漬け
料理名/食品名		
一人分量		切り方
単位		
【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】		
【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)	40.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
インゲン500g	10.00 g	2cm幅
かごメマイルドトマトケチャップ 3kg	10.00 g	
トマトピューレ(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	
三温糖	0.80 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【あえ物・和No84】		
【即席漬け】		
きゅうり	15.00 g	7mmスライス
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
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	
JFD いりごま(白)	1.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No95】		
【なめこ汁】		
国産冷凍なめこ	12.00 g	
木綿豆腐(サイコロ)	12.00 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
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5年6月分詳細献立表

2023年6月27日火曜日

献立	麦ご飯	
	豆腐ハンバーグのおろしソース	ゆかりマヨサラダ
	つぶつぶコーンスープ	
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]		
[豆腐ハンバーグのおろしソース]		
(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
大根おろし	10.00 g	
JFS V本味噌	3.00 g	
みとボン酢	7.00 g	
[あえ物]		
[ゆかりマヨサラダ]		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	輪切り
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
ゆかり	0.40 g	
食塩	0.10 g	
ハウストマトソース-300g	0.03 g	
QPノンイックマヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
[汁物・洋No59]		
[つぶつぶコーンスープ]		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
スーパースイートコーン	10.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
クリームコーン(冷凍)	25.00 g	
するりん白花(白花豆ペースト)	10.00 g	
SBパセリ(乾)	0.05 g	
食塩	0.20 g	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	
ポタージュベース	8.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	

2023年6月28日水曜日

献立	麦ご飯	
	はまちの塩こうじ焼き	●千草和え
	豚肉とレンコンのみそ汁	
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No76]		
[はまちの塩こうじ焼き]		
(小)はまち切身 50g	1.00 個	焼く
(中)はまち切身 60g	1.00 個	焼く
塩糍	4.00 g	
[あえ物・和No117]		
[●千草和え]		
小松菜	15.00 g	2cm幅
にんじん	3.00 g	千切り
太もやし	8.00 g	
キャベツ	10.00 g	1cm幅
チキンささみ水煮(さんれ)	10.00 g	
●錦系卵(真空)500g	6.00 g	
追加食材:チキンささみ水煮	4.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン	7.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
JFD いりごま(白)	1.00 g	炒る/する
かつお節・細切(ニシムラ)	0.50 g	
[汁物・和No104]		
[豚肉とレンコンのみそ汁]		
国産SPF豚モモスライスIQF	12.00 g	
生おろし生姜	0.20 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g	
JFD 料理酒	0.50 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
れんこん水煮(いちよう)	10.00 g	
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	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2023年6月29日木曜日

献立	ご飯	
	ホキのヤンニョム	きゅうりともやしのナムル
	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No1]		
[ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
[揚げ物・中No11]		
[ホキのヤンニョム]		
(小)ホキ 50g	1.00 切	油で揚げる
(中)ホキ 60g	1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん 1kg	10.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g	
おろしにんにく	0.10 g	
カメマイルドトマトチャップ 3kg	6.00 g	
コチュジャン	0.50 g	
JFS V本味噌	1.00 g	
ねぎ	1.00 g	小口切り
水	2.30 g	
[あえ物]		
[きゅうりともやしのナムル]		
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
突きこんにゃく(ほりまや)	8.00 g	
きゅうり	15.00 g	輪切り
太もやし	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
さいくちしょうゆ	1.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
JFD いりごま(白)	1.00 g	炒る/する
[汁物・和No30]		
[なすと油揚げのみそ汁]		
なす	15.00 g	半月切り
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
カットわかめセレクト	0.30 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
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5年6月分詳細献立表

2023年6月30日金曜日

献立	ご飯	
	鶏肉のごま味噌焼き	ねばねば野菜のおかか和え
春雨スープ		
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	
【焼物・和No77】		
[鶏肉のごまみそ焼き]		
(小)鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	焼く
(中)鶏肉モモ切身IQF 80g	1.00 個	焼く
1斗甜面醬 1kg (県給)	6.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	2.00 g	
JFS V本味噌	2.00 g	
JFD いりごま(白)	1.00 g	
【あえ物・和No71】		
[ねばねば野菜のおかか和え]		
キャベツ	10.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
JFD そのままOKモロヘイヤ	15.00 g	
国産オクラスライス	13.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
かつお節・細切(ニシム)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・中No7】		
[春雨スープ]		
にんじん	8.00 g	千切り
玉葱	15.00 g	スライス
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
スガル系かまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
ケシ はるざめS国産1kg	3.00 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	3.00 g	
JFS 純正ごま油	0.10 g	

高津学校給食センター  
●卵・卵由来成分を含む