※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6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

2024年 10月 1日 火曜日

献立		
	麦ご飯	
	さわらの柚庵焼き	切干大根の中華炒め
	さつまいものみそ汁	

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No16】		
[さわらの柚庵焼き]		
小：さわら 50g	1.00 切	焼く
中：さわら 60g	1.00 切	焼く
料理酒1.8L	4.00 g	
こいくちしょうゆ	3.60 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
【炒め物・中No5】		
[切干大根の中華炒め]		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
切干大根（ﾆｼﾑﾗ）	4.00 g	茹でる
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
中華スープ（理研）	0.40 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.70 g	
ごま油 1.65kg	0.30 g	
【汁物・和No5】		
[さつまいものみそ汁]		
さつまいも	25.00 g	サイコロ
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	2.50 g	
備前 中味噌	6.50 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

2024年 10月 2日 水曜日

献立		
	麦ご飯	
	●千草オムレツ	ねばねば野菜の梅おかか和え
	厚揚げの中華煮	

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・和No22】		
[●千草オムレツ]		
小：●千草オムレツ(真空)40g	1.00 個	蒸す
中：●千草オムレツ(真空)50g	1.00 個	蒸す
代替食材 小：国産鶏のﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ減塩 40g	1.00 個	焼く
中：国産鶏のﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ減塩 50g	1.00 個	焼く
うすくちしょうゆ	1.80 g	
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.90 g	
水	2.20 g	
だいこん	9.00 g	おろす
【あえ物・和No71】		
[ねばねば野菜の梅おかか和え]		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
モロヘイヤカット	8.00 g	
国産オクラスライス	8.00 g	
出雲のおいしいちくわ5㎜	8.00 g	
乾燥カリカリ梅(三島)200	0.40 g	
かつお節・細切（ﾆｼﾑﾗ）	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
【煮物・中No20】		
[厚揚げの中華煮]		
国産SPF豚モモスライスIQF	25.00 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.20 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
ごま油 1.65kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	25.00 g	スライス
たけのこ(短冊)ダイ産	10.00 g	
厚揚げ（サイコロ）	40.00 g	
冷凍ミニ絹厚揚(ﾆｼﾑﾗ)	30.00 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	1.80 g	
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

2024年 10月 3日 木曜日

献立		
	ご飯	
	さんまのかば焼き（小中2個）	塩昆布サラダ
	なめこ汁	

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No21】		
[さんまのかばやき(小・中2個)]		
さんま米粉付20g	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
本みりん 1.8L	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
水	6.00 g	
いりごま（白）1kg	0.50 g	
【あえ物・和No26】		
[塩昆布サラダ]		
キャベツ	18.00 g	1cm幅
きゅうり	20.00 g	輪切り
チキンハム（短冊）500g	7.00 g	
にんじん	6.00 g	千切り
塩昆布(ジェフサ)	0.50 g	
三温糖	0.80 g	
穀物酢	2.10 g	
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g	
食塩 1kg	0.15 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【汁物・和No9】		
[なめこ汁]		
国産冷凍なめこ	12.00 g	
木綿豆腐	12.00 g	厚1/4縦1/3
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	3.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
だいこん	15.00 g	いちょう
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
煮干しだし	2.50 g	
備前 中味噌	6.50 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

令和6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

2024年 10月 4日 金曜日

献立		
	ご飯	
	タコライスの具	じゃことアーモンドのサラダ
	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	
【炒め物・洋No17】		
[タコライスの具]		
国産牛肉モモミンチIQF	15.00 g	
国産SPF豚ミンチIQF	20.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.30 g	
赤ワイン 1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
ﾃｰｵ 豆板醤 1kg	0.25 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	サイコロ
むき枝豆 500g	5.00 g	
冷凍カットトマト	25.00 g	
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ (カゴメ)3kg	8.00 g	
トマトﾋﾟｭｰﾚ(食塩無添加3k	4.00 g	
理研 コンソメS 500g	0.80 g	
カレー粉(純)200g	0.20 g	
三温糖	0.80 g	
ウスターソース 1.8L	0.80 g	
ﾌﾟﾛｾｽﾄﾞ ｲｽｶｯﾄﾁｰｽﾞ 8mm	8.00 g	
【あえ物・洋No101】		
[じゃことアーモンドのサラダ]		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	20.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
ｸｯｷﾝｸﾞ ｱｰﾓﾝﾄﾞ (細切)500g	3.00 g	
ちりめん	2.00 g	炒る
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
穀物酢	1.50 g	
ｼﾁﾘｱﾚﾓﾝ100(720ml)ﾆｼﾑﾗ	0.50 g	
JFSﾌﾚｽｺﾘｰｳﾞｧEXVｵﾘｰﾌﾞ油	0.50 g	
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
カットベーコンIQF500g	6.00 g	
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)500g	4.00 g	
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	
小松菜	5.00 g	1.5cm幅
理研 コンソメS 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2024年 10月 7日 月曜日

献立		
	ご飯	
	ぎょぎょっとごぼう	バンバンジーサラダ
	豆腐とわかめのみそ汁	

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・和No126】		
[ぎょぎょっとごぼう]		
赤魚角切り	40.00 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	8.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
ごぼう	15.00 g	輪切り
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
本みりん 1.8L	0.50 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
むき枝豆 500g	6.00 g	
【あえ物・中No38】		
[バンバンジーサラダ]		
チキンささみ水煮(ざんれ	10.00 g	
キャベツ	12.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	千切り
にんじん	5.00 g	千切り
太もやし	15.00 g	
いりごま(白)1kg	0.80 g	
ｶﾄﾞﾔ 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	
ﾃｰｵｰ 国産生おろし生姜	0.20 g	
コチュジャン	0.20 g	
【汁物・和No43】		
[豆腐とわかめのみそ汁]		
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 g	
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	3.00 g	
備前 中味噌	6.50 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	2.50 g	

2024年 10月 8日 火曜日

献立		
	麦ご飯	
	さばのみそ煮	納豆和え
	けんちん汁	

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No1】		
[さばの味噌煮]		
小:さばの味噌煮50g(真空)	1.00 個	
中:さばの味噌煮70g(真空)	1.00 個	
【あえ物・和No41】		
[納豆和え]		
ﾊﾘ ひきわり納豆(ﾋｷﾜﾘ)	10.00 g	
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
もみのり	0.50 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No149】		
[けんちん汁]		
木綿豆腐(ｻｲｺﾛ)	20.00 g	
だいこん	15.00 g	いちょう
さといも(冷凍・乱切)ﾆｼﾑﾗ	15.00 g	
にんじん	7.00 g	いちょう
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
板こんにゃく	7.00 g	厚1/2縦1/4
ねぎ	2.50 g	小口切り
だしパック(かつお節)	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩 1kg	0.10 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

令和6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

2024年 10月 9日 水曜日

献立		
	麦ご飯	
	焼きししゃも(小中2尾)	糸こんサラダ
	●天津丼の具	

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 75g]		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・和No17】		
[焼きししゃも(小・中2尾)]		
小: 子持シシャモL 11～16g	2.00 個	焼く
中:子持シシャモ2L 16～19g	2.00 個	焼く
【あえ物・中No34】		
[糸こんサラダ]		
糸こんにゃく(白)	20.00 g	包丁入れる
こいくちしょうゆ	0.80 g	
本みりん 1.8L	0.40 g	
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
太もやし	15.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
穀物酢	0.90 g	
いりごま(白)1kg	0.30 g	
【汁物・中No41】		
[●天津丼の具]		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
むきえびL(ﾆｼﾑﾗ)	7.00 g	
●たまご	25.00 g	割りほぐす
追加食材: 国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
IQFいちょう切り蒲鉾500g	5.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
玉葱	15.00 g	スライス
たけのこ(短冊)タイ産	8.00 g	
キヌサヤ500g	3.00 g	1.5㎝幅
国産乾燥きくらげｽﾗｲｽ500g	0.30 g	
豚骨清湯スープ(1kg)	4.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.50 g	

2024年 10月 10日 木曜日　　目の愛護デー献立

献立		
	ご飯	
	豚キムチ♪	ブルーベリークリームチーズ和え
	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No1】		
[ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【炒め物・中No15】		
[豚キムチ]		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.20 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
大福揚(カット)	15.00 g	
はくさい(キムチ)リハラ	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	2cm幅
太もやし	15.00 g	
にら	3.00 g	2cm幅
ｴﾊﾞ 焼肉のﾀﾚ(醤油味)5kg	4.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【その他・和No19】		
[ブルーベリークリームチーズ和え]		
ブルーベリー(冷凍)	5.00 g	
フルーツﾊﾟｯｸ(パインﾁﾋﾞｯﾄ	15.00 g	
みかん(レトルト)	19.00 g	
フルーツパック(黄桃ﾀﾞｲｽ)	15.00 g	
ナタデココ(ﾆｼﾑﾗ)	10.00 g	
クリームチーズ(ﾆｼﾑﾗ)	7.40 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
小松菜	9.00 g	1.5cm幅
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
こいくちしょうゆ	2.00 g	

2024年 10月 11日 金曜日

献立		
	わかめご飯(少量)♪	
	冷麺	大学芋
	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No24】		
[わかめご飯(少量)]		
水稲穀粒(精白米)	60.00 g	
わかめごはんの素(減塩)200g	2.30 g	
【主食併用麺・中No5】		
[冷麺]		
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	10.00 g	
国産カラーピーマン(黄)	5.00 g	
ごま油 1.65kg	1.00 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
冷麺のタレ	10.00 g	
【揚げ物・和No109】		
[大学芋]		
さつまいも(乱切・冷凍)	50.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
三温糖	5.00 g	
こいくちしょうゆ	1.10 g	
水	1.00 g	
【汁物・中No21】		
[厚揚げの中華スープ]		
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
にんじん	7.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
国産乾燥きくらげｽﾗｲｽ500g	0.30 g	もどす
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
ねぎ	3.00 g	小口切り
豚骨清湯スープ(1kg)	4.00 g	
食塩 1kg	0.20 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	

令和6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
益田の食育の日献立

2024年 10月 15日 火曜日　　十三夜献立

献立		
	麦ご飯	
	焼き栗コロッケ	根菜のきんぴら
	タラのみそ汁	

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	
【揚げ物・和No127】		
[焼き栗コロッケ]		
小：焼き栗コロッケ40g	1.00 個	油で揚げる
中：焼き栗コロッケ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【炒め物・和No41】		
[根菜のきんぴら]		
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
にんじん	5.00 g	千切り
ごぼう	10.00 g	ささがき
れんこん水煮(いちょう)	15.00 g	
突きこんにゃく(ほりまや)	10.00 g	
インゲン500g	5.00 g	1.5cm幅
いりごま(白)1kg	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物・和No121】		
[タラのみそ汁]		
助宗タラ角切(2cm角)	20.00 g	
だいこん	20.00 g	おろす
にんじん	8.00 g	いちょう
さといも(冷凍・乱切)ﾆｼﾑﾗ	15.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	1.50 g	
備前 中味噌	6.50 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

2024年 10月 16日 水曜日　　人気メニューリレー（美都調理場）

献立		
	麦ご飯	
	鶏肉の赤ワインソース	●ほうれん草のたまご炒め
	さつまいもポトフ	

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・洋No45】		
[鶏肉の赤ワインソース]		
小：鶏肉モモ切身50g(ｵｵｸﾎﾞ)	1.00 個	焼く
中：鶏肉モモ切身60g(ｵｵｸﾎﾞ)	1.00 個	焼く
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g	
赤ワイン 1.8L	2.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g	
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ (カゴメ) 3kg	8.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
赤ワイン 1.8L	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.20 g	
水	5.00 g	
【炒め物・和No50】		
[●ほうれん草のたまご炒め]		
出雲のおいしいちくわ5㎜	7.00 g	
ほうれん草	20.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
玉葱	10.00 g	スライス
●いりたまご(真空)	15.00 g	
追加食材：出雲のおいしいちくわ5㎜	6.00 g	
代替食材：スーパースイートコーン	5.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
食塩 1kg	0.20 g	
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・洋No85】		
[さつまいもポトフ]		
荒挽ミニｶｸﾃﾙウインナー	20.00 g	
さつまいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	サイコロ
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちょう
ぶなしめじ	7.00 g	
SB パセリ(乾)	0.05 g	
理研 コンソメS 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	0.80 g	

2024年 10月 17日 木曜日

献立		
	ご飯	
	豆腐ハンバーグのきのこソース	アールスメロン
	鮭のクリームシチュー	

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No1】		
[ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物・和No26】		
[豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ のきのこソース]		
小：国産大豆の豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 50g	1.00 個	焼く
中：国産大豆の豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 80g	1.00 個	焼く
えのきたけ	6.00 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
本みりん 1.8L	1.20 g	
三温糖	0.80 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.40 g	
水	10.00 g	
【汁物・洋No83】		
[鮭のクリームシチュー]		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
秋鮭ﾋﾞﾝｸﾞ角切り2㎝(ｽｷﾝﾚｽ)	15.00 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	7mmｲﾁｮｳ
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
牛乳(料理用)	30.00 g	
ポタージュベース	10.00 g	
理研 コンソメS 500g	0.50 g	
有塩バター	0.20 g	
生クリーム	2.00 g	
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g	
【果物・和No12】		
[アールスメロン 1/16コ]		
アールスメロン 4L	0.06 個	1/16に切る

令和6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

2024年 10月 18日 金曜日　おしえて!人気メニュー（原浜保育所）

献立		
	ご飯	
	白身魚のﾘﾝｺﾞｿｰｽかけ	おからサラダ
	わかめのごまみそ汁	

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No1】		
[ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・洋No46】		
[白身魚のﾘﾝｺﾞ ｿｰｽかけ]		
小:ﾁｳｽｲ メルルーサ切身50g	1.00 切	油で揚げる
中:ﾁｳｽｲ メルルーサ切身60g	1.00 切	油で揚げる
米パウダー	8.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
アップルソース	5.00 g	
ｿﾃｰ・ﾄﾞ ・ｵﾆｵﾝ ﾀﾞｲｽ	5.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	2.60 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物・洋No79】		
[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	15.00 g	1cm幅
きゅうり	8.00 g	輪切り
チキンささみ水煮（さんれ	7.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
ﾌﾟﾛｾｽﾀﾞ ｲｽｶｯﾄﾁｰｽﾞ 8mm	7.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
食塩 1kg	0.05 g	
QPﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	7.00 g	
【汁物・和No92】		
[わかめのごまみそ汁]		
だいこん	20.00 g	いちょう
にんじん	8.00 g	いちょう
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
えのきたけ	10.00 g	
カットわかめセレクト	0.50 g	もどす
いりごま（白）1kg	2.00 g	
備前 中味噌	6.50 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	2.50 g	

2024年 10月 21日 月曜日

献立		
	ご飯（少量）	
	さわらの紅葉焼き	ゆずサラダ
	肉うどん	

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】		
[ご飯(少量)60g]		
水稲穀粒(精白米)	60.00 g	
【焼物・和No79】		
[さごしの紅葉焼き]		
小:さごし切身 50g	1.00 個	焼く
中:さごし切身 60g	1.00 個	焼く
食塩 1kg	0.20 g	
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g	
QPﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	8.00 g	
ﾐｸﾛﾍﾞｰｽﾄ(人参)2kg	5.00 g	
【あえ物・洋No81】		
[ゆずサラダ]		
チキンハム（短冊）500g	7.00 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
ｸｯｷﾝｸﾞ ｱｰﾓﾝﾄﾞ（細切)500g	3.00 g	
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	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【主食併用麺・和No1】		
[肉うどん]		
TM 学冷凍うどん	30.00 g	包丁入れる
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)	0.40 g	もどす
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.80 g	
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	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	1.20 g	
だし昆布	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2024年 10月 22日 火曜日

献立		
	麦ご飯	
	キムチ肉じゃが	小いわしの米粉揚げ
	おふのみそ汁	

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	
【煮物・和No64】		
[キムチ肉じゃが]		
国産SPF豚モモスライスIQF	35.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
じゃがいも	35.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	7mmｲﾁｮｳ
玉葱	15.00 g	スライス
糸こんにゃく(白)	5.00 g	包丁入れる
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
はくさい(キムチ)リハラ	8.00 g	
三温糖	0.90 g	
こいくちしょうゆ	1.40 g	
うすくちしょうゆ	1.20 g	
本みりん 1.8L	1.10 g	
煮干しだし	0.20 g	
【揚げ物・和No128】		
[小いわしの米粉揚げ]		
こいわし米粉揚げ	35.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	3.50 g	
【汁物・和No21】		
[おふのみそ汁]		
おわら麩	1.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
かぶ	20.00 g	サイコロ
えのきたけ	10.00 g	
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	3.00 g	
ねぎ	2.50 g	小口切り
煮干しだし	2.50 g	
備前 中味噌	6.50 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

令和6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
保幼小中連携献立

2024年 10月 23日 水曜日

献立		
	麦ご飯	
	海藻サラダ	りんご
	●八宝菜	

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・和No150】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	18.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん	2.50 g	炒る
湯戻し海藻サラダ100g	0.50 g	もどす
ノンオイル青じそﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	3.50 g	
【果物・和No8】		
[りんご]		
りんご 46玉	0.25 個	1/4に切る
【丼物・ｶﾚｰ等・中No12】		
[●八宝菜]		
国産SPF豚モモスライスIQF	25.00 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.20 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
ごま油 1.65kg	0.30 g	
玉葱	35.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちょう
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g	
白菜	15.00 g	2cm幅
いか鹿の子短冊(ﾆｼﾑﾗ)	10.00 g	
むきえびL(ﾆｼﾑﾗ)	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
●うずら卵水煮200卵入り	15.00 g	
追加食材：国産SPF豚モモスライスIQF	12.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	2cm幅
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g	
オイスターソース 585g	0.30 g	
中華スープ(理研)	0.70 g	
ごま油 1.65kg	0.20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.80 g	

2024年 10月 24日 木曜日　　世界味めぐり献立(チリ共和国)

献立		
	パン	
	コンプレート	ケチャップ
	サーモンのセビーチェ	カスエラ

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No13】		
[パン]		
小：プレーンパン70g(個包装)	1.00 個	
中：プレーンパン90g(個包装)	1.00 個	
【その他】		
[コンプレート]		
小：無添加ボークフランク40g	1.00 個	蒸す
中：無添加ボークフランク50g	1.00 個	蒸す
【ｼﾞｬﾑﾏｰｶﾞﾘﾝ】		
[ケチャップ]		
1食ケチャップソース8g	1.00 個	
【あえ物・洋No102】		
[サーモンのセビーチェ]		
秋鮭ﾋﾟﾝｸ角切り2cm(ｽｷﾝﾚｽ)	7.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
SB ｾﾚｸﾄ ﾛｰﾚﾙ(ﾊﾞｳﾀﾞｰ)	0.01 g	
キャベツ	12.00 g	1cm幅
きゅうり	20.00 g	輪切り
パプリカ	5.00 g	スライス
玉葱	5.00 g	スライス
ｸｯｷﾝｸﾞ ｱｰﾓﾝﾄﾞ (スライス)	2.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	0.50 g	
ｼﾁﾘｱﾚﾓﾝ100(720ml)ﾆｼﾑﾗ	1.50 g	
食塩 1kg	0.20 g	
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g	
JFSﾌﾚｽｺﾘｰｳﾞｧEXVｵﾘｰﾌﾞ油	1.00 g	
【汁物・洋No84】		
[カスエラ]		
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	15.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
赤ワイン 1.8L	0.50 g	
かぼちゃ	15.00 g	角切り
ダイスかぼちゃ	15.00 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちょう
かぶ	15.00 g	サイコロ
スーパースイートコーン	5.00 g	
ぶなしめじ	7.00 g	
SB パセリ(乾)	0.05 g	
理研 コンソメS 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
SB ｾﾚｸﾄ ｵﾚｶﾞﾉ(ﾊﾞｳﾀﾞｰ)	0.01 g	

2024年 10月 25日 金曜日

献立		
	ご飯	
	かつおカツ	りっちゃんの元気サラダ♪
	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	
【揚げ物・和No129】		
[かつおカツ]		
小：かつおカツ 40g	1.00 個	油で揚げる
中：かつおカツ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・洋No94】		
[りっちゃんの元気ｻﾗﾀﾞ]		
キャベツ	15.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月ｽﾗｲｽ
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
らくらく昆布	0.20 g	茹でる
かつお節・細切(ﾆｼﾑﾗ)	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.50 g	
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g	
食塩 1kg	0.35 g	
サラダ油 1.5kg	0.80 g	
【汁物・和No110】		
[豚肉と厚揚げのみそ汁]		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
ごま油 1.65kg	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
れんこん水煮(いちょう)	5.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
備前 中味噌	6.50 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

令和6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

2024年 10月 28日 月曜日　おいしい読書週間（まゆとおに）

献立		
	やまんばのおにぎり	
	いわしの生姜煮	きゅうりの梅和え
	大根汁	

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No5】		
[やまんばのおにぎり]		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
ゆかり150g	1.50 g	
いりごま（白）1kg	1.00 g	
おむすびころんちょのり 3g	1.00 枚	
【煮物・和No67】		
[いわしの生姜煮]		
小：いわし生姜煮(真空)40g	1.00 個	
中：いわし生姜煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物・和No88】		
[きゅうりの梅和え]		
チキンささみ水煮（さんれ	8.00 g	
きゅうり	18.00 g	輪切り
にんじん	3.00 g	千切り
キャベツ	13.00 g	1cm幅
えのきたけ	8.00 g	
かつお節・細切（ﾆｼﾑﾗ）	1.00 g	
梅肉ペースト紀州	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No153】		
[大根汁]		
さといも	10.00 g	乱切り
だいこん	20.00 g	7mmｲﾁｮｳ
にんじん	5.00 g	いちょう
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐(ｻｲｺﾛ)	15.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす
ごぼう	5.00 g	ささがき
ねぎ	3.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	2.00 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 1kg	0.20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

2024年 10月 29日 火曜日　おいしい読書週間（きつねのホイティ）

献立		
	麦ご飯	
	きびなごのから揚げ	ハムサラダ
	アンゴウさんのココナッツカレー	

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No91】		
[きびなごのから揚げ]		
きびなご唐揚げ(ねぎ入)	30.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
【あえ物・洋No103】		
[ハムサラダ]		
チキンハム（短冊）500g	7.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	13.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
QPﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	6.00 g	
食塩	0.10 g	
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g	
【丼物・ｶﾚｰ等・洋No5】		
[アンゴウさんのココナッツカレー]		
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	20.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.20 g	
赤ワイン 1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちょう
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	10.00 g	
ｼﾞｪﾌｻﾞ ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	2.00 g	
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ（カゴメ）3kg	5.00 g	
ウスターソース 1.8L	1.50 g	
ココナッツミルク（パウダー）	2.50 g	
SBクミン（パウダー）	0.02 g	
SBターメリック（パウダー）	0.02 g	
SBコリアンダー（パウダー）	0.02 g	

2024年 10月 30日 水曜日　おいしい読書週間（やきざかなのの ろい）

献立		
	麦ご飯	
	さんまの塩焼き	五目豆
	●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	
【焼物・和No58】		
[さんまの塩焼き]		
小：さんま塩水漬(チウスイ)40g	1.00 個	焼く
中：さんま塩水漬(チウスイ)50g	1.00 個	焼く
【煮物・和No9】		
[五目豆]		
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)1cmｶｯﾄIQF	20.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
ごぼう	8.00 g	ささがき
にんじん	8.00 g	千切り
芽ひじき1kg韓国産	0.50 g	もどす
さつまあげ角天（短冊ｶｯﾄ	5.00 g	
国産大豆水煮 1kg	10.00 g	
本みりん 1.8L	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.80 g	
【汁物・和No106】		
[●かきたまみそ汁]		
●たまご	15.00 g	割りほぐす
追加食材：木綿豆腐	6.00 g	縦1/3横1/4
木綿豆腐	15.00 g	縦1/3横1/4
玉葱	20.00 g	スライス
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	3.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
ねぎ	2.50 g	小口切り
備前 中味噌	6.50 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	2.50 g	

令和6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

2024年 10月 31日 木曜日 おいしい読書週間（さいこうのスパイス）

献立		
	ごはん	
	さいこうのグラタン風チーズ煮	ふるさとサラダ
	くまクンのごうかいなスープ	

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	
【煮物・洋No19】		
[さいこうのグラタン風チーズ煮]		
ﾎﾟｰｸ&ﾁｷﾝミートボールS	30.00 g	
ﾌﾟﾛｾｽﾀﾞｲｽｶｯﾄﾁｰｽﾞ 8mm	8.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
SB パセリ(乾)	0.05 g	
コンソメ乳なし（理研）	0.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【あえ物・和No45】		
[ふるさとサラダ]		
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ｸｯｷﾝｸﾞ ｱｰﾓﾝﾄﾞ (スライス)	3.00 g	
しまねふるさとﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	5.00 g	
ゆず酢	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・洋No86】		
[くまクンのごうかいなスープ]		
カットベーコンIQF500g	5.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
助宗タラ角切(2cm角)	15.00 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
冷凍カットトマト	15.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
ぶなしめじ	8.00 g	
コンソメ乳なし（理研）	1.00 g	
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ（カゴメ）3kg	10.00 g	
トマトﾋﾟｭｰﾚ(食塩無添加3k	10.00 g	
三温糖	0.30 g	
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g	