

※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1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1月9日 火曜日

献立	麦ご飯	
	アジ香味フライ	白菜のおかか和え
ほかほか豚汁		
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】		
【アジ香味フライ】		
小:アジの香味フライ 50g	1.00 個	油で揚げる
中:アジの香味フライ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No49】		
【白菜のおかか和え】		
白菜	40.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
かつお節・細切(シムラ)	1.50 g	
さいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No120】		
【ほかほか豚汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	0.50 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
テオー 国産生おろし生姜	0.25 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	
板こんにやく	10.00 g	厚1/2縦1/4
ごぼう	5.00 g	さががき
だいこん	15.00 g	いちよう
ざといも(冷凍・乱切)ニムラ	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	3.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白味噌	2.00 g	

2024年1月10日 水曜日

お正月献立・保幼小中連携献立

献立	赤飯	
	アリの照り焼き	ごま塩
ゆず入り紅白なます		
●七草入りかきたま汁		
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No35】		
【赤飯】		
あつという米(赤飯)	72.00 g	
【その他・和No23】		
【ごま塩】		
ごまじお(三島)1g	1.00 袋	
【焼物・和No12】		
【アリの照り焼き(連携)】		
小:ぶり 40g	1.00 個	焼く
中:ぶり 50g	1.00 個	焼く
JFSA V料理酒1.8L	2:20 g	
さいくちしょうゆ	2.50 g	
VP本みりん	0.80 g	
三温糖	0.80 g	
テオー 国産生おろし生姜	0.20 g	
【あえ物・和No119】		
【ゆず入り紅白なます(連携)】		
チキンささみ水煮	8.00 g	
だいこん	40.00 g	千切り
にんじん	10.00 g	千切り
かたまりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
穀物酢	2.70 g	
三温糖	0.80 g	
ゆず酢	0.80 g	
食塩	0.50 g	
【汁物・和No12】		
【●七草入りかきたま汁】		
IQFいちよう切り蒲鉾500g	7.00 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
かぶ	15.00 g	サイコロ
大根葉1cmカット IQF	3.00 g	
ぜり	2.00 g	2cm幅
水稲穀粒(精白米)	2.00 g	
●たまご	20.00 g	割りほぐす
代替食材:JFD 冷凍とうふ(サイコロ)ニシ	27.00 g	
だしパック(かつお節)	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
さいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 g	

2024年1月11日 木曜日

益田・鹿足・益田鹿足養護学校共通カミカミ献立

献立	ご飯	
	キムチ肉じゃが	たくあん和え
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	
【米飯・和No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【煮物・和No64】		
【キムチ肉じゃが】		
国産SPF豚モモスライスIQF	30.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	0.50 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
じゃがも	35.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	7mm(イヨ)
玉葱	15.00 g	スライス
業務用白系こんにやく1kg	5.00 g	包丁入れる
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
ほくさい(キムチ)リハラ	8.00 g	
三温糖	0.90 g	
さいくちしょうゆ	1.40 g	
うすくちしょうゆ	1.20 g	
VP本みりん	1.10 g	
煮干しだし	0.50 g	
【あえ物・和No154】		
【たくあん和え】		
キャベツ	27.00 g	1cm幅
だいこん	10.00 g	千切り
えだまめ(冷凍)	8.00 g	
千切りたくあん	5.00 g	
塩昆布(シエブサ)	0.50 g	
かつお節・細切(シムラ)	0.20 g	
かたまりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
さいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・中No21】		
【厚揚げの中華スープ】		
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
たまご	8.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	2cm幅
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ワスレトウ(ワスレトウ)300g	0.02 g	

令和6年1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1月12日 金曜日

全国味めぐり献立(青森県)

献立	ホタテご飯 鶏とごぼうのんにくソース りんご タラのじゃっば汁		
	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No41】			
【ホタテご飯】			
水稻穀粒(精白米)	63.00 g		
帆立ごはん三島	20.00 g		
【揚げ物・和No114】			
【鶏とごぼうのんにくソース】			
鶏肉モモ(2cm角切)	50.00 g	油で揚げる	
馬鈴薯でんぶん1kg	10.00 g		
大豆白絞油	5.00 g		
ごぼう	15.00 g	輪切り	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.50 g		
ねぎ	3.00 g	小口切り	
VP本みりん	0.50 g		
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g		
こいくちしょうゆ	3.00 g		
三温糖	2.00 g		
テオおろしにんにく国産	0.50 g		
【果物・和No8】			
【りんご】			
りんご 46玉	0.25 個	1/4に切る	
【汁物・和No121】			
【タラのじゃっば汁】			
助宗タラ角切(2cm角)	20.00 g		
だいこん	15.00 g	いちよう	
にんじん	8.00 g	いちよう	
きとのも(冷凍・乱切)ニム	15.00 g		
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4	
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	3.00 g		
備前 中味噌	7.00 g		
備前 白上味噌	2.00 g		

2024年1月15日 月曜日

小正月献立

献立	ご飯 春雨サラダ マーボー大根		一人分量 単位	切り方
	料理名/食品名			
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳	1.00 本			
【米飯・和No1】				
【ご飯75g】				
水稻穀粒(精白米)	75.00 g			
【あえ物・中No5】				
【春雨サラダ(主)】				
カミン はるさめS国産1kg	4.50 g	茹でる		
カール系かまぼこ(ぼくし)	8.00 g			
ニチレイプロックロー(エ)	13.00 g			
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			
かやいりごま(白)1kg	0.80 g	炒る/する		
JFS 純正ごま油	0.45 g			
【菓子・寄物】				
【白玉ぜんざい】				
冷凍白玉(ニム)	35.00 g			
江崎おはき用あんこ	20.00 g			
三温糖	3.00 g			
食塩	0.01 g			
馬鈴薯でんぶん1kg	0.50 g			
水	36.00 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			
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g			
リッパ 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仔ヨ		
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	0.30 g			
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g			
ねぎ	5.00 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			

2024年1月16日 火曜日

献立	麦ご飯 トビウオのケチャップ炒め ほうれん草の白和え なめごおろし汁		一人分量 単位	切り方
	料理名/食品名			
【牛乳・和No1】				
【牛乳】				
牛乳	1.00 本			
【米飯・和No6】				
【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・洋No38】				
【とびうおのケチャップ炒め】				
とびうお小口切(粉付)1kg	32.00 g	油で揚げる		
大豆白絞油	3.20 g			
玉葱	16.00 g	サイコロ		
じゃがいも	24.00 g	サイコロ		
えだまめ(冷凍)	8.00 g			
カゴメマイルドトマトケチャップ 3kg	8.00 g			
トマトピューレ(食塩無添加3k)	4.00 g			
JF ウスターソースイソレート1.8L	2.40 g			
三温糖	0.64 g			
リッパ サラダ油 1.5kg	0.50 g			
【あえ物・和No62】				
【R6.1ほうれん草の白和え】				
ほうれん草	22.00 g	2cm幅		
にんじん	7.00 g	千切り		
突きこんにゃく(はりまや)	10.00 g			
乾し椎茸(美都産)	0.50 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			
かやいりごま(白)1kg	0.90 g	炒る/する		
かや練りごま 550g	0.24 g			
こいくちしょうゆ	1.30 g			
三温糖	0.50 g			
【汁物・和No122】				
【なめごおろし汁】				
国産冷凍なめこ	20.00 g			
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする		
だいこん	10.00 g	おろす		
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4		
にんじん	8.00 g	いちよう		
カットわかめセレクト	0.30 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			

2024年1月17日 水曜日

益田の食育の日献立

献立	ご飯	
	鶏の照り焼き	●ケールとたまごのソテー
麦のスープ		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物・和No22】		
【鶏の照焼】		
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
JFSA V料理酒1.8L	1.70 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
【炒め物・洋No33】		
【●ケールとたまごのソテー】		
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
ケール	15.00 g	1cm幅
キャベツ	15.00 g	1.5cm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)		
追加食材:ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン	5.00 g	
JFDA EXワアジツオリーフオイル	1.00 g	
食塩	0.20 g	
ハウス マスコショ-300g	0.02 g	
こいくちしょうゆ	0.70 g	
【汁物・洋No71】		
【麦のスープ】		
無添加ボークウインナースライス5mm	8.00 g	
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
セロリー	8.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
SB パセリ(乾)	0.05 g	
理研 コンソメS 500g	1.00 g	
食塩	0.20 g	
有塩バター	0.50 g	

2024年1月18日 金曜日

益田東中のリクエストメニュー

献立	カレーピラフ	
	さごしのパン粉焼き	フルーツボンチ
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	
【変わり飯・洋No1】		
【カレーピラフ】		
水稲穀粒(精白米)	68.00 g	
ドライミックス(カレー)	6.80 g	
【焼物・洋No18】		
【さごしのパン粉焼き】		
小:さごし切身 40g	1.00 個	焼く
中:さごし切身 50g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
ハウス マスコショ-300g	0.02 g	
クラスメイト(粉チーズ)500g	1.50 g	
バジル(粉)	0.30 g	
乾燥パン粉フレークス	0.50 g	
【その他・和No5】		
【フルーツボンチ】		
春夏秋冬(あきない)だんご	20.00 g	
ハウス アマミツツミカ国産	12.00 g	
ハウス 黄桃アイスカット1.5kg	15.00 g	
フルーツバック(パイン)ピット	15.00 g	
バナナ	15.00 g	スライス
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
オキアインナーズ(スライス)5mm	15.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
リケン サラダ油 1.5kg	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	
SB パセリ(乾)	0.05 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
ハウス 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	0.30 g	
有塩バター	0.50 g	

2024年1月19日 金曜日

保幼小中連携献立

献立	ご飯	
	ホキのおろしソースかけ	納豆和え
豆乳ワンダンスープ		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No115】		
【ホキのおろしソースかけ】		
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	9.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
VP本みりん	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
だいこん	10.00 g	おろす
【あえ物・和No7】		
【納豆和え】		
川 ひきわり納豆(ヒキリ)	8.00 g	
小松菜	15.00 g	2cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
素干し風焼のり 50g	0.50 g	
ハウス 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・中No31】		
【豆乳ワンダンスープ】		
味なめらかソフク(約63)	20.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
大もやし	8.00 g	
チンゲンツァイ	5.00 g	2cm幅
豆乳	20.00 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 マスコショ-300g	0.02 g	

令和6年1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1月22日 月曜日

石見地方の郷土料理献立

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	さわらの柚庵焼き	春菊のアーモンド和え		
	うずめめしの具	きざみのり		
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	
JFSA V料理酒1.8L	3.50 g			
こいくちしょうゆ	4.00 g			
VP本みりん	1.00 g			
ゆず酢	3.00 g			
【あえ物・洋No87】				
【春菊のアーモンド和え】				
しゅんぎく	10.00 g	1.5cm幅		
キャベツ	15.00 g	2cm幅		
ほうれん草	18.00 g	1.5cm幅		
にんじん	6.00 g	千切り		
フレンチイカトチヌ 8mm	5.00 g			
クッキングアモト(細切)500g	3.00 g			
こいくちしょうゆ	2.00 g			
三温糖	0.30 g			
【丼物・カレー等・和No15】				
【うずめめしの具】				
鶏モモ(1.5cm角切)	13.00 g			
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g			
JFS V料理酒1.8L	0.50 g			
IQFダイスカット蒲鉾	5.00 g			
JFD 冷凍とうふ(半切)250g	15.00 g			
ごぼう	5.00 g	ささがき		
にんじん	8.00 g	千切り		
大根葉1cmカット IQF	5.00 g			
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす		
さといも	10.00 g	乱切り		
さといも(冷凍・乱切)250g	10.00 g			
こいくちしょうゆ	2.00 g			
うすくちしょうゆ	1.20 g			
VP本みりん	1.00 g			
食塩	0.30 g			
だしパック(かつお節)	1.20 g			
馬鈴薯でんぶん1kg	1.60 g			
【その他・和No24】				
【きざみのり】				
一食ちらしのり(SS)0.3g	1.00 個			

2024年1月23日 火曜日

桂平小の児童が考えた元気もりもり献立

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	うめえ〜いわしの梅煮	元気もりもりサラダ		
	うまからキムチスープ	青りんごゼリー		
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No6】				
【麦ご飯75g】				
水稲穀粒(精白米)		75.00 g		
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g		
【煮物】				
【うめえ〜いわしの梅煮】				
小:いわし梅煮(真空)40g×10	1.00 個			
中:いわし梅煮(真空)50g×10	1.00 個			
【あえ物】				
【元気もりもりサラダ】				
キャベツ	20.00 g	1cm幅		
ニチレイブロッコリー(エ)	15.00 g			
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			
かつお節・細切(250g)	0.20 g			
三温糖	1.00 g			
穀物酢	2.45 g			
ハウストマトソース300g	0.02 g			
食塩	0.35 g			
リケンサラダ油 1.5kg	0.70 g			
【汁物】				
【うまからキムチスープ】				
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g			
JFS V料理酒1.8L	0.50 g			
JFS 純正ごま油	0.50 g			
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g			
白菜キムチ	8.00 g			
にんじん	5.00 g	いちょう		
太もやし	8.00 g			
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g			
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす		
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			
【菓子・寄物・和No7】				
【青りんごゼリー】				
青りんごゼリー60g	1.00 個			

2024年1月24日 水曜日

タイムスリップ給食(昭和後期)

献立	揚げパン(きなこ)		一人分量 単位	切り方
	●パンサンスー	ヨーグルト		
	カレーうどん			
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		
【菓子パン・和No24】				
【揚げパン(きなこ)】				
小:コッペパン40g×10個	1.00 個		油で揚げる	
中:コッペパン70g×8個	1.00 個		油で揚げる	
大豆白絞油	8.00 g			
きなこ(丸世)250g	3.20 g			
三温糖	3.20 g			
【あえ物・中No1】				
【●パンサンスー(主)】				
カツン ぼろざめS国産1kg	5.00 g	茹でる		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g			
小松菜	10.00 g	1.5cm幅		
にんじん	6.00 g	千切り		
キャベツ	18.00 g	1cm幅		
●錦糸卵(真空)500g	8.00 g			
追加食材:ライトツナ水煮フレーク	4.00 g			
代替食材:スーパースイートコーン	7.00 g			
三温糖	0.60 g			
こいくちしょうゆ	3.00 g			
穀物酢	1.80 g			
がやいりごま(白)1kg	0.96 g	炒る/する		
JFS 純正ごま油	0.60 g			
【主食併用麺・和No5】				
【カレーうどん】				
カットうどん250g	40.00 g			
国産牛肉(モモスライス)	20.00 g			
カレー粉(純)200g	0.05 g			
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g			
JFSA V料理酒1.8L	0.50 g			
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする		
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす		
玉葱	20.00 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	1.50 g			
ハウス給食用カレーフレークN	3.00 g			
シェパカレーフレーク	2.40 g			
こいくちしょうゆ	1.00 g			
三温糖	0.08 g			
【菓子・寄物】				
【ヨーグルト】				
ソファール元気ヨーグルト70g	1.00 個			

令和6年1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1月25日 木曜日

タイムスリップ献立(明治)

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	鮭の塩焼き	五目豆		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No1】				
ご飯75g				
水稲穀粒(精白米)			75.00 g	
【焼物】				
【鮭の塩焼き】				
小:サケ切身塩水漬 50g			1.00 個	焼く
中:サケ切身塩水漬 60g			1.00 個	焼く
【煮物・和No9】				
【五目豆(副)】				
鶏もも(1.5cm角切)			20.00 g	
リケンサラダ油 1.5kg			0.50 g	
JF 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	いちよう
芽ひじき 1kg 韓国産			0.50 g	
さつまあげ(玉ねぎ) 40g			5.00 g	スライス
JF 大豆水煮(北海道) 1kg			10.00 g	
JFSA V本味噌			0.80 g	
こいくちしょうゆ			2.50 g	
三温糖			1.00 g	
【汁物・和No21】				
【おふのみそ汁】				
おわら蕨			1.00 g	
にんじん			8.00 g	いちよう
だいこん			20.00 g	いちよう
えのきたけ			10.00 g	
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	
【生物その他】				
【給食週間のり】				
和紙味のリゼイハルカゲ(10g切4枚) 2g			1.00 袋	

2024年1月26日 金曜日

タイムスリップ給食(平成)

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	鶏肉の香草揚げ	ひじきのゆずサラダ		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
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No35】				
【鶏肉の香草あげ】				
小:鶏肉もも切身IQF 50g			1.00 個	油で揚げる
中:鶏肉もも切身IQF 60g			1.00 個	油で揚げる
こいくちしょうゆ			1.20 g	
食塩			0.30 g	
ハウス ト ラスコヨ-300g			0.03 g	
テオ おろしにんにく国産			0.50 g	
テオ 国産生おろし生姜			0.50 g	
パジル(粉)			0.40 g	
JFSA V料理酒 1.8L			2.00 g	
馬鈴薯てんぷん 1kg			9.00 g	
大豆白絞油			5.00 g	
【あえ物・和No118】				
【ひじきのゆずサラダ】				
芽ひじき 1kg 韓国産			1.00 g	
ライドツナ水煮フレーク			8.00 g	
キャベツ			20.00 g	1cm幅
ニチレイブロックリー(エ)			15.00 g	
にんじん			5.00 g	千切り
三温糖			0.60 g	
穀物酢			1.50 g	
ゆず酢			0.50 g	
こいくちしょうゆ			1.80 g	
リケンサラダ油 1.5kg			0.50 g	
【汁物・洋No23】				
【ABCスープ】				
特選インゲンズケツ(スライス) 5mm			10.00 g	
マカロニ(アルファベット) 500g			4.00 g	
玉葱			15.00 g	スライス
にんじん			8.00 g	いちよう
かぶ			20.00 g	サイコロ
小松菜			8.00 g	1.5cm幅
理研 コンソメS 500g			1.00 g	
うずくちしょうゆ			2.00 g	

2024年1月29日 月曜日

タイムスリップ給食(昭和中期)

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	鯨のケチャップ煮	塩昆布サラダ		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
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No37】				
【鯨のケチャップ煮】				
鯨肉(角切)			40.00 g	油で揚げる
テオ 国産生おろし生姜			0.80 g	
こいくちしょうゆ			2.00 g	
JFSA V料理酒 1.8L			1.00 g	
馬鈴薯てんぷん 1kg			6.00 g	
大豆白絞油			4.00 g	
チルドポテトダイズ			20.00 g	
玉葱			25.00 g	スライス
にんじん			8.00 g	いちよう
冷・グリーンピース(ニジマ) 500g			5.00 g	
三温糖			0.50 g	
カメマルト トマトケチャップ 3kg			7.00 g	
ウスターソース(ニジマ)			4.50 g	
【あえ物・和No26】				
【塩昆布サラダ】				
キャベツ			20.00 g	1cm幅
だいこん			20.00 g	千切り
チキンハム(短冊) 500g			5.00 g	
スーパースイートコーン			6.00 g	
塩昆布(ジェブサ)			0.50 g	
三温糖			0.80 g	
穀物酢			2.10 g	
ハウス ト ラスコヨ-300g			0.02 g	
食塩			0.20 g	
リケンサラダ油 1.5kg			0.60 g	
【汁物・洋No5】				
【洋風スープ】				
カットベーコンIQF500g			10.00 g	
小松菜			15.00 g	1.5cm幅
ぶなしめじ			10.00 g	小房にわける
にんじん			7.00 g	いちよう
玉葱			20.00 g	サイコロ
味 コンソメJ 500g			1.00 g	
こいくちしょうゆ			1.50 g	
うずくちしょうゆ			2.00 g	
ハウス ト ラスコヨ-300g			0.02 g	
リケンサラダ油 1.5kg			0.50 g	

令和6年1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1月30日 火曜日

タイムスリップ給食(大正)

献立	麦ご飯	
	五色ご飯の具	梅じゃこ和え
	栄養みそ汁	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No6】		
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No31】		
【五色ご飯の具】		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	28.00 g	
チー 国産生おろし生姜	0.50 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
しぼり豆腐	20.00 g	
グリーンピース	8.00 g	
紅鮭フレーク	8.00 g	
にんじん	12.00 g	千切り
JFS V料理酒1.8L	0.80 g	
三温糖	0.60 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物・和No81】		
【梅じゃこ和え】		
ニチレイプロックリー(エ)	15.00 g	
カリフラワー(ニシムラ)	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
ちりめん	2.50 g	炒る
かつお節・細切(シムラ)	0.50 g	
かたまりごま(白)1kg	0.80 g	炒る/ずる
梅肉ペースト紀州	1.80 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
【汁物・和No123】		
【栄養みそ汁】		
すいとん(平型)8g(乳抜き)	24.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ダイスカぼちゃ	20.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 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	

2024年1月31日 水曜日

受験生応援献立

献立	麦ご飯	
	ヒレカツ	おからサラダ
	●カツ丼の具	
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No6】		
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・洋No20】		
【ヒレカツ】		
小:豚ヒレカツ(卵抜き)40g	1.00 個	油で揚げる
中:豚ヒレカツ(卵抜き)50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No152】		
【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	1cm幅
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.15 g	
QPノエッグ マネース(卵不使用)	7.00 g	
【丼物・カレー等・和No21】		
【●カツ丼の具】		
乾し椎茸(美都産)	0.80 g	もどす
にんじん	12.00 g	いちよう
玉葱	35.00 g	スライス
●たまご	25.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	10.00 g	
ねぎ	8.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	0.50 g	
だし昆布	0.50 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1.20 g	
食塩	0.10 g	