

※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

2024年6月3日月曜日

2024年6月4日 火曜日

カミカミ献立

2024年6月5日 水曜日

献立	ゆかりご飯(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No25】		
【ゆかりご飯(少量)】		
水稲穀粒(精白米)	60.00 g	
ゆかり	1.20 g	
【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	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	炒る/する
冷麺のダレ		
冷麺のダレ	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	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g	
カットわかめセレクト	0.30 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
豚骨清湯スープ(1kg)	4.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩 1kg	0.20 g	

献立	麦ごはん	
	さばのピリ辛焼き	カミカミサラダ
れんこん豚汁		
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	
【焼物・和No61】		
【さばのピリ辛焼き】		
小:ミナ真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	焼く
中:ミナ真鯖切身(浜田産)60g	1.00 個	焼く
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
テオ おろしにんにく国産	0.30 g	
料理酒 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.20 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	炒る
ノオイト レンジ 青じそ	5.00 g	
【汁物・和No3】		
【れんこん豚汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	18.00 g	
料理酒 1.8L	0.50 g	
ごま油 1.65kg	0.50 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
さといも(冷凍・乱切)ニムラ	10.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
れんこん水煮(いちよう)	10.00 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
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	
【菓子・寄物】		
【さつまいもチップス】		
さつまいもチップス 5g	1.00 個	

献立	麦ごはん	
	●千草オムレツ	アーモンド和え
いかカレー		
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	
【蒸し物・和No22】		
【●千草オムレツ】		
小:●千草オムレツ(真空)40g×10	1.00 個	
中:●千草オムレツ(真空)50g×10	1.00 個	
代替食材:小:国産豚肉のコロッケ40g	1.00 個	油で揚げる
代替食材:中:国産豚肉のコロッケ60g	1.00 個	油で揚げる
サラダ油 1.5kg	4.00 g	
【あえ物・和No58】		
【アーモンド和え】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
にんじん	6.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
クッキングアモト(細切)500g	3.00 g	炒る
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【丼物・カレー等・和No32】		
【いかカレー】		
国産SPF豚ミンチIQF	20.00 g	
赤ワイン 1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
いか鹿の子短冊(ニムラ)	20.00 g	
玉葱	35.00 g	スライス
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	いちよう
ハス 給食用カレールーN	12.00 g	
シェパカレールー	3.00 g	
トマトチップ(カゴメ)3kg	5.00 g	
ウスターソース 1.8L	1.50 g	

令和6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

2024年6月6日 木曜日

献立	ご飯	
	鶏肉のねぎソースかけ	荳わかめのきんぴら
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No13】		
【鶏肉のねぎソースかけ】		
小:鶏肉モモ切身50g(材1本)	1.00 個	油で揚げる
中:鶏肉モモ切身60g(材1本)	1.00 個	油で揚げる
食塩 1kg	0.10 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	8.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	2.30 g	
三温糖	2.50 g	
水	2.00 g	
【炒め物・和No29】		
【荳わかめのきんぴら】		
乾燥荳わかめ200g	1.20 g	もどす
カットベーコンIQF500g	4.00 g	
ごぼう	15.00 g	ささがき
にんじん	8.00 g	千切り
むぎ枝豆 500g	8.00 g	
いりごま(白) 1kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
三温糖	0.80 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
本みりん 1.8L	0.80 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)	18.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	15.00 g	スライス
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
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6月7日 金曜日

献立	どうもろこしご飯	
	子持ちシヤモ(小・中 2尾)	塩昆布サラダ
おくらとモロヘイヤのうめスープ		
(中学のみ)チーズ		
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・洋No2】		
【どうもろこしご飯】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
スーパースイートコーン	7.00 g	
食塩 1kg	0.50 g	
調理用バター200g	0.55 g	
【焼物】		
【子持ちししゃも】		
小:子持ちシヤモ2L	2.00 個	焼く
中:子持ちししゃも 3L	2.00 個	焼く
【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
ライトツナ水煮フレ-ク	10.00 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-300g	0.02 g	
食塩 1kg	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.60 g	
【汁物・和No139】		
【おくらとモロヘイヤのうめスープ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	18.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
木綿豆腐	15.00 g	縦1/3横1/4
にんじん	8.00 g	千切り
モロヘイヤカット	10.00 g	
国産オクラスライス	10.00 g	
マロニー(5cmカット)	5.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	
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	2.50 g	
梅肉ペースト紀州	2.00 g	
【チーズ・和No5】		
【(中学のみ)チーズ】		
MBPベビーチーズ11.5g	1.00 個	

2024年6月10日 月曜日

献立	ご飯	
	パトウのゆずソースかけ	五目豆
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No6】		
【パトウのゆずソースかけ】		
小:パトウ切り身 50g	1.00 個	油で揚げる
中:パトウ切り身 60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	10.00 g	
大豆白絞油	5.00 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	
【煮物・和No9】		
【五目豆(副)】		
鶏モモ(1.5cm角切)	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500g	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No109】		
【じゃがたまみそ汁】		
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
えのきたけ	10.00 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	

令和6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

2024年6月11日火曜日

献立	麦ごはん	
	小:まるごとアジの塩焼き 切干大根ののりマヨ和え	中:いわしの梅煮 豆乳ワンドンスープ
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	
〔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】		
〔小:まるごとアジの塩焼き〕		
真あじ(丸)	1.00 個	焼く
食塩 1kg	0.50 g	
【ゆで物】		
〔中:いわしの梅煮〕		
いわし梅煮(真空)50g×10	1.00 個	
【あえ物・和No103】		
〔切干大根ののりマヨあえ〕		
切干大根(益田産)	2.50 g	もどす
キャベツ	15.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
出雲のちくわ5mm×1/2カット	8.00 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
QP/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・中No31】		
〔豆乳ワンドンスープ〕		
味 なめらかワタ(約63)	20.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
太もやし	8.00 g	
チンゲンサイ	10.00 g	2cm幅
豆乳	20.00 g	
にら	3.00 g	2cm幅
中華スープ(理研)	1.00 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	
ハウス 風車コショウ-300g	0.02 g	

2024年6月12日水曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ごはん		一人分量 単位	切り方
	益田ぎゅうぎゅう丼の具	アムスメロン		
料理名/食品名	●かきたまみそ汁			
【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・和No47】				
〔益田ぎゅうぎゅう丼の具〕				
牛肉(ごま切れ)			40.00 g	
玉葱			30.00 g	スライス
にんじん			10.00 g	千切り
ごぼう			15.00 g	ざざがき
板こんにゃく			10.00 g	厚1/2縦1/4
料理酒1.8L			2.00 g	
こいくちしょうゆ			5.00 g	
三温糖			2.00 g	
サラダ油 1.5kg			1.00 g	
馬鈴薯てんぷん1kg			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・和No106】				
〔●かきたまみそ汁〕				
●たまご			15.00 g	割りほぐす
追加食材:豆腐			6.00 g	縦1/3横1/4
豆腐			15.00 g	縦1/3横1/4
玉葱			20.00 g	スライス
IQFいちょう切り蒲鉾500g			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
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	

2024年6月13日木曜日

幼児小中連携献立

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	豆腐ハンバーグの和風ソース	おからサラダ		
料理名/食品名	ミネストローネ			
【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】				
〔豆腐ハンバーグの和風ソース〕				
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 80g			1.00 個	焼く
まいたけ			7.00 g	小房にわかる
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	
馬鈴薯てんぷん1kg			0.40 g	
だし昆布			0.10 g	
水			10.00 g	
【あえ物・洋No96】				
〔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			23.00 g	1cm幅
きゅうり			10.00 g	輪切り
出雲のおいしいちくわ5mm			7.00 g	
穀物酢			0.80 g	
三温糖			0.50 g	
食塩 1kg			0.10 g	
QP/エッグ マヨネーズ(卵不使用)			7.00 g	
【汁物・洋No3】				
〔ミネストローネ〕				
鶏肉モモ(2cm角切)			15.00 g	
テオおろしにんにく国産			0.20 g	
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	いちょう
冷凍カットマト			15.00 g	
キャベツ			15.00 g	1.5cm幅
ズッキーニ			10.00 g	7mm仔切り
じゃがいも			10.00 g	サイコロ
SBパセリ(乾)			0.05 g	
理研 コンソメS 500g			1.00 g	
トマトキャップ(カゴメ)3kg			10.00 g	
トマトキューレ(食塩無添加3k)			10.00 g	
三温糖			0.30 g	
有塩バター			0.50 g	

令和6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

2024年6月14日金曜日

献立	ご飯	
	小:いわしの梅煮	中:まるごとアジの塩焼き かぼちゃのみそ汁
系こんサラダ		
料理名/食品名	一人分重 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	
【煮物】		
【小:いわしの梅煮】		
いわし梅煮(真空)40g×10	1.00 個	
【焼物】		
【中:まるごとアジの塩焼き】		
真あじ(丸)	1.00 個	焼く
食塩 1kg	0.50 g	
【あえ物・中No34】		
【系こんサラダ】		
系こんにゃく(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	
きゅうり	10.00 g	輪切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
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	
ごま油 1.65kg	0.30 g	
【汁物・和No107】		
【かぼちゃのみそ汁】		
かぼちゃ	20.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	7.00 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
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	3.00 g	

2024年6月17日月曜日

献立	ピタパン	
	ささみカツ	レモンドレッシングサラダ
塩焼きそば		
料理名/食品名	一人分重 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【普通パン・和No3】		
【ピタパン】		
小:ピタパン 約60g	1.00 個	
中:ピタパン 約80g	1.00 個	
【揚げ物・洋No41】		
【ささみカツ】		
小:国産ささみか(乳・卵時)40g	1.00 個	油で揚げる
中:国産ささみか(乳・卵時)60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
【レンドレッシングサラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
クッキングアーマント(細切)500g	5.00 g	炒る
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
ソリアモン100(720ml)ニシメ	0.50 g	
JFS フレスコガーEXVオリーブ油	0.50 g	
【主食併用麺・洋No16】		
【塩焼きそば】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	15.00 g	千切り
玉葱	30.00 g	スライス
焼きそば麺5kg	30.00 g	茹でる
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
青ピーマン	5.00 g	スライス
塩だれ	10.00 g	
食塩 1kg	0.05 g	

2024年6月18日火曜日

献立	麦ごはん	
	さわらの塩こうじ焼き	筑前煮
豆腐とわかめのみそ汁		
料理名/食品名	一人分重 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】		
【さわらの塩こうじ焼き】		
小:さわら 50g	1.00 切	焼く
中:さわら 60g	1.00 切	焼く
塩糍	5.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
【煮物・和No66】		
【筑前煮(副菜皿)】		
鶏肉(筋肉ダマ)2cmカットIQF	20.00 g	
ごぼう	12.00 g	輪切り
板こんにゃく	12.00 g	厚1/2縦1/4
にんじん	10.00 g	7mm厚切
れんこん水煮(乱切り)	15.00 g	
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
こいくちしょうゆ	2.50 g	
料理酒1.8L	0.90 g	
三温糖	0.60 g	
煮干しだし	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・和No43】		
【豆腐とわかめのみそ汁】		
木綿豆腐(サイコ)	20.00 g	
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	もどす
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
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	

令和6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

2024年6月19日水曜日

献立	麦ごはん	
	キムタクご飯の具	●千草和え
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・中No9】		
【キムタクごはんの具】		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
ティー 国産生おろし生姜	0.30 g	
はくさい(キム子)リハラ	10.00 g	
つば漬け1kg(固形量750g)	10.00 g	
うずくちしょうゆ	0.50 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
ごま油 1.65kg	0.30 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
【あえ物・和No166】		
【●千草和え】		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
●錦糸卵(真空)500g	6.00 g	
代替食材:コーン	7.00 g	
追加食材:ライトツナ水煮フレーク	4.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・中No35】		
【ビーフンスープ】		
カットベーコンIQF500g	7.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
チンゲンサイ	12.00 g	1.5cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
にんじん	10.00 g	千切り
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g	
ビーフン(1.5cmカット)	4.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
豚骨清湯スープ(1kg)	4.00 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	

2024年6月20日木曜日

献立	ご飯	
	春巻(小1個、中2個)	きゅうりともやしのナムル
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・中No13】		
【春巻】		
小:SNFおいしい春巻50g	1.00 個	油で揚げる
中:SNFおいしい春巻35g	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・中No23】		
【きゅうりともやしのナムル】		
きゅうり	15.00 g	輪切り
たまやし	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
ぷるぷる寒天(耐熱用)	0.30 g	茹でる
ズール系がまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
ごま油	0.50 g	
食塩 1kg	0.10 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	
ティー 国産生おろし生姜	0.15 g	
ティーおろしにんにく国産	0.30 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	25.00 g	スライス
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g	
厚揚げ(サイコロ)	40.00 g	
冷凍ミニ絹厚揚げ(ニムラ)	30.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
中華スープ(理研)	1.20 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ハウス風車コショウ300g	0.02 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1.00 g	

2024年6月21日金曜日

全国味めぐり献立(山梨県)

献立	ご飯	
	鮭の梅マヨ焼き	キャベツとコーンのごまサラダ
かぼちゃのほうとう		
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No83】		
【鮭の梅マヨ焼き】		
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
梅肉ペースト紀州	2.50 g	
QP/ビッグ マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
【あえ物・洋No93】		
【キャベツとコーンのごまサラダ】		
きゅうり	15.00 g	輪切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
スーパースイートコーン	8.00 g	
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
ハウス風車コショウ300g	0.01 g	
穀物酢	2.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No137】		
【かぼちゃのほうとう】		
鶏肉(筋肉タ)2cmカットIQF	12.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
にんじん	7.00 g	いちよう
かぼちゃ	15.00 g	サイコロ
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
玉葱	15.00 g	スライス
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
冷凍きしめん(さんれい)	15.00 g	包丁入れる
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	
【菓子・寄物・和No28】		
【ぶどうゼリー】		
国産ぶどうゼリー(鉄・Ca)50g	1.00 個	

令和6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

2024年6月24日月曜日

献立	ご飯	
	カレーのから揚げ	納豆和え
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	
【米飯・和No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No17】		
【カレーのから揚げ】		
小:ミナト干しカレー50g	1.00 個	油で揚げる
中:ミナト干しカレー60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No128】		
【納豆和え】		
ハリ ひきわり納豆(ヒキリ)	10.00 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
もみのり	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・中No36】		
【もずくと豚肉のスープ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	16.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
美ら海もずく(ニム7)	10.00 g	包丁を入れる
にんじん	7.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
中華スープ(理研)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	

2024年6月25日火曜日

献立	麦ごはん	
	ガーリックチキン	りっちゃんの元気サラダ
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No43】		
【ガーリックチキン】		
小:鶏肉モモ切身60g(材ホ)	1.00 個	焼く
中:鶏肉モモ切身80g(材ホ)	1.00 個	焼く
テ-オろしにんにく国産	0.40 g	
兵庫県産バジルペースト	1.00 g	
料理酒1.8L	1.20 g	
食塩 1kg	0.50 g	
ハウス風車コショ-300g	0.01 g	
【あえ物・洋No94】		
【りっちゃんの元気サラダ(副)】		
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(ニム7)	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.50 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
食塩 1kg	0.35 g	
サラダ油 1.5kg	0.80 g	
【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	もどす
油揚げ(カット)	4.00 g	油抜きする
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6月26日水曜日

献立	チキンライス	
	●オムライスのたまご	ケチャップ
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・洋No5】		
【チキンライス】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
炊飯用チキンの素(三島)	0.01 Kg	
【間接焼】		
【●オムライスのたまご】		
●オムライス用玉子焼 40g	1.00 枚	
代替食材:小:アジ香味フライ50g	1.00 個	油で揚げる
代替食材:中:アジ香味フライ60g	1.00 個	油で揚げる
サラダ油 1.5kg	5.00 g	
【その他】		
【ケチャップ】		
1食ケチャップソース8g	1.00 個	
【あえ物・洋No95】		
【チーズマヨサラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ニチレイブロックリー(エ)	20.00 g	
7ピタダイスカットチーズ 8mm	6.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
穀物酢	1.20 g	
QPソニック マヨネーズ(卵不使用)	4.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
【煮物・洋No16】		
【ミートボールのコンソメ煮】		
煮込用ミートボールSS	30.00 g	
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
キャベツ	15.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
チンゲンツアイ	10.00 g	2cm幅
コンソメ乳なし(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	

令和6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

2024年6月27日木曜日

献立	ご飯	
	豚肉の生姜炒め	カラフル野菜のごま酢和え
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【炒め物・和No46】		
【豚肉の生姜炒め】		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 g	
料理酒 1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	1.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
キャベツ	20.00 g	2cm幅
テオー 国産生おろし生姜	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
本みりん 1.8L	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
馬鈴薯てんぷん 1kg	1.00 g	
【あえ物・中No37】		
【カラフル野菜のごま酢和え】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
太もやし	10.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
ベトナム産きくらげスライス	0.30 g	もどす
やさしい海の細かまぼこ黄	5.00 g	
いりごま(白) 1kg	2.00 g	炒る/する
三温糖	0.60 g	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
ごま油 1.65kg	1.00 g	
【汁物・和No138】		
【だんご汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	7.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
冷凍白玉(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	

2024年6月28日金曜日

献立	ご飯	
	ホキのレモンソースかけ	じゃがいもとチーズのソテー
スパイシースープ		
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・洋No42】		
【ホキのレモンソースかけ】		
小:ホキ 50g	1.00 切	油で揚げる
中:ホキ 60g	1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん 1kg	8.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
三温糖	2.60 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
本みりん 1.8L	1.30 g	
シリアレモン100(720ml)ニシムラ	2.00 g	
【炒め物・洋No36】		
【じゃがいもとチーズのソテー】		
学級用スティックベーコン 500g	10.00 g	
じゃがいも	35.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	サイコロ
7 ロスダ イスカットチーズ 8mm	8.00 g	
SB パセリ(乾)	0.05 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
コンソメ乳なし(理研)	0.25 g	
【汁物・洋No76】		
【スパイシースープ】		
鶏肉(筋肉ダス) 2cmカットIQF	15.00 g	
料理酒 1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	いちよう
ぶなしめじ	7.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
カレー粉(純) 200g	0.20 g	
コンソメ乳なし(理研)	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	