※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8年11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

2026年11月2日 （月）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[白身魚の塩こうじ揚げ]	
小：メルルーサ 40g	1.00 切
中：メルルーサ 50g	1.00 切
塩糀1.2kg	5.00 g
食塩 1kg	0.05 g
料理酒1.8L	3.00 g
馬鈴しょ澱粉1kg	6.00 g
大豆白絞油	4.00 g
[じゃこサラダ]	
キャベツ	23.00 g
にんじん	5.00 g
だいこん	10.00 g
小松菜	12.00 g
カットわかめセレクト	0.60 g
ちりめん	2.00 g
いりごま（白）1kg	1.00 g
穀物酢	1.80 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
食塩 1kg	0.10 g
サラダ油 1.5kg	0.60 g
[まいごのまめのスープ]	
玉葱	15.00 g
にんじん	5.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
鶏ムネ肉（1.5cm角切り）	12.00 g
じゃがいも	20.00 g
グリンピース	4.00 g
むきえだまめ500g	6.00 g
蒸し白インゲン豆 1kg	6.00 g
牛乳(料理用)	30.00 g
米パウダー	4.00 g
理研 コンソメS 500g	1.00 g
食塩 1kg	0.30 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
有塩バター450g	0.80 g

2026年11月4日 （水）

料理名／食品名	一人分量 単位
[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
[こいわしの米粉揚げ]	
こいわし米粉揚げ	45.00 g
大豆白絞油	4.50 g
[黒ごま和え]	
キャベツ	28.00 g
にんじん	5.00 g
きゅうり	12.00 g
ぷるぷる寒天（耐熱用）	0.40 g
ｶﾄﾞﾔいりごま黒 1kg	1.00 g
穀物酢	1.00 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
食塩 1kg	0.10 g
[●大根とうずら卵の煮物]	
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	25.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g
料理酒1.8L	1.00 g
サラダ油 1.5kg	0.30 g
玉葱	15.00 g
だいこん	55.00 g
にんじん	15.00 g
板こんにゃく	15.00 g
●うずら卵水煮200卵入り	15.00 g
追加食材：鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	10.00 g
小松菜	10.00 g
だしﾊﾟｯｸ(かつお節)1kg	1.30 g
こいくちしょうゆ	2.50 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
三温糖	0.50 g
本みりん 1.8L	0.50 g
馬鈴しょ澱粉1kg	0.50 g

2026年11月5日 （木）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[鶏肉の香味焼き]	
小：鶏むね切身50g	1.00 個
中：鶏むね切身60g	1.00 個
食塩 1kg	0.10 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
三温糖	0.30 g
料理酒1.8L	2.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.40 g
ﾊｳｽ特製一味 300g	0.04 g
ごま油 1.65kg	0.50 g
[里芋サラダ]	
キャベツ	25.00 g
にんじん	5.00 g
さといも(冷凍・乱切)ﾆｼﾑﾗ	20.00 g
スーパースイートコーン	8.00 g
まぐろ水煮フレーク(天狗)	6.00 g
QPﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ (卵不使用)	7.00 g
穀物酢	1.00 g
こいくちしょうゆ	0.50 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
[ごまみそ汁]	
にんじん	5.00 g
ぶなしめじ	8.00 g
白菜	20.00 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
登喜和 高野豆腐（細切）	2.00 g
小松菜	10.00 g
すりごま（白）	1.20 g
煮干しだし	1.30 g
田舎みそ（麦赤）1kg	6.50 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g

※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8年11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

2026年11月6日 (金)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[おからコロッケ]	
小:うの花コロッケ40g	1.00 個
中:うの花コロッケ50g	1.00 個
大豆白絞油	4.00 g
[ひじきとｱｰﾓﾝﾄﾞのサラダ]	
芽ひじき1kg韓国産	0.50 g
こいくちしょうゆ	0.30 g
本みりん 1.8L	0.30 g
キャベツ	22.00 g
にんじん	8.00 g
スーパースイートコーン	5.00 g
むきえだまめ500g	6.00 g
チキンハム（短冊）500g	4.00 g
ｸｯｷﾝｸﾞｱｰﾓﾝﾄﾞ(細切)500g	2.00 g
ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ青じそ	4.00 g
[カミカミ根菜カレー]	
鶏ムネ肉（1.5cm角切り）	35.00 g
カレー粉(純)200g	0.15 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20 g
赤ワイン 1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.30 g
玉葱	25.00 g
にんじん	15.00 g
ごぼう	15.00 g
れんこん水煮(いちょう)	10.00 g
ニチレイブロッコリー（エ	15.00 g
冷凍国産ﾄﾏﾄｶｯﾄ15mm	10.00 g
ﾊｳｽ 給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸN	10.00 g
ｼﾞｪﾌｻ ｶﾚｰﾌﾚｰｸ	3.00 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟﾃﾞﾘｶｭｰｽ3kg	4.00 g
ウスターソース 1.8L	1.00 g

2026年11月9日 (月)

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[高野豆腐オランダ煮]	
JFDAこうや豆腐	6.00 g
馬鈴しょ澱粉1kg	4.00 g
大豆白絞油	4.00 g
鶏肉モモ(2cm角切)	25.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
玉葱	25.00 g
にんじん	10.00 g
じゃがいも	10.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.50 g
むきえだまめ500g	6.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g
こいくちしょうゆ	0.50 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
本みりん 1.8L	0.50 g
三温糖	0.20 g
水	25.00 g
[ほうれん草のマヨ和え]	
キャベツ	25.00 g
ほうれん草	15.00 g
にんじん	5.00 g
スーパースイートコーン	5.00 g
ｽｸｰﾙ糸かまぼこ	5.00 g
かつお節・細切（ﾆｼﾑﾗ）	0.40 g
QPﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	6.00 g
穀物酢	1.00 g
こいくちしょうゆ	0.50 g
三温糖	0.50 g
[かぶのみそスープ]	
玉葱	10.00 g
にんじん	5.00 g
かぶ	25.00 g
国産鮭ボールCa(玉葱入)	20.00 g
カットわかめセレクト	0.30 g
田舎みそ（麦赤）1kg	5.00 g
理研 コンソメS 500g	0.50 g
食塩 1kg	0.10 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g

2026年11月10日 (火)

料理名／食品名	一人分量 単位
[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
[ポークビーンズ]	
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g
赤ワイン 1.8L	1.00 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
玉葱	32.00 g
ぶなしめじ	8.00 g
国産大豆水煮 1kg	15.00 g
SB パセリ(乾)	0.03 g
食塩 1kg	0.20 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟﾃﾞﾘｶｭｰｽ3kg	8.00 g
トマトﾋﾟｭｰﾚ(食塩無添加3k	2.00 g
三温糖	1.00 g
ウスターソース 1.8L	2.50 g
[昆布サラダ]	
だいこん	25.00 g
にんじん	8.00 g
小松菜	13.00 g
らくらく昆布	0.80 g
まぐろ水煮フレーク(天狗)	8.00 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
穀物酢	1.80 g
食塩 1kg	0.05 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
三温糖	0.30 g
サラダ油 1.5kg	0.80 g
[ｷｬﾍﾞﾂとｳｲﾝﾅｰのスープ]	
ﾁｷﾝｳｨﾝﾅｰ(ｽﾗｲｽ)10mm Fe･Ca	10.00 g
サラダ油 1.5kg	0.30 g
玉葱	10.00 g
にんじん	5.00 g
キャベツ	17.00 g
じゃがいも	13.00 g
白ねぎ	1.20 g
理研 コンソメS 500g	1.00 g
うすくちしょうゆ	1.80 g

※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8年11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

2026年11月11日（水）

料理名／食品名	一人分量 単位
[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
[サゴシのごま衣揚げ]	
小：さごし切身 40g	1.00 個
中：さごし切身 50g	1.00 個
こいくちしょうゆ	2.50 g
料理酒1.8L	1.00 g
本みりん 1.8L	1.00 g
三温糖	0.20 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g
いりごま（白）1kg	0.80 g
ｶﾄﾞﾔいりごま黒 1kg	0.50 g
薄力粉	5.00 g
水	10.00 g
大豆白絞油	4.00 g
[●マカロニサラダ]	
マカロニ（単管）	5.00 g
キャベツ	15.00 g
にんじん	5.00 g
ニチレイブロッコリー（エ	12.00 g
ポークハム（短冊）500g	5.00 g
●いりたまご(真空)	5.00 g
追加食材：ポークハム（短冊）500g	5.00 g
QPﾝｴｯｸ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	7.00 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
穀物酢	1.00 g
[里芋のみそ汁]	
玉葱	15.00 g
にんじん	5.00 g
白菜	10.00 g
さといも	10.00 g
さといも(冷凍・乱切)ﾆｼﾑﾗ	15.00 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
白ねぎ	1.20 g
煮干しだし	1.30 g
田舎みそ（麦赤）1kg	6.50 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g

2026年11月12日（木）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[鶏肉の甘酢漬け]	
小：鶏むね切身50g	1.00 個
中：鶏むね切身60g	1.00 個
食塩 1kg	0.10 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
料理酒1.8L	2.00 g
三温糖	0.30 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g
米パウダー	3.00 g
穀物酢	1.60 g
こいくちしょうゆ	1.80 g
三温糖	1.20 g
水	1.80 g
[五目白和え]	
ほうれん草	22.00 g
にんじん	8.00 g
JFSAつきこんにゃく 1kg	16.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.30 g
芽ひじき1kg韓国産	0.30 g
こいくちしょうゆ	0.25 g
三温糖	0.25 g
しぼり豆腐	17.00 g
すりごま（白）	1.50 g
ｶﾄﾞﾔ練りごま 550g	0.50 g
こいくちしょうゆ	1.80 g
三温糖	0.80 g
ごま油 1.65kg	0.50 g
[切干大根のみそ汁]	
玉葱	25.00 g
にんじん	8.00 g
切干大根	3.50 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
白ねぎ	1.20 g
煮干しだし	1.30 g
田舎みそ（麦赤）1kg	6.50 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g

2026年11月13日（金）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[揚げｼｼｬﾓ（小中2尾）]	
シシャモ干物	2.00 個
馬鈴しょ澱粉1kg	3.00 g
大豆白絞油	3.00 g
[和風サラダ]	
キャベツ	25.00 g
小松菜	10.00 g
にんじん	5.00 g
スーパースイートコーン	5.00 g
カットわかめセレクト	0.50 g
もみのり	0.60 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
穀物酢	2.00 g
三温糖	0.30 g
サラダ油 1.5kg	0.60 g
[豆腐と大根のそぼろ丼の具]	
国産SPF豚ミンチIQF	25.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごま油 1.65kg	0.30 g
玉葱	25.00 g
にんじん	10.00 g
JFDA冷凍とうふ(ｻｲｺﾛ)ﾆｼﾑﾗ	35.00 g
だいこん	40.00 g
カネイチ国産きくらげスラ	0.30 g
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g
にら	3.00 g
田舎みそ（麦赤）1kg	2.80 g
こいくちしょうゆ	3.00 g
食塩 1kg	0.10 g
三温糖	0.30 g
中華スープ（理研）	0.50 g
本みりん 1.8L	1.00 g
馬鈴しょ澱粉1kg	2.00 g
ごま油 1.65kg	0.50 g

※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8年11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

2026年11月16日（月）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[カレイのから揚げ]	
小：ミナト干しカレイ50g	1.00 個
中：ミナト干しカレイ60g	1.00 個
米粉(上用粉)島根県産	3.00 g
大豆白絞油	5.00 g
[スイートポテトサラダ]	
さつまいも	25.00 g
きゅうり	12.00 g
にんじん	10.00 g
玉葱	6.00 g
ピッコロハム	8.00 g
QPﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ (卵不使用)	7.00 g
穀物酢	1.00 g
食塩 1kg	0.05 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
[白菜のみそ汁]	
だいこん	15.00 g
にんじん	5.00 g
白菜	30.00 g
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	3.00 g
白ねぎ	1.20 g
煮干しだし	1.30 g
田舎みそ（麦赤）1kg	6.50 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g

2026年11月17日（火）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[翔陽米ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[豚肉と大根の炒め物]	
豚肉こま切れ（島根県産）	45.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごま油 1.65kg	0.50 g
だいこん	45.00 g
にんじん	5.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.50 g
にら	5.00 g
こいくちしょうゆ	3.00 g
オイスターソース 585g	0.60 g
食塩 1kg	0.10 g
三温糖	0.80 g
馬鈴しょ澱粉1kg	0.80 g
ごま油 1.65kg	0.50 g
[あすっことパプリカのｻﾗﾀﾞ]	
あすっこ(ﾌﾞﾛｯｸ4～5cmｶｯﾄ)	20.00 g
キャベツ	22.00 g
パプリカ	4.00 g
出雲のちくわ5㎜×1/2ｶｯﾄ	6.00 g
穀物酢	1.80 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
食塩 1kg	0.05 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
三温糖	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
[益田野菜のポタージュ]	
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	10.00 g
玉葱	17.00 g
にんじん	5.00 g
白菜	15.00 g
ほうれん草	8.00 g
理研 コンソメS 500g	1.00 g
食塩 1kg	0.25 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
牛乳(料理用)	30.00 g
米粉(上用粉)島根県産	4.00 g

2026年11月18日（水）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[翔陽米ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[揚げサバおろしソース]	
小：ﾐﾅﾄ真鯖切身（浜田産）40g	1.00 個
中：ﾐﾅﾄ真鯖切身（浜田産）50g	1.00 個
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g
食塩 1kg	0.15 g
料理酒1.8L	1.00 g
米粉(上用粉)島根県産	5.00 g
大豆白絞油	4.00 g
だいこん	10.00 g
うすくちしょうゆ	1.20 g
料理酒1.8L	0.50 g
本みりん 1.8L	1.00 g
三温糖	0.60 g
[高菜と野焼きのおかか和え]	
たかな	8.00 g
きゅうり	12.00 g
キャベツ	25.00 g
あご入野焼き 3mm×1/4ｶｯﾄ	8.00 g
かつお節・細切（ﾆｼﾑﾗ）	0.80 g
こいくちしょうゆ	1.60 g
三温糖	0.30 g
[●かきたまみそ汁]	
玉葱	10.00 g
にんじん	5.00 g
木綿豆腐	15.00 g
白菜	10.00 g
白ねぎ	1.20 g
●たまご	15.00 g
追加食材：木綿豆腐	20.00 g
煮干しだし	1.30 g
田舎みそ（麦赤）1kg	6.50 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g

※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8年11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

2026年11月19日（木）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[シイラのパプリカソース]	
小：シイラ切身40g	1.00 個
中：シイラ切身50g	1.00 個
食塩 1kg	0.10 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
料理酒1.8L	2.00 g
パプリカ	4.00 g
穀物酢	5.50 g
食塩 1kg	0.05 g
三温糖	1.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
馬鈴しょ澱粉1kg	0.30 g
[ブルーベリーﾖｰｸﾞﾙﾄ]	
ヨーグルト(全脂無糖)	65.00 g
ブルーベリー(ジャム)	6.00 g
三温糖	1.50 g
[寄せ鍋]	
豚肉こま切れ（島根県産）	25.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.30 g
玉葱	25.00 g
にんじん	5.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.50 g
キャベツ	40.00 g
JFS 冷凍豆腐ｻｲｺﾛｶｯﾄ7g	20.00 g
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	4.00 g
小松菜	15.00 g
白ねぎ	3.00 g
こいくちしょうゆ	1.00 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
食塩 1kg	0.10 g
中華スープ（理研）	0.50 g
料理酒1.8L	2.00 g
本みりん 1.8L	2.00 g
だしﾊﾟｯｸ(かつお節)1kg	1.30 g

2026年11月20日（金）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[豚肉とキャベツのｶﾚｰｿﾃｰ]	
豚肉こま切れ（島根県産）	45.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.30 g
にんじん	10.00 g
玉葱	15.00 g
キャベツ	30.00 g
うすくちしょうゆ	1.50 g
カレー粉(純)200g	0.15 g
食塩 1kg	0.20 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
理研 コンソメS 500g	0.30 g
[おからサラダ]	
おから(新製法)	7.00 g
にんじん	5.00 g
白菜	20.00 g
ほうれん草	15.00 g
チキンハム（短冊）500g	8.00 g
QPﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ (卵不使用)	7.00 g
穀物酢	0.80 g
食塩 1kg	0.05 g
三温糖	0.50 g
[ゆず香るスープ]	
だいこん	25.00 g
厚揚げ	18.00 g
えのきたけ	8.00 g
白ねぎ	1.20 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g
ゆず(果皮、生)	0.03 g
ゆず果汁	1.00 g
中華スープ（理研）	1.00 g
食塩 1kg	0.20 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
馬鈴しょ澱粉1kg	0.50 g

2026年11月24日（火）

料理名／食品名	一人分量 単位
[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
[ハマチの和風あんかけ]	
小：はまち 40g	1.00 切
中：はまち 60g	1.00 切
食塩 1kg	0.05 g
料理酒1.8L	3.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.25 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
食塩 1kg	0.10 g
本みりん 1.8L	0.20 g
馬鈴しょ澱粉1kg	0.30 g
水	8.00 g
[煮ごみ]	
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	12.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.30 g
ごぼう	8.00 g
にんじん	10.00 g
さといも	10.00 g
さといも(冷凍・乱切)ﾆｼﾑﾗ	10.00 g
国産たけのこ水煮(乱切)	8.00 g
板こんにゃく	8.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.50 g
インゲン500g	5.00 g
こいくちしょうゆ	2.50 g
三温糖	0.60 g
水	5.50 g
[さつま揚げのまろやかみそ汁]	
にんじん	5.00 g
さつまあげ角天（短冊ｶｯﾄ	15.00 g
冷凍ミニ絹厚揚	13.00 g
白菜	10.00 g
小松菜	10.00 g
ﾏﾙｻﾝｱｲ無調整豆乳1L	20.00 g
煮干しだし	1.30 g
田舎みそ（麦赤）1kg	6.00 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g

※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8年11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

2026年11月25日（水）

料理名／食品名	一人分量 単位
[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
[蒸し鶏の玉ねぎソースかけ]	
小：鶏むね切身50g	1.00 個
中：鶏むね切身60g	1.00 個
食塩 1kg	0.05 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
三温糖	0.30 g
料理酒1.8L	2.00 g
玉葱	5.00 g
こいくちしょうゆ	1.80 g
うすくちしょうゆ	1.00 g
本みりん 1.8L	2.00 g
三温糖	0.50 g
穀物酢	0.50 g
馬鈴しょ澱粉1kg	0.50 g
水	2.50 g
[元気納豆]	
国産SPF豚ミンチIQF	15.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20 g
料理酒1.8L	0.50 g
ごま油 1.65kg	0.30 g
玉葱	25.00 g
インゲン500g	10.00 g
ﾊﾘ ひきわり納豆（ﾋｷﾜﾘ）	15.00 g
こいくちしょうゆ	1.30 g
田舎みそ（麦赤）1kg	0.50 g
三温糖	0.50 g
本みりん 1.8L	0.30 g
いりごま（白）1kg	0.60 g
[●たまごスープ]	
だいこん	12.00 g
にんじん	5.00 g
ｽｸｰﾙ糸かまぼこ	4.00 g
白菜	12.00 g
小松菜	12.00 g
●たまご	15.00 g
追加食材：ｽｸｰﾙ糸かまぼこ	6.00 g
中華スープ（理研）	1.00 g
食塩 1kg	0.20 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g
馬鈴しょ澱粉1kg	1.00 g

2026年11月26日（木）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[豚肉とごぼうの混ぜご飯の具]	
国産SPF豚ミンチIQF	33.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.25 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
玉葱	25.00 g
ごぼう	12.00 g
国産カラーピーマン(赤)	10.00 g
こいくちしょうゆ	2.50 g
食塩 1kg	0.20 g
本みりん 1.8L	2.00 g
三温糖	1.00 g
いりごま（白）1kg	1.00 g
[こんにゃくの酢みそ和え]	
JFSAつきこんにゃく 1kg	18.00 g
キャベツ	23.00 g
にんじん	8.00 g
やさしい海の細かまぼこ黄	8.00 g
穀物酢	1.80 g
田舎みそ（麦赤）1kg	1.60 g
うすくちしょうゆ	0.80 g
三温糖	0.40 g
[かしわのすき焼き]	
鶏肉(ﾓﾓ肉ﾀﾞｲｽ)2cmｶｯﾄIQF	30.00 g
料理酒1.8L	0.80 g
サラダ油 1.5kg	0.30 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
三温糖	1.00 g
だいこん	30.00 g
白菜	30.00 g
国産冷凍絹厚揚げ10g	40.00 g
えのきたけ	8.00 g
しゅんぎく	5.00 g
白ねぎ	3.00 g
こいくちしょうゆ	3.00 g
三温糖	1.50 g
本みりん 1.8L	0.80 g

2026年11月27日（金）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[アジの南蛮漬け]	
小：アジ切身ﾁｳｽｲ40g	1.00 個
中：アジ切身ﾁｳｽｲ50g	1.00 個
食塩 1kg	0.05 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.40 g
料理酒1.8L	2.00 g
馬鈴しょ澱粉1kg	6.00 g
大豆白絞油	4.00 g
白ねぎ	2.00 g
こいくちしょうゆ	2.50 g
穀物酢	2.30 g
三温糖	2.30 g
水	1.50 g
[塩昆布和え]	
キャベツ	22.00 g
にんじん	5.00 g
小松菜	15.00 g
チキンささみ水煮（さんれ	8.00 g
いりごま（白）1kg	1.00 g
塩昆布(ジェフサ)	1.00 g
穀物酢	1.00 g
食塩 1kg	0.15 g
三温糖	0.80 g
ごま油 1.65kg	0.70 g
[じゃがバターみそ汁]	
玉葱	10.00 g
にんじん	5.00 g
だいこん	10.00 g
じゃがいも	30.00 g
ねぎ	1.20 g
煮干しだし	1.30 g
田舎みそ（麦赤）1kg	6.50 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g
有塩バター450g	1.20 g

※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8年11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

2026年11月30日（月）

料理名／食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
[野菜たっぷり鶏丼の具]	
鶏肉モモ(2cm角切)	40.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.40 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.40 g
料理酒1.8L	0.50 g
サラダ油　1.5kg	0.50 g
にんじん	5.00 g
ごぼう	12.00 g
玉葱	10.00 g
JFSAつきこんにゃく　1kg	12.00 g
キャベツ	18.00 g
にら	5.00 g
いりごま（白）1kg	1.00 g
田舎みそ（麦赤）1kg	3.00 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
三温糖	1.80 g
馬鈴しょ澱粉1kg	0.30 g
ごま油　1.65kg	0.50 g
[ゆずマヨ和え]	
白菜	25.00 g
あすっこ(ﾌﾞﾛｯｸ4～5cmｶｯﾄ)	20.00 g
にんじん	8.00 g
スーパースイートコーン	8.00 g
ｽｸｰﾙ糸かまぼこ	4.00 g
かつお節・細切（ﾆｼﾑﾗ）	0.40 g
QPﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ（卵不使用）	7.00 g
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g
穀物酢	0.50 g
ゆず果汁	0.60 g
三温糖	0.30 g
[ピリ辛春雨スープ]	
無添加ポークｳｲﾝﾅｰｽﾗｲｽ	5.00 g
だいこん	18.00 g
冷凍ミニ絹厚揚(ﾆｼﾑﾗ)	10.00 g
えのきたけ	5.00 g
はるさめ（ｹﾝﾐﾝ）1kg	3.00 g
白菜キムチ	6.00 g
カットわかめセレクト	0.30 g
中華スープ（理研）	0.70 g
うすくちしょうゆ	1.50 g