

※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7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7月1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] 水稻穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	71.00 g 4.00 g
[キムタクごはんの具] 国産SPF豚モモスライスIQF 料理酒1.8L ごま油 1.65kg はくさい(キムチ)リハラ つぼ漬け1kg(固形量750g) 白ねぎ おろし生しょうが1kgJFDA うすくちしょうゆ ごま油 1.65kg いりごま(白)1kg	50.00 g 0.80 g 0.50 g 10.00 g 10.00 g 5.00 g 0.30 g 0.30 g 0.50 g 1.00 g
[みそドレサラダ] 出雲のちくわ5mm×1/2カット きゅうり にんじん 太もやし カネイ子国産きくらげスライス スーパーズイートコーン 国産カラーピーマン(赤) ﾌﾟﾚﾀﾞﾞｲｶｯﾄﾁｰｽﾞ8mm 田舎みそ(麦赤)1kg うすくちしょうゆ 穀物酢 三温糖 サラダ油 1.5kg	8.00 g 10.00 g 7.00 g 15.00 g 0.30 g 5.00 g 6.00 g 6.00 g 1.60 g 0.30 g 1.50 g 0.40 g 0.80 g
[●ふわふわたまごスープ] 玉葱 にんじん キャベツ 木綿豆腐(サイロ) ●たまご 追加食材:木綿豆腐 乾燥パン粉フレックス 小松菜 中華スープ(理研) うすくちしょうゆ ﾊﾞｽﾞ 風車ｺｼﾞｰ300g	10.00 g 5.00 g 10.00 g 20.00 g 15.00 g 15.00 g 1.60 g 8.00 g 1.00 g 2.00 g 0.02 g

2026年7月2日 (木)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1.00 本
[ご飯75g] 水稻穀粒(精白米)	75.00 g
[自身魚のごまだれかけ] 小:メルルーサ 50g 中:メルルーサ 60g 料理酒1.8L おろし生しょうが1kgJFDA 馬鈴しょ澱粉1kg 大豆百絞油 いりごま(白)1kg こいくちしょうゆ 本みりん 1.8L 三温糖 水	1.00 切 1.00 切 2.00 g 0.30 g 8.00 g 5.00 g 0.50 g 2.40 g 2.00 g 1.00 g 6.00 g
[ポテトサラダ] チキンハム(短冊)500g じゃがいも きゅうり にんじん 玉葱 スーパーズイートコーン QPソニック マヨネーズ(卵不使用) 穀物酢 食塩 1kg ﾊﾞｽﾞ 風車ｺｼﾞｰ300g	6.00 g 25.00 g 15.00 g 8.00 g 3.00 g 8.00 g 8.00 g 1.20 g 0.05 g 0.02 g
[厚揚げのみそ汁] 玉葱 にんじん ぶなしめじ 厚揚げ ねぎ 煮干しだし 田舎みそ(麦赤)1kg 大和米味噌(白)1kg	20.00 g 5.00 g 5.00 g 20.00 g 1.20 g 1.20 g 6.50 g 2.00 g

2026年7月3日 (金)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳] 牛乳	1.00 本
[ご飯75g] 水稻穀粒(精白米)	75.00 g
[蒸し鶏のねぎだれかけ] 小:鶏肉モモ切身50g 中:鶏肉モモ切身60g 食塩 1kg ﾊﾞｽﾞ 風車ｺｼﾞｰ300g 三温糖 料理酒1.8L 白ねぎ おろし生しょうが1kgJFDA こいくちしょうゆ 穀物酢 本みりん 1.8L 三温糖 ごま油 1.65kg 馬鈴しょ澱粉1kg 水	1.00 個 1.00 個 0.15 g 0.02 g 0.30 g 2.00 g 4.00 g 0.20 g 1.60 g 1.60 g 1.80 g 0.40 g 0.20 g 0.30 g 4.00 g
[五目ビーフン炒め] 国産SPF豚モモスライスIQF おろし生しょうが1kgJFDA 料理酒1.8L ごま油 1.65kg 玉葱 にんじん キャベツ カネイ子国産きくらげスライス にら ビーフン(給食用)9cmカット 中華スープ(理研) 食塩 1kg ﾊﾞｽﾞ 風車ｺｼﾞｰ300g こいくちしょうゆ 水	10.00 g 0.20 g 0.50 g 0.50 g 8.00 g 5.00 g 10.00 g 0.20 g 2.00 g 10.00 g 0.20 g 0.10 g 0.02 g 1.20 g 17.00 g
[ピリ辛豆乳スープ] 玉葱 にんじん えのきたけ 冷凍ミニ絹厚揚げ カットわかめセレクト ﾊﾙｶﾞｲ無調整豆乳1L ﾃﾞｰｽﾞ 豆板醤 1kg 中華スープ(理研) 田舎みそ(麦赤)1kg 食塩 1kg	20.00 g 7.00 g 5.00 g 20.00 g 0.30 g 20.00 g 0.15 g 0.80 g 3.00 g 0.10 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7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7月6日 (火)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[コッペパン]	
小:南の大地のコッペパン 70g	1.00 個
中:南の大地のコッペパン 90g	1.00 個
[フライドチキン BBQソース]	
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-300g	0.02 g
料理酒 1.8L	2.00 g
三温糖	0.30 g
馬鈴しょ澱粉 1kg	7.00 g
大豆白絞油	5.00 g
アップルソース	6.00 g
トマトチップ デリカ-ス3kg	3.00 g
ウスターソース 1.8L	1.00 g
こいくちしょうゆ	1.00 g
本みりん 1.8L	1.00 g
馬鈴しょ澱粉 1kg	0.30 g
水	2.00 g
[ボイル野菜]	
キャベツ	30.00 g
きゅうり	15.00 g
にんじん	8.00 g
食塩 1kg	0.20 g
ごま油 1.65kg	0.80 g
[パンブキンスープ]	
カットベーコンIQF500g	8.00 g
料理酒 1.8L	0.50 g
玉葱	25.00 g
サラダ油 1.5kg	0.30 g
にんじん	10.00 g
かぼちゃ	20.00 g
国産マッシュルーム(スライス)	8.00 g
シロペースト(かぼちゃ)2kg	10.00 g
SB パセリ(乾)	0.04 g
理研 コンソメS 500g	0.50 g
食塩 1kg	0.25 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
ハウスグルテン米粉約1kgCa	4.00 g
牛乳(料理用)	20.00 g

2026年7月7日 (水)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[コーンとゆかりのごはん75g]	
水稲穀粒(精白米)	75.00 g
スーパーズイートコーン	10.00 g
ゆかり150g	1.50 g
[サゴシの西京焼き]	
小:さごし切身 50g	1.00 個
中:さごし切身 60g	1.00 個
大和米味噌(白)1kg	4.00 g
こいくちしょうゆ	1.00 g
本みりん 1.8L	1.00 g
料理酒 1.8L	2.00 g
ごま油 1.65kg	1.00 g
[きらきらフルーツポンチ]	
冷凍メルト白玉	20.00 g
カットゼリー(サイダー)	25.00 g
星型ナタデココ	8.00 g
デザートフルーツみかんSP(天狗)	8.00 g
フルーツパック(黄桃)1kg	8.00 g
フルーツパック(パイナップル)	8.00 g
バナナ	8.00 g
[セタそうめん汁★]	
玉葱	10.00 g
にんじん	5.00 g
やさしい海の細かまぼこ黄	10.00 g
JFDA冷凍どうふ(サイコロ)500g	10.00 g
冷凍そうめん	15.00 g
国産オクラスライス	8.00 g
だしパック(かつお節)	1.30 g
うすくちしょうゆ	2.50 g
こいくちしょうゆ	0.50 g
食塩 1kg	0.15 g

2026年7月8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
[ホギの押し掛け]	
小:ホギ 50g	1.00 切
中:ホギ 60g	1.00 切
馬鈴しょ澱粉 1kg	8.00 g
大豆白絞油	5.00 g
白ねぎ	3.00 g
おろし生にんにく 1kgJFDA	0.20 g
おろし生しょうが 1kgJFDA	0.20 g
テオ豆板醤 1kg	0.05 g
ごま油 1.65kg	0.30 g
トマトチップ デリカ-ス3kg	5.00 g
こいくちしょうゆ	0.50 g
三温糖	1.20 g
料理酒 1.8L	0.50 g
水	1.50 g
[●チャンプルー]	
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g
料理酒 1.8L	0.30 g
サラダ油 1.5kg	0.30 g
にんじん	5.00 g
玉葱	5.00 g
しぼり豆腐	30.00 g
にがり(ゴ-ヤ)	5.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.20 g
●たまご	10.00 g
追加食材:国産SPF豚モモスライスIQF	6.00 g
おろし生にんにく 1kgJFDA	0.20 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
食塩 1kg	0.10 g
三温糖	0.50 g
ごま油 1.65kg	0.50 g
[わかめのみそ汁]	
玉葱	25.00 g
にんじん	7.00 g
えのきたけ	7.00 g
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g
カットわかめセレクト	0.50 g
小松菜	5.00 g
煮干しだし	1.20 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7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7月9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
[豚肉とピーマンの炒め物] 国産SPF豚モモスライスIQF	50.00 g
料理酒1.8L	0.80 g
ごま油 1.65kg	0.30 g
玉葱	10.00 g
キャベツ	12.00 g
たけのこ(千切り)タイ産	15.00 g
青ピーマン	8.00 g
国産カラーピーマン(ミックス)	8.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.40 g
オイスターソース 585g	0.60 g
こいくちしょうゆ	3.20 g
食塩 1kg	0.10 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
三温糖	0.40 g
馬鈴しよ澱粉 1kg	0.80 g
[ねはねは納豆サラダ] チキンハム(短冊)500g	8.00 g
川ひきわり納豆(ヒキワ)	12.00 g
モロヘイヤカット	12.00 g
キャベツ	18.00 g
にんじん	5.00 g
カットわかめセレクト	0.20 g
もみのり	0.40 g
田舎みそ(麦赤) 1kg	0.50 g
QP/ニック マヨネ-ス (卵不使用)	6.00 g
[おふのすまし汁] 玉葱	20.00 g
にんじん	5.00 g
えのきたけ	5.00 g
木綿豆腐(サイコ)	15.00 g
おわら蒟	1.00 g
ねぎ	1.20 g
だしパック(かつお節)	1.30 g
うすくちしょうゆ	2.50 g
こいくちしょうゆ	0.50 g
食塩 1kg	0.15 g

2026年7月10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
[アジのカレー竜田] 小:アジ切身140g	1.00 個
中:アジ切身150g	1.00 個
こいくちしょうゆ	2.00 g
料理酒1.8L	1.00 g
本みりん 1.8L	1.00 g
三温糖	0.20 g
カレー粉(純)200g	0.30 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20 g
馬鈴しよ澱粉1kg	7.00 g
大豆百絞油	4.00 g
[きゅうりの梅和え] 出雲のちくわ5mm×1/2カット	7.00 g
きゅうり	20.00 g
にんじん	5.00 g
キャベツ	20.00 g
梅肉ペースト紀州	2.00 g
こいくちしょうゆ	1.00 g
穀物酢	1.00 g
三温糖	0.50 g
[夏野菜麻婆豆腐] 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	0.80 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
木綿豆腐(サイコ)	60.00 g
玉葱	25.00 g
にんじん	10.00 g
なす	15.00 g
冷凍国産トマトカット15mm	15.00 g
インゲン500g	5.00 g
田舎みそ(麦赤) 1kg	3.70 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
中華スープ(理研)	0.70 g
三温糖	0.70 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
テオ豆板醬 1kg	0.15 g
馬鈴しよ澱粉 1kg	1.50 g

2026年7月13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
[鶏肉となすのトマト煮] 鶏肉モモ(2cm角切)	40.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.25 g
給食用ワインタイプ 白	0.80 g
サラダ油 1.5kg	0.30 g
玉葱	15.00 g
青ピーマン	4.00 g
国産カラーピーマン(黄)	4.00 g
冷凍国産トマトカット15mm	20.00 g
なす	15.00 g
ぶなしめじ	8.00 g
トマトピューレ(食塩無添加3k)	10.00 g
トマトチップデリカ-ス3kg	5.00 g
三温糖	0.50 g
うすくちしょうゆ	1.00 g
食塩 1kg	0.10 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
コンソメ乳なし(理研)	1.00 g
[切干大根のごまサラダ] ライトソナ水煮フレーク	6.00 g
切干大根	3.00 g
キャベツ	15.00 g
きゅうり	10.00 g
にんじん	5.00 g
芽ひじき1kg韓国産	0.50 g
すりごま(白)	2.00 g
QP/ニック マヨネ-ス (卵不使用)	7.00 g
がや練りごま 550g	1.00 g
食塩 1kg	0.05 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
こいくちしょうゆ	0.50 g
穀物酢	1.50 g
[コンソメスープ] ほうろく 5mm×15Fe・Ca	8.00 g
玉葱	20.00 g
にんじん	8.00 g
スーパースイートコーン	8.00 g
小松菜	8.00 g
コンソメ乳なし(理研)	1.20 g
食塩 1kg	0.20 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7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7月14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
[サケのしょうが焼き]	
小:秋鮭(ピンク)切身 50g	1.00 個
中:秋鮭(ピンク)切身 60g	1.00 個
おろし生しょうが1kgJFDA	0.40 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
料理酒1.8L	1.00 g
本みりん 1.8L	1.50 g
三温糖	0.20 g
ごま油 1.65kg	1.00 g
[アーモンド和え]	
キャベツ	25.00 g
きゅうり	15.00 g
にんじん	5.00 g
チキンささみ水煮(さんれい)	6.00 g
クッキングアーモンド(スライス)	3.00 g
こいくちしょうゆ	1.70 g
ゆず酢	0.50 g
三温糖	0.50 g
[もやしの坦々みそ汁]	
国産SPF豚ミンチIQF	20.00 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g
料理酒1.8L	0.50 g
テオ豆板醤 1kg	0.15 g
ごま油 1.65kg	0.30 g
にんじん	5.00 g
厚揚げ	20.00 g
太もやし	15.00 g
えのきたけ	7.00 g
にら	3.00 g
田舎みそ(麦赤)1kg	6.00 g
中華スープ(理研)	1.00 g
三温糖	0.30 g
すりごま(白)	1.00 g

2026年7月15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
[骨付鳥風子キン]	
小:鶏肉モモ切身50g	1.00 個
中:鶏肉モモ切身60g	1.00 個
おろし生にんにく1kgJFDA	0.40 g
食塩 1kg	0.15 g
SBF ラックハ ヴァーアヒキ	0.04 g
こいくちしょうゆ	1.50 g
料理酒1.8L	2.00 g
米パウダー	3.00 g
[●冷やしうどん]	
東洋 塩分セロうどんショートタイプ	15.00 g
太もやし	10.00 g
きゅうり	13.00 g
にんじん	8.00 g
ボークハム(短冊)500g	6.00 g
●錦糸卵(真空)500g	10.00 g
追加食材:ボークハム(短冊)500g	6.00 g
ごま油 1.65kg	1.00 g
いりごま(白)1kg	1.00 g
麺つゆ 20g	1.00 袋
[えびみそ汁]	
玉葱	10.00 g
木綿豆腐(サイコロ)	25.00 g
むきえびL(ニシム)	15.00 g
ねぎ	2.40 g
煮干しだし	1.20 g
大和米味噌(白)1kg	6.50 g
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g

2026年7月16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
[リッチちゃんの元気サラダ]	
キャベツ	25.00 g
きゅうり	15.00 g
にんじん	8.00 g
チキンハム(短冊)500g	8.00 g
スーパースイートコーン	8.00 g
らくらく昆布	0.25 g
かつお節・細切(ニシム)	0.40 g
三温糖	0.60 g
穀物酢	3.00 g
食塩 1kg	0.30 g
ハウス風車コンジョ-300g	0.02 g
サラダ油 1.5kg	0.80 g
[ぶどう(小中2粒)]	
巨峰またはピオーネ	2.00 粒
[夏野菜カレー]	
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 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
かぼちゃ	15.00 g
にんじん	10.00 g
なす	10.00 g
青ピーマン	5.00 g
むきえだまめ500g	6.00 g
冷凍国産トマトカット15mm	15.00 g
ハウス給食用カレーブロックN	11.00 g
ジェガカレーブロック	3.00 g
トマトチップ デリカユ-ス3kg	4.00 g
ウスターソース 1.8L	1.00 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7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7月17日 (金)

料理名/食品名	一人分量 単位
[牛乳]	
牛乳	1.00 本
[ご飯75g]	
水稻穀粒(精白米)	75.00 g
[サワラの香草揚げ]	
小:さわら切身40g	1.00 切
中:さわら切身50g	1.00 切
こいくちしょうゆ	1.00 g
食塩 1kg	0.15 g
料理酒 1.8L	1.80 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20 g
兵庫県産パジルペースト250g	0.20 g
パジル(粉)	0.30 g
SBピリッパグパウダー100g	0.05 g
馬鈴しょ澱粉1kg	7.00 g
大豆白絞油	4.00 g
[おからサラダ]	
おから(新製法)	7.00 g
にんじん	5.00 g
キャベツ	15.00 g
きゅうり	7.00 g
スーパースイートコーン	5.00 g
あご入野焼き 3mm×1/4カット	8.00 g
フレンチドレッシング 8mm	4.00 g
QPパフegg マヨネーズ(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
[なすとつくねのみそ汁]	
玉葱	18.00 g
にんじん	5.00 g
鶏肉団子(鶏肉・玉葱・青葱)	20.00 g
なす	15.00 g
ねぎ	1.30 g
田舎みそ(麦赤) 1kg	6.00 g
大和米味噌(白) 1kg	2.00 g

2026年7月21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]	
水稻穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[チキンカツ]	
小:鶏むね切身50g	1.00 個
食塩 1kg	0.20 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
料理酒 1.8L	2.00 g
三温糖	0.50 g
米パウダー	5.00 g
乾燥パン粉フレイクス	5.00 g
大豆白絞油	5.00 g
ウスターソース 1.8L	2.50 g
[三色和え]	
切干大根	4.00 g
きゅうり	25.00 g
にんじん	10.00 g
いりごま(白) 1kg	1.00 g
かつお節・細切(シムラ)	0.50 g
こいくちしょうゆ	1.80 g
ごま油 1.65kg	0.50 g
三温糖	0.50 g
[コーンスープ]	
玉葱	10.00 g
にんじん	5.00 g
乾し椎茸(美都産)	0.40 g
太もやし	10.00 g
スーパ-スイートコーン	10.00 g
チンゲンツァイ	10.00 g
クリームコーン(冷凍)	10.00 g
中華スープ(理研)	1.00 g
うすくちしょうゆ	2.00 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g

2026年7月22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]	
水稻穀粒(精白米)	71.00 g
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g
[豚肉のマ-レードソースかけ]	
小:豚ロース50g(シムラ)	1.00 枚
食塩 1kg	0.10 g
ハウス風車コショ-300g	0.02 g
料理酒 1.8L	2.00 g
オレンジマ-レード	8.00 g
こいくちしょうゆ	2.00 g
水	3.00 g
馬鈴しょ澱粉1kg	0.20 g
[きゅうりの甘酢和え]	
きゅうり	22.00 g
キャベツ	15.00 g
にんじん	8.00 g
スーパ-スイートコーン	6.00 g
ちりめん	2.00 g
塩昆布(シエフサ)	0.50 g
穀物酢	2.00 g
うすくちしょうゆ	0.80 g
食塩 1kg	0.05 g
三温糖	0.50 g
[●たまごとなめこのみそ汁]	
玉葱	10.00 g
にんじん	7.00 g
国産冷凍なめこ	10.00 g
木綿豆腐	15.00 g
●たまご	15.00 g
追加食材:木綿豆腐	15.00 g
カットわかめセレクト	0.30 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7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7月23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
[ちくわの磯辺揚げ(小2本)]	
出雲のちくわ1/2カット約12.5g	2.00 個
小麦粉	6.00 g
青のり50g(三島)県結	0.05 g
水	7.00 g
大豆白絞油	2.50 g
[揚げ入りおひたし]	
油揚げ(カット)	4.00 g
こいくちしょうゆ	0.50 g
本みりん 1.8L	0.50 g
小松菜	10.00 g
キャベツ	25.00 g
にんじん	5.00 g
太もやし	12.00 g
ずりごま(白)	2.50 g
こいくちしょうゆ	1.80 g
三温糖	0.50 g
[ねぎ塩肉じゃが]	
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g
料理酒1.8L	0.50 g
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g
サラダ油 1.5kg	0.50 g
じゃがいも	40.00 g
にんじん	15.00 g
玉葱	30.00 g
糸こんにゃく(白)	15.00 g
白ねぎ	7.00 g
うずくちしょうゆ	0.50 g
中華スープ(理研)	0.60 g
食塩 1kg	0.40 g
SBアラビキ	0.03 g
ごま油 1.65kg	1.00 g

2026年7月24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
[サバの照り焼き]	
小:ミナ真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個
こいくちしょうゆ	1.00 g
料理酒1.8L	1.50 g
本みりん 1.8L	1.00 g
おろし生しょうが1kgJFDA	0.40 g
ごま油 1.65kg	1.00 g
こいくちしょうゆ	1.70 g
三温糖	1.00 g
本みりん 1.8L	0.80 g
馬鈴しょ澱粉1kg	0.30 g
水	3.30 g
[海そうサラダ]	
チキンささみ水煮(さんれい)	6.00 g
キャベツ	18.00 g
にんじん	5.00 g
きゅうり	12.00 g
湯戻し海藻サラダ100g	0.50 g
芽ひじき1kg韓国産	0.50 g
こいくちしょうゆ	1.70 g
穀物酢	1.50 g
三温糖	0.40 g
ハウス風車300g	0.02 g
サラダ油 1.5kg	0.80 g
[かぼちゃのみそ汁]	
玉葱	10.00 g
にんじん	5.00 g
厚揚げ	15.00 g
かぼちゃ	25.00 g
ぶなしめじ	5.00 g
ねぎ	1.20 g
煮干しだし	1.30 g
田舎みそ(菱赤)1kg	6.50 g
大和米味噌(白)1kg	2.00 g