

※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5年8・9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

2023年8月24日木曜日

献立	ご飯		切り方
	スタミナ丼の具	ゆかりあえ	
料理名/食品名			
		一人分量 単位	
【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	
【丼物・カレー等・和No24】			
【スタミナ丼の具】			
国産牛肉(モモスライス)	40.00 g		
JF料理酒1.8L	1.00 g		
おろし生しょうが1kgJFD	0.80 g		
おろし生にんにく1kgJFD	0.60 g		
玉葱	30.00 g	スライス	
国産カレーピーマン(ミックス)	15.00 g		
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける	
にら	7.00 g	2cm幅	
リッパサラダ油	1.00 g		
こいくちしょうゆ	2.70 g		
オイスターソース585g	2.70 g		
食塩	0.13 g		
ハウスﾄﾞﾗｽｺｼﾞｮ-300g	0.02 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g		
JFS純正ごま油	0.60 g		
【あえ物・和No54】			
【ゆかり和え】			
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
きゅうり	23.00 g	半月スライス	
スーパースイートコーン	5.00 g		
ゆかり	0.20 g		
食塩	0.20 g		
【汁物・中No16】			
【ビーフンスープ】			
玉葱	20.00 g	スライス	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅	
ビーフン(15cmカット)	4.00 g		
にんじん	5.00 g	いちょう	
カットベーコンIQF500g	10.00 g		
中華スープ(理研)	1.00 g		
うずくちしょうゆ	2.00 g		

2023年8月25日金曜日

献立	ご飯		切り方
	カツオカツ	まめなサラダ	
料理名/食品名			
		一人分量 単位	
【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No107】			
【カツオカツ】			
小:国産カツオカツ40g(㍻イ)	1.00 個		油で揚げる
中:国産カツオカツ60g(㍻イ)	1.00 個		油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g		
【あえ物・洋No74】			
【まめなサラダ】			
国産大豆水煮	8.00 g		
おき枝豆(東洋水産)	8.00 g		
にんじん	7.00 g	千切り	
きゅうり	15.00 g	輪切り	
スクール系かまぼこ(ほぐし)	5.00 g		
プロセスダイスカットチｰｽﾞ 8mm	7.00 g		
かﾞｷ練りごま550g	1.00 g		
かﾞｷいりごま(白)1kg	1.00 g		炒る/する
こいくちしょうゆ	1.00 g		
食塩	0.10 g		
ハウスﾄﾞﾗｽｺｼﾞｮ-300g	0.03 g		
QPノンｲｯｸﾞ ｸﾞﾏｰｽﾞ (卵不使用)	6.00 g		
【汁物】			
【わかめのみそ汁】			
玉葱	25.00 g	スライス	
にんじん	8.00 g	いちょう	
えのきたけ	10.00 g		
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g		
ねぎ	3.00 g	小口切り	
カットわかめセレクト	0.50 g		
田舎みそ(麦赤)1kg	8.00 g		
煮干しだし	2.00 g		

2023年8月28日月曜日

献立	ご飯(少量)		切り方
	シューマイ(小2個、中3個)	冷麺	
料理名/食品名			
		一人分量 単位	
【牛乳・和No1】			
【牛乳】			
牛乳		1.00 本	
【米飯】			
【ご飯(少量)】			
水稲穀粒(精白米)		60.00 g	
【蒸し物】			
【シューマイ(小2個、中3個)】			
小:TM鉄腕豚肉焼売Fe(28g)	2.00 個		蒸す
中:TM鉄腕豚肉焼売Fe(28g)	3.00 個		蒸す
【主食併用麺・中No5】			
【冷麺(主菜皿)】			
焼きそば用中華麺	40.00 g		茹でる
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	8.00 g		
国産カレーピーマン(黄)	5.00 g		
JFS純正ごま油	0.50 g		
JFDいりごま(白)	1.00 g		炒る/する
冷麺のタレ	10.00 g		
【汁物・中No15】			
【五目野菜スープ】			
国産SPF豚モモスライスIQF	13.00 g		
リッパサラダ油1.5kg	0.50 g		
JFSV料理酒1.8L	0.50 g		
チンゲンツァイ	10.00 g	1.5cm幅	
にんじん	7.00 g	いちょう	
玉葱	15.00 g	スライス	
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g		
食塩	0.80 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
ハウスﾄﾞﾗｽｺｼﾞｮ-300g	0.02 g		

令和5年8・9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

2023年8月29日火曜日

献立	麦ご飯	
	カレイのから揚げ	切干大根ののりマヨサラダ
厚揚げのみそ汁		
料理想名/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】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No17】		
【カレイのから揚げ】		
小:ミナト干しカレイ50g	1.00 個	油で揚げる
中:ミナト干しカレイ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No103】		
【切干大根ののりマヨサラダ】		
切干大根(益田産)	2.00 g	もどす
きゅうり	10.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	
JFDいりごま(白)	2.00 g	炒る/する
QP/ソニック マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
もみり	0.50 g	
【汁物・和No1】		
【厚揚げのみそ汁】		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
田舎みそ(麦赤)1kg	8.00 g	
煮干しだし	2.00 g	

2023年8月30日水曜日

献立	麦ご飯	
	●ピビンパの具	きゅうりのナムル
もずくのすまし汁		
料理想名/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】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【丼物・和No5】		
【●ピビンパの具】		
国産合挽きミンチ	35.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.16 g	
JFD料理酒	0.80 g	
リケンサラダ油	0.50 g	
はくさい(キムチ)リハラ	8.00 g	
太もやし	20.00 g	
にんじん	15.00 g	千切り
●いりたまご(真空)		
追加食材:国産合挽きミンチ	14.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	2cm幅
にら	5.00 g	1.5cm幅
こいくちしょうゆ	1.60 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
VP本みりん	1.50 g	
JFS純正ごま油	0.50 g	
【あえ物】		
【きゅうりのナムル】		
きゅうり	30.00 g	千切り
チキンささみ水煮(さんれ)	8.00 g	
ぶるぶる寒天100g	0.60 g	もどす
小松菜	13.00 g	1cm幅
こいくちしょうゆ	1.80 g	
JFS純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・和No90】		
【もずくのすまし汁】		
美ら海もずく(ニムク)	15.00 g	
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	1.20 g	
食塩	0.30 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	

2023年8月31日木曜日

献立	ご飯	
	マスのマスタード焼き	夏野菜のカラフルサラダ
ミネストローネ		
料理想名/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】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物】		
【マスのマスタード焼き】		
小:マス切身50g(さんれい)	1.00 個	焼く
中:マス切身60g(さんれい)	1.00 個	焼く
食塩	0.10 g	
テオフレッシュマイルド マスタード 300g	2.30 g	
QP/ソニック マヨネーズ(卵不使用)	4.00 g	
カレー粉(純)200g	0.20 g	
【あえ物・洋No11】		
【夏野菜のカラフルサラダ】		
キャベツ	13.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
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	
パプリカ	5.00 g	スライス
かつお節・細切(ニムク)	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
穀物酢	2.50 g	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	
食塩	0.40 g	
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
鶏肉(ヒレ肉)2cmカットIQF	15.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g	
JFレクショウワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.25 g	
玉葱	15.00 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	
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
国産大豆水煮	10.00 g	
理研コンソメJ500g	1.00 g	
加工 マイルド トマトペースト 3kg	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k)	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
グラスメイト(粉チーズ)500g	1.00 g	

令和5年8・9月分詳細献立表

2023年9月1日金曜日

献立	ご飯	
	鶏肉と高野豆腐のチリソース炒め	ねばねば野菜のおかかあえ じゃがいものみそ汁
料理想名/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】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【炒め物・中No6】		
【鶏肉と高野豆腐のチリソース炒め】		
鶏肉(モロヘイヤ)2cmカットIQF	40.00 g	
JF料理酒1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油	0.30 g	
シエガ高野豆腐サイコロ	5.00 g	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.50 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.50 g	
か マイルト トマトチップ 3kg	12.00 g	
三温糖	2.10 g	
JF料理酒1.8L	1.20 g	
みそ	1.00 g	
テオ豆板醤1kg	0.20 g	
SBパセリ(乾)	0.20 g	
【あえ物・和No71】		
【ねばねば野菜のおかかあえ】		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
モロヘイヤカット	8.00 g	
国産オクラスライス	5.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
かつお節・細切(ニシムラ)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No7】		
【じゃがいものみそ汁】		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	
乾燥わかめ200g	0.30 g	もどす
田舎みそ(麦赤)1kg	8.00 g	
煮干しだし	2.00 g	

2023年9月4日月曜日

献立	ご飯	
	海藻サラダ	冷凍みかん
料理想名/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】		
水稻穀粒(精白米)	75.00 g	
【あえ物・和No42】		
【海藻サラダ】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	25.00 g	輪切り
にんじん	7.00 g	千切り
海藻サラダGS100g	0.60 g	もどす
ノンオイル青じそドレッシング	5.00 g	
【果物・和No5】		
【冷凍みかん】		
冷凍みかんS	1.00 個	
【丼物・カレー等・和No19】		
【夏野菜カレーライス】		
国産SPF豚モスライスIQF	30.00 g	
JFレクショウワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油	0.25 g	
玉葱	25.00 g	スライス
かぼちゃ	15.00 g	2cm角
にんじん	8.00 g	いちよう
なす	8.00 g	半月切り
冷凍カットトマト	15.00 g	
むぎ枝豆(東洋水産)	8.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
ハウス給食用カレー粉N	12.00 g	
シエガカレー粉	4.00 g	
か マイルト トマトチップ 3kg	5.00 g	
JFウスターソースエクゼレント1.8L	1.50 g	

2024年9月5日火曜日

保幼小中連携献立

献立	麦ご飯	
	さばの竜田揚げ	きゅうりの即席漬け
料理想名/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】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No50】		
【鯖の竜田揚げ】		
小:ミナ真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	油で揚げる
中:ミナ真鯖切身(浜田産)60g	1.00 個	油で揚げる
おろし生しょうが1kgJFD	0.30 g	
JFD料理酒	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
VP本みりん1.8L	1.00 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No107】		
【きゅうりの即席漬け】		
きゅうり	25.00 g	7mmスライス
キャベツ	15.00 g	1cm幅
水菜	10.00 g	1.5cm幅
千切りたくあん	5.00 g	
塩昆布	0.50 g	
かつお節・細切(ニシムラ)	0.20 g	
か いりごま(白)1kg	1.00 g	炒る
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No21】		
【おふのみそ汁】		
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	25.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
おわら蕎麦	1.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
田舎みそ(麦赤)1kg	8.00 g	
煮干しだし	2.00 g	

2023年9月6日水曜日

献立	麦ご飯	
	肉団子の甘酢あんかけ ●パンサンスー	
ワンタンスープ		
料理想名/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	
【炒め物・中No9】		
【肉団子の甘酢あんかけ】		
ボール&ボイトボールSS	40.00 g	蒸す
玉葱	25.00 g	スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわけ
レンコン水煮(乱切)	12.00 g	
国産カラーピーマン(ミックス)	12.00 g	
三温糖	2.00 g	
カットトマトケチャップ 3kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
穀物酢	3.00 g	
馬鈴薯てんぷん 1kg	1.00 g	
リケンサラダ油	0.40 g	
【あえ物・中No1】		
【●パンサンスー】		
カミンはるさめS国産 1kg	4.00 g	茹でる
ライトツナ水煮プレーク	5.00 g	
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
●錦糸卵(真空) 500g	5.00 g	
追加食材:ライトツナ水煮プレーク	4.00 g	
代替食材:コーン	7.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
穀物酢	1.50 g	
かやいりごま(白) 1kg	0.80 g	炒る
JFS純正ごま油	0.50 g	
【汁物・中No2】		
【ワンタンスープ】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
もやし	10.00 g	
味 なめらかワンタン(約63)	20.00 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	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	

令和5年8・9月分詳細献立表

2023年9月7日木曜日

献立	ご飯	
	ぶりの塩こうじ焼き 切干大根の中華炒め	
豚汁		
料理想名/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】		
【ぶりの塩こうじ焼き】		
小:ぶり50g	1.00 個	焼く
中:ぶり60g	1.00 個	焼く
JFSV料理酒1.8L	1.00 g	
塩糍	4.00 g	
【炒め物・中No5】		
【切干大根の中華炒め】		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	6.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
中華スープ(理研)	0.50 g	
VP本みりん	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JFS純正ごま油	0.30 g	
【汁物・和No3】		
【豚汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g	
JFD料理酒	0.50 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.40 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
さといも(冷凍・乱切)ニシムラ	10.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
板こんにやく	10.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
田舎みそ(麦赤) 1kg	8.00 g	

2023年9月8日金曜日

献立	ご飯	
	ミートマカロニ	りっちゃんの元気サラダ
モロヘイヤのスープ		
料理想名/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】		
【ミートマカロニ】		
国産合挽きミンチ	40.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g	
なす	15.00 g	半月切り
玉葱	20.00 g	サイコロ
マカロニ(単管)	5.00 g	茹でる
冷凍カットマト	20.00 g	
缶時豆ペースト(天狗)	10.00 g	
プロセスダイスカットチーズ 8mm	5.00 g	
カットトマトケチャップ 3kg	10.00 g	
ウスターソース(ニシムラ)	1.00 g	
理研コンソメJ500g	1.00 g	
食塩	0.15 g	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.40 g	
【あえ物・洋No1】		
【りっちゃんの元気サラダ】		
キャベツ	15.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
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	
トマト	8.00 g	角切り
らくらく昆布	0.20 g	
かつお節・細切(ニシムラ)	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.40 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	
【揚げ物】		
【モロヘイヤのスープ】		
鶏肉(筋肉) 2cmカットIQF	8.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g	
モロヘイヤカット	15.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
理研コンソメJ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.20 g	
【その他・和No12】		
【野菜ふりかけ(三島)】		
野菜ふりかけ(三島食品) 1.2g	1.00 個	

令和5年8・9月分詳細献立表

2023年9月11日月曜日

献立	ご飯	
	あじの梅肉ソースかけ	菱わかめのきんぴら
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】		
【あじの梅肉ソースかけ】		
小:アジ切身150g	1.00 個	油で揚げる
中:アジ切身160g	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	
梅肉ペースト紀州	1.80 g	
三温糖	1.80 g	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.30 g	
水	2.20 g	
【炒め物・和No29】		
【菱わかめのきんぴら】		
乾燥菱わかめ200g	1.20 g	もどす
国産牛肉(モモスライス)	8.00 g	
ごぼう	15.00 g	ささがき
にんじん	8.00 g	千切り
突きごんにゃく(はりまや)	8.00 g	
インゲン500g	8.00 g	2cm幅
JFDいりごま(白)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
三温糖	1.10 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
JFSV本みりん	0.80 g	
【汁物・和No9】		
【なめこ汁】		
国産冷凍なめこ	15.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	8.00 g	

2023年9月12日火曜日

全国味めぐり献立(鳥取県)

献立	麦ご飯	
	砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ丼の具	二十世紀梨
じゃぶ煮		
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	
【炒め物】		
【砂丘らっきょうのピリ辛そぼろ丼の具】		
国産谷挽きミンチ	40.00 g	
刻みらっきょう	8.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
玉葱	15.00 g	サイコロ
おろし生しょうが1kgJFD	0.30 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.30 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
テオ豆板醤1kg	0.25 g	
うすくちしょうゆ	3.50 g	
三温糖	1.00 g	
JF料理酒1.8L	1.00 g	
JFS純正ごま油	0.50 g	
【果物・和No10】		
【二十世紀梨】		
なし2L	50.00 g	1/4個
【汁物】		
【じゃぶ煮】		
鶏肉モモ(2cm角切)	15.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
玉葱	15.00 g	スライス
ごぼう	8.00 g	ささがき
にんじん	7.00 g	いちよう
乾し椎茸(美都産)	0.20 g	もどす
ねぎ	3.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	1.20 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF料理酒1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.30 g	

2023年9月13日水曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯	
	ハンバーグおろしソースかけ	ひじきのマリネ
●とまたまスープ		
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	
【焼物・和No36】		
【ハンバーグおろしソースかけ】		
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60g	1.00 個	焼く
天根おろし	10.00 g	
JFSV本みりん	3.00 g	
みとボン酢	7.00 g	
【あえ物・洋No44】		
【ひじきのマリネ】		
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	もどす
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	10.00 g	半月スライス
ライドツナ水煮フレーク	7.00 g	
プロセスダイスカットチーズ8mm	8.00 g	
三温糖	1.40 g	
穀物酢	2.50 g	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	
食塩	0.50 g	
リケンサラダ油	0.50 g	
【汁物・洋No26】		
【●とまたまスープ】		
鶏肉(モモスライス)2cmカットIQF	10.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	スライス
冷凍カットトマト	15.00 g	
●たまご	10.00 g	割りほぐす
追加食材:鶏肉(モモスライス)2cmカットIQF	11.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	2cm幅
理研コンソメJ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	

令和5年8・9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

2023年9月14日木曜日

献立	ご飯	
	さごしのみそマヨ焼き	アーモンド和え
春雨スープ		
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No66】		
【さごしのみそマヨ焼き】		
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	0.10 g	
ハウスﾄﾞﾗｽｺｼﾞｮ-300g	0.02 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	3.00 g	
QPﾊﾝｼﾞｯｸﾞ ﾏﾓﾈｰｽﾞ (卵不使用)	6.00 g	
星印いりごま白	0.50 g	
【あえ物・洋No12】		
【アーモンド和え】		
キャベツ	15.00 g	1cm幅
水菜	5.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	18.00 g	輪切り
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
ｸﾞﾗﾝｼﾞﾝｸﾞ ﾏｰﾓﾝﾄﾞ (細切)500g	3.00 g	炒る
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・中No7】		
【春雨スープ】		
にんじん	5.00 g	千切り
玉葱	10.00 g	スライス
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
ｽｶﾙ系かまぼこ(ほぐし)	7.00 g	
ｸﾞﾐｼﾞﾊﾞﾙさめS国産1kg	3.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
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	
JFS純正ごま油	0.20 g	

2023年9月15日金曜日

献立	ご飯	
	豚肉の生姜焼き	納豆サラダ
はんぺんのすまし汁		
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No18】		
【ぶたにくの生姜焼き】		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 g	
玉葱	40.00 g	スライス
太もやし	10.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
おろし生しょうが1kgJFD	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JF本みりん1.8L	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JF料理酒1.8L	1.30 g	
ﾘﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ油1.5kg	0.50 g	
【あえ物・洋No3】		
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
川ひきわり納豆(特例)	8.00 g	
小松菜	10.00 g	2cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
田舎みそ(麦赤)1kg	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
QPﾊﾝｼﾞｯｸﾞ ﾏﾓﾈｰｽﾞ (卵不使用)	6.00 g	
【汁物】		
【はんぺんのすまし汁】		
はんぺんおわん種(紅)	12.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
ねぎ	3.00 g	小口切り
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
ｶｯﾄわかめセレクト	0.30 g	もどす
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.15 g	
だしﾊﾞｯｸ(かつお節)	1.20 g	

2023年9月19日火曜日

献立	麦ご飯	
	ガーリックチキン	カラフルじゃこピーマン
ABCスープ		
(中学のみ) 黒糖ビーンズ		
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・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No25】		
【ガーリックチキン】		
小:鶏肉モモ切身IQF50g	1.00 個	焼く
中:鶏肉モモ切身IQF60g	1.00 個	焼く
おろし生にんにく1kgJFD	0.40 g	
兵庫県産バジルペースト	1.00 g	
JF料理酒1.8L	1.20 g	
食塩	0.40 g	
ハウスﾄﾞﾗｽｺｼﾞｮ-300g	0.01 g	
【炒め物・和No19】		
【カラフルじゃこピーマン】		
青ピーマン	10.00 g	スライス
国産カラビピーマン(ミックス)	7.00 g	
太もやし	15.00 g	
業務用白系こんにやく1kg	15.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ちりめん(ニシムラ)	2.00 g	
JFS純正ごま油	0.20 g	
ｶｯﾄ いりごま(白)1kg	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.20 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・洋No23】		
【ABCスープ】		
ｶｯﾄﾍﾞｰｺﾝIQF500g	10.00 g	
マカロニ(ｱﾙﾌﾞﾙｯﾄ)500g	4.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
理研ｺﾝｽﾞﾒJ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
【その他】		
【黒糖ビーンズ(中学のみ)】		
黒糖ビーンズ8g	1.00 個	

令和5年8・9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

2023年9月20日水曜日

献立	麦ご飯	
	メバルのカレー風味から揚げ	小松菜のごまあえ
●親子丼の具		
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No61】		
【メバルのカレー風味唐揚げ】		
メバル小口切り	40.00 g	油で揚げる
食塩	0.30 g	
カレー粉(純)	0.20 g	
かたくり粉	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No47】		
【小松菜のごまあえ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
がやいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【丼物・カレー等・和No7】		
【●親子丼の具】		
鶏肉(筋肉ﾀﾞｲ)2cmｶｯﾄIＱF	35.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	35.00 g	スライス
●たまご	20.00 g	割りほくす
追加食材:鶏肉(筋肉ﾀﾞｲ)2cmｶｯﾄIＱF	17.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	1.50 g	
JFD料理酒	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	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.20 g	
食塩	0.10 g	

2023年9月21日木曜日

献立	わかめご飯	
	焼ししゃも(小中2尾)	マカロニサラダ
ざつまい		
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No1】		
【わかめご飯】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
わかめごはんの素(減塩)	2.20 g	
【揚げ物】		
【焼きししゃも(2個)】		
小:子持ちシシャモL(ニシムラ)	2.00 個	焼く
中:子持ちシシャモ2L(ニシムラ)	2.00 個	焼く
【あえ物】		
【マカロニサラダ】		
マカロニ(単管)	5.00 g	茹てる
キャベツ	18.00 g	1.5cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
ＱPノック マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.30 g	
ハウスﾄﾞﾗｽｺﾞｰ-300g	0.03 g	
【汁物・和No6】		
【ざつまい】		
鶏肉(筋肉ﾀﾞｲ)2cmｶｯﾄIＱF	25.00 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.25 g	
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
田舎みそ(麦赤)1kg	8.00 g	

2023年9月22日金曜日

献立	ロールパン	
	ミンチカツ	小松菜とチーズのおかかあえ
焼きそば		
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No7】		
【ロールパン】		
TBずこやかロール40g	1.00 個	
【揚げ物・和No23】		
【ミンチカツ(小50g,中60g)】		
小:ﾎｰﾌﾞ&ｷﾝﾐﾝﾁｶｯﾂ50g	1.00 個	油で揚げる
中:ﾎｰﾌﾞ&ｷﾝﾐﾝﾁｶｯﾂ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No135】		
【小松菜とチーズのおかかあえ】		
小松菜	25.00 g	1.5cm幅
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ﾌﾚｽﾀﾞｲｽｶｯﾄﾁｰｽﾞ 8mm	6.00 g	
かつお節・細切(ニシムラ)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【主食併用麺・中No3】		
【焼きそば】		
国産SPF豚モモスライスIQF	25.00 g	
リケンサラダ油	0.30 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	茹てる
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
青ピーマン	5.00 g	スライス
焼きそばソース	8.00 g	
ハウスﾄﾞﾗｽｺﾞｰ-300g	0.02 g	
JFｸﾞｽﾀｰｰｽﾞI.8L	1.00 g	

令和5年8・9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

2023年9月25日月曜日 益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立

献立	ご飯	
	いわしのおかか煮	こんにゃくのナムル
鶏つくねのみそ汁		
料理想名/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No47】		
【いわしのおかか煮】		
小:いわしおかか煮(真空)40g	1.00 個	
中:いわしおかか煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物】		
【こんにゃくのナムル】		
小松菜	13.00 g	1.5cm幅
太もやし	13.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
突きこんにゃく(はりまや)	12.00 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.10 g	
JFS純正ごま油	0.80 g	
【汁物】		
【鶏つくねのみそ汁】		
鶏つくね	25.00 g	
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
玉葱	10.00 g	スライス
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちよう
ねぎ	3.00 g	小口切り
田舎みそ(麦赤)1kg	8.00 g	

2023年9月26日火曜日

献立	麦ご飯	
	きびなごのから揚げ	ヨーグルト和え
マーボー豆腐		
料理想名/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No61】		
【きびなごのから揚げ】		
きびなご唐揚げ(ねぎ入)	43.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【その他・和No2】		
【ヨーグルト和え】		
ナタデココ	15.00 g	
フルーツハッパグ黄桃ダイス	15.00 g	
ハコロモアミアツサリミ国産	12.00 g	
フルーツハッパグ(パイン)ピット	12.00 g	
バナナ	15.00 g	スライス
ヨーグルト(全脂無糖)	20.00 g	
【煮物・中No2】		
【マーボードーフ】		
国産SPF豚ミンチIQF	22.00 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.40 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g	
JFD料理酒	1.30 g	
チンゲン菜1kg	0.20 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.50 g	
にんじん	15.00 g	イチョウ
玉葱	30.00 g	サイコロ
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
木綿豆腐(サイコロ)	40.00 g	
JFD冷凍とうふ(サイコロ)ニシメ	40.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	2cm幅
田舎みそ(麦赤)1kg	3.00 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)	0.80 g	
JFSV本みりん	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
水	25.00 g	

2023年9月27日水曜日

献立	麦ご飯	
	鶏肉となすのトマト煮	●花野菜サラダ
スパイシースープ		
料理想名/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・洋No11】		
【鶏肉となすのトマト煮】		
鶏肉(ヒレ)2cmカットIQF	43.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.25 g	
JFレガショワイン(赤)1.8L	0.80 g	
リケンサラダ油1.5kg	0.35 g	
玉葱	20.00 g	スライス
青ピーマン	5.00 g	スライス
冷凍カットトマト	20.00 g	
なす	15.00 g	半月スライス
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
トマトピューレ(食塩無添加3k)	10.00 g	
カットトマト(ケチャップ)3kg	5.00 g	
三温糖	0.50 g	
理研コンソメJ500g	0.50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	
【あえ物・和No132】		
【●花野菜サラダ】		
きゅうり	10.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
ニチレイブロッコリー(エ)	13.00 g	
カリフラワー(ニシムラ)	10.00 g	
ライトソナ水煮フレーク	7.00 g	
●いりたまご(真空)	8.00 g	
追加食材:ライトソナ水煮フレーク	6.00 g	
代替食材:コーン	7.00 g	
ノンオイル青じそドレッシング	4.50 g	
【汁物】		
【スパイシースープ】		
無添加ポークリナー(スライス)	10.00 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
カレー粉(純)200g	0.20 g	
理研コンソメJ500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	



令和5年8・9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

2023年9月28日木曜日

献立	ご飯	
	チャプチェ	おからサラダ
チンゲン菜のスープ		
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	
【炒め物・中No10】		
【チャプチェ】		
マロニー(5cmカット)	5.00 g	
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
リケンサラダ油	0.50 g	
玉葱	20.00 g	スライス
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g	
国産カラーピーマン(ミックス)	5.00 g	
にら	5.00 g	2cm幅
おろし生にんにく1kgJFD	0.40 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.40 g	
はくさい(キムチ)リハラ	7.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFD料理酒	0.80 g	
JF本みりん	1.60 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
JFS純正ごま油	0.40 g	
【あえ物・洋No42】		
【おからサラダ】		
おから(新製法)	6.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
ライトソナ水煮フレーク	7.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
7 ロスタ イスカッターズ 8mm	7.00 g	
穀物酢	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.15 g	
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
【汁物・中No18】		
【チンゲンサイのスープ】		
チンゲンツアイ	10.00 g	2cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
スカル系かまぼこ(ほぐし)	7.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFS純正ごま油	0.30 g	

2023年9月29日金曜日

お月見献立

献立	さつまいもご飯		ごま塩	
	秋鮭のゆずみそ焼き		れんこんのきんぴら	
月見団子のけんちん汁				
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】				
【さつまいもごはん】				
水稲穀粒(精白米)	70.00 g			
さつまいも	15.00 g			サイコロ
【その他・和No23】				
【ごま塩】				
ごましお(三島) 1.0g	1.00 袋			
【焼物】				
【秋鮭のゆず味噌焼き】				
小:秋鮭(ピンク)切身50g	1.00 個			焼く
中:秋鮭(ピンク)切身60g	1.00 個			焼く
JF料理酒1.8L	2.00 g			
食塩	0.12 g			
大和米味噌(白)	4.00 g			
こいくちしょうゆ	1.00 g			
JF本みりん	1.00 g			
ゆず酢	2.00 g			
【炒め物】				
【れんこんのきんぴら】				
国産SPF豚ミンチIQF	8.00 g			
れんこん水煮(いちよう)	23.00 g			
突きこんにやく(はりまや)	8.00 g			
にんじん	8.00 g			千切り
ごぼう	8.00 g			ささがき
かやいりごま(白)1kg	1.00 g			
こいくちしょうゆ	1.50 g			
三温糖	1.00 g			
JFD料理酒	1.00 g			
リケンサラダ油1.5kg	0.20 g			
【汁物】				
【月見団子のけんちん汁】				
さといも(冷凍・乱切)ニシム	20.00 g			
にんじん	5.00 g			いちよう
玉葱	10.00 g			スライス
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g			
乾し椎茸(美都産)	0.20 g			もどす
ねぎ	3.00 g			小口切り
冷凍白玉(ニシム)	25.00 g			
だしパック(かつお節)	1.30 g			
うすくちしょうゆ	2.00 g			
食塩	0.30 g			
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g			