

※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3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3月1日 水曜日

献立	麦ご飯	
	いわしのしょうが煮	ほうれん草のごま和え
●タイビーエン		
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】		
【いわしのしょうが煮】		
小:177生姜醤油煮真空30g×20	1.00 個	
中:177生姜醤油煮真空40g×20	1.00 個	
【あえ物・和No18】		
【ほうれん草のごま和え】		
ほうれん草	20.00 g	2cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
JFDA いりごま(白)	2.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・中No23】		
【●太平燕(タイビーエン)】		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
リカ サラダ油 1.5kg	0.20 g	
JFSA V料理酒1.8L	0.50 g	
おきえびL(ニムラ)	7.00 g	
●うずら卵水煮200卵入り	15.00 g	
追加食材:国産SPF豚モモスライス	15.00 g	
IQFいちょう切り蒲鉾	5.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
玉葱	10.00 g	スライス
白菜	15.00 g	2cm幅
たけのこ(短冊)タイ産	8.00 g	
キヌサヤ500g	3.00 g	
ケシ ばるさめS国産1kg	3.00 g	
ベトナム産きくらげスライス	0.30 g	
白湯スープ(400g)	4.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウス マド ラスコショ-300g	0.02 g	
中華スープ(理研)	0.20 g	

2023年3月2日 木曜日

献立	ご飯	
	さごしの若草焼き	肉じゃが
なめこ汁		
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・和No74】		
【さごしの若草焼き】		
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	
ゴシヨー(純)200g	0.02 g	
カンパネラ マネース タイフ 1kg	8.00 g	
グリーンピースペースト	5.00 g	
【煮物】		
【肉じゃが(副)】		
国産牛肉(モモスライス)	12.00 g	
JF 料理酒1.8L	0.50 g	
リカ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	7mm1つゆ
玉葱	10.00 g	スライス
業務用白系こんにやく1kg	5.00 g	
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.80 g	
JFSA V本味酢	0.80 g	
だしパック(かつお節)	0.50 g	
だし昆布	0.25 g	
【汁物・和No9】		
【なめこ汁】		
国産冷凍なめこ	15.00 g	
木綿豆腐(サイコ)	15.00 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
だいこん	20.00 g	いちょう
ねぎ	5.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

2023年3月3日 金曜日

～ひなまつり献立～

献立	ちらし寿司	
	チーズ入りササミフライ	きざみのり
はまぐりのすまし汁		
ひなあられ		
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	
【変わり飯・和No15】		
【ちらし寿司(国産)】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
ちらし寿司の素(国産)	23.60 g	
【その他・和No24】		
【きざみのり】		
一食ちらしのり(SS)0.3g	1.00 個	
【揚げ物】		
【チーズ入りきざみフライ】		
小:ササミフライ(チーズ入)50g	1.00 個	油で揚げる
中:ササミフライ(チーズ入)60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【ちくわ入りおひたし】		
出雲のおいしいちくわ5mm	8.00 g	
キャベツ	15.00 g	1cm幅
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No71】		
【はまぐりのすまし汁】		
姫はまぐり(むき身IQF)	8.00 g	
天然色素手まり麩小1kg	12.00 g	
だいこん	20.00 g	いちょう
にんじん	8.00 g	いちょう
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
ねぎ	5.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.20 g	
【菓子・寄物・和No1】		
【ひなあられ】		
ミニひなあられ5g	1.00 個	

令和5年3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 3月6日 月曜日

～受験生応援献立～

献立	ご飯	
	赤魚の西京焼き	ねばねば合格和え
豚肉とれんこんのみそ汁		
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	
【焼物・和No59】		
【赤魚の西京焼き】		
小:赤魚西京漬40g(日本給食品)	1.00 個	焼く
中:赤魚西京漬50g(日本給食品)	1.00 個	焼く
【あえ物】		
【ねばねば合格和え】		
川 ひきわり納豆(七切)	6.00 g	
国産オグラスライス	10.00 g	
ほうれん草	10.00 g	2cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
JFDA いらごま(白)	1.00 g	炒る/する
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物】		
【豚肉とれんこんのみそ汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
JFSA 純正ごま油	1.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
だいこん	20.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
さといも(冷凍・乱切)シジマ	10.00 g	
れんこん水煮(いちよう)	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	

2023年 3月7日 火曜日

～高津小6年生が考えたスープ献立～

献立	麦ご飯	
	枝豆と豆腐のミンチカツ	タケノコのペペロン炒め
Full of energy soup		
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No53】		
【枝豆と豆腐のミンチカツ】		
小:枝豆と豆腐のミンチカツ40g	1.00 個	油で揚げる
中:枝豆と豆腐のミンチカツ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【炒め物】		
【タケノコのペペロン炒め】		
ちりめん(ニシムラ)	3.00 g	炒る
たけのこ(千切り)タイ産	30.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
国産カラーピーマン(ミックス)	15.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
JFDA EXがアジアンオリーブオイル	1.00 g	
テオおろしにんにく国産	0.50 g	
食塩	0.20 g	
ハウス特製一味 300g	0.01 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物】		
【Full of energy soup】		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	千切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2023年 3月8日 水曜日

～保小中連携献立～

献立	麦ご飯	
	鮭入りそぼろ丼の具	●マカロニサラダ
わかめのごまみそ汁		
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】		
【さけ入りそぼろ丼の具】		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	35.00 g	
テオ 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	25.00 g	
グリーンピース	10.00 g	
紅鮭フレーク	10.00 g	
にんじん	15.00 g	千切り
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
【あえ物・洋No13】		
【●マカロニサラダ】		
マカロニ(単管)	5.00 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
アチロココリー(国産)IQF	15.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
●いりたまご(真空)	7.00 g	
追加食材:ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン	5.00 g	
ケンノンegg マヨネーズタイプ 1kg	10.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
【汁物・和No92】		
【わかめのごまみそ汁】		
だいこん	20.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
カットわかめセレクト	0.50 g	
JFDA いらごま(白)	2.00 g	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5年3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3月9日 木曜日

献立	ご飯	
	豆腐ハンバーグ	アーモンド和え
クリームシチュー		
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】		
【豆腐ハンバーグ(トマトソース)】		
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 60g	1.00 個	焼く
マルド デミグラスソース 3kg	7.00 g	
カゴメマルド トマトケチャップ 3kg	7.00 g	
JF セレクションワイン(赤) 1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
水	7.00 g	
【あえ物・和No58】		
【アーモンド和え】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
ほうれん草	20.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
クッキングアーモンド(細切)500g	3.00 g	炒る
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・洋No11】		
【クリームシチュー】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシメ	15.00 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
JF 料理酒 1.8L	0.50 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	7mm仔切
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
ニチレイプロッコリー(エ)	10.00 g	
牛乳(料理用)	30.00 g	
ポータージュベース	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.50 g	
有塩バター450g	0.20 g	
生クリーム	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2023年3月10日 金曜日

～卒業お祝い献立～

献立	わかめご飯	
	鶏肉の香草揚げ	あずっこのふるさとサラダ
ABC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	
【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・洋No35】		
【鶏肉の香草あげ】		
小:鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	油で揚げる
中:鶏肉モモ切身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	
パスタ マスジョー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	
バジル(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】		
【あずっこのふるさとサラダ】		
あずっこ(7 ロック4~5cmカット)	20:00 g	
キャベツ	20:00 g	1cm幅
スーパースイートコーン	8:00 g	
にんじん	5:00 g	千切り
しまねふるさとト レッソグ 1L	8:00 g	
【汁物・洋No23】		
【ABCスープ】		
カットベーコンIQF500g	5:00 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0:50 g	
マカロニ(アルファベット)500g	4:00 g	
玉葱	20:00 g	スライス
にんじん	8:00 g	いちよう
じゃがいも	15:00 g	サイコロ
キャベツ	10:00 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1:00 g	
うすくちしょうゆ	2:00 g	
【菓子・寄物】		
【おめでどうゼリー】		
新おめでどうゼリー	1:00 個	

2023年3月13日 月曜日

献立	ご飯	
	豚キムチ	春菊ナムル
若竹汁		
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	
【炒め物・中No4】		
【豚キムチ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	40:00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0:40 g	
JF 料理酒 1.8L	0:50 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	1:00 g	
厚揚げ(サイコロ)	20:00 g	
はくさい(キムチ)リハラ	10:00 g	
キャベツ	15:00 g	2cm幅
太もやし	15:00 g	
にら	3:00 g	2cm幅
IA 焼肉の丸(醤油味)5kg	5:00 g	
こいくちしょうゆ	0:50 g	
【あえ物】		
【春菊ナムル】		
ライドツチ水素ブレイク	10:00 g	
突きこんにやく(はりまや)	10:00 g	
しゅんぎく	15:00 g	1.5cm幅
ほうれん草	15:00 g	1.5cm幅
にんじん	5:00 g	千切り
こいくちしょうゆ	1:50 g	
JFSA 純正ごま油	0:50 g	
JFDA いらごま(白)	1:00 g	炒る/する
食塩	0:08 g	
【汁物】		
【若竹汁】		
スル系がまぼこ(ほぐし)	8:00 g	
ゲンシはるさめS国産1kg	3:00 g	
たけのこ(千切り)タイ産	10:00 g	
玉葱	15:00 g	スライス
にんじん	8:00 g	千切り
乾し椎茸(美都産)	0:50 g	
カットわかめセレクト	0:30 g	
ねぎ	5:00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	2:00 g	
だし昆布	1:00 g	
うすくちしょうゆ	2:50 g	
食塩	0:08 g	

2023年 3月14日 火曜日 ~益田小6年生が考えたスープ献立~

献立	麦ご飯	
	ドーラのハムカツ	ラビュタサラダ
パズーの肉団子スープ		
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	
【揚げ物】		
〔ドーラのハムカツ〕		
小:ハムカツ60g	1.00 個	油で揚げる
中:ハムカツ80g	1.00 個	油で揚げる
大豆百絞油	6.00 g	
【あえ物】		
〔ラビュタサラダ〕		
チブロッコリー(国産)IQF	20.00 g	
カリフラワー(他外)IQF	15.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅
クッキングアモンド(細切)500g	5.00 g	炒る
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
広島県産レモン果汁100mL	0.50 g	
オリーブ油1.5kg	0.50 g	
【汁物】		
〔パズーの肉団子スープ〕		
ポーク&チキンミートボールSS	20.00 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	7mm厚切り
玉葱	25.00 g	サイコロ
冷凍国産トマトカット	10.00 g	
ビーフシチュー(粉末)	12.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.00 g	
マイルド デミグラスソース 3kg	5.00 g	
かめマイルド トマトケチャップ 3kg	3.00 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.50 g	

2023年 3月15日 水曜日 ~益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立~

献立	麦ご飯	
	さばのケチャップ煮	切干大根のごま酢和え
●ふわふわスープ		
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	
【煮物】		
〔さばのケチャップ煮〕		
小:サバ切身50g	1.00 個	煮る
中:サバ切身60g	1.00 個	煮る
かめマイルド トマトケチャップ 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
水	11.50 g	
【あえ物・和No92】		
〔切干大根のごま酢和え〕		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
切干大根(益田産)	3.50 g	ゆでる
キャベツ	15.00 g	1cm幅
ほうれん草	10.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
JFDA いらごま(白)	3.00 g	炒る/する
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
穀物酢	1.80 g	
【汁物・洋No37】		
〔●ふわふわスープ〕		
無添加ポークウィンナースライス	10.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
パセリ	0.50 g	みじん切り
●たまご	13.00 g	
追加食材:無添加ポークウィンナースライス	5.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン	5.00 g	
クラスメイト500g(粉チーズ)	2.00 g	
パン粉 2kg	2.00 g	
味 コソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウス マド ラスコ-300g	0.02 g	

2023年 3月16日 木曜日 ~益田の食育の日献立~

献立	ご飯	
	鶏肉のゆずの香焼き	美都いちご入りフルーツ杏仁
あごだんご汁		
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	
【焼物】		
〔鶏肉のゆずの香焼き〕		
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
JF 料理酒1.8L	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JFSA V本味噌	1.00 g	
ゆず酢	3.00 g	
【その他】		
〔美都いちご入りフルーツ杏仁〕		
杏仁豆腐(レトルト)	30.00 g	
いちご	10.00 g	1/4に切る
ハゴロモ アミアツリミカン国産	10.00 g	
フルーツパップ(パイン)ピット	10.00 g	
ナタデココ	10.00 g	
【汁物・和No98】		
〔あごだんご汁〕		
あご丸(あらめ入り)(魚のすり身団子)	24.00 g	
だんご	20.00 g	いちよう
にんじん	8.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	輪切り
えのきたけ	8.00 g	
テ-オ 国産生おろし生姜	0.10 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	

令和5年3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 3月17日 金曜日

献立	ご飯	
	ホキの甘酢かけ	五目豆
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物】		
【ホキの甘酢かけ】		
小:ホキ切身 40g	1.00 個	油で揚げる
中:ホキ切身 60g	1.00 個	油で揚げる
米粉	10.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	2.20 g	
三温糖	2.50 g	
SB パセリ(乾)	0.01 g	
【煮物・和No9】		
【五目豆(副)】		
鶏モモ(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	さががき
にんじん	8.00 g	いちよう
芽ひじき1kg韓国産	0.50 g	
ぎつまあげ(玉ねぎ)40g	5.00 g	スライス
大豆水煮(北海道)1kg	10.00 g	
JFSA V本味酢	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物・和No3】		
【豚汁】		
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
ぎつまいも	10.00 g	サイコロ
だいこん	20.00 g	いちよう
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
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	5.00 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	

2023年 3月20日 月曜日

献立	ご飯	
	チキンチキンごぼう	りっちゃんの元気サラダ
豆乳入りみそ汁		
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】		
【チキンチキンごぼう】		
鶏肉モモ(2cm角切)	50.00 g	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん(ニシム)	4.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
ごぼう	15.00 g	輪切り
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	
JFSA V本味酢	0.50 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
おきえだまめ500g	6.00 g	
【あえ物・洋No1】		
【りっちゃんの元気サラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
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	
花かつお(竜・細切)200g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.45 g	
ハリス マスコン300g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物・和No58】		
【豆乳入りみそ汁】		
だいこん	20.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	いちよう
小松菜	10.00 g	2cm幅
えのきたけ	10.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
豆乳	20.00 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	

2023年 3月22日 水曜日

～世界味めぐり献立(スコットランド)～

献立	ご飯	
	●スコッチエッグ	野菜ふりかけ
スコッチブロス		
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	
【その他・和No12】		
【野菜ふりかけ】		
野菜ふりかけ(三島食品)	1.00 個	
【焼物】		
【●スコッチエッグ】		
小中:●スコッチエッグ50g	1.00 個	
代替食材:小:ポーク&チキンハンバーグ40g	1.00 個	
代替食材:中:ポーク&チキンハンバーグ60g	1.00 個	
代替食材:一食ケチャップソース8g	1.00 個	
【あえ物】		
【レッドキドニーサラダ】		
蒸しレッドキドニー	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
7'ピスタチオカットチーズ8mm	5.00 g	
ケンパイン マヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
食塩	0.05 g	
【汁物】		
【スコッチブロス】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	15.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
JF レッドキドニー(赤)1.8L	0.50 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	いちよう
キャベツ	10.00 g	2cm幅
セロリ	5.00 g	1cm幅
SB パセリ(乾)	0.50 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
味コンソメJ500g	1.00 g	
うずくちしょうゆ	2.00 g	

令和5年3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 3月23日 木曜日

献立	ご飯	
	鮭のレモンニエル	お豆とポテトのチーズ煮
五目野菜スープ		
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】		
【鮭のレモンニエル】		
小:塩さけ 50g	1.00 切	焼く
中:塩さけ 60g	1.00 切	焼く
小麦粉	2.00 g	
肴塩バター	3.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	6.00 g	
シリアレモン100(720ml)=シムラ	0.80 g	
【煮物・洋No13】		
【お豆とポテトのチーズ煮(副菜)】		
オレオレチーズスライス(スライス)5mm	12.00 g	
ポテト スライス(スライス) 8mm	7.00 g	
スーパーズイートコーン	5.00 g	
ミックスピーズ	8.00 g	
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
SB パセリ(乾)	0.10 g	
味 コンソメJ 500g	0.25 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
【汁物・洋No19】		
【五目野菜スープ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
JFSA V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	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
もやし	8.00 g	
たけのこ(千切り)タイ産	8.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	
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	

2023年 3月24日 金曜日

献立	コッペパン	
	揚げ餃子	チョコクリーム
カミカミサラダ		
肉うどん		
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	
【普通パン・和No10】		
【コッペパン】		
小:こっぺぱん 70g	1.00 個	
【シヤムマカリン・和No14】		
【チョコクリーム】		
マーシャルビーンズ(チョコ大豆)10g	1.00 個	
【揚げ物・中No9】		
【揚げギョーザ】		
TM鉄腕ギョーザ	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.60 g	
【あえ物・和No73】		
【カミカミサラダ】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
スーパーズイートコーン	5.00 g	
ぷるぷる寒天100g	0.30 g	
ちりめん	2.00 g	炒る
クッキングアーマント(細切)500g	2.00 g	炒る
ノンオイル レッソング 青じそ	5.00 g	
【主食併用麺・和No1】		
【肉うどん(益)】		
冷凍うどん200g	20.00 g	
牛肉(ごま切れ)	15.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
JFSA V料理酒1.8L	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.80 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ごぼう	5.00 g	ざさがき
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
ねぎ	5.00 g	小口切り
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
JFSAめんつゆ	3.00 g	
うすくちしょうゆ	0.50 g	
JFSA V本味酢	0.50 g	