

※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4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

2022年3月1日 火曜日 卒業お祝いリクエスト献立・益田の食育の日

献立	わかめご飯	
	鶏肉のからあげ	野菜たっぷり豚汁
美都いちごのフルーツポンチ		
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No36】		
【わかめご飯】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
わかめごはんの素(減塩)	2.50 g	
【揚げ物・和No87】		
【鶏肉のからあげ】		
小:鶏肉モモ切身50g(材料)	1.00 個	油で揚げる
中:鶏肉モモ切身60g(材料)	1.00 個	油で揚げる
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JFDA 料理酒	4.00 g	
JFSA 純正ごま油	1.00 g	
テオおろしにんにく国産	0.25 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【汁物】		
【野菜たっぷり豚汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g	
JFDA 料理酒	1.00 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g	
だいこん	15.00 g	いちよう
にんじん	10.00 g	いちよう
ごぼう	10.00 g	輪切り
白菜	20.00 g	2cm幅
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	3.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	
【その他・和No1】		
【美都いちごのフルーツポンチ】		
ハコ 苺 アマアツ判ミカン国産	12.00 g	
フルーツパック(パイナップル)パック	15.00 g	
ハコ 黄桃ダイカット1.5kg	15.00 g	
チタデココ	8.00 g	
冷凍白玉(ニシムラ)	14.00 g	
いちご	10.00 g	1/4に切る

2022年3月2日 水曜日 ひなまつり献立

献立	ちらし寿司		きざみのり	
	さごしの西京焼き	あすっこのおかか和え	ひなあられ	
●かきたま汁				
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			
【変わり飯・和No15】				
【ちらし寿司】				
水稲穀粒(精白米)	80.00 g			
ちらし寿司の素(国産)	0.03 袋			
【その他・和No24】				
【きざみのり】				
一食ちらしのり(SS)0.3g	1.00 個			
【焼物・和No8】				
【さごしの西京焼き】				
小:さごし切身 50g	1.00 個	焼く		
中:さごし切身 60g	1.00 個	焼く		
備前 白上味噌	4.00 g			
こいくちしょうゆ	1.00 g			
JF 本味噌 1.8L	1.00 g			
JFSA V料理酒 1.8L	1.00 g			
【あえ物・和No98】				
【あすっこのおかか和え】				
あすっこ	20.00 g	1.5cm幅		
キャベツ	25.00 g	1cm幅		
にんじん	5.00 g	千切り		
花かつお(鰹・細切)500g	1.00 g			
こいくちしょうゆ	2.00 g			
【汁物・和No13】				
【●かきたま汁】				
にんじん	8.00 g	いちよう		
玉葱	15.00 g	スライス		
エリンギ	8.00 g	千切り		
小松菜	10.00 g	1.5cm幅		
馬鈴薯てんぷん1kg	1.10 g			
●たまご	15.00 g	割りほぐす		
代替食材:木綿豆腐	25.00 g			
だしパック(かつお節)	1.20 g			
うすくちしょうゆ	2.00 g			
こいくちしょうゆ	1.00 g			
食塩	0.10 g			
【菓子・寄物・和No1】				
【ひなあられ】				
ミニひなあられ5g	1.00 個			

2022年3月3日 木曜日

献立	ごはん	
	サバの塩麹焼き	ひじきのサラダ
鶏肉と野菜のみそ汁		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No69】		
【鯖の塩こうじ焼き】		
小:ミナ真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	焼く
中:ミナ真鯖(浜田産)60g	1.00 個	焼く
塩麹	4.00 g	
【あえ物・洋No66】		
【ひじきのサラダ】		
芽ひじき韓国産	0.60 g	下煮する
こいくちしょうゆ	1.00 g	
VP本みりん	0.50 g	
ニシムラ 水煮ライトブルー(ニシムラ)	6.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
QPノンエックマヨネーズ	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.10 g	
ハラマトラスコ-300g	0.02 g	
【汁物・和No79】		
【鶏肉と野菜のみそ汁】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシムラ	7.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
だいこん	15.00 g	いちよう
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ
ざといも(冷凍・乱切)	5.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	

令和4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

世界の味めぐり献立(インド)

2022年 3月4日 金曜日

献立	ごはん	
	ちくわの磯辺揚げ(小1個、中2個)	ごま酢和え
肉じゃが		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【ちくわの磯辺揚げ(小1個、中2個)】		
小:出雲のちくわ1/2カット約12.5g	1.00 個	油で揚げる
中:出雲のちくわ1/2カット約12.5g	2.00 個	油で揚げる
小麦粉	4.00 g	
青のり粉100g	0.10 g	
水	7.00 g	
大豆白絞油	2.00 g	
【あえ物】		
【ごま酢和え】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
チキンささみ水煮(さんれ)	6.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【煮物・和No6】		
【肉じゃが】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g	
じゃがいも	40.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	7mm仔切り
玉葱	30.00 g	スライス
板こんにゃく	20.00 g	厚1/2縦1/4
大福揚(カット)	15.00 g	
インゲン500g	7.00 g	2cm幅
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
JFSA V本味酢	1.00 g	
だしパック(かつお節)	1.00 g	

2022年 3月7日 月曜日

献立	ごはん	
	鮭のマスタード焼き	昆布サラダ
ミネストローネ		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・洋No28】		
【さけのマスタード焼き】		
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
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ノンエッグマヨネーズ	4.00 g	
カレー粉(純)200g	0.20 g	
【あえ物・和No26】		
【昆布サラダ】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	7.00 g	半月スライス
にんじん	7.00 g	千切り
ちくわ昆布	0.30 g	もどす
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウス マスジョ-300g	0.02 g	
穀物酢	2.50 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
カットベーコンIQF500g	6.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.19 g	
JF ゼルチオンワイン(赤)1.8L	1.00 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	10.00 g	1.5cm幅
白いんげん豆	8.00 g	
味 コソメJ 500g	1.00 g	
ゴメマイルド トマトチップ 3kg	10.00 g	
トマトペースト(食塩無添加)3kg	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
グラスメイト(粉チーズ)500g	1.00 g	

2022年 3月8日 火曜日

献立	ナン	
	キーマタール	グリーンサラダ
ABC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	
【普通パン・和No9】		
【ナン】		
小:冷凍ナン 約50g	1.00 個	
中:冷凍ナン 約70g	1.00 個	
【炒め物】		
【キーマタール】		
豚もも肉ミンチ	35.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.20 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
JF ゼルチオンワイン(赤)1.8L	0.50 g	
蒸し挽き割り大豆	15.00 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	千切り×2
グリーンピース	7.00 g	
冷凍カットトマト	15.00 g	
ハウス 給食用カレーフレークN	8.00 g	
ゴメマイルド トマトチップ 3kg	0.70 g	
ウスターソース(濃縮)	0.50 g	
カレー粉(純)200g	0.30 g	
味 コソメJ 500g	0.50 g	
【あえ物・洋No68】		
【グリーンサラダ】		
ほうれん草	15.00 g	1cm幅
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
きゅうり	8.00 g	輪切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
クッキングアモト(細切)500g	2.00 g	炒る
JFDA EXクアーツシリコーンオイル	0.45 g	
シリコン100(720ml)シリコーン	0.50 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	1.50 g	
【汁物・洋No23】		
【ABCスープ】		
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
マカロニ(アルファベット)500g	4.50 g	
エリンギ	8.00 g	千切り
じゃがいも	10.00 g	サイコロ
味 コソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
【菓子・寄物・和No15】		
【タピ】		
ソフール元気ヨーグルト	1.00 個	

令和4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

2022年3月9日 水曜日

献立	麦ごはん	
	いわしの梅煮	●甘酢和え
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No3】		
【麦ご飯 80g】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【ゆで物・和No14】		
【いわしの梅煮】		
小:いわし梅煮(真空)40g×10	1.00 個	
中:いわし梅煮(真空)50g×10	1.00 個	
【あえ物・和No121】		
【●甘酢和え】		
だいこん	25.00 g	千切り
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
●錦糸卵(真空)500g	5.00 g	
追加食材:シーテ イツシ(おさかな風味)	6.00 g	
代替食材:コーン	5.00 g	
シーテ イツシ(おさかな風味)	5.00 g	
穀物酢	2.70 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【煮物・中No16】		
【厚揚げの中華煮】		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
チロー 国産生おろし生姜	0.20 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
白菜	35.00 g	2cm幅
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g	
厚揚げ	40.00 g	縦1/3横10
冷凍ミニ絹厚揚げ	20.00 g	
チンゲンツァイ	7.00 g	1.5cm幅
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウス マド ラスコヨ-300g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.20 g	

2022年3月10日 木曜日

献立	ごはん	
	スタミナ焼肉	おからサラダ
かまぼこのずまし汁		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No6】		
【スタミナ焼肉】		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
JF ちかヨソワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.25 g	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
国産カラーピーマン(赤)	5.00 g	
にら	3.00 g	2cm幅
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	
エム 焼肉のタレ(醤油味)5kg	9.00 g	
【あえ物・洋No42】		
【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	15.00 g	1.5cm幅
むぎえだまめ500g	5.00 g	
シーケン水煮ライトフレグ(ニシム)	5.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
ブレイク イスカットチーズ 8mm	6.00 g	
穀物酢	0.50 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.15 g	
QPボンエッグマヨネーズ	6.00 g	
【汁物】		
【かまぼこのずまし汁】		
IQFいちよう切り蒲鉾	10.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
えのきたけ	7.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
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	
だしパック(かつお節)	1.20 g	

2022年3月11日 金曜日

献立	ごはん	
	カレイの甘酢かけ	切干大根のナムル
五目スープ		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No92】		
【カレイの甘酢かけ】		
小:ミナト干しカレイ150g	1.00 個	油で揚げる
中:ミナト干しカレイ160g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
穀物酢	2.25 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	2.25 g	
水	1.50 g	
【あえ物・中No14】		
【切干大根のナムル】		
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
太もやし	15.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
食塩	0.10 g	
【汁物】		
【五目スープ】		
鶏肉モモ(2cm角切)ニシム	8.00 g	
白菜	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
ぶなしめじ	5.00 g	小房にわけ
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	
食塩	0.10 g	
ハウス マド ラスコヨ-300g	0.02 g	

令和4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

2022年3月14日 月曜日

献立	ごはん		切り方
	アジの香味フライ	洋風きんぴら	
野菜スープ			
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No4】			
【ご飯】			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
【揚げ物・和No1】			
【アジの香味フライ】			
小:アジの香味フライ50g	1.00 個	油で揚げる	
中:アジの香味フライ60g	1.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油	5.00 g		
【炒め物・洋No25】			
【洋風きんぴら】			
カットベーコンIQF	6.00 g		
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g		
にんじん	10.00 g	千切り	
ごぼう	10.00 g	つく	
ササガキゴボウIQF	15.00 g		
スーパースイートコーン	7.00 g		
キヌサヤ500g	3.00 g	スライス	
味 コンソメJ 500g	0.50 g		
VP本みりん	1.00 g		
か しゃいりごま(白) 1kg	2.00 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
三温糖	0.80 g		
【汁物・洋No20】			
【野菜スープ】			
鶏肉モモ(1cm角切)	5.00 g		
玉葱	10.00 g	スライス	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅	
エリンギ	8.00 g	スライス	
にんじん	8.00 g	いちよう	
味 コンソメJ 500g	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
ハウス マド ラスコショ-300g	0.02 g		

2022年3月15日 火曜日

献立	麦ごはん		切り方
	回鍋肉	即席漬け	
春雨スープ			
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No3】			
【麦ご飯 80g】			
水稲穀粒(精白米)	76.00 g		
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g		
【炒め物・中No14】			
【回鍋肉】			
国産SPF豚モモスライスIQF	30.00 g		
テオ- 国産生おろし生姜	0.50 g		
テオ おろしにんにく国産	0.30 g		
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g		
国産たけのこ水煮(短冊)	7.00 g		
キャベツ	25.00 g	2cm幅	
国産カレーピーマン(赤)	5.00 g		
青ピーマン	5.00 g	スライス	
厚揚げ(サイコロ)	25.00 g		
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
VP甜面醬	5.00 g		
VP本みりん	1.00 g		
三温糖	0.50 g		
備前 中味噌	2.00 g		
【あえ物】			
【即席漬け】			
きゅうり	15.00 g	輪切り	
キャベツ	25.00 g	1cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
千切りたくあん	5.00 g		
塩昆布	0.50 g		
花かつお(亀・細切) 200g	0.20 g		
こいくちしょうゆ	1.50 g		
【汁物・洋No42】			
【春雨スープ】			
にんじん	5.00 g	千切り	
だいこん	15.00 g	いちよう	
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす	
ケシ ぼるさめS国産 1kg	3.50 g		
白菜	15.00 g	2cm幅	
中華スープ(理研)	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
ハウス マド ラスコショ-300g	0.02 g		
【菓子・寄物】			
【豆乳プリン】			
なめらかプリン(鉄・Ca)	1.00 個		

2022年3月16日 水曜日

献立	麦ごはん		切り方
	●ツナマヨオムレツ	ゆずドレッシングサラダ	
☆ビーフシチュー			
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No3】			
【麦ご飯 80g】			
水稲穀粒(精白米)	76.00 g		
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g		
【蒸し物・和No17】			
【●ツナマヨオムレツ】			
小:●ツナマヨオムレツ50g	1.00 個		
中:●ツナマヨオムレツ60g	1.00 個		
代替食品 小:鮭チーズフライ50g	1.00 個	油で揚げる	
中:鮭チーズフライ60g	1.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油	5.00 g		
【あえ物】			
【ゆずドレッシングサラダ】			
あすっこ	12.00 g	1.5cm幅	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅	
にんじん	8.00 g	千切り	
チキンささみ水煮(さんれ)	5.00 g		
リケンサラダ油 1.5kg	0.50 g		
ゆず酢	0.50 g		
三温糖	0.60 g		
こいくちしょうゆ	1.80 g		
穀物酢	1.50 g		
【汁物・洋No12】			
【☆ビーフシチュー】			
国産牛肉(モモスライス)	20.00 g		
JF セレクションワイン(赤) 1.8L	1.00 g		
リケンサラダ油 1.5kg	0.20 g		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ	
にんじん	10.00 g	7mm仔よう	
玉葱	15.00 g	7mmスライス	
エリンギ	6.00 g	スライス	
ニチレイブロッコリー(エ)	6.00 g		
冷凍カットトマト	10.00 g		
ビーフシチュー(粉末)	12.00 g		
ウスターソース(シムラ)	2.00 g		
デミグラスソース(シムラ) 3kg	5.00 g		
カゴメマルトトマトキャップ 3kg	3.00 g		
JF セレクションワイン(赤) 1.8L	1.20 g		
ハウス マド ラスコショ-300g	0.02 g		

令和4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

2022年 3月17日 木曜日

献立	ごはん	
	肉信田の含め煮	和風サラダ
もずくのすまし汁		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【煮物・和No59】		
【肉信田の含め煮】		
小:肉入りしのだ 50g	1.00 個	煮る
中:肉入りしのだ 60g	1.00 個	煮る
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.60 g	
水	35.00 g	
【あえ物・和No120】		
【和風サラダ】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
ほうれん草	10.00 g	1.5cm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	
出雲のちくわ5mm×1/2カット	5.00 g	
がやいりごま(白)1kg	0.60 g	炒る/する
QPノンエッグマヨネーズ	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・和No90】		
【もずくのすまし汁】		
美ら海もずく(ニシムラ)	15.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	戻す
ねぎ	3.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	1.50 g	
食塩	0.15 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.00 g	

2022年 3月18日 金曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	さばそぼろご飯の具	納豆和え
わかめのごまみそ汁		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No35】		
【さばそぼろご飯の具】		
サバ刺し 油漬缶詰1350g	40.00 g	
系こんにゃく(白)	15.00 g	ざく切り
キノサヤ500g	5.00 g	スライス
三温糖	1.10 g	
JFSA V料理酒1.8L	1.50 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
【あえ物・和No7】		
【納豆和え】		
川ひきわり納豆(ヒカリ)	6.00 g	
ほうれん草	10.00 g	2cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
花かつお(亀・細切)200g	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No92】		
【わかめのごまみそ汁】		
だいこん	10.00 g	いちよう
もやし	10.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
カットわかめセレクト	0.50 g	もどす
がやいりごま(白)1kg	2.00 g	する
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	
煮干しだし	2.50 g	

2022年 3月22日 火曜日

献立	麦ごはん	
	エビカツ	花野菜のごまマヨサラダ
油揚げのみそ汁		
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No3】		
【麦ご飯 80g】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物】		
【エビカツ】		
小:エビカツ 50g	1.00 個	油で揚げる
中:エビカツ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【花野菜のごまマヨサラダ】		
カリフラワー(ヒノ)IQF	10.00 g	
ニチレイブロックリー(エ)	15.00 g	
チキンさざみ水煮(さんれ)	5.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
がやいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
QPノンエッグマヨネーズ	7.00 g	
食塩	0.10 g	
ハウスマトラス300g	0.02 g	
【汁物】		
【油揚げのみそ汁】		
にんじん	7.00 g	いちよう
だいこん	15.00 g	いちよう
えのきたけ	7.00 g	
白菜	15.00 g	2cm幅
さざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	油抜きする
登喜和 高野豆腐(細切)	2.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	1.50 g	
煮干しだし	2.50 g	

令和4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

2022年3月23日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●ピビンパの具	海藻サラダ
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No3】		
【麦ごはん 80g】		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・洋No9】		
【●ピビンパの具】		
牛ミンチ	15.00 g	
豚もも肉ミンチ	20.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.15 g	
JFSA V料理酒1.8L	0.80 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
はくさい(キムチ)リハラ	10.00 g	
小松菜	15.00 g	2cm幅
太もやし	20.00 g	
●いりたまご(真空)	10.00 g	
追加食材:牛・豚肉ミンチIQF	14.00 g	
にら	3.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	1.60 g	
備前 中味噌	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
VP本みりん	1.50 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
【あえ物・和No42】		
【海藻サラダ】		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
きゅうり	7.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん(ニシムラ)	2.00 g	炒る
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
ノンオイル青じそドレッシング	4.50 g	
【汁物】		
【豆腐の中華スープ】		
にんじん	5.00 g	いちよう
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
だいこん	15.00 g	いちよう
国産たけのこ水煮(短冊)	5.00 g	
チンゲンツァイ	5.00 g	1.5cm幅
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
【チーズ・和No5】		
【(中のみ)チーズ】		
MBPベビーチーズ12g	1.00 個	

2022年3月24日 木曜日

献立	ごはん	
	ハンバーグのトマトソースかけ	ツナサラダ
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No4】		
【ごはん】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物】		
【ハンバーグのトマトソースかけ】		
国産大豆の豆腐ハンバーグ 50g	1.00 個	焼く
国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g	1.00 個	焼く
マイルドデミグラスソース 3kg	7.00 g	
カメマイ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	
ウスターソース(ニシムラ)	0.70 g	
水	3.30 g	
【あえ物】		
【ツナサラダ】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
シーチキン水煮ライトフレーク(ニシムラ)	6.00 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.50 g	
ハウス マスタードソース-300g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物・洋No31】		
【白菜のコンソメスープ】		
鶏肉(筋肉タテ)2cmカットIQF	7.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
白菜	15.00 g	1.5cm幅
ぶなしめじ	5.00 g	小房に分ける
小松菜	7.00 g	2cm幅
味 コソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウス マスタードソース-300g	0.02 g	