

※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11月分詳細献立

高津学校給食センター
 ●卵・卵由来成分を含む

2023年11月1日 水曜日

2023年11月2日 木曜日

読書の秋献立【おだんごスープ】

2023年11月6日 月曜日

献立	麦ご飯	
	牛肉と野菜のカレー炒め	アールスメロン
●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	
【炒め物・洋No32】		
【牛肉と野菜のカレー炒め】		
国産牛肉(モモスライス)	45.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.30 g	
コンソメ乳なし(理研)	0.10 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JFS V料理酒1.8L	1.50 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
国産カレーピーマン(ミックス)	10.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
白ねぎ	8.00 g	スライス
ぶなしめじ	7.00 g	小房にわける
三温糖	1.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JFS V料理酒1.8L	2.00 g	
カレー粉(純)200g	0.60 g	
コンソメ乳なし(理研)	0.70 g	
【汁物・洋No37】		
【●ふわふわスープ】		
無添加ポークウインナー	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
●たまご	13.00 g	割りほぐす
追加食材:無添加ポークスライスウインナー	5.00 g	
クラスメイト500g(粉チーズ)	2.00 g	
乾燥パン粉フレークス	2.00 g	
コンソメ乳なし(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウス マド ラスコジョ-300g	0.02 g	
【果物・和No12】		
【アールスメロン 1/16コ】		
アールスメロン 4L	0.07 個	1/16に切る

献立	ご飯	
	ホキのゆずソースかけ	海藻サラダ
おだんごスープ		
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	
【揚げ物・和No101】		
【ホキのゆずソースかけ】		
小:ホキ 50g	1.00 切	油で揚げる
中:ホキ 60g	1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ゆず酢	0.60 g	
穀物酢	1.70 g	
三温糖	2.50 g	
【あえ物・和No150】		
【海藻サラダ(青じそ)】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
水菜	5.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
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・洋No68】		
【おだんごスープ】		
国産大豆の豆腐ミートボール(SS)	20.00 g	
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
にんじん	7.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
理研 コンソメS 500g	1.00 g	
食塩	0.20 g	
ハウス マド ラスコジョ-300g	0.02 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
有塩バター	0.50 g	

献立	ご飯	
	あじのムニエル	洋風きんぴら
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	
【米飯・和No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物・洋No19】		
【あじのムニエル】		
小:アジ切身チキス150g	1.00 個	焼く
中:アジ切身チキス160g	1.00 個	焼く
食塩	0.30 g	
ハウス マド ラスコジョ-300g	0.02 g	
小麦粉	2.00 g	
有塩バター	3.00 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	2.00 g	
【炒め物・洋No25】		
【洋風きんぴら】		
カットベーコンIQF500g	7.00 g	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	千切り
ごぼう	25.00 g	さががき
スーパースイートコーン	7.00 g	
キヌサヤ500g	3.00 g	2cm幅
コンソメ乳なし(理研)	0.50 g	
VP本みりん	1.00 g	
JFD いらごま(白)	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物】		
【ABCスープ】		
チキンウインナー(スライス)5mm	7.00 g	
マカロニ(アルファベット)500g	4.50 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
コンソメ乳なし(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

令和5年11月分詳細献立

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

読書の秋献立【こまったさんのラーメン】

2023年11月7日 火曜日

益田・鹿足・益田養護学校共通カミ献立

献立	麦ご飯	
	鶏と大豆の揚げ煮	寒天サラダ
献立	なめこ汁	
原料名/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	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No64】		
【鶏と大豆の揚げ煮】		
鶏肉(ヒレ肉 1/2)2cmカットIQF	45.00 g	油で揚げる
おろし生しょうが1kgJFD	0.20 g	
JFS V料理酒1.8L	0.80 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	4.50 g	
いり大豆	7.00 g	ゆてる
JFS V料理酒1.8L	1.00 g	
VP本みりん	0.50 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物・和No149】		
【寒天サラダ】		
ぷるぷる寒天(耐熱用)	0.70 g	もどす
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
穀物酢	2.50 g	
こいくちしょうゆ	1.70 g	
三温糖	0.50 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
【汁物・和No95】		
【なめこ汁】		
国産冷凍なめこ	12.00 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
登喜和 高野豆腐(細切)	3.00 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	20.00 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	7.00 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	

2023年11月8日 水曜日

献立	麦ご飯	
	ブリの塩麴焼き	●甘酢和え
献立	肉じゃが	
原料名/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	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
【ブリの塩麴焼き】		
小:ぶり 40g	1.00 個	焼く
中:ぶり 50g	1.00 個	焼く
塩糍	4.50 g	
JFS V料理酒1.8L	1.00 g	
【あえ物・和No121】		
【●甘酢和え(錦系卵)】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
●錦系卵(真空)500g	5.00 g	
追加食材:チキンささみ水煮(さんれ)	4.00 g	
代替食材:コーン	7.00 g	
チキンささみ水煮(さんれ)	7.00 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・和No6】		
【肉じゃが】		
国産SPF豚モモスライスIQF	25.00 g	
JFS V料理酒1.8L	1.20 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
三温糖	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
じゃがいも	45.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	7mm仔ヨリ
玉葱	35.00 g	スライス
糸こんにゃく(白)	15.00 g	
大福揚(カット)	15.00 g	
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
三温糖	1.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うずくちしょうゆ	1.80 g	
JFS V料理酒1.8L	1.00 g	
VP本みりん	1.60 g	
だしパック(かつお節)	1.00 g	

2023年11月9日 木曜日

献立	ご飯	
	いわしの生姜煮	小松菜とチーズのおかか和え
献立	こまったさんの野菜ラーメン	
原料名/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	
【ゆて物・和No13】		
【いわしの生姜煮】		
小:いわし生姜煮(真空)40g	1.00 個	
中:いわし生姜煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物・和No135】		
【小松菜とチーズのおかか和え】		
小松菜	25.00 g	1.5cm幅
キャベツ	15.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
7 ロスタ イスカットチーズ 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	
【汁物・中No30】		
【こまったさんの野菜ラーメン】		
国産SPF豚モモスライスIQF	12.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
JFD 料理酒	0.50 g	
にんじん	7.00 g	千切り
玉葱	15.00 g	スライス
たけのこ(短冊)タイ産	5.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
白菜	15.00 g	1.5cm幅
にら	5.00 g	2cm幅
学給ラーメン(国産小麦)	35.00 g	
豚骨清湯スープ(1kg)	6.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.20 g	
ハウス マスコン300g	0.02 g	

令和5年11月分詳細献立

●卵・卵由来成分を含む

2023年11月10日 金曜日

2023年11月13日 月曜日

2023年11月14日 火曜日

献立	ご飯	
	春巻(小中1個)	きゅうりの中華和え
マーボー厚揚げ		
原料名/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	
【揚げ物・和No112】		
【春巻】		
小:SNFおいしい春巻35g	1.00 個	油で揚げる
中:SNFおいしい春巻50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.50 g	
【あえ物・中No29】		
【きゅうりの中華和え】		
きゅうり	15.00 g	半月スライス
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ベトナム産きくらげスライス	0.50 g	もどす
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
【煮物・中No19】		
【マーボー厚揚げ】		
国産SPF豚ミンチIQF	22.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.25 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.20 g	
JFS V料理酒1.8L	1.00 g	
テオ豆板醤1kg	0.20 g	
リク サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	15.00 g	千切り
玉葱	30.00 g	サイコロ
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
厚揚げ(サイコロ)	45.00 g	
冷凍ミニ絹厚揚げ(ニムラ)	30.00 g	
たけのこ(短冊)タイ産	8.00 g	
にら	5.00 g	2cm幅
田舎みそ(麦赤)1kg	2.00 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 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	
VP本みりん	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
水	25.00 g	

献立	ご飯	
	鶏肉のマーマレード焼き	切干大根ののりマヨサラダ
ミネストローネ		
原料名/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・洋No21】		
【鶏肉のマーマレード焼き】		
小:鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	焼く
中:鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	焼く
オレンジマーマレード	4.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 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)	2.50 g	もどす
ほうれん草	13.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
チキンささみ水煮(さんれ)	7.00 g	
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
もみのり50g	0.50 g	
【汁物・洋No64】		
【ミネストローネ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	10.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	0.50 g	
リク サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちょう
冷凍カットトマト	15.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
国産大豆水煮	7.00 g	
理研 コンソメS 500g	1.00 g	
カメマイルト トマトケチャップ 3kg	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)3kg	10.00 g	
三温糖	0.30 g	

献立	麦ごはん	
	カレイのから揚げ	高菜の煮びたし
豚汁		
原料名/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】		
【麦ごはん75g】		
水稻穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物】		
【カレイのから揚げ】		
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60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん(ニムラ)	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【煮物・和No56】		
【高菜の煮びたし】		
たかな	15.00 g	1.5cm幅
白菜	25.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ぎつまあげ角天(短冊カット)	10.00 g	
リク サラダ油 1.5kg	0.20 g	
JFS V料理酒1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
三温糖	0.50 g	
VP本みりん	0.50 g	
煮干しだし	1.00 g	
【汁物・和No81】		
【豚汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
JFS V料理酒1.8L	0.50 g	
リク サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
ごぼう	8.00 g	輪切り
だいこん	15.00 g	いちょう
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
厚揚げ	10.00 g	厚1/4縦1/3
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	戻す
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	7.00 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	

令和5年11月分詳細献立

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2023年11月15日 水曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯	
	豚肉と益田のきのこのオイスター炒め	おからサラダ
●かきたま汁		
品名/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	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物】		
【豚肉と益田のきのこのオイスター炒め】		
国産SPF豚モモスライスIQF	35.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.20 g	
JFS V料理酒1.8L	0.50 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	スライス
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
白いきくらげ(乾・カット)	0.30 g	もどす
まいたけ	7.00 g	小房にわけ
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にら	5.00 g	2cm幅
オイスターソース 585g	2.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
VP本みりん	1.00 g	
ハウス マドラスソース-300g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物・和No152】		
【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	20.00 g	1cm幅
きゅうり	8.00 g	輪切り
チキンささみ水煮(さんれ)	7.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.30 g	
食塩	0.15 g	
QPノック マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
【汁物・和No13】		
【●かきたま汁】		
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
かまぼこ 3mmスライス	7.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
馬鈴薯でんぷん1kg	1.10 g	
●たまご	15.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	27.00 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	0.15 g	

2023年11月16日 木曜日

献立	翔陽米のご飯	
	タコライスの具	ゆずサラダ
かぶのスープ		
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】		
【翔陽米のご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【炒め物・洋No17】		
【タコライスの具】		
国産谷挽きミンチ	30.00 g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.30 g	
JF ヘルソウワイン(赤)1.8L	1.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.25 g	
蒸し挽き割り大豆	10.00 g	
キャベツ	12.00 g	1.5cm幅
ケール	7.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
冷凍カットトマト	25.00 g	
加工マイルドトマトチップ 3kg	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k)	5.00 g	
コンソメ乳なし(理研)	1.00 g	
カレー粉(純)200g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
JF オイスターソース エクストラ1.8L	1.00 g	
食塩	0.10 g	
フ ロスタ イスカットチーズ 8mm	10.00 g	
【あえ物・洋No80】		
【ゆずサラダ】		
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
国産カレーピーマン(ミックス)	5.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
ゆず酢	0.50 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物】		
【かぶのスープ】		
鶏肉モモ(1.5cm角)	7.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.20 g	
かぶ	15.00 g	サイコロ
かぶ(葉)	5.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
コンソメ乳なし(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
ハウス マドラスソース-300g	0.02 g	

2023年11月17日 金曜日

献立	翔陽米のご飯	
	揚げさばのおろしかけ	磯香和え
豆腐のみそ汁		
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No1】		
【翔陽米のご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物】		
【揚げ鯖のおろしかけ】		
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
馬鈴薯でんぷん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
だいこん	10.00 g	おろす
JFS V料理酒1.8L	0.50 g	
VP本みりん	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
【あえ物・和No12】		
【磯香和え(益)】		
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
白菜	30.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
出雲のちくわ5mm×1/2カット	5.00 g	
もみのり50g	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No42】		
【豆腐のみそ汁】		
にんじん	7.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	7.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	7.00 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	

令和5年11月分詳細献立

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2023年11月20日 月曜日

献立	ご飯		切り方
	ミートボールのケチャップ煮	チーズマヨサラダ	
白菜のコンソメスープ			
料理想名/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	
【炒め物・洋No1】			
【ミートボールのケチャップ煮】			
玉葱	30.00	g	スライス
リクン サラダ油 1.5kg	0.20	g	
ぶなしめじ	8.00	g	小房にわける
じゃがいも	30.00	g	サイコロ
国産大豆の豆腐ミートボール(SS)	40.00	g	蒸す
インゲン500g	5.00	g	2cm幅
かまぼこ トマトケチャップ 3kg	10.00	g	
三温糖	1.00	g	
穀物酢	1.50	g	
こいくちしょうゆ	3.00	g	
【あえ物・洋No62】			
【チーズマヨサラダ】			
ライトツナ水煮フレーク	5.00	g	
キャベツ	20.00	g	1cm幅
にんじん	5.00	g	千切り
ニチレイブロッコリー(エ)	20.00	g	
ブレイクアイスカットチーズ 8mm	6.00	g	
穀物酢	0.80	g	
食塩	0.20	g	
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)	7.00	g	
ハウス トマトソース-300g	0.02	g	
【汁物・洋No31】			
【白菜のコンソメスープ】			
カットベーコンIQF500g	8.00	g	
かぶ	10.00	g	サイコロ
白菜	20.00	g	2cm幅
玉葱	15.00	g	スライス
にんじん	8.00	g	いちよう
SB パセリ(乾)	0.10	g	
理研 コンソメS 500g	1.00	g	
うすくちしょうゆ	1.00	g	
ハウス トマトソース-300g	0.02	g	

2023年11月21日 火曜日

日本全国味めぐり献立(愛知県)

献立	麦ご飯		切り方
	味噌カツ	キャベツの即席漬け	
きしめん汁			
料理想名/食品名	一人分量	単位	
【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No113】			
【味噌カツ】			
小: ｽﾄ柔らかとんかつ40g	1.00	個	油で揚げる
中: ｽﾄ柔らかとんかつ60g	1.00	個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00	g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.10	g	
JFS 純正ごま油	0.20	g	
赤みそ(やさか味噌)	4.00	g	
三温糖	2.50	g	
こいくちしょうゆ	0.20	g	
JFS V料理酒1.8L	0.50	g	
水	4.00	g	
JFD いらごま(白)	0.30	g	
【あえ物・和No153】			
【R5.11キャベツの即席漬け】			
きゅうり	10.00	g	輪切り
水菜	7.00	g	2cm幅
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(シェフサ)	0.50	g	
かつお節・細切(ニシムラ)	0.20	g	
こいくちしょうゆ	1.50	g	
【汁物】			
【きしめん汁】			
鶏肉(ｷｷ肉ﾀｲ)2cmｶｯﾄIQF	15.00	g	
JFS V料理酒1.8L	0.50	g	
にんじん	7.00	g	いちよう
IQFいちよう切り蒲鉾500g	7.00	g	
乾し椎茸(美都産)	0.30	g	もどす
ごぼう	5.00	g	つく
ぎざみ揚げ(ニシムラ)	3.00	g	
冷凍きしめん	20.00	g	包丁を入れる
ねぎ	3.00	g	小口切り
だしパック(かつお節)	1.20	g	
だし昆布	1.00	g	
VP本みりん	1.50	g	
こいくちしょうゆ	2.00	g	
うすくちしょうゆ	1.00	g	
食塩	0.10	g	

2023年11月22日 水曜日

献立	麦ご飯		切り方
	●ツナマヨオムレツ	花野菜のレモンドレッシングサラダ	
さつまいもカレー			
料理想名/食品名	一人分量	単位	
【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	
【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	蒸す
中: ●ツナマヨオムレツ60g	1.00	個	蒸す
代替食材: 小: 鮭フライ40g	1.00	個	油で揚げる
中: 鮭フライ50g	1.00	個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00	g	
【あえ物・洋No36】			
【花野菜のレモンドレッシングサラダ】			
ニチレイブロッコリー(エ)	15.00	g	
カリフラワー(ニシムラ)	15.00	g	
にんじん	8.00	g	千切り
キャベツ	15.00	g	1cm幅
三温糖	0.60	g	
穀物酢	1.50	g	
こいくちしょうゆ	1.80	g	
シリアレモン100(720ml)ニシムラ	0.50	g	
リクン サラダ油 1.5kg	0.50	g	
【丼物・カレー等】			
【さつまいもカレー】			
鶏肉(ｷｷ肉ﾀｲ)2cmｶｯﾄIQF	35.00	g	
おろし生にんにく1kgJFD	0.30	g	
JF ゼルクオンワイン(赤)1.8L	0.80	g	
リクン サラダ油 1.5kg	0.20	g	
さつまいも	25.00	g	サイコロ
玉葱	40.00	g	スライス
にんじん	15.00	g	7mm仔切り
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00	g	
シェフサカレーフレーク	3.00	g	
かまぼこ 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	1.50	g	

令和5年11月分詳細献立

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2023年11月24日 金曜日

保幼小中連携献立・和食の日献立

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	さごしの西京焼き	煮ごみ		
	春雨のすまし汁	(中学のみ) 黒糖ピーズ		
料理名/食品名				
【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・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	
大和米味噌(白) 1kg	4.00	g		
こいくちしょうゆ	1.00	g		
VP本みりん	1.00	g		
JFS V料理酒 1.8L	1.00	g		
【煮物・和No46】				
【にごみ(副菜皿)】				
鶏肉(仔肉タイプ) 2cmカットIQF	20.00	g		
厚揚げ(サイコロ)	15.00	g		
さといも	12.00	g	2cm角	
ごぼう	10.00	g	輪切り	
にんじん	10.00	g	7mmいちよう	
板こんにゃく	10.00	g	厚1/2縦1/4	
乾し椎茸(美都産)	0.50	g	もどす	
インゲン500g	5.00	g	2cm幅	
リッパ サラダ油 1.5kg	0.20	g		
こいくちしょうゆ	2.50	g		
三温糖	0.60	g		
JFS V料理酒 1.8L	0.90	g		
【汁物】				
【はるさめのすまし汁】				
かつお はるさめS国産 1kg	3.00	g		
玉葱	20.00	g	スライス	
にんじん	8.00	g	いちよう	
えのきたけ	7.00	g		
ねぎ	3.00	g	小口切り	
カットわかめセレクト	0.30	g	もどす	
だしパック(かつお節)	1.20	g		
うすくちしょうゆ	2.00	g		
食塩	0.15	g		
【その他・和No25】				
【黒糖ピーズ(中学のみ)】				
黒糖ピーズ8g	1.00	個		

2023年11月27日 月曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	ホキフライ	ほうれん草のごま和え		
	キムチ汁			
料理名/食品名				
【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		
【揚げ物・和No5】				
【ホキフライ】				
小:ホキフライ50g シェ7サ	1.00	個	油で揚げる	
中:ホキフライ60g シェ7サ	1.00	個	油で揚げる	
大豆白絞油	5.00	g		
【あえ物・和No18】				
【ほうれん草のごま和え】				
キャベツ	20.00	g	1cm幅	
ほうれん草	20.00	g	1.5cm幅	
にんじん	5.00	g	千切り	
出雲のおいしいちくわ5mm	5.00	g		
JFD いらりごま(白)	2.00	g	炒る/する	
三温糖	1.00	g		
こいくちしょうゆ	2.30	g		
【汁物・和No77】				
【キムチ汁】				
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00	g		
JFS V料理酒 1.8L	0.50	g		
リッパ サラダ油 1.5kg	0.20	g		
玉葱	20.00	g	スライス	
にんじん	5.00	g	いちよう	
はくさい(キムチ)リハラ	6.50	g		
小松菜	10.00	g	1.5cm幅	
板こんにゃく	8.00	g	厚1/2縦1/4	
煮干しだし	2.00	g		
田舎みそ(麦赤) 1kg	5.50	g		
大和米味噌(白) 1kg	3.50	g		

2023年11月28日 火曜日

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	平つくねのおこのみソース	スイートポテトサラダ		
	厚揚げのみそ汁			
料理名/食品名				
【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		
【焼物】				
【平つくねおこのみソース】				
小:キャベツ入り平つくねハラ 40	1.00	個	焼く	
中:キャベツ入り平つくねハラ 50	1.00	個	焼く	
JF ウスターソース エクセレント 1.8L	3.00	g		
かまマイルド トマトケチャップ 3kg	3.00	g		
こいくちしょうゆ	0.80	g		
VP本みりん	1.20	g		
青のり粉 100g	0.10	g		
【あえ物】				
【スイートポテトサラダ】				
ピッコロハム	7.00	g		
さつまいも	30.00	g	サイコロ	
ニチレイブロッコリー(エ)	15.00	g		
にんじん	5.00	g	いちよう	
玉葱	3.00	g	スライス	
QPノック マネース (卵不使用)	7.00	g		
穀物酢	1.00	g		
ハウス マスジョ-300g	0.02	g		
食塩	0.10	g		
【汁物・和No118】				
【厚揚げのみそ汁】				
玉葱	15.00	g	スライス	
にんじん	8.00	g	いちよう	
えのきたけ	7.00	g		
厚揚げ	20.00	g	縦1/3横10	
小松菜	8.00	g	1.5cm幅	
田舎みそ(麦赤) 1kg	7.00	g		
大和米味噌(白) 1kg	2.00	g		
煮干しだし	2.00	g		

令和5年11月分詳細献立

2023年11月29日 水曜日

2023年11月30日 木曜日

保幼小中連携献立

●卵・卵由来成分を含む

献立	麦ご飯	
	シューマイ(小中2個)	フルーツポンチ
●中華丼の具		
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	
【蒸し物・和No21】		
【シューマイ(小中2個)】		
小:TM 鉄腕豚肉焼売Fe(18g)	2.00 個	蒸す
中:TM 鉄腕豚肉焼売Fe(28g)	2.00 個	蒸す
【その他・和No5】		
【フルーツポンチ】		
春夏冬(あきない)だんご	20.00 g	
ハゴロモ アマミツリミカノ国産	12.00 g	
フルーツパック(黄桃×1)	15.00 g	
フルーツパック(パイン×1)	15.00 g	
バナナ	15.00 g	スライス
【丼物・カレー等・中No1】		
【●中華丼の具】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
おろし生しょうが1kgJFD	0.20 g	
JFD 料理酒	0.80 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	35.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	いちよう
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	2cm幅
いか鹿の子短冊(ニシムラ)	10.00 g	
むきえびL(ニシムラ)	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
●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IQF	10.00 g	
白ねぎ	5.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ハリス マト ラスコ-300g	0.02 g	
オイスターソース 585g	0.30 g	
中華スープ(理研)	0.70 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん(ニシムラ)	1.80 g	

献立	ご飯	
	サバのみそ煮	納豆サラダ
わかめのすまし汁		
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	
【煮物・和No1】		
【サバのみそ煮】		
小:ふつくらが 味噌煮(真空)50g	1.00 個	
中:ふつくらが 味噌煮(真空)70g	1.00 個	
【あえ物・和No124】		
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
ハリ ひきわり納豆(ヒナリ)	8.00 g	
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
田舎みそ(麦赤)1kg	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
QP/エッグ マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
【汁物】		
【わかめのすまし汁】		
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	8.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4、縦1/3
IQFいちよう切り蒲鉾500g	7.00 g	
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
ねぎ	3.00 g	小口切り
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
だしパック(かつお節)	1.20 g	
食塩	0.15 g	