

※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5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5月1日月曜日 こどもの日献立

献立	カレーピラフ	
	ハンバーグケチャップソースかけ	海藻サラダ
ABCスープ		かしわ餅
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・洋No1】		
【カレーピラフ】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
ドライミックス(カレー)1袋700g	7.50 g	
【焼物・和No51】		
【ハンバーグケチャップソースかけ】		
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
デミグラス(ニシムラ) 3kg	6.50 g	
かごメイト トマトケチャップ 3kg	6.50 g	
JF セクショワイン(赤) 1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
JF ウスターソース IQF 1.8L	0.50 g	
水	3.30 g	
【あえ物・洋No71】		
【海藻サラダ(青じそ)】		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 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
ポンオイル青じそドレッシング 1L	4.50 g	
【汁物・洋No23】		
【ABCスープ】		
カットペーコンIQF500g	5.00 g	
マカロニ(アルファベット)500g	4.00 g	
だいこん	20.00 g	いちょう
にんじん	8.00 g	いちょう
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
ほうれん草	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	
【その他】		
【栢餅】		
ミニかしわ餅 30g	1.00 個	

2023年5月2日 火曜日 八十八夜献立

献立	麦ごはん	
	ちくわのお茶揚げ	小松菜とチーズのおかか和え
豆腐の中華煮		
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No6】		
【麦ごはん75g】		
水稲穀粒(精白米)	71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物】		
【ちくわのお茶揚げ】		
小:出雲のちくわ1/2カット約12.5g	1.00 個	油で揚げる
中:出雲のちくわ約25g	1.00 個	油で揚げる
小麦粉	6.00 g	
煎茶パウダー	0.30 g	
水	7.00 g	
大豆白絞油	2.00 g	
【あえ物・和No135】		
【小松菜とチーズのおかか和え】		
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ブロッコリーカットサイズ 8mm	7.00 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	
【煮物・中No6】		
【豆腐の中華煮】		
国産SPF豚モモスライスIQF	30.00 g	
デオイ 国産生おろし生姜	0.15 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
たけのこ(短冊)タイ産	5.00 g	
たけのこ(ゆで)	5.00 g	
木綿豆腐(サイコロ)	30.00 g	
JFD冷凍とうふ(サイコロ)ニシムラ	40.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
中華スープ(理研)	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
馬鈴薯てんぷん(ニシムラ)	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.20 g	
水	50.00 g	

2023年5月8日月曜日 保幼小中連携献立

献立	ごはん	
	カレイの甘酢かけ	納豆サラダ
おふのみそ汁		
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】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No7】		
【カレイの甘酢かけ(小50g中60g)】		
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(ニシムラ)	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
穀物酢	1.80 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
三温糖	1.20 g	
水	4.60 g	
【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(七切り)	10.00 g	
ほうれん草	10.00 g	2cm幅
キャベツ	23.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
備前 中味噌	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.60 g	
QPノック マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
【汁物・和No21】		
【おふのみそ汁】		
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	25.00 g	スライス
だいこん	15.00 g	いちょう
きざみ揚げ	3.00 g	
おわら蕎麦	1.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
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5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 5月 9日 火曜日

世界の味めぐり献立(チェコ)

献立	麦ごはん	
	ポークチャップ	ポテトサラダ
ポレーフカ		
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・和No16】		
【ポークチャップ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.30 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	35.00 g	スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわけ
むぎ枝豆(東洋水産)	10.00 g	
食塩	0.20 g	
ハウストマトソース300g	0.02 g	
カゴメマイルド トマトチャップ 3kg	8.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k)	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	2.50 g	
【あえ物・洋No19】		
【ポテトサラダ】		
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
ニチレイプロックリー(エ)	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
スーパースイートコーン	5.00 g	
QPノンエッグ マヨネーズ(卵不使用)	8.00 g	
穀物酢	1.00 g	
ハウストマトソース300g	0.02 g	
食塩	0.25 g	
【汁物】		
【ポレーフカ】		
玉葱	25.00 g	サイコロ
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	15.00 g	7mm仔ょう
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
荒挽ミニカテルワインナー	20.00 g	
食塩	0.01 g	
味 コンソメJ 500g	1.20 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	

2023年 5月 10日 水曜日

献立	麦ごはん	
	いわしのおかか煮	切干大根とツナの和え物
●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	
【煮物・和No47】		
【いわしおかか煮】		
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】		
【切干大根とツナの和え物】		
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
三温糖	0.40 g	
穀物酢	1.40 g	
こいくちしょうゆ	1.70 g	
【丼物・和等・中No1】		
【●中華丼の具】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.10 g	
JFD 料理酒	1.00 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	いちょう
たけのこ(短冊)タイ産	5.00 g	
たけのこ(水煮)	5.00 g	スライス
小松菜	20.00 g	2cm幅
いか鹿の子短冊(ニシム)	10.00 g	
むきえびL(ニシム)	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	戻す
●うすら卵水煮200卵入り	15.00 g	
追加食材: 国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ハウストマトソース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	
馬鈴薯てんぷら(ニシム)	1.80 g	

2023年 5月 11日 木曜日

献立	ごはん	
	平つくねのソースかけ	おからサラダ
キムチ汁		
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・洋No24】		
【平つくねのソースかけ】		
小:キャベツ入り平さがきねハラ 40g	1.00 個	焼く
中:キャベツ入り平さがきねハラ 50g	1.00 個	焼く
とんかつソース(ジェフサ)1.8L	3.00 g	
福島トマトジュース(カゴ 720ml)	7.00 g	
三温糖	0.50 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 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
きゅうり	8.00 g	輪切り
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
フ ロスタ イスカットチーズ 8mm	7.00 g	
穀物酢	0.80 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・和No77】		
【キムチ汁】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
リケン 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	いちょう
白菜キムチ	8.00 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	3.00 g	
備前 中味噌	3.00 g	
備前 白上味噌	7.00 g	

令和5年5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 5月 12日 金曜日

献立	ごはん	
	ホキのレモンソースかけ	小松菜とベーコンのソテー
キャベツのコンソメスープ		
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】		
【ホキのレモンソースかけ】		
小:ホキ 50g	1.00 切	油で揚げる
中:ホキ 60g	1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん(ニシム)	4.00 g	
大豆白絞油	6.00 g	
三温糖	2.60 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
JF本味酢 1.8L	1.30 g	
ソリアレモン100(720ml)ニシム	2.00 g	
【炒め物】		
【小松菜とベーコンのソテー】		
学級用スティックベーコン 500g	15.00 g	
小松菜	20.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
玉葱	15.00 g	スライス
スーパースイートコーン	5.00 g	
有塩バター	1.00 g	
食塩	0.20 g	
ハウス マスコショ-300g	0.02 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・洋No2】		
【キャベツのコンソメスープ】		
鶏肉(筋肉ダ)2cmカットIQF	13.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
SBパセリ(乾)	0.10 g	
味コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウス マスコショ-300g	0.02 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
食塩	0.10 g	

2023年 5月 15日 月曜日

献立	ごはん	
	さばの塩焼き	野菜とちくわのみそドレサラダ
春雨のすまし汁		
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	
【焼物・和No14】		
【さばの塩焼き】		
小:氷温造り塩さば切身 50g	1.00 個	焼く
中:氷温造り塩さば切身 60g	1.00 個	焼く
【あえ物】		
【野菜と竹輪のみそドレサラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
出雲のいいちくわ5mm	7.00 g	
テ-オ 国産生おろし生姜	0.50 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.30 g	
備前 中味噌	2.00 g	
穀物酢	1.50 g	
【汁物・和No27】		
【春雨のすまし汁】		
カミンはるさめS国産1kg	3.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
だいこん	10.00 g	いちよう
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
IQFいちよう切り蒲鉾	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
だし昆布	1.00 g	
だしパック(かつお節)	1.20 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
食塩	0.30 g	

2023年 5月 16日 火曜日

献立	麦ごはん	
	チーズ入りササミフライ	アーモンド和え
ハヤシライス		
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・洋No6】		
【チーズ入りササミフライ】		
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・洋No12】		
【アーモンド和え】		
ほうれん草	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	15.00 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	5.00 g	
クッキングアーモンド(細切)500g	3.00 g	炒る
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【丼物・和No1】		
【ハヤシライス】		
国産牛肉(モモスライス)	30.00 g	
JFセレクトコンソメ(赤)1.8L	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
冷凍カットトマト	25.00 g	
にんじん	15.00 g	いちよう
玉葱	50.00 g	スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
グリーンピース	5.00 g	
ハヤシルウ(粉末)	10.00 g	
ハウス マイルドトマトケチャップ 3kg	3.00 g	
テミクソース(ニシム) 3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エキセント 1.8L	1.00 g	

令和5年5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 5月 17日 水曜日

益田の食育の日献立

献立	麦ごはん	
	肉団子とやさいのあんかけ	花野菜サラダ
●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	
【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】		
【肉団子と野菜のあんかけ】		
ソー&サイミアートボールSS	35.00 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちょう
たけのこ(短冊)タイ産	5.00 g	
たけのこ(水煮)	5.00 g	スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
青ピーマン	5.00 g	スライス
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
穀物酢	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物・洋No52】		
【花野菜サラダ】		
ニチレイプロックリー(エ)	13.00 g	
カリフラワー(ニシムラ)	13.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅
ライトツナ水煮フレーク	10.00 g	
オリーブと旨味タネドレッシング 1065g	5.00 g	
【汁物・和No40】		
【●かき卵汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	6.00 g	
木綿豆腐(サイロ)	20.00 g	
IQFいちょう切り蒲鉾	7.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
●たまご	15.00 g	割りほぐす
追加食材:木綿豆腐(サイロ)	27.00 g	
だしパック(かつお節)	1.20 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩	0.20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

2023年 5月 18日 木曜日

献立	ごはん	
	焼きししゃも(小中2尾)	ひじきの炒り煮
ワンダンスープ		
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】		
【焼きししゃも(2尾)】		
小:子持ちシシャモ(ニシムラ) L	2.00 個	焼く
中:子持ちシシャモ(ニシムラ) 2L	2.00 個	焼く
【煮物】		
【ひじきの炒り煮】		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
リクン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
芽ひじき1kg韓国産	4.00 g	もどす
国産大豆水煮	10.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
ごぼう	5.00 g	ささがき
インゲン	3.00 g	1cm幅
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
JFS V本味醸	1.50 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・中No2】		
【ワンダンスープ】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
もやし	10.00 g	
味なめらかワケツ(約63)	23.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
中華スープ(理研)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
ハウス ドラゴスコー300g	0.02 g	
JFS 純正ごま油	0.20 g	

2023年 5月 19日 金曜日

保幼小中連携献立

献立	豆ごはん	
	鶏肉の照り焼き	ゆず風味サラダ
若竹汁		
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No6】		
【豆ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
グリーンピース	10.00 g	
食塩	0.50 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
【焼物】		
【鶏肉の照り焼き】		
小:鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	焼く
中:鶏肉モモ切身IQF 80g	1.00 個	焼く
JFD 料理酒	1.70 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
テオー 国産生おろし生姜	0.25 g	
【あえ物】		
【ゆず風味サラダ】		
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
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	
リクン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・和No2】		
【わかたけ汁】		
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g	
たけのこ(ゆて)	5.00 g	スライス
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
カットわかめセレクト	0.50 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	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	

令和5年5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 5月 22日 月曜日

2023年 5月 23日 火曜日

益田・鹿足・益田養護学校共通カミカミ献立

2023年 5月 24日 水曜日

献立	ごはん	
	枝豆と豆腐のミンチカツ	りっちゃんの元気サラダ
グリーンポタージュ		
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	
【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
トマト	5.00 g	サイコロ
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
らくらく昆布100g	0.20 g	茹でる
かつお節・細切(ニシム)	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.45 g	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物】		
【グリーンポタージュ】		
特選インナーキス(スライス)5mm	10.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
グリーンピースペースト	20.00 g	
食塩	0.50 g	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	
ポタージュベース	8.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.80 g	

献立	麦ごはん	
	さごしのキャロットソース焼き	ほうれん草とハムの香味サラダ
茎わかめときのこのスープ		
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No30】		
【さごしのキャロットソース焼き】		
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	0.20 g	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	
QPソング マヨネーズ(卵不使用)	8.00 g	
ミロハースト(人参)2kg	5.00 g	
【あえ物】		
【ほうれん草とハムの香味サラダ】		
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	
きゅうり	15.00 g	輪切り
ほうれん草	20.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	5.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
穀物酢	2.50 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
テオフレッシュマイルト マスタード 300g	0.50 g	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【汁物・洋No63】		
【茎わかめときのこのスープ】		
乾燥茎わかめ200g	0.80 g	もどす
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.20 g	

献立	麦ごはん	
	ショーロンポー(小中2個)	●パンサンスー
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・中No3】		
【小籠包(2個)】		
シェパ ショーロンポー-30g(小中2個)	2.00 個	
【あえ物・中No1】		
【●パンサンスー】		
カンシ はるさめS国産1kg	4.00 g	茹でる
ライドツナ水煮フレーク	7.00 g	
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
●錦系卵(真空)500g	7.00 g	
追加食材:ライドツナ水煮フレーク	4.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン	7.00 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
穀物酢	2.00 g	
星印いりごま白	0.80 g	炒る/する
JFS 純正ごま油	0.40 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 サラダ油 1.5kg	0.50 g	
JFD 料理酒	0.50 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 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)	0.20 g	もどす
食塩	0.70 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	
【チーズ・和No5】		
【(中のみ)チーズ】		
MBPベビーチーズ12g	1.00 個	

令和5年5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 5月 25日 木曜日

献立	ごはん	
	カツオフライ	きゅうりの即席漬け
	だんご汁	いちごクレープ
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No27】		
【かつおフライ】		
小:かつおフライ 40g	1.00 個	油で揚げる
中:かつおフライ 50g	1.00 個	油で揚げる
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	20.00 g	7mm輪切り
キャベツ	30.00 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)	0.20 g	
星印いりごま白	1.00 g	炒る
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No18】		
【だんご汁】		
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	8.00 g	
登喜和 高野豆腐(細切)	3.00 g	
冷凍白玉(ニシム)	25.00 g	
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
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	
【その他】		
【いちごクレープ】		
クレープ(いちご) 35g	1.00 個	

2023年 5月 26日 金曜日

献立	ごはん	
	ガーリックチキン	まめなサラダ
	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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物・洋No25】		
【ガーリックチキン】		
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
テオ おろしにんにく国産	0.40 g	
兵庫県産バジルペースト250g	1.00 g	
JFD 料理酒	1.20 g	
食塩	0.40 g	
ハウス マト ラスコショ-300g	0.02 g	
【あえ物・洋No74】		
【まめなサラダ】		
国産大豆水煮	8.00 g	
むぎ枝豆(東洋水産)	8.00 g	
にんじん	10.00 g	千切り
きゅうり	10.00 g	輪切り
スクール系かまぼこ(ほぐし)	5.00 g	
フ ロス イカトナリ 8mm	10.00 g	
か ゃ 練りごま 550g	1.00 g	
星印いりごま白	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 マト ラスコショ-300g	0.03 g	
QP/ソニック マヨネーズ(卵不使用)	6.00 g	
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.19 g	
JF 赤クワンワイン(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
冷凍カットマト	15.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カ メイルト トマトチップ 3kg	10.00 g	
トマトビュレ(食塩無添加3k)	10.00 g	
三温糖	0.20 g	

2023年 5月 29日 月曜日

益田高校の生徒が考えた食品ロス献立

献立	ピタパン	
	さんまの甘露煮	フルーツポンチ
	オイスターソースの中華風焼きそば	
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No3】		
【ピタパン】		
小:ピタパン 約60g	1.00 個	
中:ピタパン 約80g	1.00 個	
【煮物】		
【さんまの甘露煮】		
さんま甘露煮(真空)40g	1.00 個	
【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	
カットゼリー(りんご)	15.00 g	
ハロ ロミ アミツツリミカ国産	12.00 g	
ハロ 黄桃 イカトナリ 1.5kg	12.00 g	
フルーツバック(パイン)パック	12.00 g	
バナナ	12.00 g	スライス
【主食併用題】		
【オイスターソースの中華風焼きそば】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 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	ゆでる
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
青ピーマン	5.00 g	スライス
中華スープ(理研)	1.00 g	
食塩	0.20 g	
ハウス マト ラスコショ-300g	0.02 g	
オイスターソース 585g	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.20 g	

令和5年5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 5月 30日 火曜日

益田高校の生徒が考えた食品ロス献立

献立	麦ごはん	
	鯨肉のカレー風味から揚げ	スイートポテトサラダ
中華スープ		
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】		
【鯨肉のカレー風味から揚げ】		
鯨肉(角切)	40.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFS V料理酒1.8L	1.00 g	
カレー粉(純)200g	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No140】		
【スイートポテトサラダ】		
さつまいも	22.00 g	サイコロ
きゅうり	10.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
ピッコロハム	8.00 g	
ﾌﾟﾚｽﾀﾞ ｲｽｶｯﾄﾃｰｽﾞ 8mm	8.00 g	
QPノック マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
穀物酢	1.00 g	
ﾊﾞｽﾞﾏﾄ ﾗｽｺｼﾞｮｰ300g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【汁物】		
【中華スープ】		
チンゲンツァイ	10.00 g	2cm幅
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
ｽｸｰﾙ系かまぼこ(ほぐし)	7.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
星印いりごま白	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	0.15 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.30 g	

2023年 5月 31日 水曜日

益田高校の生徒が考えた食品ロス献立

献立	麦ごはん	
	●きのこ入り3色そぼろ丼の具	大豆とトマトのマリネ
玉ねぎとごぼうのコンソメスープ		
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	
【丼物・カレー等】		
【●きのこ入り3色そぼろ丼の具】		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	35.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.20 g	
ﾘﾝ ﾏﾞﾗﾀﾞ油 1.5kg	0.25 g	
しぼり豆腐	25.00 g	くずす
にんじん	10.00 g	千切り
えのきたけ	10.00 g	
グリーンピース	5.00 g	
●いりたまご(真空)		
追加食材:鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	15.00 g	
JFD 料理酒	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
【あえ物】		
【大豆とトマトのマリネ】		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
トマト	5.00 g	サイコロ
きゅうり	10.00 g	輪切り
国産大豆水煮	7.00 g	
ﾗｲﾄﾞﾅﾅ水煮熟ﾌﾚｰｸ	7.00 g	
ﾌﾟﾚｽﾀﾞ ｲｽｶｯﾄﾃｰｽﾞ 8mm	7.00 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	3.00 g	
ﾊﾞｽﾞﾏﾄ ﾗｽｺｼﾞｮｰ300g	0.02 g	
食塩	0.30 g	
ﾘﾝ ﾏﾞﾗﾀﾞ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物】		
【玉ねぎとごぼうのコンソメスープ】		
無添加おろしｽｷﾞﾙｽｷﾞﾝｸﾞｰｽﾞ	5.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
ごぼう	7.00 g	ささがき
にんじん	8.00 g	千切り
小松菜	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	
ｺｼﾞｮｰ(純)200g	0.02 g	
ﾘﾝ ﾏﾞﾗﾀﾞ油 1.5kg	0.20 g	
食塩	0.10 g	