

※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6年12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

2024年12月2日 (月)

献立	ご飯		
	おかからコロッケ	ブロッコリーの ごまだレサラダ	
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	
【揚げ物】			
【おかからコロッケ】			
小:うの花コロッケ40g		1.00 個	油で揚げる
中:うの花コロッケ50g		1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油		4.00 g	
ウスターソース 1.8L		5.00 g	
【あえ物・洋No107】			
【ブロッコリーの ごまだレサラダ】			
ニチレイブロッコリー(エ		20.00 g	
にんじん		5.00 g	千切り
キャベツ		20.00 g	1cm幅
ライトツナ水煮フレーク		8.00 g	
すりごま(白)		2.00 g	
QPノエッグ マヨネーズ(卵不使用)		5.00 g	
穀物酢		1.20 g	
三温糖		0.80 g	
うすくちしょうゆ		1.20 g	
ごま油 1.65kg		0.30 g	
【汁物・洋No87】			
【ミネストローネ】			
鶏ムネ肉(1.5cm角切り)		20.00 g	
おろし生にんにく1kgJFDA		0.20 g	
サラダ油 1.5kg		0.50 g	
玉葱		15.00 g	サイコロ
にんじん		5.00 g	いちよう
冷凍カットトマト		15.00 g	
かぶ		10.00 g	サイコロ
キャベツ		10.00 g	1.5cm幅
SB パセリ(乾)		0.05 g	
理研 コンソメS 500g		1.00 g	
トマケチャップ(カゴメ) 3kg		10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k		10.00 g	
三温糖		0.30 g	
クラスメイト(粉チーズ)		1.00 g	

2024年12月3日 (火)

献立	麦ご飯		
	ガーリックサーモン	お豆とポテのチーズ煮	
	冬野菜のみそ汁		
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No46】			
【ガーリックサーモン】			
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
おろし生にんにく1kgJFDA		0.40 g	
兵庫県産バジルペースト 250g		1.00 g	
料理酒 1.8L		1.20 g	
食塩 1kg		0.30 g	
ハウス 風車コショ-300g		0.01 g	
【煮物・洋No20】			
【お豆とポテのチーズ煮】			
特選ウイナー・スライス(スライス) 5mm		12.00 g	
ブレイズ アイカットチーズ 8mm		8.00 g	
スーパースイートコーン		5.00 g	
ミックスビーンズ(シムラ)		10.00 g	
じゃがいも		23.00 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)		0.05 g	
理研 コンソメS 500g		0.25 g	
サラダ油 1.5kg		0.20 g	
【汁物・和No154】			
【冬野菜のみそ汁】			
白菜		15.00 g	1.5cm幅
にんじん		8.00 g	いちよう
だいこん		15.00 g	いちよう
厚揚げ(サイコロ)		15.00 g	
しゅんぎく		3.00 g	2cm幅
田舎みそ(麦赤) 1kg		6.50 g	
大和米味噌(白) 1kg		2.00 g	
煮干しだし		1.30 g	

2024年12月4日 (水)

献立	麦ご飯		
	ほうれん草ののりマヨサラダ	みかん	
	●おでん		
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	
【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	
【あえ物・和No181】			
[ほうれん草ののりマヨサラダ]			
ほうれん草		18.00 g	2cm幅
にんじん		7.00 g	千切り
キャベツ		30.00 g	1cm幅
むぎ枝豆 500g		7.00 g	
ライトツナ水煮フレーク		8.00 g	
QPノエッグ マヨネーズ(卵不使用)		7.00 g	
こいくちしょうゆ		1.20 g	
もみのり 100g		0.60 g	
【煮物・和No70】			
[●おでん]			
鶏肉(鶏肉ダマ)2cmカットIQF		20.00 g	
サラダ油 1.5kg		0.50 g	
料理酒1.8L		0.50 g	
●うずら卵水煮200卵入り 1.35kg		15.00 g	
追加食材:鶏肉(鶏肉ダマ)2cmカットIQF		14.00 g	
だいこん		30.00 g	7mmいちよう
ざといも(冷凍・乱切)ニシム		15.00 g	
にんじん		8.00 g	7mmいちよう
厚揚げ(サイコロ)		15.00 g	
板こんにゃく		15.00 g	サイコロ
さつまあげ角天(短冊カット)		20.00 g	
角切昆布9mm×15mm		0.80 g	
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		2.00 g	
本みりん 1.8L		0.50 g	
だしパック(かつお節)		1.20 g	
【果物・和No4】			
[みかん]			
みかん S		1.00 個	

令和6年12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

2024年12月5日（木）

献立	ご飯	
	豚肉のしょうが炒め	アーモンド和え
	海藻たっぷりみそ汁	
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	
【炒め物・和No46】		
【豚肉のしょうが炒め】		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	スライス
キャベツ	20.00 g	2cm幅
おろし生しょうが1kgJFDA	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
本みりん 1.8L	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物・洋No12】		
【アーモンド和え】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
スーパースイートコーン	5.00 g	
ｽｰﾙ系かまぼこ(ほぐし)	5.00 g	
クッキング アーモンド(細切)500g	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No160】		
【海藻たっぷりみそ汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
登喜和 高野豆腐(細切)	2.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
カットわかめセレクト	0.35 g	
美ら海もずく(ニシムラ)	8.00 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	
ちりめん	2.00 g	

2024年12月6日（金）

益田の食育の日献立

献立	ご飯	
	白身魚のねぎソースかけ	白菜のゆず塩昆布和え
	マーボー大根	
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・中No14】		
【白身魚のねぎソースかけ】		
小:メルルーサ 40g	1.00 切	油で揚げる
中:メルルーサ 50g	1.00 切	油で揚げる
米パウダー	4.50 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
白ねぎ	3.00 g	小口切り
水	3.00 g	
【あえ物・和No180】		
【白菜のゆず塩昆布和え】		
白菜	50.00 g	2cm幅
水菜	5.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
塩昆布(ジェフサ)	0.80 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
ゆず酢	0.50 g	
【煮物・中No23】		
【マーボー大根】		
国産SPF豚ミンチIQF	20.00 g	
おろし生しょうが1kgJFDA	0.50 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.40 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.25 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	千切り
冷凍ミニ絹厚揚げ(ニシムラ)	20.00 g	
だいこん	45.00 g	サイコロ
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	
にら	5.00 g	2cm幅
田舎みそ(麦赤)1kg	2.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
中華スープ(理研)	0.80 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	

2024年12月9日（月）

献立	ご飯	
	揚げ豆腐のゆずおろしかけ	キャベツのごま和え
	ねぎ塩肉じゃが	
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物・和No133】		
【揚げ豆腐のゆずおろしかけ】		
小:国産揚出豆腐 40g	1.00 個	油で揚げる
中:国産揚出豆腐 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
本みりん 1.8L	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
大根おろし	10.00 g	
和風だし(協和だし)500g	0.30 g	
ゆず(果皮、生)	0.30 g	千切り
【あえ物・和No46】		
【キャベツのごまあえ】		
小松菜	13.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
すりごま(白)	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【煮物・和No68】		
【ねぎ塩肉じゃが】		
国産SPF豚モモスライスIQF	35.00 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
じゃがいも	35.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	7mm(ちよう)
玉葱	35.00 g	スライス
系こんにゃく(白)	15.00 g	
白ねぎ	10.00 g	小口切り
うすくちしょうゆ	0.50 g	
中華スープ(理研)	0.60 g	
食塩 1kg	0.40 g	
SBﾌﾞﾗｯｸﾊﾟｰﾌﾟﾙﾋﾞｰｷ	0.03 g	

令和6年12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

2024年12月10日 (火)

献立	麦ご飯	
	さごしの西京焼き	こんにゃくのおかか煮
	みぞれ汁	みかんゼリー
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	5.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
料理酒1.8L	1.50 g	
本みりん 1.8L	1.50 g	
【煮物・和No69】		
【こんにゃくのおかか煮】		
鶏肉(ヒレ肉)2cmカットIQF	8.00 g	
さつまあげ角天(短冊カット)	10.00 g	
ごぼう	10.00 g	輪切り
れんこん水煮(乱切り)	15.00 g	
板こんにゃく	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
インゲン500g	5.00 g	2cm幅
こいくちしょうゆ	2.30 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
かつお節・細切(ニシムラ)	0.60 g	
【汁物・和No155】		
【みぞれ汁】		
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 g	
だいこん	20.00 g	おろす
にんじん	7.00 g	いちよう
白菜	15.00 g	2cm幅
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
白ねぎ	3.00 g	小口切り
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 1kg	0.10 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【デザート】		
【みかんゼリー】		
ベスト国産みかんゼリー 40g	1.00 個	

2024年12月11日 (水)

教えて!人気メニュー(すみれ保育園)

献立	麦ご飯	
	揚げぎょうざ(小2個、中3個)	ひじきのじゃこサラダ
	●クッパ	
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・中No15】		
【揚げぎょうざ(小2個、中3個)】		
小:スクールランチギョーザ	2.00 個	油で揚げる
中:スクールランチギョーザ	3.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
【あえ物・洋No104】		
【ひじきのじゃこサラダ】		
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	もどす
キャベツ	20.00 g	1cm幅
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん	2.00 g	炒る
穀物酢	1.30 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
三温糖	0.70 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・中No42】		
【●クッパ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
●たまご	15.00 g	割りほぐす
追加食材:国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
白菜キムチ	10.00 g	
太もやし	12.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
たけのこ(千切り)タイ産	5.00 g	
白ねぎ	3.00 g	小口切り
いりごま(白)1kg	1.00 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
ごま油 1.65kg	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

2024年12月12日 (木)

献立	ご飯	
	ミートボールのトマト煮	チーズマヨサラダ
	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	
【米飯・和No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【炒め物】		
【ミートボールのトマト煮】		
玉葱	20.00 g	スライス
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
ぶなしめじ	7.00 g	小房にわけ
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
ホ-ク&絆ミートボールSS	35.00 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.20 g	
冷凍カットトマト	15.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k)	10.00 g	
トマトキャップ(カゴメ)3kg	5.00 g	
三温糖	0.50 g	
コンソメ乳なし(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩 1kg	0.05 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
【あえ物・洋No106】		
【チーズマヨサラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ニチレイプロコリー(エ)	15.00 g	
70℃スライスカットチーズ 8mm	6.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
穀物酢	1.20 g	
QPノンエッグ マヨネ-ズ(卵不使用)	4.00 g	
食塩 1kg	0.05 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
【汁物・洋No88】		
【ABCスープ】		
鶏ムネ肉(1.5cm角切り)	10.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
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	15.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
かぶ	10.00 g	サイコロ
コンソメ乳なし(理研)	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
SBパセリ(乾)	0.05 g	

令和6年12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

2024年12月13日 (金)

保幼小中連携献立

献立	ご飯	
	鯖の竜田揚げ	ほうれん草の白和え
	里芋のみそ汁	
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No50】		
【鯖の竜田揚げ】		
小:ミト真鯖切身(浜田産) 40g	1.00 個	油で揚げる
中:ミト真鯖切身(浜田産) 50g	1.00 個	油で揚げる
おろし生しょうが1kgJFDA	0.25 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.15 g	
料理酒1.8L	2.50 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	8.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No62】		
【ほうれん草の白和え】		
ほうれん草	22.00 g	2cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
突きこんにやく(はりまや)	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
こいくちしょうゆ	0.25 g	
三温糖	0.25 g	
冷凍白和えの素	18.00 g	
すりごま(白)	0.90 g	
かや練りごま 550g	0.24 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No157】		
【里芋のみそ汁】		
さといも	10.00 g	乱切り
さといも(冷凍・乱切)ニシムラ	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
煮干しだし	1.20 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g	
大和米味噌(白)1kg	2.00 g	

2024年12月16日 (月)

寒さに負けない和風献立

献立	ご飯	
	チキンチキンごぼう	ほうれん草のおひたし
	寒ささけられる酒かす汁	
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No103】		
【チキンチキンごぼう】		
鶏ムネ肉(2cm角切り)	45.00 g	油で揚げる
米パウダー	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
ごぼう	20.00 g	輪切り
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
本みりん 1.8L	0.50 g	
三温糖	2.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
むぎ枝豆 500g	6.00 g	
【あえ物】		
【ほうれん草のおひたし】		
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
出雲のちくわ5mm×1/2カット	5.00 g	
かつお節・細切(ニシムラ)	0.50 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物】		
【寒ささけられる酒かす汁】		
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 g	
にんじん	7.00 g	いちよう
だいこん	15.00 g	いちよう
乾し椎茸(美都産)	0.30 g	もどす
白菜	15.00 g	2cm幅
白ねぎ	3.00 g	小口切り
煮干しだし	1.20 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	4.00 g	
大和米味噌(白)1kg	4.50 g	
ハケル徳用酒粕500g	4.50 g	

2024年12月17日 (火)

献立	麦ご飯	
	いわしの生姜煮	切干大根のごま酢和え
	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	
【ゆで物・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No176】		
【切干大根のごま酢和え】		
チキンささみ水煮	8.00 g	
切干大根(益田産)	2.50 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	1cm幅
ほうれん草	10.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
すりごま(白)	2.00 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	1.80 g	
【煮物・中No22】		
【厚揚げの中華煮】		
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g	
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
白菜	20.00 g	2cm幅
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
たけのこ水煮タイ産(短冊)	10.00 g	
冷凍ミニ絹厚揚げ(ニシムラ)	25.00 g	
厚揚げ(サイコロ)	35.00 g	
白ねぎ	8.00 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 1kg	0.10 g	
ハケル風車コショ-300g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.50 g	
ごま油 1.65kg	0.20 g	

令和6年12月分詳細献立表

2024年12月18日 (水) 世界味めぐり献立 (エチオピア連邦民主共和国)

献立	麦ご飯		
	ゴメン	フルーツミックス	
	●ドロワット (鶏肉と卵のカレー)		
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】			
【ゴメン(ケールのリテー)】			
カットベーコンIQF500g		8.00 g	
ケール		15.00 g	1cm幅
キャベツ		25.00 g	2cm幅
にんじん		8.00 g	千切り
玉葱		10.00 g	スライス
サラダ油 1.5kg		0.30 g	
食塩 1kg		0.20 g	
ハウス 風車コショ-300g		0.02 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
【丼物・カレー等・和No34】			
【●ドロワット(鶏肉と卵のカレー)】			
鶏肉(モモ肉ﾀﾞｲ)2cmｶｯﾄIQF		30.00 g	
赤ワイン 1.8L		0.50 g	
サラダ油 1.5kg		0.30 g	
じゃがいも		20.00 g	サイコロ
玉葱		40.00 g	スライス
にんじん		15.00 g	いちよう
●うずら卵水煮200卵入り 1.35kg		15.00 g	
追加食材:鶏肉(モモ肉ﾀﾞｲ)2cmｶｯﾄIQF		12.00 g	
冷凍ｶｯﾄﾄﾏﾄ		15.00 g	
ハウス 給食用ｶｰﾌﾟﾚｰｸN		11.00 g	
ｼﾞｪﾌﾞ ｶｰﾌﾟﾚｰｸ		3.00 g	
◎ﾄﾏﾄｸﾁｬｯﾌﾟ (ｶｺﾒ) 3kg		4.00 g	
◎ｳｽﾀｰｿｰｽ 1.8L		1.50 g	
SB ﾊﾞﾚﾄ ｵｰﾚﾙ (ﾊﾞﾀｰ)		0.01 g	
SB ﾊﾞﾚﾄ ｵﾙｶﾞﾉ (ﾊﾞﾀｰ)		0.01 g	
SBｸﾐﾝ (ﾊﾟｳﾀﾞｰ)		0.01 g	
SBﾀｰﾒﾘｯｸ (ﾊﾟｳﾀﾞｰ)		0.01 g	
SBｺﾘｱﾝﾀﾞｰ (ﾊﾟｳﾀﾞｰ)		0.01 g	
【その他】			
【フルーツミックス】			
ﾅﾀﾃｺｺ (ｼﾒﾑ)		15.00 g	
ﾐｯｸｽﾌﾙｰﾂ冷凍		15.00 g	
ﾃﾞｻﾞｰﾄﾌﾙｰﾂﾐｶﾝSP (天狗)		15.00 g	
ﾌﾙｰﾂﾊﾞｯｸ (ﾊｲﾝﾃﾞｨｯﾄ)		15.00 g	
ﾌﾙｰﾂﾊﾞｯｸ (黄桃ﾀﾞｲ)		10.00 g	

2024年12月19日 (木) 人気メニューリレー (柿木調理場)

献立	ご飯		
	タレカツ	ゆかり和え	
	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	
【揚げ物・和No131】			
〔タレカツ〕			
小:ﾊﾞｽﾞﾜﾗｶﾄﾝｶﾂ40g		1.00 個	油で揚げる
中:ﾊﾞｽﾞﾜﾗｶﾄﾝｶﾂ60g		1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油		4.00 g	
こいくちしょうゆ		3.00 g	
料理酒 1.8L		1.50 g	
三温糖		1.00 g	
本みりん 1.8L		0.70 g	
水		8.00 g	
【あえ物・和No179】			
〔ゆかり和え〕			
だいこん		25.00 g	千切り
キャベツ		15.00 g	1cm幅
水菜		5.00 g	2cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
ｽｸｰﾙ系かまぼこ(ほぐし)		8.00 g	
ゆかり		0.25 g	
食塩 1kg		0.10 g	
【汁物・和No138】			
〔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		7.00 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)		3.00 g	
登喜和 高野豆腐(細切)		2.00 g	
冷凍白玉(ｼﾒﾑ)		25.00 g	
白ねぎ		3.00 g	小口切り
煮干しだし		1.30 g	
田舎みそ(麦赤) 1kg		6.50 g	
大和米味噌(白) 1kg		2.00 g	

2024年12月20日 (金) 冬至献立

献立	ご飯		
	平つくねのお好み焼き	納豆サラダ	
	冬至のうどん汁		
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・和No1】			
【ご飯75g】			
水稲穀粒(精白米)		75.00 g	
【揚げ物・和No132】			
【平つくねのお好み焼き】			
小:ｷｬﾍﾞﾂ入り平つくねﾊﾞﾀﾞｲ 40g		1.00 個	焼く
中:ｷｬﾍﾞﾂ入り平つくねﾊﾞﾀﾞｲ 50g		1.00 個	焼く
ウスターソース 1.8L		4.00 g	
ﾄﾏﾄｸﾁｬｯﾌﾟ (ｶｺﾒ) 3kg		2.00 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
本みりん 1.8L		1.00 g	
青のり粉 100g		0.10 g	
【あえ物・洋No86】			
【納豆サラダ】			
チキンハム(短冊) 500g		6.00 g	
ﾊﾘ ｳｷﾜﾘ納豆(ﾋｷﾘ)		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
田舎みそ(麦赤) 1kg		0.40 g	
こいくちしょうゆ		0.60 g	
QPﾉﾝｴｸﾞ ﾏﾖﾅｰｽﾞ (卵不使用)		6.00 g	
【汁物・和No158】			
【冬至のうどん汁】			
国産SPF豚モモスライスIQF		15.00 g	
料理酒 1.8L		0.50 g	
サラダ油 1.5kg		0.20 g	
にんじん		5.00 g	いちよう
かぼちゃ		15.00 g	サイコロ
れんこん水煮(いちよう)		10.00 g	
玉葱		15.00 g	スライス
乾し椎茸(美都産)		0.30 g	もどす
きざみ揚げ(ニシムラ)		3.00 g	
TM 学冷凍うどん		13.00 g	
白ねぎ		3.00 g	小口切り
田舎みそ(麦赤) 1kg		6.50 g	
大和米味噌(白) 1kg		2.00 g	

令和6年12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

2024年12月23日 (月)

おたのしみ献立

献立	ターメリックライス		
	フライドチキン	もみの木サラダ	
	★豆乳クリームソース		
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No8】			
【ターメリックライス75g】			
水稲穀粒(精白米)		75.00 g	
SBターメリック(パウダー)		0.40 g	
【揚げ物・和No31】			
【フライドチキン】			
小:鶏むね切身50g(材料)		1.00 個	油で揚げる
中:鶏むね切身60g(材料)		1.00 個	油で揚げる
食塩 1kg		0.20 g	
ハウス 風車コショ-300g		0.02 g	
コンソメ乳なし(理研)		0.60 g	
料理酒 1.8L		2.00 g	
馬鈴薯でんぷん 1kg		6.00 g	
大豆白絞油		5.00 g	
【あえ物】			
【もみの木サラダ】			
ニチレイブロッコリー(エ		15.00 g	
ブロッコリー		8.00 g	小房にわける
国産カラーピーマン(赤)		3.00 g	
キャベツ		15.00 g	1cm幅
ぶるぶる寒天(耐熱用)		0.50 g	もどす
ピッコロハム		7.00 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	
サラダ油 1.5kg		0.50 g	
【汁物】			
【★豆乳クリームソース】			
カットベーコンIQF500g		10.00 g	
玉葱		20.00 g	スライス
にんじん		10.00 g	いちよう
国産マッシュルーム(スライス)		8.00 g	
スーパースイートコーン		5.00 g	
ほうれん草		10.00 g	2cm幅
マルサンアイ無調整豆乳 1L		15.00 g	
S&Bアルゲンリーシュールーク		7.50 g	
ハウスコト旨みのまろやかソース		2.50 g	
コンソメ乳なし(理研)		0.40 g	
食塩 1kg		0.01 g	
ハウス 風車コショ-300g		0.01 g	

2024年12月24日 (火)

献立	麦ご飯		
	アジの香味焼き	洋風おから	
わかめスープ			
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No87】			
【アジの香味焼き】			
小:アジ切身150g		1.00 個	焼く
中:アジ切身160g		1.00 個	焼く
サラダ油 1.5kg		1.00 g	
田舎みそ(麦赤) 1kg		5.00 g	
白ねぎ		1.50 g	みじん切り
おろし生しょうが 1kgJFDA		0.30 g	
テオ 豆板醤 1kg		0.20 g	
本みりん 1.8L		1.00 g	
料理酒 1.8L		2.00 g	
三温糖		1.00 g	
【炒め物・和No51】			
【洋風おから】			
国産SPF豚ミンチIQF		10.00 g	
三温糖		0.50 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
サラダ油 1.5kg		0.50 g	
小松菜		10.00 g	1cm幅
玉葱		15.00 g	スライス
にんじん		5.00 g	千切り
おから(新製法)		15.00 g	
三温糖		0.50 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
牛乳(料理用)		10.00 g	
7 ロスタ イスカットチーズ 5mm		5.00 g	
【汁物】			
【わかめスープ】			
厚揚げ		20.00 g	縦1/3横10
白菜		15.00 g	2cm幅
にんじん		7.00 g	いちよう
太もやし		10.00 g	
カットわかめセレクト		0.30 g	もどす
中華スープ(理研)		1.00 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
ハウス 風車コショ-300g		0.02 g	

2024年12月25日 (水)

献立	麦ご飯		
	かぼちゃコロッケ	●パンサンズー	
	豚汁	(中学のみ) チーズ	
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	
【揚げ物・洋No14】			
[かぼちゃコロッケ]			
小:¥3 国産が ちひき肉7140g		1.00 個	油で揚げる
中:¥3 国産が ちひき肉7160g		1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油		4.00 g	
【あえ物・中No35】			
[●パンサンズー]			
はるさめ(ケシシ) 1kg		3.00 g	茹でる
チキンハム(短冊) 500g		7.00 g	
きゅうり		8.00 g	千切り
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		10.00 g	
追加食材:チキンハム(短冊) 500g		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	
すりごま(白)		0.80 g	
ごま油 1.65kg		0.60 g	
【汁物】			
[豚汁]			
国産SPF豚モモスライスIQF		15.00 g	
料理酒 1.8L		0.50 g	
サラダ油 1.5kg		0.30 g	
にんじん		5.00 g	いちよう
だいこん		15.00 g	いちよう
白菜		20.00 g	2cm幅
ごぼう		6.00 g	輪切り
木綿豆腐		20.00 g	厚1/4縦1/3
ねぎ		2.00 g	小口切り
田舎みそ(麦赤) 1kg		6.50 g	
大和米味噌(白) 1kg		2.00 g	
【チーズ・和No5】			
[(中学のみ) チーズ]			
MBPベビーチーズ 11.5g		1.00 個	