

※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7年2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

2025年2月3日 (月)

節分献立

2025年2月4日 (火)

2025年2月5日 (水)

美都のゆずの香りを楽しもう献立

献立	ごはん	
	イワシのかば焼き	冬野菜の甘酢和え
みぞれみそ汁		
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】		
【イワシのかば焼き】		
小:イワシいわし開き40g	1.00 個	油で揚げる
中:イワシいわし開き50g	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	
いりごま(白)1kg	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
本みりん 1.8L	2.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
三温糖	0.80 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No28】		
【冬野菜の甘酢和え】		
だいこん	17.00 g	千切り
白菜	20.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
スクール系かまぼこ(ほぐし)	8.00 g	
穀物酢	2.20 g	
食塩 1kg	0.20 g	
三温糖	0.60 g	
【汁物】		
【みぞれみそ汁】		
鶏モモ(1.5cm角切)	12.00 g	
かぶ	8.00 g	いちよう
にんじん	5.00 g	いちよう
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g	
板こんにやく	5.00 g	サイコロ
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
白ねぎ	2.30 g	小口切り
かぶ	15.00 g	おろす
煮干しだし	1.30 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g	
天和米味噌(白)1kg	2.00 g	

献立	麦ごはん	
	ハンバーグトマトソース	わかめのみそマヨ和え
厚揚げのスープ		
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】		
【ハンバーグトマトソース】		
小:ポーク&キノコハンバーグ 50gNEW	1.00 個	焼く
中:ポーク&キノコハンバーグ 80gNEW	1.00 個	焼く
玉葱	7.00 g	スライス
サラダ油 1.5kg	0.05 g	
トマト(ハナハツ)	10.00 g	
食塩 1kg	0.15 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
三温糖	0.40 g	
水	1.00 g	
【あえ物】		
【わかめのみそマヨ和え】		
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
カットわかめセレクト	0.50 g	もどす
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
QPソフegg マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	1.00 g	
穀物酢	0.50 g	
【汁物】		
【厚揚げのスープ】		
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g	
SBバゼリ(乾)	0.02 g	
理研 コンソメS 500g	1.00 g	
うずくちしょうゆ	1.00 g	

献立	麦ごはん	
	サバのごま衣揚げ	●にんじんしりしり
ざっぱりゆずスープ		
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】		
【サバのごま衣揚げ】		
小:ミト真鱈切身(浜田産)40g	1.00 個	油で揚げる
中:ミト真鱈切身(浜田産)50g	1.00 個	油で揚げる
こいくちしょうゆ	3.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.20 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g	
大豆白絞油	5.00 g	
いりごま(白)1kg	0.80 g	
がやいりごま黒 1kg	0.50 g	
薄力粉	5.00 g	
水	10.00 g	
【炒め物】		
【●にんじんしりしり】		
にんじん	25.00 g	千切り
玉葱	10.00 g	スライス
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
インゲン500g	4.00 g	2cm幅
●いりたまご(真空)		
追加食材:ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン	7.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
食塩 1kg	0.05 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
【汁物】		
【ざっぱりゆずスープ】		
ポーク&キノコミートボールSS	20.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
だいこん	20.00 g	いちよう
白菜	10.00 g	1.5cm幅
白ねぎ	2.30 g	小口切り
おろし生しょうが1kgJFDA	0.20 g	
ゆず酢	1.00 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
食塩 1kg	0.15 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.50 g	
ごま油 1.65kg	0.30 g	

令和7年2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

2025年2月6日 (木)

献立	ごはん	
	蒸しシューマイ(小中2こ)	小松菜の梅肉チーズ和え
五目うどん		
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	
【米飯・和No1】		
[ご飯75g]		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物】		
[蒸しシューマイ(小中2こ)]		
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
【あえ物】		
[小松菜の梅肉チーズ和え]		
小松菜	18.00 g	1.5cm幅
キャベツ	12.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
出雲のちくわ5mm×1/2カット	8.00 g	
アロスタイスクットチーズ8mm	6.00 g	
梅肉ペースト紀州	2.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
穀物酢	1.00 g	
三温糖	0.20 g	
【汁物】		
[五目うどん]		
TM 学冷凍うどん	30.00 g	包丁入れる
鶏肉(狂肉ダ)2cmカットIQF	20.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
IQFいちょう切り蒲鉾500g	5.00 g	
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす
白ねぎ	2.30 g	小口切り
だしパック(かつお節)	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	

2025年2月7日 (金)

献立	ごはん	
	フリと大根の揚げ煮	海そうサラダ
玉ねぎのみそ汁		
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	
【煮物】		
[フリと大根の揚げ煮]		
ワスイフリ角切(皮付)1kg	40.00 g	油で揚げる
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	6.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
だいごん	40.00 g	サイコロ
白ねぎ	10.00 g	1cm幅
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
水	20.00 g	
【あえ物】		
[海そうサラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
湯戻し海藻サラダ100g	0.50 g	もどす
チキンささみ水煮	6.00 g	
ノンオイル青じそ レンジ	3.50 g	
【汁物】		
[玉ねぎのみそ汁]		
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 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	
小松菜	5.00 g	1.5cm幅
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	

2025年2月10日 (月)

献立	ごはん	
	豚丼の具	春雨サラダ
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	
【炒め物】		
[豚丼の具]		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
おろし生しょうが1kgJFDA	0.30 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
白ねぎ	2.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	3.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
本みりん 1.8L	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	0.40 g	
【あえ物】		
[春雨サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
ほうれん草	5.00 g	1.5cm幅
国産カラーピーマン(ミックス)	8.00 g	
カネイチ国産さくらげスラ	0.50 g	もどす
はるさめ(ケミン)1kg	4.00 g	ゆでる
ライトソナ水煮フレーク	4.00 g	
穀物酢	2.20 g	
食塩 1kg	0.20 g	
ハル風車コショ-300g	0.02 g	
三温糖	0.20 g	
ごま油 1.65kg	0.70 g	
【汁物・和No163】		
[だんご汁]		
冷凍白玉(ニシムラ)	25.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
白菜	15.00 g	1.5cm幅
きざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
登喜和 高野豆腐(細切)	2.00 g	
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
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	

令和7年2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

2025年2月12日 (水)

2025年2月13日 (木)

幼児小中連携献立

2025年2月14日 (金)

教えて!人気メニュー(わかさ保育園)

献立	麦ごはん	
	鶏肉と高野豆腐の揚げがらめ	ブロッコリーのアーモンド サラダ
●中華風たまごスープ		
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】		
[鶏肉と高野豆腐の揚げがらめ]		
JFDA高野豆腐(サイコロ)	7.00 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
鶏肉モモ(2cm角切)	30.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
むぎ枝豆 500g	8.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
料理酒1.8L	1.30 g	
本みりん 1.8L	0.70 g	
三温糖	2.50 g	
【あえ物】		
[ブロッコリーのアーモンド サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
ブロッコリー	12.00 g	小房にわかる
にんじん	5.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
クッキングアーモンド(スライス)	2.00 g	
こいくちしょうゆ	0.80 g	
穀物酢	0.30 g	
しまねふるさとドレッシング	5.00 g	
【汁物】		
【●中華風たまごスープ】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
白菜	15.00 g	1cm幅
IQFいちよう切り蒲鉾500g	6.00 g	
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
●たまご	13.00 g	割りほぐす
代替食材:JFDA冷凍とうふ(サイコロ)	15.00 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

献立	ごはん	
	サワラのゆずみそかけ	塩こんぶ和え
芋煮汁		
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】		
[サワラのゆずみそかけ]		
小:さわら切身50g	1.00 切	焼く
中:さわら切身60g	1.00 切	焼く
料理酒1.8L	1.00 g	
大和米味噌(白)1kg	4.00 g	
ゆず酢	2.00 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.40 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
水	4.00 g	
【あえ物】		
[塩こんぶ和え]		
キャベツ	23.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
いりごま(白)1kg	1.00 g	
塩昆布(シェフサ)	1.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ごま油 1.65kg	0.60 g	
【汁物】		
【芋煮汁】		
鶏肉(筋肉ダ)2cmカットIQF	15.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
さといも(冷凍・乱切)ニシムラ	30.00 g	
にんじん	8.00 g	サイコロ
板こんにゃく	12.00 g	サイコロ
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす
ごぼう	10.00 g	輪切り
だしパック(かつお節)	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩 1kg	0.20 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.50 g	

献立	ごはん	
	シイラのみりん漬け焼き	おからポテサラ
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	
【焼物】		
[シイラのみりん漬け焼き]		
小:シイラ切身50g	1.00 個	焼く
中:シイラ切身60g	1.00 個	焼く
こいくちしょうゆ	2.00 g	
本みりん 1.8L	4.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
【あえ物】		
【おからポテサラ】		
おから(新製法)	4.00 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
むぎ枝豆 500g	6.00 g	
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
ブレイクイカトチーズ 8mm	4.00 g	
QP/エッグ マネース(卵不使用)	7.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
三温糖	0.50 g	
穀物酢	0.80 g	
【汁物・和No94】		
【おふのみそ汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
だいこん	10.00 g	いちよう
えのきたけ	7.00 g	
ぎざみ揚げ(ニシムラ)	3.00 g	
登喜和 高野豆腐(細切)	2.00 g	
おわら麩	1.00 g	
白ねぎ	2.30 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	

令和7年2月分詳細献立表

2025年2月17日 (月) 中西小6年生が外国語で考えたカレー献立

献立	ごはん	
	りんご(1/4個)	Original Nakanishikko Curry
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	
【あえ物】		
【りんごの元気サラダ】		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
チキンハム(短冊)500g	10.00 g	
スーパースイートコーン	10.00 g	
らくらく昆布	0.40 g	
かつお節・細切(シム)	0.30 g	
穀物酢	3.00 g	
食塩 1kg	0.25 g	
ハウス風車300g	0.02 g	
三温糖	1.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.80 g	
【果物】		
【りんご(1/4個)】		
りんご 36玉	0.25 個	1/4に切る
【丼物・カレー等】		
【Original Nakanishikko Curry】		
鶏肉モモ(2cm角切)	35.00 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g	
赤ワイン 1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
さつまいも	10.00 g	サイコロ
さつまいも(乱切・冷凍)	15.00 g	
白菜	10.00 g	1.5cm幅
ニチレイブロックリー(エ)	15.00 g	
ハウス給食用カレーレクN	11.00 g	
ジュエリカレーレク	3.00 g	
トマトケチャップ(カゴメ)3kg	4.00 g	
ウスターソース 1.8L	1.00 g	
ビュアココア	0.10 g	

2025年2月18日 (火) 人気メニューリレー(益田養護学校)

献立	麦ごはん	
	とりのからあげ	ジャムドレサラダ
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】		
【とりのからあげ】		
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
こいくちしょうゆ	3.00 g	
料理酒1.8L	3.00 g	
ごま油 1.65kg	1.00 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g	
おろししょうが1kgJFDA	0.25 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	7.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物】		
【ジャムドレサラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
蒸し大豆500g	8.00 g	
アロスタイカトチーズ 8mm	5.00 g	
カットわかめセレクト	0.50 g	もどす
ちりめん	2.00 g	炒る
クッキングアモンド(細切)500g	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
穀物酢	2.00 g	
マーマレード(八潮)	2.20 g	
JFSA7LスコリアEXV材-7油	0.50 g	
【汁物】		
【冬野菜のスープ】		
カットベーコンIQF500g	4.00 g	
だいこん	15.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちよう
白菜	15.00 g	1.5cm幅
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
白ねぎ	2.30 g	小口切り
理研コンソメS 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	0.80 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ハウス風車300g	0.02 g	

2025年2月19日 (水)

献立	麦ごはん	
	赤魚のゆず塩焼き	白菜の酢の物
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】		
【赤魚のゆず塩焼き】		
小:赤魚切身50g	1.00 切	焼く
中:赤魚切身60g	1.00 切	焼く
塩糍	4.00 g	
食塩 1kg	0.05 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
ゆず酢	1.50 g	
【あえ物】		
【白菜の酢の物】		
白菜	20.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
だいこん	12.00 g	千切り
ぶるぶる寒天(耐熱用)	0.20 g	もどす
あご入野焼き 3mm×1/4カット	8.00 g	
小松菜	5.00 g	1cm幅
穀物酢	2.50 g	
うすくちしょうゆ	0.60 g	
食塩 1kg	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
【煮物】		
【鶏とうすら卵のみそ煮】		
鶏肉(筋肉75%)2cmカットIQF	25.00 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちよう
ごぼう	15.00 g	輪切り
れんこん水煮(乱切り)	15.00 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
板こんにやく	15.00 g	サイコロ
●うすら卵水煮200卵入り	15.00 g	
追加食材:鶏肉(筋肉75%)2cmカットIQF	10.00 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	4.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
だしパック(かつお節)	0.50 g	

令和7年2月分詳細献立表

2025年2月20日 (木)

献立	ごはん	
	元気納豆丼の具	れんこんとひじきのサラダ
大根のみそ汁		
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	
【炒め物】		
【元気納豆丼の具】		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	18.00 g	
国産SPF豚ミンチIQF	18.00 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
インゲン500g	8.00 g	1cm幅
HI ひきわり納豆(ヒキワリ)	20.00 g	
おろし生にんにく1kgJFDA	0.30 g	
おろししょうが1kgJFDA	0.30 g	
料理酒1.8L	0.80 g	
ごま油 1.65kg	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	0.80 g	
三温糖	0.70 g	
本みりん 1.8L	0.40 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	
【あえ物】		
【れんこんとひじきのサラダ】		
芽ひじき1kg韓国産	1.00 g	もどす
れんこん水煮(いちよう)	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
スーパースイートコーン	6.00 g	
QPカエック マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
穀物酢	0.50 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
【汁物】		
【大根のみそ汁】		
にんじん	5.00 g	いちよう
だいこん	20.00 g	いちよう
白菜	15.00 g	1.5cm幅
厚揚げ(サイコロ)	15.00 g	
白ねぎ	2.30 g	小口切り
煮干しだし	1.30 g	
田舎みそ(麦赤)1kg	6.50 g	
天和米味噌(白)1kg	2.00 g	

2025年2月21日 (金)

益田の食育の日献立

献立	ごはん	
	白身魚のしいたけソース	切干大根のごまサラダ
益田野菜のクリームシチュー		
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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【揚げ物】		
【白身魚のしいたけソース】		
小:ササゲメルルーサ切身50g	1.00 切	油で揚げる
中:ササゲメルルーサ切身60g	1.00 切	油で揚げる
食塩 1kg	0.05 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
米パウダー	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	みじん切り
デザート・和ワダグイ	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.80 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
本みりん 1.8L	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	0.30 g	
水	2.40 g	
【あえ物】		
【切干大根のごまサラダ】		
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	7.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
すりごま(白)	0.70 g	
かまぼこ練りごま 550g	0.70 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.30 g	
穀物酢	0.90 g	
ごま油 1.65kg	0.30 g	
【汁物】		
【益田野菜のクリームシチュー】		
鶏肉(ヒレ肉)2cmカットIQF	15.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
だいこん	25.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	7mm仔ヨウ
白菜	15.00 g	1.5cm幅
ほうれん草	10.00 g	1.5cm幅
牛乳(料理用)	30.00 g	
ポタージュベース	9.00 g	
有塩バター	0.20 g	
理研 コンソメS 500g	0.50 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	

2025年2月25日 (火)

世界味めぐり献立(フィンランド)

献立	麦ごはん	
	サーモンのきのこクリームソース	じゃがいもとベーコンのソテー
カルヤランバイスティ		
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】		
【サーモンのきのこクリームソース】		
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 1kg	0.10 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
国産マッシュルーム みじん切	6.00 g	
米パウダー	1.00 g	
コンソメ乳なし(理研)	0.30 g	
食塩 1kg	0.10 g	
有塩バター	0.80 g	
牛乳(料理用)	10.00 g	
水	8.00 g	
【炒め物】		
【じゃがいもとベーコンのソテー】		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
じゃがいも	35.00 g	サイコロ
玉葱	12.00 g	サイコロ
にんじん	7.00 g	いちよう
スーパースイートコーン	6.00 g	
小松菜	5.00 g	1.5cm幅
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
食塩 1kg	0.20 g	
SB7 ラックハル -アヒキ	0.02 g	
SB パセリ(乾)	0.05 g	
【汁物】		
【カルヤランバイスティ】		
豚モモ(1.5cm角)	15.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	サイコロ
だいこん	10.00 g	サイコロ
コンソメ乳なし(理研)	1.20 g	
食塩 1kg	0.20 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
SB セレクト ロール (パウダー)	0.02 g	
SB セレクト タム (パウダー)	0.01 g	

令和7年2月分詳細献立表

2025年2月26日 (水) 西益田小6年生が外国語で考えたサラダ献立

献立	麦ごはん 豚肉とキャベツの酢みそ炒め ●Nutrition Delicious Salad はんべんのすまし汁		
	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】			
[豚肉とキャベツの酢みそ炒め]			
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g		
おろししょうが1kgJFDA	0.20 g		
料理酒1.8L	0.50 g		
ごま油 1.65kg	0.30 g		
玉葱	10.00 g	サイコロ	
キャベツ	25.00 g	2cm幅	
たけのこ(短冊)タイ産	7.00 g		
大福揚(カット)	15.00 g		
にら	3.00 g	1cm幅	
こいくちしょうゆ	2.00 g		
田舎みそ(麦赤)1kg	3.00 g		
食塩 1kg	0.10 g		
三温糖	0.20 g		
本みりん 1.8L	1.00 g		
穀物酢	1.00 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	0.50 g		
ごま油 1.65kg	0.50 g		
【あえ物】			
【●Nutrition Delicious Salad(栄養満点サラダ)】			
さつまいも(タ イスカット)	20.00 g		
玉葱	5.00 g	スライス	
ニチレイプロックリー(エ グリーンピース	15.00 g		
チキンささみ水煮	4.00 g		
●いりたまご(真空)	6.00 g		
追加食材:チキンささみ水煮	8.00 g		
代替食材:スーパースイートコーン	5.00 g		
QP/ソニック マネース(卵不使用)	7.00 g		
うずくちしょうゆ	0.30 g		
川尻 風車マヨ-300g	0.02 g		
【汁物】			
[はんべんのすまし汁]			
玉葱	10.00 g	スライス	
にんじん	7.00 g	いちよう	
白菜	20.00 g	1.5cm幅	
はんぺんおわん種(紅)	10.00 g		
はんぺんおわん種(白)	10.00 g		
白ねぎ	2.30 g	小口切り	
だしパック(かつお節)	2.00 g		
こいくちしょうゆ	0.50 g		
うずくちしょうゆ	2.00 g		
食塩 1kg	0.15 g		

2025年2月27日 (木)

献立	ごはん イワシのトマト煮 豚汁		大豆とほうれん草のサラダ (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No1】				
[ご飯75g]				
水稲穀粒(精白米)	75.00 g			
【ゆて物・和No5】				
[イワシのトマト煮]				
小:いわしのトマト煮(真空)40g	1.00 個			
中:いわしのトマト煮(真空)50g	1.00 個			
【あえ物】				
[大豆とほうれん草のサラダ]				
キャベツ	25.00 g	1cm幅		
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅		
にんじん	5.00 g	千切り		
煮し大豆500g	8.00 g			
かつお節・細切(ニシムラ)	0.50 g			
穀物酢	2.50 g			
食塩 1kg	0.20 g			
川尻 風車マヨ-300g	0.02 g			
三温糖	1.00 g			
サラダ油 1.5kg	0.70 g			
【汁物・和No81】				
[豚汁]				
国産SPF豚モモスライスIQF	15.00 g			
料理酒1.8L	0.50 g			
ごま油 1.65kg	0.30 g			
だいこん	15.00 g	いちよう		
にんじん	5.00 g	いちよう		
板ごんにゃく	8.00 g	サイコロ		
白菜	10.00 g	1.5cm幅		
木綿豆腐(サイコ)	15.00 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			
白ねぎ	2.30 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】				
[(中学のみ)チーズ]				
MBPベビーチーズ11.5g	1.00 個			

2025年2月28日 (金)

献立	ごはん メンチカツ キムチ鍋		のりじゃこ和え	
	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・洋No27】				
[メンチカツ]				
小:ポ-フ&洋ミンチカツ50g	1.00 個	油で揚げる		
中:ポ-フ&洋ミンチカツ60g	1.00 個	油で揚げる		
大豆白絞油	5.00 g			
【あえ物】				
[のりじゃこ和え]				
キャベツ	22.00 g	1cm幅		
にんじん	8.00 g	千切り		
小松菜	12.00 g	1.5cm幅		
スーパースイートコーン	8.00 g			
もみのり	0.80 g			
ちりめん	2.00 g			
こいくちしょうゆ	1.50 g			
穀物酢	1.00 g			
【汁物・中No24】				
[キムチ鍋]				
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g			
おろししょうが1kgJFDA	0.30 g			
料理酒1.8L	1.00 g			
サラダ油 1.5kg	0.30 g			
だいこん	18.00 g	いちよう		
ぶなしめじ	5.00 g	小房にわかる		
厚揚げ	15.00 g	縦1/3横10		
白菜	15.00 g	1.5cm幅		
マロニー(5cmカット)	2.00 g			
白ねぎ	2.30 g	1cm幅		
はくさい(キムチ)リハラ	6.00 g			
だしパック(かつお節)	2.00 g			
こいくちしょうゆ	1.50 g			
田舎みそ(麦赤)1kg	4.50 g			
食塩 1kg	0.10 g			
本みりん 1.8L	1.00 g			