

※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)

2024年8月27日 (火)

献立	麦ご飯		
	豚肉のにんにく醤油焼き	即席漬け	
	トマトのみそ汁		
料理名／食品名		一人分量	切り方
		単位	
【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・和No85】			
【豚肉のにんにく醤油焼き】			
小：豚ロース50g (ニシム)		1.00 枚	焼く
中：豚ロース60g (ニシム)		1.00 枚	焼く
テオ おろしにんにく国産		0.50 g	
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	
【あえ物・和No148】			
【即席漬け】			
きゅうり		20.00 g	7mm輪切り
キャベツ		20.00 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(ジェフサ)		0.50 g	
かつお節・細切 (ニシム)		0.20 g	
いりごま(白) 1kg		1.00 g	する
こいくちしょうゆ		1.50 g	
【汁物】			
【トマトのみそ汁】			
厚揚げ		20.00 g	縦1/3横10
えのきたけ		7.00 g	
トマト		15.00 g	サイコロ
にんじん		7.00 g	いちょう
玉葱		15.00 g	スライス
ねぎ		2.00 g	小口切り
備前 中味噌		7.00 g	
備前 白上味噌		2.00 g	
だしパック(かつお節)		2.00 g	

令和6年8・9月分詳細献立表

2024年8月28日 (水)

献立	わかめご飯(少量)		
	きびなごのから揚げ	冷麺	
	●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	
【変わり飯・和No24】			
[わかめご飯(少量)]			
水稻穀粒(精白米)		57.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		3.00 g	
わかめご飯の素(減塩)		1.20 g	
【揚げ物・和No91】			
[きびなごのから揚げ]			
きびなご唐揚げ(ねぎ入)		35.00 g	油で揚げる
大豆白絞油		3.50 g	
【主食併用麺・中No5】			
[冷麺]			
焼きそば用中華麺		40.00 g	ゆでる
太もやし		20.00 g	
きゅうり		20.00 g	千切り
にんじん		8.00 g	千切り
チキンハム(短冊) 500g		10.00 g	
国産カラーピーマン(黄)		5.00 g	
ごま油 1.65kg		1.00 g	
いりごま(白) 1kg		1.00 g	する
冷麺のタレ		10.00 g	
【汁物・中No32】			
[●たまごスープ]			
にんじん		7.00 g	いちょう
玉葱		15.00 g	スライス
クリームコーン(冷凍)		15.00 g	
スーパースイートコーン		5.00 g	
木綿豆腐		20.00 g	縦1/3横1/4
ねぎ		2.00 g	小口切り
●たまご		15.00 g	割りほぐす
追加食材:木綿豆腐		10.00 g	縦1/3横1/4
馬鈴薯でんぷん1kg		1.00 g	
中華スープ(理研)		0.80 g	
うすくちしょうゆ		1.00 g	
食塩 1kg		0.10 g	
ハウス 風車コショ-300g		0.02 g	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2024年8月29日 (木)

献立	ご飯	
	サバのみそ煮	おかかポン酢和え
	鶏ごぼう汁	
料理名／食品名	一人分量	切り方
	単位	
【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	
【ゆで物・和No16】		
[サバのみそ煮]		
小:さばの味噌煮50g(真空)	1.00 個	
中:さばの味噌煮70g(真空)	1.00 個	
【あえ物・和No167】		
[おかかポン酢和え]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	5.00 g	
かつお節・細切(ニシム)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.20 g	
ゆず酢	1.50 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物・和No140】		
[鶏ごぼう汁]		
鶏肉(モロ肉ダ1羽)2cmカットIQF	15.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
ごぼう	12.00 g	さががき
にんじん	7.00 g	いちょう
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐	15.00 g	縦1/3横1/4
ねぎ	2.00 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	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	

令和6年8・9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8月30日（金）

献立	ご飯		
	おかからコロッケ	ヨーグルト和え	
	夏野菜カレー		
料理名／食品名		一人分量	切り方
		単位	
【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・洋No45】			
【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	
【丼物・カレー等・洋No3】			
【夏野菜カレー】			
国産SPF豚ミンチIQF		30.00 g	
豚レバーチップ		3.50 g	
カレー粉(純)200g		0.15 g	
テオ おろしにんにく国産		0.20 g	
赤ワイン 1.8L		0.50 g	
サラダ油 1.5kg		0.20 g	
玉葱		30.00 g	スライス
かぼちゃ		15.00 g	サイコロ
にんじん		10.00 g	いちよう
冷凍カットトマト		15.00 g	
なす		10.00 g	半月切り
青ピーマン		5.00 g	スライス
ハウス 給食用カレーフレークN		11.00 g	
シェフサ カレーフレーク		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	
【その他・和No18】			
【ヨーグルト和え】			
ミックスフルーツ冷凍		23.00 g	
デザートフルーツみかんSP(天狗)		15.00 g	
ナタデココ(ニシム)		15.00 g	
バナナ		10.00 g	スライス
ヨーグルト(全脂無糖)		20.00 g	

2024年9月2日（月）

献立	ご飯		
	アジのピリカラフル	海藻サラダ	
	なすと豚肉のみそ汁		
料理名／食品名		一人分量	切り方
		単位	
【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No122】			
[アジのピリカラフル]			
近海アジ小口切		38.00 g	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん1kg		8.00 g	
大豆白絞油		4.50 g	
国産カラーピーマン(赤)		7.00 g	
むき枝豆 500g		8.00 g	
スーパースイートコーン		3.00 g	
玉葱		20.00 g	スライス
サラダ油 1.5kg		0.20 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
本みりん 1.8L		1.00 g	
三温糖		0.50 g	
テオ おろしにんにく国産		0.20 g	
テオ 豆板醤 1kg		0.30 g	
水		0.30 g	
【あえ物・和No171】			
[海藻サラダ]			
キャベツ		20.00 g	1cm幅
にんじん		5.00 g	千切り
きゅうり		20.00 g	輪切り
ちりめん		1.50 g	炒る
湯戻し海藻サラダ100g		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・和No141】			
[なすと豚肉のみそ汁]			
国産SPF豚モモスライスIQF		10.00 g	
料理酒1.8L		0.50 g	
ごま油 1.65kg		0.30 g	
なす		15.00 g	半月切り
玉葱		20.00 g	スライス
にんじん		7.00 g	いちよう
ねぎ		2.00 g	小口切り
備前 中味噌		7.00 g	
備前 白上味噌		2.00 g	

2024年9月3日（火）

献立	麦ご飯		
	豆腐ハンバーグのケチャップソースかけ	ごぼうサラダ	
	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・洋No33】			
【豆腐ハンバーグのケチャップソースかけ】			
小:国産大豆の豆腐ハンバーグ 60g		1.00 個	焼く
中:国産大豆の豆腐ハンバーグ 80g		1.00 個	焼く
マイルドデミグラスソース 3kg		7.00 g	
トマトケチャップ(カゴメ) 3kg		7.00 g	
赤ワイン 1.8L		0.70 g	
三温糖		0.70 g	
水		7.00 g	
【あえ物・和No158】			
【ごぼうサラダ】			
ごぼう		20.00 g	ささがき
こいくちしょうゆ		0.50 g	
本みりん 1.8L		0.60 g	
にんじん		7.00 g	千切り
きゅうり		20.00 g	輪切り
ライトツナ水煮フレーク		8.00 g	
いりごま(白) 1kg		0.70 g	する
かき練りごま 550g		0.70 g	
こいくちしょうゆ		1.30 g	
三温糖		0.30 g	
穀物酢		0.90 g	
ごま油 1.65kg		0.30 g	
【汁物・洋No79】			
【ABCスープ】			
チキンインナースキンレス(スライス) 5mm		7.00 g	
サラダ油 1.5kg		0.20 g	
マカロニ(アルファベット) 500g		4.00 g	
玉葱		20.00 g	スライス
にんじん		7.00 g	いちよう
小松菜		8.00 g	1.5cm幅
理研 コンソメS 500g		1.00 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
食塩 1kg		0.10 g	

令和6年8・9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9月4日（水）

全国味めぐり献立（熊本県）

献立	麦ご飯 高菜と肉のそぼろごはんの具		レンコンのからしマヨサラダ
	●タイピーエン		
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]			
水稻穀粒(精白米)		71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
【丼物・カレー等・和No33】			
[高菜と肉のそぼろごはんの具]			
国産牛肉モモミンチIQF		15.00 g	
国産SPF豚ミンチIQF		30.00 g	
ターオー 国産生おろし生姜		0.20 g	
たかな塩漬(刻み)		10.00 g	
サラダ油 1.5kg		0.30 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
三温糖		1.00 g	
本みりん 1.8L		2.00 g	
【あえ物・洋No99】			
[レンコンのからしマヨサラダ]			
れんこん水煮(いちょう)		18.00 g	
きゅうり		15.00 g	輪切り
にんじん		5.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク		7.00 g	
QPノンエッグ マヨネーズ (卵不使用)		7.00 g	
ねりからし320g		0.16 g	
穀物酢		0.70 g	
三温糖		0.50 g	
【汁物・中No37】			
【●タイピーエン】			
国産SPF豚モモスライスIQF		10.00 g	
サラダ油 1.5kg		0.20 g	
料理酒1.8L		0.50 g	
●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		15.00 g	
IQFいちょう切り蒲鉾500g		5.00 g	
にんじん		5.00 g	千切り
キャベツ		15.00 g	2cm幅
たけのこ(千切り)タイ産		5.00 g	
にら		3.00 g	2cm幅
はるさめ(ケミン) 1kg		3.00 g	
国産きくらげスライス		0.30 g	もどす
豚骨白湯スープ		4.00 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
食塩 1kg		0.10 g	
ハウス 風車コショ-300g		0.02 g	

2024年9月5日（木）

献立	ご飯 鶏肉の南蛮漬け ビーフンスープ		ねばねば野菜のおかか和え
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]			
水稻穀粒(精白米)		75.00 g	
【揚げ物・和No124】			
[鶏肉の南蛮漬け]			
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
馬鈴薯てんぷん1kg		8.00 g	
大豆白絞油		5.00 g	
玉葱		7.00 g	スライス
にんじん		3.00 g	千切り
青ピーマン		3.00 g	スライス
穀物酢		3.00 g	
こいくちしょうゆ		1.50 g	
三温糖		2.00 g	
水		6.00 g	
【あえ物・和No71】			
[ねばねば野菜のおかか和え]			
キャベツ		20.00 g	1cm幅
にんじん		7.00 g	千切り
モロヘイヤカット		8.00 g	
国産オクラスライス		8.00 g	
スクール系かまぼこ(ほぐし)		7.00 g	
かつお節・細切(ニシム)		1.00 g	
こいくちしょうゆ		2.30 g	
【汁物・中No16】			
[ビーフンスープ]			
玉葱		15.00 g	スライス
チンゲンツァイ		12.00 g	1.5cm幅
乾し椎茸(美都産)		0.30 g	もどす
ビーフン(給食用) 9cmカット		4.00 g	
スーパースイートコーン		8.00 g	
カットベーコンIQF500g		5.00 g	
中華スープ(理研)		1.00 g	
うすくちしょうゆ		1.00 g	
食塩 1kg		0.20 g	

2024年9月6日（金）

献立	ご飯	
	さごしのキャロットソース焼き	アーモンドサラダ
	だんご汁	
料理名／食品名	一人分量	切り方
	単位	
【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】		
[さごしのキャロットソース焼き]		
小:さごし切身 40g	1.00 個	焼く
中:さごし切身 50g	1.00 個	焼く
食塩 1kg	0.20 g	
ハウス 風車コショ-300g	0.02 g	
QPノンエッグ マヨネーズ (卵不使用)	6.00 g	
マイクロ-スト(人参)2kg	4.00 g	
【あえ物・洋No100】		
[アーモンド サラダ]		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
スーパースイートコーン	5.00 g	
きゅうり	15.00 g	輪切り
クッキング アーモンド (細切)500g	3.00 g	炒る
チキンハム(短冊) 500g	7.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
シリアルモン100(720ml)ニシム	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
【汁物・和No138】		
[だんご汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
えのきたけ	7.00 g	
国産大豆カット油揚げ	3.00 g	
冷凍白玉(ニシム)	25.00 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

令和6年8・9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9月9日（月）

献立	ご飯	
	いわしのしょうが煮	二十世紀梨
	八宝菜	
料理名／食品名	一人分量	切り方
	単位	
【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	
【ゆで物】		
[いわしのしょうが煮]		
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	
【煮物・中No21】		
[八宝菜]		
国産SPF豚モモスライスIQF	25.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
ﾎｰﾓ 国産生おろし生姜	0.80 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	12.00 g	いちょう
キャベツ	30.00 g	2cm幅
いか鹿の子短冊(ｼﾑﾗ)	10.00 g	
むきえびL(ｼﾑﾗ)	10.00 g	
たけのこ(短冊)タイ産	10.00 g	
チンゲンツァイ	20.00 g	2cm幅
国産きくらげｽﾗｲｽ	0.50 g	もどす
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮ-300g	0.02 g	
オイスターソース 585g	0.60 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
ごま油 1.65kg	0.30 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	
【果物・和No10】		
[二十世紀梨]		
なし 2L	50.00 g	1/4に切る

2024年9月10日（火）

保幼小中連携献立

献立	麦ご飯	
	ホキのゆずおろしソース	カラフルじゃこピーマン
	厚揚げのみそ汁	
料理名／食品名	一人分量	切り方
	単位	
【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	
【揚げ物・和No86】		
[ホキのゆずおろしソース]		
小:ホキ 40g	1.00 切	油で揚げる
中:ホキ 50g	1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	9.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
穀物酢	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
ゆず酢	2.50 g	
だいこん	10.00 g	おろす
【炒め物・和No19】		
[カラフルじゃこピーマン]		
青ピーマン	10.00 g	スライス
国産カラーピーマン(ミックス)	7.00 g	
太もやし	18.00 g	
糸こんにゃく(白)	18.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ちりめん	2.00 g	
ごま油 1.65kg	0.20 g	
いりごま(白)1kg	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・和No1】		
[厚揚げのみそ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちょう
えのきたけ	7.00 g	
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	
煮干しだし	2.00 g	

2024年9月11日（水）

献立	麦ご飯		
	●ビビンバの具	きゅうりの梅あえ	
	モロヘイヤのスープ	(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]			
水稻穀粒(精白米)		71.00 g	
おおむぎ(米粒麦)		4.00 g	
【丼物・カレー等・中No11】			
[●ビビンバの具]			
国産牛肉モモミンチIQF		15.00 g	
国産SPF豚ミンチIQF		30.00 g	
ﾎｰﾓ おろしにんにく国産		0.16 g	
料理酒1.8L		0.80 g	
サラダ油 1.5kg		0.20 g	
はくさい(ｷﾑﾁ)ﾘﾊﾗ		8.00 g	
太もやし		20.00 g	
●いりたまご(真空)		9.00 g	
追加食材：国産牛肉モモミンチIQF		4.00 g	
追加食材：国産SPF豚ミンチIQF		10.00 g	
小松菜		15.00 g	2cm幅
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	
本みりん 1.8L		1.50 g	
ごま油 1.65kg		0.50 g	
【あえ物】			
[きゅうりの梅あえ]			
きゅうり		20.00 g	輪切り
にんじん		5.00 g	千切り
キャベツ		15.00 g	1cm幅
えのきたけ		5.00 g	
ｽｸｰﾙ系かまぼこ(ほぐし)		6.00 g	
かつお節・細切(ｼﾑﾗ)		0.50 g	
梅肉ペースト紀州		1.70 g	
こいくちしょうゆ		1.50 g	
【汁物】			
[モロヘイヤのスープ]			
鶏肉(ﾎﾂ肉ﾀｲｽ)2cmｶｯﾄIQF		12.00 g	
料理酒1.8L		0.50 g	
サラダ油 1.5kg		0.20 g	
モロヘイヤｶｯﾄ		15.00 g	
玉葱		20.00 g	スライス
にんじん		7.00 g	いちょう
中華スープ(理研)		1.00 g	
うすくちしょうゆ		1.50 g	
ﾊｳｽ 風車ｺｼｮ-300g		0.02 g	
【チーズ・和No5】			
[(中のみ)チーズ]			
MBPベビーチーズ11.5g		1.00 個	

令和6年8・9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9月12日（木）

献立	ご飯	
	豚肉と野菜のカレー炒め	ひじきのサラダ
	豆腐とわかめのすまし汁	
料理名／食品名	一人分量	切り方
	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No37】		
〔豚肉と野菜のカレー炒め〕		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 g	
ﾎﾞｰﾓ ｵﾛｼにんにく国産	0.30 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
青ピーマン	5.00 g	スライス
パプリカ	7.00 g	スライス
玉葱	30.00 g	スライス
ぶなしめじ	7.00 g	小房にわける
三温糖	0.60 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
カレー粉(純)200g	0.60 g	
理研 コンソメS 500g	0.40 g	
【あえ物・和No162】		
〔ひじきのサラダ〕		
芽ひじき1kg韓国産	0.80 g	煮る
こいくちしょうゆ	0.50 g	
本みりん 1.8L	0.50 g	
チキンささみ水煮(さんれ	5.00 g	
きゅうり	10.00 g	輪切り
キャベツ	20.00 g	1cm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	
QPﾉﾝｴｯｸﾞ ｴﾓﾈｰｽﾞ (卵不使用)	6.00 g	
【汁物・和No144】		
〔豆腐とわかめのすまし汁〕		
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
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)	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩 1kg	0.20 g	

2024年9月13日（金）

献立	ご飯	
	ししゃもの磯辺フライ(小1個、中2個)	こんにゃくサラダ
	豆乳坦々スープ	
料理名／食品名	一人分量	切り方
	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	
【揚げ物・洋No43】		
〔ししゃもの磯辺フライ〕		
小：子持ししゃもﾌﾗｲ(青のり入)	1.00 個	油で揚げる
中：子持ししゃもﾌﾗｲ(青のり入)	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	2.20 g	
【あえ物・和No170】		
〔こんにゃくサラダ〕		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
きゅうり	12.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
突きこんにゃく(はりまや)	15.00 g	煮る
こいくちしょうゆ	0.50 g	
本みりん 1.8L	0.50 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
穀物酢	1.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.40 g	
【汁物・中No38】		
〔豆乳坦々スープ〕		
国産SPF豚ミンチIQF	20.00 g	
ﾎﾞｰﾓ 国産生おろし生姜	0.20 g	
ﾎﾞｰﾓ おろしにんにく国産	0.20 g	
ﾎﾞｰﾓ 豆板醤 1kg	0.20 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
太もやし	10.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	2cm幅
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
豆乳	20.00 g	
いりごま(白)1kg	2.00 g	する
ｶﾞﾔ 練りごま 550g	1.00 g	
中華スープ(理研)	0.50 g	
備前 中味噌	4.00 g	
うすくちしょうゆ	1.00 g	
ﾊﾞﾀｰ 風車ｺｼｮｰ300g	0.02 g	

2024年9月17日（火）

お月見献立

献立	麦ご飯	
	鶏肉のゆず味噌焼き	小松菜の昆布和え
	けんちん汁	お月見団子
料理名／食品名	一人分量	切り方
	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	
【焼物・和No86】		
〔鶏肉のゆず味噌焼き〕		
小：鶏肉モモ切身50g(材体)	1.00 個	焼く
中：鶏肉モモ切身80g(材体)	1.00 個	焼く
料理酒1.8L	2.00 g	
食塩 1kg	0.12 g	
備前 白上味噌	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
ゆず酢	2.00 g	
【あえ物・和No169】		
〔小松菜の昆布和え〕		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
塩昆布(シェブサ)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【汁物・和No149】		
〔けんちん汁〕		
木綿豆腐	20.00 g	縦1/3横1/4
だいこん	15.00 g	いちよう
さといも(冷凍・乱切)ﾆｼﾑﾗ	15.00 g	
にんじん	7.00 g	いちよう
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
板こんにゃく	7.00 g	厚1/2縦1/4
ねぎ	2.00 g	小口切り
だしパック(かつお節)	2.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
食塩 1kg	0.10 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【菓子・寄物】		
〔お月見団子〕		
お月見だんご(みたらし)30g	1.00 個	

令和6年8・9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9月18日（水）

益田の食育の日献立

献立	麦ご飯	切干大根ののりマヨサラダ	
	アジフライ		
	●トマたまスープ		
料理名／食品名		一人分量	切り方
		単位	
【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	
【揚げ物・和No125】			
[アジフライ]			
小:アジフライ 50g		1.00 個	油で揚げる
中:アジフライ 60g		1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油		5.00 g	
【あえ物・和No168】			
[切干大根ののりマヨサラダ]			
切干大根(益田産)		3.00 g	茹でる
きゅうり		13.00 g	輪切り
にんじん		5.00 g	千切り
キャベツ		15.00 g	1cm幅
出雲のおいしいちくわ5mm		7.00 g	
QP/ニック 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		0.50 g	
【汁物・洋No77】			
[●トマたまスープ]			
鶏肉(モロ肉ダ) 2cmカットIQF		7.00 g	
料理酒 1.8L		0.50 g	
サラダ油 1.5kg		0.20 g	
玉葱		20.00 g	スライス
冷凍カットトマト		15.00 g	
●たまご		13.00 g	割りほぐす
追加食材:鶏肉(モロ肉ダ) 2cmカット		8.00 g	
小松菜		8.00 g	2cm幅
コンソメ乳なし(理研)		1.20 g	
うすくちしょうゆ		2.00 g	
ハウス 風車コショ-300g		0.02 g	

2024年9月19日（木）

人気メニューリレー(七日市調理場)

献立	コッペパン	チーズサラダ	
	チリコンカン		
	コーンスープ		
料理名／食品名		一人分量	切り方
		単位	
【牛乳・和No1】			
[牛乳]			
牛乳		1.00 本	
【普通パン・和No10】			
[コッペパン]			
小:こっぺぱん 70g		1.00 個	
中:こっぺぱん 90g		1.00 個	
【炒め物・洋No38】			
[チリコンカン]			
国産SPF豚ミンチIQF		40.00 g	
テオ おろしにんにく国産		0.30 g	
赤ワイン 1.8L		1.00 g	
サラダ油 1.5kg		0.50 g	
玉葱		20.00 g	サイコロ
蒸し挽き割り大豆		10.00 g	
蒸しひよこ豆(ドライパック)		10.00 g	
むき枝豆500g		5.00 g	
冷凍カットトマト		15.00 g	
トマトケチャップ(カゴメ) 3kg		8.00 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	
金時豆ペースト(天狗)		10.00 g	
三温糖		0.70 g	
ウスターソース 1.8L		1.00 g	
食塩 1kg		0.10 g	
SB トレカレ(パウダー)		0.01 g	
ハウス		0.05 g	
【あえ物・洋No98】			
[チーズサラダ]			
キャベツ		25.00 g	1cm幅
きゅうり		13.00 g	輪切り
にんじん		5.00 g	千切り
プロセッサースライスチーズ 8mm		8.00 g	
サラダ油 1.5kg		0.70 g	
ハウス 風車コショ-300g		0.02 g	
三温糖		0.70 g	
食塩 1kg		0.10 g	
穀物酢		1.80 g	
【汁物・洋No78】			
[コーンスープ]			
カットベーコンIQF500g		7.00 g	
玉葱		20.00 g	スライス
にんじん		10.00 g	いちよう
クリームコーン(冷凍)		20.00 g	
スーパースイートコーン		5.00 g	
小松菜		7.00 g	1.5cm幅
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	

2024年9月20日（金）

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

保幼小中連携献立

献立	ご飯	チャプチェ	
	白身魚のねぎソースかけ		
	じゃがいものみそ汁		
料理名／食品名		一人分量	切り方
		単位	
【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・中No14】			
[白身魚のねぎソースかけ]			
小:メルルーサ 50g		1.00 切	油で揚げる
中:メルルーサ 60g		1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん 1kg		8.00 g	
大豆白絞油		5.00 g	
こいくちしょうゆ		2.00 g	
穀物酢		2.50 g	
三温糖		1.20 g	
テオ おろしにんにく国産		0.10 g	
ねぎ		4.00 g	小口切り
水		7.00 g	
【炒め物・中No20】			
[チャプチェ]			
マロニー(5cmカット)		3.00 g	ゆでる
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	
玉葱		15.00 g	スライス
たけのこ(千切り)タイ産		5.00 g	
パプリカ		5.00 g	スライス
にら		3.00 g	2cm幅
テオ おろしにんにく国産		0.40 g	
テオ 国産生おろし生姜		0.40 g	
はくさい(キムチ)リハラ		4.00 g	
三温糖		0.40 g	
本みりん 1.8L		0.80 g	
こいくちしょうゆ		1.00 g	
ごま油 1.65kg		0.20 g	
【汁物・和No151】			
[じゃがいものみそ汁]			
玉葱		15.00 g	スライス
太もやし		10.00 g	
にんじん		5.00 g	いちよう
じゃがいも		15.00 g	サイコロ
国産大豆カット油揚げ		3.00 g	
小松菜		7.00 g	1.5cm幅
備前 中味噌		7.00 g	
備前 白上味噌		2.00 g	
煮干しだし		2.00 g	

令和6年8・9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9月24日（火）

献立	さつまいもご飯	
	鮭のクリームソースかけ	ひじきのいり煮
ごまみそ汁		
料理名／食品名	一人分量	切り方
	単位	
【牛乳・和No1】		
【牛乳】		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No26】		
【さつまいもご飯】		
水稻穀粒(精白米)	70.00 g	サイコロ
さつまいも	15.00 g	
食塩 1kg	0.50 g	
料理酒 1.8L	0.50 g	
【焼物・洋No44】		
【鮭のクリームソースかけ】		
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
料理酒 1.8L	1.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
テ-オ おろしにんにく国産	0.10 g	
有塩バター	0.30 g	
理研 コンソメS 500g	0.10 g	
食塩 1kg	0.05 g	
牛乳	15.00 g	
米パウダー	0.40 g	
SB パセリ(乾)	0.02 g	
【炒め物・和No48】		
【ひじきの炒り煮】		
芽ひじき 1kg韓国産	2.00 g	もどす
さつまあげ角天(短冊カット)	7.00 g	
にんじん	7.00 g	千切り
突きこんにゃく(はりまや)	8.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
むぎ枝豆 500g	7.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.25 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
料理酒 1.8L	0.40 g	
【汁物・和No146】		
【ごまみそ汁】		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
おわら麴	1.00 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
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	2.00 g	
煮干しだし	2.00 g	

2024年9月25日（水）

献立	麦ご飯	
	鶏肉となすのトマト煮	●マカロニサラダ
スパイシースープ		
料理名／食品名	一人分量	切り方
	単位	
【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	
【煮物・洋No18】		
【鶏肉となすのトマト煮】		
鶏肉(筋肉ﾀﾞｲｽ)2cmカットIQF	40.00 g	
テ-オ おろしにんにく国産	0.25 g	
赤ワイン 1.8L	0.80 g	
サラダ油 1.5kg	0.35 g	
玉葱	15.00 g	スライス
青ピーマン	8.00 g	スライス
冷凍カットトマト	20.00 g	
なす	15.00 g	半月ｽﾗｲｽ
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
トマトﾋﾞｰﾙ(食塩無添加3k	10.00 g	
ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ(ｶｺﾒ)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	0.10 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
【あえ物・洋No13】		
【●マカロニサラダ】		
マカロニ(単管)JFS 1kg	5.00 g	茹でる
キャベツ	15.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	6.00 g	
●いりたまご(真空)	7.00 g	
代替食材:スーパーズイートコーン	5.00 g	
追加食材:ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
QPﾊﾝｴｯｸﾞ ﾏｵﾈｰｽﾞ(卵不使用)	6.00 g	
穀物酢	0.70 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
【汁物・洋No76】		
【スパイシースープ】		
ﾎﾞｰｸｲﾝﾅｰｽｷﾝｽ(ｽﾗｲｽ)5mm	10.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
カレー粉(純)200g	0.20 g	
コンソメ乳なし(理研)	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2024年9月26日（木）

献立	ご飯	
	メンチカツ	ちくわと野菜のソテー
お豆のポタージュ		
料理名／食品名	一人分量	切り方
	単位	
【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・洋No44】		
【メンチカツ】		
小:ﾎｰｸ&ﾁｷﾝﾐﾝﾁｶﾂ50g	1.00 個	油で揚げる
中:ﾎｰｸ&ﾁｷﾝﾐﾝﾁｶﾂ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【炒め物・和No49】		
【ちくわと野菜のソテー】		
出雲のおいしいちくわ5mm	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
玉葱	15.00 g	スライス
青ピーマン	5.00 g	スライス
スーパーズイートコーン	5.00 g	
JFSﾌﾟﾛｽｸﾘｰﾝｸﾞ ﾏEXVﾌﾘｰﾌﾞ 油	0.50 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	
【汁物・洋No81】		
【お豆のポタージュ】		
鶏肉(筋肉ﾀﾞｲｽ)2cmカットIQF	10.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
蒸し白インゲン豆 1kg	7.00 g	
国産大豆水煮 1kg	7.00 g	
むぎ枝豆500g	7.00 g	
するりん白花	10.00 g	
米パウダー	2.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	
理研 コンソメS 500g	1.00 g	
ハウス風車コショ-300g	0.02 g	
スキムミルク	1.50 g	
食塩 1kg	0.30 g	
SB パセリ(乾)	0.10 g	

令和6年8・9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9月27日（金）

献立	ご飯	
	サバのソース煮	納豆和え
	豚汁	
料理名／食品名	一人分量	切り方
	単位	
【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	
【あえ物・和No174】		
[サバのソース煮]		
小：ミト真鯖切身(浜田産) 50g	1.00 個	煮る
中：ミト真鯖切身(浜田産) 60g	1.00 個	煮る
テオ 国産生おろし生姜	0.70 g	
ウスターソース 1.8L	3.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
三温糖	2.00 g	
料理酒1.8L	2.00 g	
水	7.00 g	
【あえ物・和No41】		
[納豆和え]		
ハ1 ひきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g	
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
もみのり	0.50 g	
いりごま(白) 1kg	1.00 g	する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No152】		
[豚汁]		
国産SPF豚モモスライスIQF	12.00 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
さといも(冷凍・乱切)ニシム	10.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
ごぼう	6.00 g	輪切り
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
ねぎ	2.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	

2024年9月30日（月）

献立	ご飯	
	かぼちゃコロッケ	小松菜とチーズのおかか和え
	キムチ汁	
料理名／食品名	一人分量	切り方
	単位	
【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・洋No14】		
[かぼちゃコロッケ]		
小：ヤイ国産ｶﾎﾞﾁﾔｷ肉ﾌﾗｲ140g	1.00 個	油で揚げる
中：ヤイ国産ｶﾎﾞﾁﾔｷ肉ﾌﾗｲ160g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No161】		
[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	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ﾌﾞﾚｽﾀﾞｲｽｶｯﾄﾁｰｽﾞ 8mm	6.00 g	
かつお節・細切(ニシム)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No148】		
[キムチ汁]		
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	0.25 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	7.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	輪切り
白菜キムチ	7.00 g	
板こんにゃく	7.00 g	厚1/2縦1/4
国産大豆ｶｯﾄ油揚げ	3.00 g	
ねぎ	2.00 g	小口切り
備前 中味噌	6.00 g	
備前 白上味噌	2.00 g	