

※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

2024年5月1日 水曜日

こどもの日献立

献立	麦ごはん	
	さばのみそ煮	小松菜とチーズのおかかかえ
●かきたま汁		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	
【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No1】		
【さばのみそ煮】		
小:さばのみそ煮50g(真空)	1.00 個	
中:さばのみそ煮70g(真空)	1.00 個	
【あえ物・和No161】		
【小松菜とチーズのおかかかえ】		
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
星型チーズ(白)	6.00 g	
かつお節・細切(ニム)	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No130】		
【●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
たけのこ(短冊)タイ産	5.00 g	
たけのこ(ゆて)	5.00 g	短冊切り
えのきたけ	7.00 g	
キノサヤ500g	5.00 g	1.5cm幅
馬鈴薯てんぷん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)	3.00 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 1kg	0.15 g	
【菓子・寄物・和No3】		
【かしわ餅】		
ミニかしわ餅 30g	1.00 個	

2024年5月2日 木曜日

献立	ごはん	
	鶏肉と高野豆腐のチリソース炒め	ひじきのサラダ
春雨スープ		
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・中No6】		
【鶏肉と高野豆腐のチリソース炒め】		
鶏肉(チリソース)2cmカットIQF	40.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
シェパ 高野豆腐サイコロ	5.00 g	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.50 g	
テオ おろしにんにく国産	0.50 g	
トマトチップ(カゴメ)3kg	12.00 g	
三温糖	2.10 g	
料理酒1.8L	1.20 g	
備前 中味噌	1.00 g	
テオ 豆板醬 1kg	0.20 g	
【あえ物・和No162】		
【ひじきのサラダ】		
芽ひじき1kg韓国産	0.70 g	下煮する
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	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/ノック マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ハウス マスコンヨ-300g	0.02 g	
【汁物・中No7】		
【春雨スープ】		
にんじん	8.00 g	千切り
玉葱	15.00 g	スライス
もやし	10.00 g	
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	
スーパ系かまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
はるさめ(ケシ)1kg	3.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ごま油 1.65kg	0.10 g	

2024年5月7日 火曜日

献立	麦ごはん	
	いわしのおかか煮	ほうれん草ののりマヨサラダ
肉団子スープ		
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	
【ゆて物・和No14】		
【いわしのおかか煮】		
小:いわしのおかか煮(真空)40g	1.00 個	
中:いわしのおかか煮(真空)50g	1.00 個	
【あえ物・和No160】		
【ほうれん草ののりマヨサラダ】		
ほうれん草	20.00 g	2cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
いりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
QP/ノック 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・中No33】		
【肉団子スープ】		
にんじん	10.00 g	いちよう
もやし	10.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
鶏肉団子(もも肉、玉ねぎ、青葱)	20.00 g	
チンゲンツアイ	12.00 g	2cm幅
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

令和6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

2024年5月8日 水曜日

献立	麦ごはん		切り方
	●トマトオムレツ	福神漬け和え	
料理名/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No16】			
〔●トマトオムレツ〕			
小:●トマトオムレツ50g	1.00 個	蒸す	
中:●トマトオムレツ60g	1.00 個	蒸す	
代替食材:小 枝豆と豆腐のミンチカツ40g	1.00 個	油で揚げる	
代替食材:中 枝豆と豆腐のミンチカツ60g	1.00 個	油で揚げる	
サラダ油	4.00 g		
【あえ物・和No109】			
〔福神漬け和え〕			
キャベツ	25.00 g	1cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
きゅうり	15.00 g	輪切り	
国産原料福神漬	7.00 g		
こいくちしょうゆ	1.00 g		
【丼物・カレー等・和No3】			
〔ポークカレー〕			
国産SPF豚モモスライスIQF	30.00 g		
赤ワイン 1.8L	1.00 g		
サラダ油 1.5kg	0.25 g		
玉葱	40.00 g	スライス	
じゃがいも	30.00 g	サイコロ	
にんじん	15.00 g	いちよう	
ハウス給食用カレーフレークN	12.00 g		
シェフカレーフレーク	3.00 g		
トマトチャップ(カゴメ)3kg	5.00 g		
ウスターソース 1.8L	1.50 g		

2024年5月9日 木曜日

献立	ごはん		切り方
	鮭のオニオンチーズ焼き	磯香和え	
料理名/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		
【焼物・洋No40】			
〔鮭のオニオンチーズ焼き〕			
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	0.20 g		
ハウスドラッシュ300g	0.02 g		
料理酒 1.8L	1.00 g		
ソート・オニオングイス	5.00 g		
QPソニック マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g		
クラスメイト500g(粉チーズ)	1.00 g		
SBパセリ(乾)	0.03 g		
【あえ物・和No163】			
〔磯香和え〕			
ほうれん草	25.00 g	1.5cm幅	
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
もみり	1.00 g		
三温糖	0.50 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
【汁物・和No131】			
〔豚汁〕			
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g		
料理酒 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	7.00 g	いちよう	
ごぼう	10.00 g	さがぎ	
板こんにゃく	8.00 g	厚1/2,縦1/4	
だいこん	10.00 g	いちよう	
ねぎ	3.00 g	小口切り	
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		

2024年5月10日 金曜日

献立	豆ごはん		切り方
	鶏肉のから揚げ	アスパラとツナのサラダ	
料理名/食品名	一人分量 単位		
【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 1kg	0.80 g		
料理酒 1.8L	0.45 g		
【揚げ物・和No87】			
〔鶏肉のから揚げ〕			
小:鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	油で揚げる	
中:鶏肉モモ切身IQF 60g	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		
テオ おろしにんにく国産	0.30 g		
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g		
馬鈴薯でんぷん 1kg	8.00 g		
大豆白絞油	5.00 g		
【あえ物・洋No90】			
〔アスパラとツナのサラダ〕			
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
グリーンアスパラ(ホル)中南米	12.00 g	1.5cm幅	
きゅうり	10.00 g	輪切り	
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g		
三温糖	0.80 g		
穀物酢	2.50 g		
ハウスドラッシュ300g	0.02 g		
食塩 1kg	0.25 g		
サラダ油 1.5kg	0.85 g		
【汁物・和No132】			
〔わかたけ汁〕			
たけのこ(短冊)タイ産	7.00 g		
たけのこ(ゆて)	8.00 g	短冊切り	
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		
IQFいちよう切り蒲鉾500g	8.00 g		
カットわかめセレクト	0.50 g	もどす	
だしパック(かつお節)	2.00 g		
だし昆布	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.50 g		
食塩 1kg	0.20 g		

令和6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

益田の食育の日献立

2024年5月13日 月曜日

献立	ごはん	
	ちくわのお茶揚げ	ほうれん草のごま和え
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No120】		
[ちくわのお茶揚げ(小2本、中3本)]		
小:出雲のちくわ1/2カット約12.5g	2.00 個	油で揚げる
中:出雲のちくわ1/2カット約12.5g	3.00 個	油で揚げる
小麦粉	4.00 g	
上粉茶(煎茶)160g	0.30 g	
水	7.00 g	
大豆白絞油	2.00 g	
【あえ物・和No61】		
[ほうれん草のごま和え]		
ほうれん草	20.00 g	2cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
チキンささみ水煮(さんれ)	5.00 g	
いりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.30 g	
【煮物・和No65】		
[肉じゃが]		
国産SPF豚モモスライスIQF	25.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
こいくちしょうゆ	1.20 g	
三温糖	1.00 g	
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仔切り
玉葱	35.00 g	スライス
系こんにやく(白)	15.00 g	包丁入れる
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	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
本みりん 1.8L	1.60 g	
だしパック(かつお節)	1.00 g	

2024年5月14日 火曜日

献立	麦ごはん	
	さばのタンドリーグルル	洋風きんぴら
ABCトマトスープ		
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No39】		
[さばのタンドリーグルル]		
小:ミナ真鯖切身(浜田産)50g	1.00 個	焼く
中:ミナ真鯖切身(浜田産)60g	1.00 個	焼く
料理酒1.8L	1.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.20 g	
カレー粉(純)200g	0.25 g	
ヨーグルト(全脂無糖)	5.00 g	
トマトチャップ(カゴメ)3kg	4.00 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
【炒め物・洋No25】		
[洋風きんぴら]		
カットベーコンIQF500g	7.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.30 g	
にんじん	10.00 g	千切り
ごぼう	25.00 g	ささがき
スーパースイートコーン	7.00 g	
青ピーマン	5.00 g	スライス
コンソメ乳なし(理研)	0.50 g	
本みりん 1.8L	1.00 g	
いりごま(白)1kg	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.30 g	
【汁物・洋No74】		
[ABCトマトスープ]		
鶏肉(モロ肉)2cmカットIQF	10.00 g	
マカロニ(アルファベット)500g	4.00 g	
国産大豆水煮 1kg	7.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
冷凍カットマト	10.00 g	
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	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	

2024年5月15日 水曜日

献立	麦ごはん	
	豚キムチ	おからサラダ
●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	
【炒め物・中No15】		
[豚キムチ]		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.40 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
大福揚(カット)	15.00 g	
はくさい(キムチ)リハラ	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	2cm幅
太もやし	15.00 g	
にら	3.00 g	2cm幅
Ⅱ焼肉の外(醤油味)5kg	4.50 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【あえ物・洋No91】		
[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	23.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	輪切り
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
食塩 1kg	0.10 g	
QP/エッグ マヨネーズ(卵不使用)	7.00 g	
【汁物・中No32】		
[●たまごスープ]		
にんじん	7.00 g	いちよう
玉葱	20.00 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	
ねぎ	3.00 g	小口切り
●たまご	15.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	27.00 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1.00 g	
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
食塩 1kg	0.20 g	
ハウストマトソース-300g	0.02 g	

令和6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

2024年 5月 16日 木曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	ハンバーグのデミグラスソースかけ 海藻サラダ			
	グリーンポタージュ			
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
〔牛乳〕				
牛乳	1.00	本		
【米飯・和No1】				
〔ご飯75g〕				
水稲穀粒(精白米)	75.00	g		
【焼物・洋No41】				
〔ハンバーグのデミグラスソースかけ〕				
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	
マイルドデミグラスソース 3kg	8.50	g		
トマトチャップ(カゴメ) 3kg	5.50	g		
赤ワイン 1.8L	0.70	g		
三温糖	0.70	g		
ウスターソース 1.8L	0.70	g		
水	7.00	g		
【あえ物・和No150】				
〔海藻サラダ〕				
キャベツ	20.00	g	1cm幅	
きゅうり	18.00	g	半月スライス	
にんじん	5.00	g	千切り	
ちりめん	2.50	g	いる	
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	3.50	g		
【汁物・洋No75】				
〔グリーンポタージュ〕				
オリーブオイル(スライス)5mm	10.00	g		
玉葱	30.00	g	スライス	
サラダ油 1.5kg	0.30	g		
じゃがいも	20.00	g	サイコロ	
にんじん	8.00	g	いちょう	
グリーンピースペースト	20.00	g		
食塩 1kg	0.20	g		
ハウスドレッシング-300g	0.02	g		
ポタージュベース	8.00	g		
牛乳(料理用)	20.00	g		
理研 コンソメS 500g	0.80	g		

2024年 5月 17日 金曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	チキンチキンごぼう ゆかり和え			
	おふのみそ汁			
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
〔牛乳〕				
牛乳	1.00	本		
【米飯・和No1】				
〔ご飯75g〕				
水稲穀粒(精白米)	75.00	g		
【揚げ物・和No103】				
〔チキンチキンごぼう〕				
鶏肉(モロ肉ダマ)2cmカットIQF	45.00	g	油で揚げる	
馬鈴薯てんぷん 1kg	4.00	g		
大豆白絞油	5.00	g		
ごぼう	15.00	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・和No164】				
〔ゆかり和え〕				
キャベツ	20.00	g	1cm幅	
きゅうり	15.00	g	輪切り	
太もやし	10.00	g		
スーパースイートコーン	5.00	g		
ゆかり	0.25	g		
食塩 1kg	0.20	g		
【汁物・和No133】				
〔おふのみそ汁〕				
木綿豆腐(サイロ)	15.00	g		
にんじん	10.00	g	いちょう	
玉葱	15.00	g	スライス	
えのきたけ	7.00	g		
油揚げ(カット)	3.00	g	油抜きする	
おわら蒟	1.00	g		
ねぎ	3.00	g	小口切り	
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		

2024年 5月 20日 月曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	かつおフライ ミルクおから			
	じゃがいものみそ汁			
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	5.00	g		
【炒め物・洋No35】				
〔ミルクおから〕				
国産SPF豚ミンチIQF	15.00	g		
サラダ油 1.5kg	0.50	g		
玉葱	20.00	g	スライス	
にんじん	7.00	g	千切り	
三温糖	1.00	g		
こいくちしょうゆ	1.30	g		
和風だし(協和だし)500g	0.50	g		
おから(新製法)	15.00	g		
牛乳(料理用)	8.00	g		
プロセスチーズ 8mm	6.00	g		
小松菜	10.00	g	1.5cm幅	
【汁物・和No128】				
〔じゃがいものみそ汁〕				
じゃがいも	20.00	g	サイコロ	
玉葱	15.00	g	スライス	
にんじん	10.00	g	いちょう	
えのきたけ	7.00	g		
IQFいちょう切り蒲鉾500g	8.00	g		
ねぎ	3.00	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6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

2024年5月21日 火曜日

献立	麦ごはん	
	さわらの梅みそ焼き	納豆サラダ
	沢煮椀	青りんごゼリー
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No81】		
[さわらの梅みそ焼き]		
小:さわら 40g	1.00 切	焼く
中:さわら 50g	1.00 切	焼く
料理酒1.8L	1.00 g	
備前 白上味噌	4.00 g	
梅肉ペースト紀州	2.00 g	
本みりん 1.8L	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
【あえ物・洋No3】		
【納豆サラダ】		
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
ハリひきわり納豆(ヒ切り)	8.00 g	
ほうれん草	10.00 g	2cm幅
キャベツ	25.00 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/エッグ マネース (卵不使用)	6.00 g	
【汁物・和No64】		
【沢煮椀】		
国産SPF豚モモスライス1QF	15.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
にんじん	10.00 g	千切り
ごぼう	15.00 g	ざざがき
もやし	10.00 g	
えのきたけ	7.00 g	
ねぎ	3.00 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	3.00 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ハウス マト ラスコショ-300g	0.03 g	
【その他・和No6】		
【青りんごゼリー】		
青りんごゼリー-60g	1.00 個	

2024年5月22日 水曜日

保幼小中連携献立

献立	麦ごはん	
	鶏肉の塩こうじ焼き	●パンサンスー
	もずくのみそ汁	
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・和No62】		
[鶏肉の塩こうじ焼き]		
小:鶏肉モモ切身60g(材外)	1.00 個	焼く
中:鶏肉モモ切身80g(材外)	1.00 個	焼く
塩糀	6.00 g	
料理酒1.8L	1.50 g	
【あえ物・中No35】		
【●パンサンスー】		
はるさめ(ケミン) 1kg	3.00 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
きゅうり	10.00 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	7.00 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	2.50 g	
穀物酢	2.00 g	
いりごま(白) 1kg	0.80 g	炒る/する
ごま油 1.65kg	0.60 g	
【汁物・和No135】		
【もずくのみそ汁】		
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
美ら海育ちもずく	12.00 g	ざく切り
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
えのきたけ	7.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
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	

2024年5月23日 木曜日

献立	ごはん	
	ミートボールのケチャップ炒め	花野菜サラダ
	ベーコンとコーンのスープ	
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】		
[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炒め]		
玉葱	25.00 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	25.00 g	サイコロ
国産大豆の豆腐ミートボール(SS)	35.00 g	蒸す
むぎ枝豆 500g	8.00 g	
トマトケチャップ(カゴメ)3kg	8.00 g	
三温糖	1.50 g	
穀物酢	1.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
【あえ物・洋No52】		
【花野菜サラダ】		
ニッスイブロッコリー(エ)	15.00 g	
カリフラワー(ニシムラ)	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
ライトツナ水煮フレーク	7.00 g	
クッキングアモンド(細切)500g	3.00 g	炒る
和風たまねぎトッピング	4.50 g	
【汁物・洋No51】		
【ベーコンとコーンのスープ】		
カットベーコン1QF500g	8.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
スーパースイートコーン	10.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
理研 コンソメS 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
食塩 1kg	0.10 g	
ハウス マト ラスコショ-300g	0.02 g	

令和6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

2024年5月24日 金曜日

献立	わかめごはん	
	アジの甘酢かけ	切干大根のナムル
	ワンタンスープ	
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	
【変わり飯・和No1】		
【わかめご飯】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
わかめごはんの素(減塩)	2.20 g	
【揚げ物・和No3】		
【鱈の甘酢かけ】		
小:アジ切身150g	1.00 個	油で揚げる
中:アジ切身160g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯てんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 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・中No2】		
【切干大根のナムル】		
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
キャベツ	10.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
いりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
ごま油 1.65kg	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・中No2】		
【ワンタンスープ】		
味なめらかワタ(約63)	20.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
太もやし	8.00 g	
チンゲンサイ	10.00 g	2cm幅
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
ハウスドラスコ300g	0.02 g	

2024年5月27日 月曜日

世界味めぐり献立(イタリア)

献立	(小)ロールパン (中)コッペパン	
	ミラノ風白身魚フライ	レモンドレッシングサラダ
	ポロネーゼ	
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No12】		
【ロールパン(小)】		
THすこやかロール40g	1.00 個	
【普通パン・和No11】		
【こっぺぱん(中)】		
コッペパン70g(個包装)	1.00 個	
【揚げ物・洋No5】		
【ミラノ風白身魚フライ】		
小:ミラノ風白身魚フライ40g	1.00 個	油で揚げる
中:ミラノ風白身魚フライ50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No92】		
【レモンドレッシングサラダ】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	
ニッスイブロッコリー(エ)	15.00 g	
クッキングアモント(細切)500g	3.00 g	炒る
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
ソリアレモン(720ml)ニシム	0.50 g	
JFD EXヴァージンオリブオイル	0.50 g	
【主食併用類・洋No15】		
【ポロネーゼ】		
ハウスバゲティルリュール1.6mm	28.00 g	茹でる
国産SPF豚ミンチIQF	15.00 g	
国産牛肉モモミンチIQF	15.00 g	
赤ワイン 1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.20 g	
玉葱	45.00 g	サイコロ
にんじん	7.00 g	千切り
トマトチップ(カゴメ)3kg	15.00 g	
冷凍カットトマト	6.00 g	
コンノメ乳なし(理研)	1.00 g	
食塩 1kg	0.15 g	

2024年5月28日 火曜日

献立	麦ごはん	
	厚揚げの肉みそ炒め	こんにゃくサラダ
	いももち汁	
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・中No17】		
【厚揚げの肉みそ炒め】		
厚揚げ(サイコロ)	20.00 g	
冷凍ミニ絹厚揚げ(ニシム)	15.00 g	
国産SPF豚ミンチIQF	25.00 g	
チオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
チオ おろしにんにく国産	0.30 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	8.00 g	千切り
玉葱(短冊)タイ産	10.00 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
青ピーマン	5.00 g	スライス
チオ 豆板醬 1kg	0.10 g	
備前 中味噌	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.20 g	
中華スープ(理研)	0.40 g	
本みりん 1.8L	0.80 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物・和No159】		
【こんにゃくサラダ】		
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
太もやし	12.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
突きこんにゃく(はりまや)	15.00 g	下煮する
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	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
穀物酢	1.50 g	
ごま油 1.65kg	0.50 g	
食塩 1kg	0.10 g	
【汁物・和No129】		
【いももち汁】		
ひとくちいももち(7レーン)	24.00 g	
鶏肉(筋肉ダ)2cmカットIQF	8.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
だいこん	10.00 g	いちよう
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)	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

令和6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

2024年5月29日 水曜日

献立	麦ごはん	
	揚げ餃子(小中2個)	あじさいフルーツポンチ
●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	
おのおぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・中No9】		
【揚げギョーザ(小中2個)】		
小:スクールランチギョーザ16g	2.00 個	油で揚げる
中:SLジャンボギョーザ28g	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.60 g	
【その他・和No17】		
【あじさいフルーツポンチ】		
カットゼリー(サイダー)	25.00 g	
カットゼリー(ぶどう)	15.00 g	
HA アミアツカリみかん国産1.5	12.00 g	
フルーツパック(黄桃ﾀｲ)	12.00 g	
フルーツパック(パイナップﾙ)	12.00 g	
バナナ	12.00 g	スライス
【丼物・カレー等・中No8】		
【●中華丼の具】		
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g	
ﾃｰﾓ 国産生おろし生姜	0.20 g	
料理酒1.8L	1.00 g	
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	10.00 g	
キャベツ	15.00 g	2cm幅
いか鹿の子短冊(ｼﾐﾗ)	10.00 g	
むきえびL(ｼﾐﾗ)	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	15.00 g	
チンゲンツァｲ	8.00 g	1.5cm幅
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ﾊﾞｽﾞﾓﾄﾞﾗｽｺｼﾞｮｰ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	
ごま油 1.65kg	0.30 g	
馬鈴薯てんぷん1kg	1.80 g	

2024年5月30日 木曜日

献立	ごはん	
	スタミナ焼肉	ポテトサラダ
あさりのスープ		
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】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【炒め物・和No44】		
【スタミナ焼肉】		
国産牛肉(モモｽﾗｲ)	45.00 g	
ﾃｰﾓおろしにんにく国産	0.20 g	
赤ワイン 1.8L	1.00 g	
サラダ油 1.5kg	0.50 g	
キャベツ	25.00 g	2cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
国産カラーピーマン(ﾐｯｸｽ)	10.00 g	
いりごま(白)1kg	1.50 g	
IA 焼肉のﾀ(醤油味)5kg	8.00 g	
【あえ物・和No165】		
【ポテトサラダ】		
ライトツナ水煮ﾌﾚｰｸ	7.00 g	
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
ニッスイブロッコリー(エ)	15.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
ｽｰﾊﾟｰｽｲｰﾄｺｰﾝ	5.00 g	
QPﾉﾝｲｯｸﾞ ﾏﾓﾈｰｽﾞ(卵不使用)	7.00 g	
穀物酢	1.00 g	
ﾊﾞｽﾞﾓﾄﾞﾗｽｺｼﾞｮｰ300g	0.02 g	
食塩 1kg	0.25 g	
【汁物・中No34】		
【あさりのスープ】		
おいしいあさり	10.00 g	
木綿豆腐(サイロ)	15.00 g	
にんじん	7.00 g	いちょう
だいこん	20.00 g	いちょう
カットわかめセレクト	0.30 g	もどす
乾し椎茸(美都産)	0.40 g	もどす
中華スープ(理研)	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2024年5月31日 金曜日

献立	ごはん	
	さごしのごまマヨネーズ焼き	ひじきと野菜のカラフル炒め
キャベツのみそ汁		
(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No1】		
【ご飯75g】		
水稲穀粒(精白米)	75.00 g	
【焼物・洋No42】		
【さごしのごまマヨネーズ焼き】		
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	
ﾊﾞｽﾞﾓﾄﾞﾗｽｺｼﾞｮｰ300g	0.02 g	
料理酒1.8L	2.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
QPﾉﾝｲｯｸﾞ ﾏﾓﾈｰｽﾞ(卵不使用)	5.00 g	
いりごま(白)1kg	0.80 g	する
【炒め物・和No45】		
【ひじきと野菜のｶﾗﾌﾙ炒め】		
芽ひじき1kg韓国産	2.00 g	もどす
鶏肉(ﾃﾞﾝﾀﾞｲ)1cmｶｯﾄIQF	13.00 g	
料理酒1.8L	0.50 g	
サラダ油 1.5kg	0.25 g	
にんじん	7.00 g	千切り
国産大豆水煮 1kg	12.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
ｽｰﾊﾟｰｽｲｰﾄｺｰﾝ	5.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.16 g	
本みりん 1.8L	0.40 g	
【汁物・和No96】		
【キャベツのみそ汁】		
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
油揚げ(ｶｯﾄ)	3.00 g	油抜きする
ｷﾞﾝｽﾞﾔ500g	5.00 g	2cm幅
えのきたけ	7.00 g	
煮干しだし	3.00 g	
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白味噌	2.00 g	
【チーズ・和No5】		
【(中のみ)チーズ】		
MBPﾍﾞｰﾁｰｽﾞ11.5g	1.00 個	