

平成30年7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

2018年 7月 2日 月曜日

2018年 7月 3日 火曜日

2018年 7月 4日 水曜日

献立	ごはん	
	いわしの蒲焼	夏みかんのサラダ
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[いわしの蒲焼(小、中1個)]		
開き切身(腹須取り)	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	3.50 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	する
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
水	5.00 g	
【あえ物・洋No29】		
[夏みかんのサラダ]		
甘夏みかん缶詰(7分身割れ)	10.00 g	
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
角切チーズ8mm	5.00 g	
三温糖	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
穀物酢	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.01 g	
食塩	0.40 g	
【汁物】		
[野菜のみそ汁]		
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
もやし	10.00 g	
玉葱	20.00 g	スライス
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

献立	ごはん	
	豚キムチ	冷凍みかん
餃子スープ		
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No1】		
[ご飯(強化米)]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【炒め物・中No4】		
[豚キムチ]		
国産SPF豚モモスライス1QF	40.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.40 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
にんじん	10.00 g	千切り
はくさい(キムチ)リハラ	20.00 g	
キャベツ	20.00 g	2cm幅
太もやし	20.00 g	
エバ 焼肉の外(醤油味)5kg	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
にら	5.00 g	2cm幅
【汁物】		
[餃子スープ]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
ブチスープ餃子 5g	20.00 g	
国産乾燥きくらげスライス100g	0.30 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
中華スープ	0.90 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【果物・和No5】		
[冷凍みかん]		
冷凍みかん S	1.00 個	

献立	麦ごはん	
	鯖の梅肉ソースかけ	小松菜とコーンのお浸し
●トマたまスープ		
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No3】		
[麦ごはん 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No52】		
[鯖の梅肉ソースかけ(小40g 中50g)]		
サバ切身40g	1.00 個	油で揚げる
サバ切身50g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
梅肉ペースト紀州	1.80 g	
三温糖	1.80 g	
穀物酢	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.30 g	
水	2.20 g	
【あえ物・和No80】		
[小松菜とコーンのお浸し]		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	いちよう
ちりめん	3.00 g	炒る
カーネルコーンNZ(沖物産)	7.00 g	茹でる
かやいりごま(白)1kg	1.20 g	炒る
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.50 g	
【汁物・洋No26】		
【●とまたまスープ】		
ボックスキンレスウインナー	5.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	15.00 g	スライス
冷凍カットトマト	10.00 g	
●たまご	10.00 g	溶きほぐす
追加食材: ボックスキンレスウインナー	10.00 g	
国産乾燥きくらげスライス100g	1.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	2cm幅
味 コソメ] 500g	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

平成30年7月分詳細献立表

高津学校給食センター

2018年 7月 5日 木曜日

献立	ごはん	
	シューマイ(小2個、中3個)	野菜のごまマヨ和え
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【蒸し物・和No1】		
[シューマイ(小2コ、中3コ)]		
TM 鉄腕豚肉焼売(Fe)18g	2.00 個	蒸す
TM 鉄腕豚肉焼売(Fe)18g	3.00 個	蒸す
【あえ物】		
[野菜のごまマヨあえ]		
切干大根(益田産)	2.50 g	茹でる
きゅうり	15.00 g	半月スライス
キャベツ	15.00 g	2cm幅
カーネルコーンNZ(沖物産)	8.00 g	茹でる
JF 国産大豆水煮	5.00 g	
かぢいりごま(白)1kg	2.00 g	する
ケン ノックマヨネーズタイプ 1kg	10.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
【汁物】		
[中華スープ]		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
チンゲンツァイ	12.00 g	2cm幅
中華スープ	1.00 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
JFS 純正ごま油	0.10 g	

2018年 7月 6日 金曜日

七夕献立

献立	枝豆とコーンのゆかりごはん	
	鶏の照り焼き	いかときゅうりの酢の物
七夕汁		七夕ソーダゼリー
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	
【変わり飯・和No19】		
[枝豆とコーンのゆかりごはん]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
むきえだまめ500g	6.00 g	
カーネルコーンNZ(沖物産)	6.00 g	
混ぜ込みみそご飯	1.80 g	
【焼物・和No22】		
[鶏の照焼]		
鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	焼く
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	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
【あえ物】		
[いかときゅうりの酢の物]		
国産本ワサビイカ短冊1×4cm	10.00 g	茹でる
小松菜	20.00 g	1cm幅
きゅうり	25.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん	3.00 g	炒る
かぢいりごま(白)1kg	2.00 g	
穀物酢	2.30 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物】		
[七夕汁]		
ビーフン(給食用) 9cmカット	4.00 g	
やさしい海星型スライスなると	10.00 g	茹でる
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	10.00 g	スライス
国産オクラスライス	8.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.15 g	
【菓子・寄物】		
[七夕ソーダゼリー]		
七夕星のソーダゼリー	1.00 個	

2018年 7月 9日 月曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	鮭のキャロットソース焼き	納豆和え
新玉ねぎと新じゃがのみそ汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No42】		
[さけのキャロットソース焼き(小40g 中50g)]		
サケ切身40g	1.00 個	焼く
サケ切身50g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ケン ノックマヨネーズタイプ 1kg	6.00 g	
ミロバースト(人参)2kg	4.00 g	
【あえ物・和No7】		
[納豆和え]		
ひきわり納豆(ヒキリ)	10.00 g	
小松菜	15.00 g	2cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
かぢいりごま(白)1kg	0.50 g	する
もみのり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No34】		
[新玉葱と新じゃがのみそ汁]		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
キヌサヤ(国内産) 1kg	5.00 g	
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成30年7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

2018年 7月 10日 火曜日

2018年 7月 11日 水曜日

2018年 7月 12日 木曜日

益田食育の日

献立	ごはん		切り方
	酢豚	小松菜の中華和え	
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No1】			
【ご飯(強化米)】			
水稲穀粒(精白米)	80.00	g	
ビタミン強化米60g	0.24	g	
【揚げ物・中No7】			
【酢豚(高野豆腐入り)】			
豚モモ(2cm角)	30.00	g	油で揚げる
食塩	0.20	g	
コシヨー(純)200g	0.03	g	
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00	g	
大豆白絞油	4.00	g	
シェサ 高野豆腐サイコロ	3.00	g	
玉葱	25.00	g	サイコロ
にんじん	10.00	g	いちよう
たけのこ水煮(乱切)	8.00	g	
青ピーマン	5.00	g	スライス
三温糖	2.00	g	
かごメマイルドトマトチップ 3kg	4.00	g	
こいくちしょうゆ	5.00	g	
穀物酢	4.00	g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00	g	
昭和 サラダ油	0.20	g	
【あえ物】			
【小松菜の中華和え】			
小松菜	15.00	g	1.5cm幅
きゅうり	15.00	g	半月スライス
太もやし	20.00	g	
シチン水煮ライトルーク 80	8.00	g	
三温糖	1.00	g	
こいくちしょうゆ	2.00	g	
JFS 純正ごま油	0.50	g	
【汁物・中No3】			
【わかめスープ】			
玉葱	20.00	g	スライス
にんじん	7.00	g	いちよう
えのきたけ	8.00	g	
スクール系かまぼこ(ほぐし)	10.00	g	
乾燥わかめ	0.30	g	もどす
中華スープ	1.00	g	
うすくちしょうゆ	2.00	g	

献立	麦ごはん		切り方
	●ホタテのバター炒め	海藻サラダ	
なすと油揚げのみそ汁			
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No3】			
【麦ごはん 80g】			
水稲穀粒(精白米)	76.00	g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00	g	
【炒め物・洋No8】			
【●ほたてのバター炒め】			
ベビーほたて貝 M	45.00	g	
玉葱	25.00	g	スライス
エリンギ	10.00	g	スライス
小松菜	20.00	g	2cm幅
●いりたまご(真空)	10.00	g	
代替食材:カーネルコーン	10.00	g	
追加食材:ベビーホタテ貝M	10.00	g	
有塩バター450g	1.00	g	
うすくちしょうゆ	1.00	g	
コシヨー(純)200g	0.02	g	
食塩	0.50	g	
【あえ物・和No42】			
【海藻サラダ】			
キャベツ	20.00	g	1cm幅
きゅうり	15.00	g	半月スライス
にんじん	8.00	g	千切り
ちりめん	2.00	g	炒る
チキンささみ水煮	8.00	g	
海藻サラダGS100g	0.50	g	もどす
ノオイルレツソ(青じそ)1L	4.50	g	
【汁物・和No30】			
【なすと油揚げのみそ汁】			
玉葱	20.00	g	スライス
にんじん	6.00	g	いちよう
なす	15.00	g	半月切り
油揚げ(カット)	3.00	g	油抜きする
みそ	10.00	g	
煮干しだし	3.00	g	

献立	ごはん		切り方
	りっちゃんの元気サラダ	巨峰(2個)	
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No4】			
【ご飯】			
水稲穀粒(精白米)	80.00	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
小松菜	10.00	g	1.5cm幅
きゅうり	15.00	g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	6.00	g	茹でる
カーネルコーンNZ(沖物産)	7.00	g	茹でる
にんじん	6.00	g	千切り
らくらく昆布	0.20	g	茹でる
花かつお(亀・細切)200g	0.20	g	
三温糖	1.10	g	
穀物酢	2.60	g	
コシヨー(純)200g	0.01	g	
食塩	0.44	g	
昭和 サラダ油	0.77	g	
【丼物・カレー等・洋No4】			
【ハヤシライス】			
牛肉(こま切れ)	20.00	g	
JF セクショソブイン(赤)1.8L	1.00	g	
昭和 サラダ油	0.20	g	
蒸しひよこ豆(ドライパック)	12.00	g	
冷凍カットトマト	15.00	g	
にんじん	10.00	g	いちよう
玉葱	35.00	g	スライス
なす	10.00	g	半月切り
ダイスカぼちゃ	15.00	g	
青ピーマン	5.00	g	スライス
ハヤシルー(粉末)	10.00	g	
かごメマイルドトマトチップ 3kg	3.00	g	
トマトピューレ(食塩無添加)3kg	5.00	g	
マイルドデシグラーズ 3kg	5.00	g	
JF ウスターソース エグゼレント1.8L	1.00	g	
【果物】			
【巨峰(1人2粒)】			
巨峰(大粒)	2.00	粒	

●卵・卵由来成分を含む

2018年 7月 13日 金曜日

献立	ごはん	
	鰹の南蛮漬け	ブロッコリーのマヨサラダ
豆腐とわかめのみそ汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No72】		
[アジの南蛮漬け(小40g 中60g)]		
アジ切身(濃粉付) 40g	1.00 個	油で揚げる
アジ切身(濃粉付) 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	8.00 g	スライス
にんじん	2.00 g	千切り
青ピーマン	4.00 g	スライス
穀物酢	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
水	3.00 g	
【あえ物】		
[ブロッコリーのマヨサラダ]		
きゅうり	10.00 g	半月スライス
キャベツ	20.00 g	2cm幅
ブチブロッコリーIQF	15.00 g	
チキンさきみ水煮	8.00 g	
かやいりごま(白)1kg	0.60 g	
ケンロックマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
こいくちしょうゆ	0.24 g	
食塩	0.08 g	
【汁物・和No43】		
[豆腐とわかめのみそ汁]		
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2018年 7月 17日 火曜日

骨太献立

献立	大豆とひじきのごはん	
	かれいのから揚げ	切干大根のごま酢和え
まるやかみそ汁		
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】		
[大豆とひじきのごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
芽ひじき500g	0.60 g	
JF 国産大豆水煮	10.00 g	
うすくちしょうゆ	3.50 g	
JF 本味酢 1.8L	1.50 g	
JFD 料理酒	1.50 g	
食塩	0.50 g	
天然だしの粉(いわし)	0.20 g	
【揚げ物】		
[かれいのから揚げ(小50g 中60g)]		
生干カレイ50g	1.00 個	油で揚げる
生干カレイ60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No92】		
[切干大根のごま酢和え]		
切干大根(益田産)	3.00 g	茹でる
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
きゅうり	10.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
乾燥きくらげ スライス	0.50 g	もどす
カーネルコーンNZ(沖物産)	5.00 g	
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	する
穀物酢	2.30 g	
三温糖	0.80 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【汁物・和No67】		
[まるやかみそ汁]		
カットベーコンIQF500g	7.00 g	
かぼちゃ	20.00 g	手切り
玉葱	20.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
牛乳(料理用)	15.00 g	
生クリーム	5.00 g	
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

献立	麦ごはん	
	●ビビンバの具	きゅうりのナムル
春雨スープ		チーズ(中学のみ)
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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【丼物・カレー等・和No12】		
[●ビビンバの具]		
国産牛肉ミンチIQF	30.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.16 g	
JFD 料理酒	0.89 g	
昭和 サラダ油	0.60 g	
白菜キムチ	10.00 g	
太もやし	20.00 g	
にんじん	15.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	2cm幅
●いりたまご(真空)	7.00 g	茹でる
代替食材:木綿豆腐	15.00 g	つぶして炒る
にら	5.00 g	2cm幅
こいくちしょうゆ	1.60 g	
みそ	3.20 g	
三温糖	0.60 g	
JF 本味酢 1.8L	1.50 g	
JFS 純正ごま油	0.80 g	
【あえ物】		
[きゅうりのナムル]		
キャベツ	15.00 g	1cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
カーネルコーンNZ(沖物産)	7.00 g	茹でる
すき昆布 約100g	0.30 g	茹でる
シチメン草ライトフ레이크80	10.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
食塩	0.10 g	
JFS 純正ごま油	0.20 g	
【汁物・中No7】		
[春雨スープ]		
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
えのきだけ	10.00 g	
カツ ほうろくS国産1kg	4.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
中華スープ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	
【チーズ・和No5】		
[(中のみ)チーズ]		
MBPベビーチーズ12g	1.00 個	

平成30年7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

2018年 7月 19日 木曜日

2018年 7月 20日 金曜日

2018年 7月 23日 月曜日

献立	ピタパン	
	大豆とごぼうのミンチカツ	ツナサラダ
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	
【普通パン・和No3】		
【ピタパン(小60g 中80g)】		
ホブサ(ピタパン) 約60g	1.00 個	
ホブサ(ピタパン) 約80g	1.00 個	
【揚げ物・和No56】		
【大豆とごぼうのミンチカツ(小40g中60g)】		
大豆とごぼうのミンチカツ40g	1.00 個	油で揚げる
大豆とごぼうのミンチカツ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No25】		
【ツナサラダ(青ドレ)】		
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
きゅうり	25.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
もどるんです100g	0.50 g	もどす
シーチキ水煮ライトフレーク80	8.00 g	
乾燥ワカメ	0.30 g	もどす
ノオイトレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【主食併用麺・中No3】		
【焼きそば】		
豚モモ(ごま切れ)	25.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	10.00 g	千切り
玉葱	30.00 g	スライス
焼きそば麺5kg	30.00 g	2cm幅
キャベツ	30.00 g	2cm幅
青ピーマン	5.00 g	スライス
青のり粉100g	0.05 g	
焼きそばソース1.2kg	8.00 g	
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
JF ウスターソース エグゼレント1.8L	2.00 g	

献立	ごはん	
	さごしの西京焼き	キャベツのゆかりあえ
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No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No8】		
【さごしの西京焼き(小50g 中60g)】		
さごし切身50g	1.00 個	焼く
さごし切身60g	1.00 個	焼く
大和米味噌(白)1kg	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JF 本味酥 1.8L	1.00 g	
水	2.00 g	
【あえ物】		
【キャベツのゆかりあえ】		
きゅうり	15.00 g	半月スライス
キャベツ	30.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
カーネルコーンNZ(沖物産)	5.00 g	
ちりめん	3.00 g	炒る
混ぜ込みみそご飯	0.25 g	
食塩	0.25 g	
【汁物・和No16】		
【鶏つくね汁】		
鶏つくね	25.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	いちちょう
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.15 g	

献立	ごはん	
	豚肉の生姜焼き	塩昆布和え
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No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No17】		
【豚肉の生姜焼き】		
国産SPF豚モモスライスIQF	45.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
太もやし	25.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ター 国産生おろし生姜	1.00 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JF 本味酥 1.8L	1.60 g	
三温糖	0.70 g	
JFD 料理酒	1.30 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
【あえ物・和No90】		
【塩昆布和え(小エビ入り)】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	20.00 g	半月スライス
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
塩ふき昆布(きざみ)	3.00 g	
乾燥小えび500g	1.50 g	炒る
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物・和No1】		
【厚揚げのみそ汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちちょう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	20.00 g	縦1/3横10
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成30年7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

2018年 7月 24日 火曜日

献立	ごはん	
	ホキのケチャップ和え	ひじきのサラダ
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No1】		
ご飯(強化米)		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【炒め物・洋No14】		
[ホキのケチャップ和え]		
ホキ角切(2cm角)	30.00 g	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
大豆白絞油	3.00 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
じゃがいも	40.00 g	サイコロ
グリーンピース	8.00 g	
カノマルドトマトケチャップ 3kg	12.00 g	
JF ウスターソース エケレント1.8L	4.00 g	
三温糖	0.50 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
【あえ物・洋No26】		
[ひじきのサラダ]		
シーガニックひじき	10.00 g	
チキンささみ水煮	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	2 c m幅
パプリカ	8.00 g	スライス
太もやし	10.00 g	
ゆず酢	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.50 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.60 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
【汁物・洋No19】		
[五目野菜スープ]		
小松菜	15.00 g	1.5 c m幅
にんじん	10.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
たけのこ水煮(千切)	8.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.80 g	もどす
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	