

平成30年8.9月分詳細献立表

2018年 8月 28日 火曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	いわしのアングレース	りっちゃんの元気サラダ		
料理名/食品名				
【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	
【揚げ物・洋No24】				
[いわしのアングレース]				
真いわし角切			50.00 g	油で揚げる
テオ 国産生おろし生姜			0.20 g	
こいくちしょうゆ			0.10 g	
JF 料理酒1.8L			0.50 g	
大豆白絞油			4.00 g	
JF ウスターソース			1.30 g	
三温糖			0.50 g	
水			4.00 g	
パン粉 1kg			3.00 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
きゅうり			12.00 g	半月スライス
ポークハム(短冊)500g			8.00 g	茹でる
スーパーズイートコーン			8.00 g	茹でる
にんじん			8.00 g	千切り
らくらく昆布			0.20 g	茹でる
花かつお(鰹・細切)500g			0.20 g	
三温糖			1.00 g	
穀物酢			2.45 g	
コシヨー(純)200g			0.02 g	
食塩			0.40 g	
昭和 サラダ油			0.70 g	
【汁物・洋No42】				
[春雨スープ]				
チキンナースケルス(スライス)5mm			8.00 g	
昭和 サラダ油			0.35 g	
にんじん			8.00 g	いちょう
玉葱			12.00 g	スライス
小松菜			12.00 g	1.5cm幅
カネイチ国産きくらげスラ			0.50 g	もどす
緑豆はるさめ 5cmカット			3.50 g	
味 コンソメJ 500g			1.00 g	
うすくちしょうゆ			2.00 g	
コシヨー(純)200g			0.02 g	

高津学校給食センター
●卵・卵由来成分を含む

2018年 8月 29日 水曜日

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	スタミナ焼肉	●きゃべつともやしの和え物		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No3】				
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)			76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)			4.00 g	
【炒め物・和No6】				
[スタミナ焼肉]				
牛肉(こま切れ)			45.00 g	
JF セルケッソワイン(赤)1.8L			1.00 g	
昭和 サラダ油			0.40 g	
玉葱			30.00 g	スライス
にんじん			10.00 g	千切り
エリンギ			10.00 g	スライス
にら			8.00 g	2cm幅
かぢいりごま(白)1kg			1.00 g	
エビ 焼肉の丸(醤油味)5kg			8.00 g	
こいくちしょうゆ			0.40 g	
【あえ物・和No93】				
[●きゃべつともやしの和え物]				
キャベツ			20.00 g	1cm幅
小松菜			12.00 g	1.5cm幅
にんじん			8.00 g	千切り
ともやし			15.00 g	
●錦糸卵(真空)500g			8.00 g	茹でる
追加食材: ライトツナ水煮フレーク			5.00 g	
代替食材: スーパーズイートコーン			10.00 g	
こいくちしょうゆ			2.50 g	
三温糖			0.40 g	
【汁物・和No7】				
[じゃがいものみそ汁]				
じゃがいも			25.00 g	サイコロ
玉葱			12.00 g	スライス
木綿豆腐			20.00 g	厚1/4縦1/3
乾燥わかめ			0.30 g	もどす
ねぎ			5.00 g	小口切り
みそ			10.00 g	
煮干しだし			3.00 g	
【その他】				
[夏みかんゼリー]				
国産夏みかんゼリー			1.00 個	

2018年 8月 27日 月曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	豆腐ハンバーグ	こんにゃくサラダ		
料理名/食品名				
【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No26】				
[豆腐ハンバーグ]				
国産大豆の豆腐ハンバーグ50g			1.00 個	
国産大豆の豆腐ハンバーグ60g			1.00 個	
こいくちしょうゆ			2.40 g	
JF 本味酢 1.8L			1.20 g	
三温糖			0.80 g	
JF 料理酒1.8L			0.70 g	
馬鈴薯でんぷん1kg			0.70 g	
だし昆布			0.10 g	
水			10.00 g	
【あえ物・和No78】				
[こんにゃくサラダ]				
小松菜			15.00 g	1.5cm幅
きゅうり			12.00 g	スライス
にんじん			8.00 g	千切り
きんぴらこんにゃく			15.00 g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク			10.00 g	
もみのり			1.00 g	
三温糖			0.50 g	
こいくちしょうゆ			2.00 g	
穀物酢			2.00 g	
JFS 純正ごま油			0.50 g	
食塩			0.10 g	
【汁物】				
[わかめのみそ汁]				
玉葱			20.00 g	スライス
にんじん			10.00 g	いちょう
キャベツ			12.00 g	1cm幅
えのきたけ			8.00 g	
油揚げ(カット)			3.00 g	
乾燥わかめ			0.40 g	もどす
みそ			10.00 g	
煮干しだし			3.00 g	

2018年 8月 30日 木曜日

献立	ご飯		切り方
	夏野菜のトマト煮	ごぼうサラダ	
コーンスープ			
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No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
【炒め物】			
[夏野菜のトマト煮]			
鶏肉モモ(2cm角切)	40.00 g		
テオ おろしにんにく国産	0.25 g		
JF セレクションワイン(赤)1.8L	0.80 g		
昭和 サラダ油	0.35 g		
玉葱	15.00 g	サイコロ	
冷凍国産トマトカット	20.00 g		
なす	15.00 g	半月切り	
ピーマン	8.00 g	スライス	
エリンギ	8.00 g	スライス	
トマトピューレ(食塩無添加3k)	10.00 g		
カメマイルドトマトチップ 3kg	5.00 g		
三温糖	0.50 g		
味 コンソメJ 500g	0.70 g		
うすくちしょうゆ	1.00 g		
食塩	0.10 g		
コショウ(純) 200g	0.02 g		
ク拉斯メイト 500g	2.00 g		
【あえ物・洋No5】			
[ごぼうサラダ]			
ごぼう	18.00 g	つく	
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
にんじん	8.00 g	千切り	
ボークハム(短冊) 500g	8.00 g		
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	する	
ケンノンエックマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g		
コショウ(純) 200g	0.02 g		
食塩	0.05 g		
【汁物】			
[コーンスープ]			
スーパースイートコーン	10.00 g		
小松菜	10.00 g	1.5cm幅	
玉葱	20.00 g	スライス	
にんじん	8.00 g	いちょう	
スカル系かまぼこ(ぼぐし)	8.00 g		
味 コンソメJ 500g	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.20 g		

平成30年8.9月分詳細献立表

2018年 8月 31日 金曜日

献立	ご飯		切り方
	春巻き(小1個、中2個)	小松菜の中華和え	
八宝菜(卵なし)			
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No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
【揚げ物・中No4】			
[春巻き]			
ヤ 安心素材春巻50	1.00 個	油で揚げる	
ヤ 安心素材春巻35	2.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油	5.00 g		
【あえ物・中No16】			
[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	
切干大根(益田産)	2.00 g	茹でる	
にんじん	10.00 g	千切り	
カネイチ国産さくらげスライス	0.60 g	もどす	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g		
JFS 純正ごま油	0.50 g		
こいくちしょうゆ	3.00 g		
穀物酢	2.00 g		
三温糖	2.00 g		
【煮物・中No14】			
[八宝菜(卵なし)]			
国産SPF豚モモスライスIQF	20.00 g		
JFD 料理酒	1.00 g		
テオ 国産生おろし生姜	1.00 g		
昭和 サラダ油	0.40 g		
玉葱	20.00 g	スライス	
にんじん	12.00 g	いちょう	
キャベツ	25.00 g	2cm幅	
本紫イカ鹿子短冊	20.00 g		
むきえびL L(80/120)	10.00 g		
ヤグコン缶詰 斜めカット	12.00 g		
こいくちしょうゆ	3.00 g		
コショウ(純) 200g	0.02 g		
オイスターソース 585g	0.60 g		
中華スープ	1.00 g		
JFS 純正ごま油	0.30 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	1.80 g		

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

保小中連携献立

2018年 9月 3日 月曜日

献立	菜飯		切り方
	さごしの幽庵焼き	カラフルじゃこピーマン	
沢煮椀			
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No3】			
[菜飯]			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
菜めし(りんご・ミネラル・無添加)	2.50 g		
【焼物・和No16】			
[さごしの幽庵焼き]			
さごし切身50g	1.00 個	焼く	
さごし切身60g	1.00 個	焼く	
JF 料理酒1.8L	3.50 g		
こいくちしょうゆ	4.00 g		
JF 本味酢 1.8L	1.00 g		
ゆず酢	3.00 g		
【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	
パプリカ	7.00 g	スライス	
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		
JFS 純正ごま油	0.20 g		
かやいりごま(白)1kg	0.50 g		
こいくちしょうゆ	2.20 g		
三温糖	0.50 g		
【汁物・和No64】			
[沢煮椀]			
豚モモ(こま切れ)	10.00 g		
昭和 サラダ油	0.20 g		
JF 料理酒1.8L	1.00 g		
にんじん	12.00 g	千切り	
ごぼう	12.00 g	千切り	
マロニー(5cmカット)	5.00 g		
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわけ	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
花かつお(亀バラ) 500g	2.00 g		
だし昆布	1.00 g		
うすくちしょうゆ	3.00 g		
食塩	0.10 g		
コショウ(純) 200g	0.02 g		

平成30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

2018年 9月 4日 火曜日

献立	ご飯		切り方
	ツナサラダ	夏野菜カレー	
二十世紀梨			
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(強化米)]			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
ビタミン強化米60g	0.24 g		
【あえ物】			
[ツナサラダ]			
キャベツ	25.00 g	1cm幅	
きゅうり	20.00 g	半月スライス	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g		
もどるんです100g	0.80 g	もどす	
パプリカ	12.00 g	スライス	
三温糖	1.20 g		
昭和 サラダ油	0.70 g		
穀物酢	2.50 g		
コシヨー(純)200g	0.03 g		
食塩	0.50 g		
【丼物・カレー等】			
[夏野菜カレー]			
豚肉(モモ肉スライス)	25.00 g		
JF レクシオンワイン(赤)1.8L	1.00 g		
昭和 サラダ油	0.40 g		
玉葱	40.00 g	スライス	
かぼちゃ	10.00 g	サイコロ	
ダイスカボちゃ	10.00 g		
にんじん	15.00 g	いちょう	
エリンギ	10.00 g	スライス	
なす	12.00 g	半月切り	
スーパースイートコーン	10.00 g		
ハウス給食用カレーN	12.00 g		
ジェフカレーフレーク	4.00 g		
カゴメマイルドトマトチップ 3kg	5.00 g		
JF ウスターソース エクセレント1.8L	1.50 g		
【果物】			
[二十世紀梨]			
なし 2L	50.00 g	1/8に切る	

2018年 9月 5日 水曜日

献立	麦ご飯		切り方
	鯖の竜田揚げ	きゅうりの梅和え	
●かきたま汁			
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		
【揚げ物・和No50】			
[鯖の竜田揚げ]			
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	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g		
JFD 料理酒	3.50 g		
こいくちしょうゆ	4.00 g		
JF 本味酢 1.8L	1.00 g		
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g		
大豆白絞油	4.00 g		
【あえ物・和No50】			
[きゅうりの梅あえ]			
きゅうり	20.00 g	半月スライス	
小松菜	20.00 g	2cm幅	
にんじん	10.00 g	千切り	
チキンささみ水煮	8.00 g		
花かつお(鱈・細切)500g	1.00 g		
梅肉ペースト紀州	2.00 g		
こいくちしょうゆ	2.00 g		
【汁物・和No13】			
【●かきたま汁】			
にんじん	8.00 g	いちょう	
玉葱	20.00 g	スライス	
えのきたけ	8.00 g		
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	茹でる	
ねぎ	5.00 g	小口切り	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.20 g		
●たまご	15.00 g	割りほぐす	
代替食材:木綿豆腐	27.00 g		
花かつお(亀バラ)500g	2.00 g		
だし昆布	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.50 g		
食塩	0.20 g		

2018年 9月 6日 木曜日

献立	ご飯		切り方
	豚肉とパプリカのオイスター炒め	チーズサラダ	
ビーフンスープ			
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No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
【炒め物】			
[豚肉とパプリカのオイスター炒め]			
豚肉(モモ肉スライス)	35.00 g		
玉葱	30.00 g	スライス	
パプリカ	15.00 g	スライス	
エリンギ	8.00 g	スライス	
キャベツ	20.00 g	2cm幅	
オイスターソース 585g	2.50 g		
こいくちしょうゆ	0.60 g		
JF 本味酢 1.8L	1.00 g		
テオ おろしにんにく国産	0.25 g		
JFD 料理酒	1.00 g		
コシヨー(純)200g	0.02 g		
食塩	0.10 g		
昭和 サラダ油	0.40 g		
【あえ物・洋No48】			
[チーズサラダ]			
きゅうり	15.00 g	半月スライス	
にんじん	8.00 g	千切り	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅	
ニチレイブロッコリー(エ)	10.00 g		
角切チーズ8mm	6.00 g		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g		
ノオイトレッシング(青じそ)1L	4.50 g		
【汁物】			
[ビーフンスープ]			
キノコリナーキルス(スライス)5mm	10.00 g		
昭和 サラダ油	0.25 g		
玉葱	20.00 g	スライス	
にんじん	8.00 g	いちょう	
ビーフン	4.00 g		
ねぎ	5.00 g	小口切り	
中華スープ	1.20 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
コシヨー(純)200g	0.02 g		

2018年 9月 7日 金曜日

献立	ご飯	
	ニギス抹茶フライ(小1尾、中2尾)	
納豆和え		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No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No36】		
【ニギス抹茶フライ(小1,中2)】		
ニギス抹茶フライ約32〜43	1.00 個	油で揚げる
ニギス抹茶フライ約32〜43	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No85】		
【納豆和え(連携)】		
ハ 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	10.00 g	千切り
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	する
もみのり	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No18】		
【だんご汁】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
もやし	10.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	
白玉もち7g	25.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成30年8.9月分詳細献立表

2018年 9月 10日月曜日

献立	ご飯	
	あじのマリネ	
アーモンド和え		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No4】		
【ご飯】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
【あじのマリネ】		
アジ切身(澱粉付) 40g	1.00 個	油で揚げる
アジ切身(澱粉付) 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
玉葱	8.00 g	サイコロ
きゅうり	5.00 g	サイコロ
パプリカ	4.00 g	サイコロ
三温糖	1.50 g	
穀物酢	2.50 g	
コンヨー(純) 200g	0.02 g	
食塩	0.50 g	
水	2.80 g	
【あえ物・和No58】		
【アーモンド和え】		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
クッキングアモンド(ダイス)500g	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・洋No23】		
【ABCスープ】		
鶏肉(モロ肉) 1cmカットIQF	8.00 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
スーパースイートコーン	8.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
マカロニ(アルファベット)	4.50 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.30 g	

2018年 9月 11日火曜日

益田の食育の日

献立	ご飯	
	なす入り麻婆豆腐	
もやしナムル		トマトとオクラのスープ
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(強化米)】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
ビタミン強化米60g	0.24 g	
【煮物・中No13】		
【なす入り麻婆豆腐】		
木綿豆腐(サイコロ)	25.00 g	
冷凍豆腐(サイコロ)	25.00 g	
豚もも肉ミンチ	15.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
なす	12.00 g	半月切り
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅
テオ おろしにんにく国産	0.30 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
JF 料理酒1.8L	0.70 g	
みそ	3.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.25 g	
中華スープ	0.35 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.80 g	
【あえ物】		
【もやしナムル】		
きゅうり	15.00 g	半月スライス
太もやし	18.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
もどるんです100g	0.50 g	もどす
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・洋No33】		
【トマトとオクラのスープ】		
フィンランド産キヌス(スライス)5mm	10.00 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
トマト	20.00 g	サイコロ
玉葱	15.00 g	スライス
エリンギ	8.00 g	スライス
国産オクラスライス	10.00 g	
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

平成30年8.9月分詳細献立表

2018年 9月 13日 木曜日

献立	食パン	
	ホキのユーリンソースかけ	切干大根のマヨ和え
ナポリタン		
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	
【普通パン】		
[食パン(小学生/中学生)]		
食パン(6枚切×1)	1.00 袋	
食パン(8枚切×2)	1.00 袋	
【揚げ物・中No8】		
[ホキのユーリンソースかけ]		
ホキ 40g	1.00 切	油で揚げる
ホキ 50g	1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
穀物酢	1.80 g	
JF 本味酢 1.8L	2.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
ねぎ	2.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
水	2.00 g	
【あえ物・和No5】		
[切干大根のマヨ和え]		
千切大根 1kg	4.50 g	茹でる
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	10.00 g	千切り
スーパースイートコーン	8.00 g	
チキンささみ水煮	8.00 g	
ケ ノエッグマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
食塩	0.03 g	
【主食併用麺・洋No4】		
[ナポリタン]		
ハロ スパゲティパリュールφ1.6mm	30.00 g	茹でる
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
エリンギ	8.00 g	スライス
青ピーマン	5.00 g	スライス
加メマイルドトマトチップ 3kg	25.00 g	
JF ウスターソース エクスト1.8L	2.00 g	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2018年9月14日 金曜日

献立	ご飯	
	鮭の西京焼き	ねばねば野菜のおかか和え
厚揚げのすまし汁		
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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No43】		
[鮭の西京焼き]		
サケ切身50g	1.00 個	焼く
サケ切身60g	1.00 個	焼く
食塩	0.10 g	
備前 白上味噌	4.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
【あえ物・和No71】		
[ねばねば野菜のおかかあえ]		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
モロヘイヤカット	12.00 g	
国産オクラスライス	12.00 g	
出雲の美味しいちくわ5mm	8.00 g	
花かつお(鯉・細切)500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
三温糖	0.20 g	
【汁物】		
[厚揚げのすまし汁]		
厚揚げ	20.00 g	厚1/4縦1/3
玉葱	18.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.15 g	
花かつお(亀バラ)500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2018年 9月 12日 水曜日

献立	麦ご飯	
	●3色そぼろ丼の具	小松菜のごま和え
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】		
[●3色そぼろ丼の具]		
鶏肉むねミンチ	35.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.30 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
しぼり豆腐	20.00 g	
にんじん	15.00 g	サイコロ
えだまめ	15.00 g	
【いりたまご(真空)】		
追加食材:鶏肉むねミンチ	12.00 g	茹でる
JFD 料理酒	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
こいくちしょうゆ	3.30 g	
【あえ物・和No47】		
[小松菜のごま和え]		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	10.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.60 g	する
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No21】		
[玉ねぎのみそ汁]		
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	25.00 g	スライス
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
油揚げ(カット)	3.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
ねぎ	5.00 g	小口切り
備前 中味噌	4.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

平成30年8.9月分詳細献立表

2018年 9月 19日 水曜日

献立	麦ご飯		一人分量 単位	切り方
	肉だんごの甘酢あん	●パンサンスー		
料理名/食品名				
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【米飯・和No3】				
[麦ご飯 80g]				
水稻穀粒(精白米)			76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)			4.00 g	
【炒め物・洋No4】				
[肉団子の甘酢あん]				
野菜入り肉団子			40.00 g	
玉葱			30.00 g	サイコロ
にんじん			15.00 g	いちょう
国産たけのこ水煮乱切り			12.00 g	
青ピーマン			10.00 g	スライス
三温糖			2.00 g	
トマトケチャップ			1.00 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			0.40 g	
【あえ物・中No1】				
[●パンサンスー]				
ケシ ほうろく産国産1kg			4.00 g	茹でる
キャベツ			10.00 g	1.5cm幅
にんじん			5.00 g	千切り
小松菜			10.00 g	1.5cm幅
ライトツナ水煮フレーク			8.00 g	
●錦糸卵(真空)500g			8.00 g	茹でる
追加食材:ライトツナ水煮フレーク			4.00 g	
代替食材:スーパースイートコーン			10.00 g	
三温糖			0.80 g	
こいくちしょうゆ			3.00 g	
穀物酢			2.00 g	
JFS 純正ごま油			0.40 g	
【汁物・中No16】				
[中華スープ]				
鶏肉(モロ肉)1cmカットIQF			8.00 g	
昭和 サラダ油			0.25 g	
玉葱			20.00 g	スライス
かね 椎茸スライス(菌)500g			2.00 g	もどす
もやし			10.00 g	
ねぎ			5.00 g	小口切り
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	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

お月見献立

2018年 9月 20日 木曜日

献立	ご飯		一人分量 単位	切り方
	とびうおのかば焼き	塩昆布和え		
料理名/食品名				
[お月見だんご]				
[とびうおのかばやき]				
あご開き50~60g			1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg			3.00 g	
大豆白絞油			4.00 g	
かやいりごま(白)1kg			1.00 g	
こいくちしょうゆ			3.50 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・和No55】				
[塩昆布和え]				
キャベツ			18.00 g	1cm幅
きゅうり			10.00 g	半月スライス
小松菜			12.00 g	1.5cm幅
にんじん			8.00 g	千切り
チキンささみ水煮			8.00 g	
塩ふき昆布(きざみ)			1.00 g	
こいくちしょうゆ			0.80 g	
食塩			0.20 g	
【汁物】				
[きのこのみそ汁]				
玉葱			15.00 g	スライス
にんじん			8.00 g	いちょう
エリンギ			8.00 g	スライス
えのきたけ			10.00 g	
木綿豆腐			20.00 g	厚1/4縦1/3
乾燥わかめ			0.30 g	もどす
備前 中味噌			4.00 g	
備前 白上味噌			3.00 g	
煮干しだし			3.00 g	
【菓子・寄物・和No4】				
[お月見大福]				
お月見大福			1.00 個	

2018年 9月18日 火曜日

献立	わかめご飯		一人分量 単位	切り方
	揚げししゃも(2尾)	きんぴら		
料理名/食品名				
[かぼちゃのみそ汁]				
[チーズ(中学のみ)]				
【牛乳・和No1】				
[牛乳]				
牛乳			1.00 本	
【変わり飯・和No1】				
[わかめご飯]				
水稻穀粒(精白米)			80.00 g	
ビタミン強化米60g			0.24 g	
炊き込みわかめ(混ぜご飯用)			2.50 g	
【揚げ物・和No58】				
[揚げししゃも(2尾)]				
子持シシャモM			2.00 個	油で揚げる
子持シシャモ2L			2.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg			3.00 g	
大豆白絞油			3.00 g	
【炒め物】				
[きんぴら]				
豚モモ(こま切れ)			12.00 g	
JFDA 料理酒			1.00 g	
昭和 サラダ油			0.30 g	
にんじん			10.00 g	千切り
ごぼう			15.00 g	つく
板こんにゃく			12.00 g	厚1/2縦1/4
レンコン水煮(スライス)			15.00 g	半分に切る
味ひじき			1.50 g	
かやいりごま(白)1kg			1.00 g	する
こいくちしょうゆ			1.50 g	
三温糖			1.00 g	
【汁物・和No37】				
[かぼちゃのみそ汁]				
小松菜			10.00 g	1.5cm幅
ぶなしめじ			8.00 g	小房にわけ
かぼちゃ			18.00 g	サイコロ
玉葱			10.00 g	スライス
木綿豆腐			15.00 g	厚1/4縦1/3
備前 中味噌			4.00 g	
備前 白上味噌			3.00 g	
煮干しだし			3.00 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

2018年 9月 21日 金曜日

2018年 9月 25日 火曜日

2018年 9月 26日 水曜日

献立	ご飯		切り方
	ポークビーンズ	ポテトサラダ	
キャベツのコンソメスープ			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【牛乳・和No1】			
牛乳	1.00 本		
【米飯・和No4】			
【ご飯】			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
【炒め物】			
【ポークビーンズ】			
豚モモ(スライス)	40.00 g		
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g		
昭和 サラダ油	0.20 g		
玉葱	30.00 g	スライス	
エリンギ	8.00 g	スライス	
インゲン500g	10.00 g		
JF 国産大豆水煮	20.00 g		
SB バセリ(乾)	0.02 g		
食塩	0.20 g		
コシヨー(純)200g	0.02 g		
カゴメマイルドトマトチップ3kg	10.00 g		
トマトビュール(食塩無添加3k)	5.00 g		
JF ウスターソース エクセレント1.8L	3.00 g		
【あえ物・洋No19】			
【ポテトサラダ】			
じゃがいも	35.00 g	サイコロ	
きゅうり	10.00 g	半月スライス	
にんじん	10.00 g	いちょう	
スーパーズweetコーン	8.00 g		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g		
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	10.00 g		
コシヨー(純)200g	0.02 g		
食塩	0.25 g		
【汁物・洋No2】			
【キャベツのコンソメスープ】			
カール糸かまぼこ(ほぐし)	8.00 g		
昭和 サラダ油	0.40 g		
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅	
玉葱	15.00 g	スライス	
にんじん	5.00 g	いちょう	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅	
味 コソメJ 500g	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		
コシヨー(純)200g	0.02 g		
食塩	0.20 g		

献立	ご飯		切り方
	カレーの姿揚げ	揚げ入りお浸し	
鶏つくね汁			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【牛乳・和No1】			
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・和No17】			
【カレーの姿揚げ】			
生干カレー50g	1.00 個	油で揚げる	
生干カレー60g	1.00 個	油で揚げる	
馬鈴しょ濃粉10kg	3.00 g		
大豆白絞油	5.00 g		
【あえ物・和No38】			
【揚げ入りお浸し】			
小松菜	20.00 g	1.5cm幅	
キャベツ	25.00 g	1cm幅	
にんじん	8.00 g	千切り	
油揚げ(カット)	3.00 g	茹でる	
ちりめん	2.00 g	炒る	
かきいりごま(白)1kg	2.00 g	する	
こいくちしょうゆ	2.00 g		
三温糖	0.45 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	
にんじん	8.00 g	いちょう	
えのきたけ	8.00 g		
ねぎ	5.00 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		
花かつお(亀バラ)500g	2.00 g		
だし昆布	1.00 g		
食塩	0.15 g		

献立	麦ご飯		切り方
	タンドリーチキン	●マカロニサラダ	
オニオンスープ			
料理名/食品名	一人分量 単位		
【牛乳・和No1】			
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		
【焼物・洋No7】			
【タンドリーチキン】			
鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	焼く	
鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	焼く	
食塩	0.25 g		
コシヨー(純)200g	0.02 g		
ヨーグルト(全脂無糖)	6.00 g		
カゴメマイルドトマトチップ3kg	4.00 g		
カレー粉(純)200g	0.10 g		
テオ おろしにんにく国産	0.15 g		
【あえ物・洋No13】			
【●マカロニサラダ】			
マカロニ(単管)	8.00 g	茹でる	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
ニチレイブロッコリー	10.00 g	茹でる	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g		
●いりたまご(真空)	10.00 g	茹でる	
追加食材:ライトツナ水煮フレーク	5.00 g		
代替食材:スーパーズsweetコーン	10.00 g		
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	10.00 g		
コシヨー(純)200g	0.02 g		
【汁物・洋No5】			
【オニオンスープ】			
無添加ポークリナースライス	8.00 g		
昭和 サラダ油	0.25 g		
玉葱	25.00 g	スライス	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅	
にんじん	8.00 g	いちょう	
エリンギ	8.00 g	スライス	
味 コソメJ 500g	1.00 g		
うすくちしょうゆ	2.00 g		

平成30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

2018年 9月 27日 木曜日

献立	ゆかりご飯	
	さんまの塩焼き	わかめの酢の物
ごまみそ汁		
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	
【変わり飯・和No2】		
〔ゆかりごはん〕		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
混ぜ込みしそご飯	2.50 g	
【焼物・和No39】		
〔さんまの塩焼き〕		
さんま筒切塩水漬約50g	1.00 個	焼く
さんま筒切塩水漬約60g	1.00 個	焼く
【あえ物・和No33】		
〔わかめの酢の物〕		
きゅうり	15.00 g	半月スライス
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	10.00 g	千切り
乾燥わかめ	0.50 g	もどす
ちりめん	2.00 g	炒る
穀物酢	2.80 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
三温糖	0.70 g	
【汁物・和No61】		
〔ごまみそ汁〕		
玉葱	15.00 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	茹でる
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
かやいりごま(白)1kg	2.00 g	する
備前 中味噌	4.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2018年 9月 28日 金曜日

献立	ご飯	
	鶏肉とレバーのケチャップ炒め	フルーツポンチ
五目スープ		
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	
【炒め物】		
〔鶏肉とレバーのケチャップ炒め〕		
カットレバーミニ濃粉付	20.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	2.00 g	
鶏肉モモ(2cm角切)	25.00 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
玉葱	35.00 g	スライス
にんじん	15.00 g	
青ピーマン	10.00 g	スライス
食塩	0.20 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
加工マイルドトマトケチャップ3kg	10.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加3k)	5.00 g	
JF ウスターソース	3.00 g	
【汁物】		
〔五目スープ〕		
にんじん	12.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
チンゲンツァイ	12.00 g	1.5cm幅
ほたて貝柱水煮フレーク	8.00 g	
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
カネイチ国産きくらげスラ	0.60 g	もどす
中華スープ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
JFSA 純正ごま油	0.50 g	
【その他・和No5】		
〔フルーツポンチ〕		
春夏秋冬(あきない)だんご	20.00 g	
ハコモ アマリツリシソ 国産	12.00 g	
ハコ 黄桃アイスカット1.5kg	15.00 g	
フルーツハック(パイン)ピット	15.00 g	
バナナ	15.00 g	スライス