

2019年 1月8日 火曜日

平成31年1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

献立	ごはん	
	さといものそぼろ煮	大根サラダ
白菜のみそ汁		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【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	
【煮物・和No53】		
【さといものそぼろ煮】		
豚もも肉ミンチ	35.00 g	
チキ 国産生おろし生姜	0.30 g	
むきえだまめ500g	10.00 g	
玉葱	15.00 g	サイコロ
にんじん	10.00 g	いちよう
さといも500g	45.00 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
三温糖	0.60 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
うすくちしょうゆ	1.30 g	
JF 料理酒1.8L	0.60 g	
JF 本味酢1.8L	0.60 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
しまねのだしっ粉500g×2	1.50 g	
【あえ物・和No14】		
【大根サラダ】		
だいこん	30.00 g	千切り
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
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	
ソイトレッシング(青じそ)1L	4.50 g	
【汁物】		
【白菜のみそ汁】		
にんじん	8.00 g	いちよう
白菜	25.00 g	1.5cm幅
えのきたけ	8.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	
木綿豆腐(サイコ)	20.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 1月9日 水曜日

お正月献立・益田食育の日

献立	麦ごはん	
	ぶりの照り焼き	かぶの紅白なます
●七草入りかき玉汁		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【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】		
【ぶり照り焼き】		
(小) ブリ切身50g	1.00 個	焼く
(中) ブリ切身60g	1.00 個	焼く
JFD 料理酒	3.50 g	
こいくちしょうゆ	4.00 g	
JF 本味酢 1.8L	2.50 g	
【あえ物】		
【かぶの紅白なます】		
かぶ	40.00 g	千切り
にんじん	10.00 g	千切り
きざみ揚げ	5.00 g	茹でる
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
食塩	0.60 g	
【汁物・和No12】		
【●七草入りかき玉汁】		
水稲穀粒(精白米)	5.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
だいこん	20.00 g	サイコロ
かぶ(葉)	3.00 g	2cm幅
せり	2.50 g	2cm幅
うす切かまぼこ(真空)	7.00 g	
●たまご	20.00 g	割りほぐす
代替食材：木綿豆腐	35.00 g	
しまねのだしっ粉500g×2	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	0.20 g	

2019年 1月10日 木曜日

献立	ごはん	
	メンチカツ	りっちゃんの元気サラダ
クラムチャウダー		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【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	
【揚げ物】		
【メンチカツ】		
(小) 根菜入りメンチカツ 50g	1.00 個	油で揚げる
(中) 根菜入りメンチカツ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	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
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
チキンハム(短冊)500g	6.00 g	
スーパースイートコーン	7.00 g	
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	0.98 g	
穀物酢	2.45 g	
コンヨー(純)200g	0.01 g	
食塩	0.42 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
【汁物・洋No7】		
【クラムチャウダー】		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
玉葱	20.00 g	サイコロ
じゃがいも	15.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
むきえびL(100/200)	10.00 g	
ベビーほたて貝 M	10.00 g	
プチブロッコリー(セクト)	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	0.40 g	
牛乳(料理用)	15.00 g	
ポタージュベース	8.00 g	
食塩	0.10 g	

平成31年1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

2019年 1月11日 金曜日

献立	菜飯	
	さごしのオニオンソース焼き	小松菜のごま和え
大根と油揚げのみそ汁		
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	
【変わり飯・和No3】		
[菜飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
菜めし(グルタミン酸ナゲ 無添加)	2.50 g	
【焼物】		
[さごしのオニオンソース焼き]		
(小) さごし切身50g	1.00 個	焼く
(中) さごし切身60g	1.00 個	焼く
食塩	0.20 g	
コシヨー(純) 200g	0.02 g	
ケンノエックマヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
玉葱	10.00 g	スライス×2
テオ 国産生おろし生姜	0.10 g	
テオ おろしにんにく国産	0.10 g	
【あえ物・和No47】		
[小松菜のごま和え]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
小松菜	20.00 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	8.00 g	
かぢやいりごま(白)1kg	1.60 g	炒る/する
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No47】		
[大根と油揚げのみそ汁]		
だいこん	20.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 1月15日 火曜日

献立	ごはん	
	白身魚の香草フライ(小1個、中2個)	花畑サラダ
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	
【揚げ物・洋No4】		
[白身魚の香草フライ]		
(小) 白身の魚香草フライ 50g	1.00 個	油で揚げる
(中) 白身の魚香草フライ 35g	2.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
【あえ物・洋No43】		
[花畑サラダ]		
ブロッコリー	8.00 g	小房にわけける
にんじん	8.00 g	千切り
カリフラワー(セレクト) I Q F	10.00 g	
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
チキンハム(短冊) 500g	8.00 g	
和風たまねぎドレッシング	4.50 g	
こいくちしょうゆ	0.30 g	
食塩	0.20 g	
【汁物・洋No19】		
[五目野菜スープ]		
豚モモ(こま切れ)	8.00 g	
チンゲンツァイ	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
玉葱	15.00 g	スライス
もやし	8.00 g	
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.50 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	
昭和 サラダ油	0.50 g	
【牛乳】		
[ミルクマーク]		
ミルクマークココア(液体)	1.00 個	

2019年 1月16日 水曜日

献立	麦ごはん	
	●ビビンバの具	ヨーグルト和え
豆腐とわかめのスープ		
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	
【炒め物・洋No9】		
●ビビンバの具		
牛ミンチ	35.00 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	0.50 g	
はくさい(キムチ)リハラ	10.00 g	
太もやし	25.00 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	
追加食材:牛ミンチ	5.00 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
みそ	2.30 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	
【その他・和No2】		
[ヨーグルト和え]		
ナタデココ	15.00 g	
ロ' 黄桃ダイカット1.5kg	15.00 g	
ロ' アマアツカみかん国産1.5	12.00 g	
フルーツバック(パインピット)	15.00 g	
バナナ	15.00 g	スライス
ヨーグルト(全脂無糖)	20.00 g	
【汁物・中No9】		
[豆腐とわかめのスープ]		
にんじん	6.00 g	いちよう
木綿豆腐(サイコロ)	20.00 g	
だいこん	20.00 g	いちよう
エリンギ	10.00 g	スライス
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

平成31年1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

2019年 1月17日 木曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	アジのパン粉焼き	ハムとアーモンドのホットサラダ		
ミネストローネ				
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・洋No18】				
[アジのパン粉焼き]				
(小) アジ切身50g	1.00 個	焼く		
(中) アジ切身60g	1.00 個	焼く		
食塩	0.20 g			
コシヨー(純)200g	0.02 g			
クラスメイト(粉チーズ)	1.20 g			
バジル(粉)	0.43 g			
パン粉2kg	0.90 g			
【あえ物・洋No46】				
[ハムとアーモンドのホットサラダ]				
キャベツ	15.00 g	1cm幅		
カリフラワー(カット)IQF	15.00 g			
小松菜	15.00 g	1cm幅		
チキンハム(短冊)500g	10.00 g			
にんじん	5.00 g	千切り		
キャベツ(細切)500g	2.50 g	炒る		
ちりめん(瀬戸内海)	1.50 g	炒る		
こいくちしょうゆ	0.40 g			
穀物酢	1.80 g			
三温糖	0.30 g			
食塩	0.20 g			
【汁物・洋No3】				
[ミネストローネ]				
カットベーコンIQF500g	8.00 g			
テオ おろしにんにく国産	0.19 g			
JF セクショワイン(赤)1.8L	1.00 g			
昭和 サラダ油	0.65 g			
玉葱	15.00 g	サイコロ		
にんじん	5.00 g	いちよう		
かぶ	15.00 g	サイコロ		
冷凍カットトマト	20.00 g			
キャベツ	10.00 g	1.5cm幅		
JF 国産大豆水煮	8.00 g			
味 コンソメJ 500g	1.00 g			
カゴメ マルトトマトチップ 3kg	10.00 g			
トマトビュール(食塩無添加)3kg	10.00 g			
三温糖	0.20 g			

2019年 1月18日 金曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	鶏肉のみぞれかけ	磯香和え		
豆乳入りみそ汁				
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】				
[鶏肉のみぞれかけ]				
(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		
食塩	0.03 g			
コシヨー(純)200g	0.02 g			
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g			
大豆白絞油	6.00 g			
こいくちしょうゆ	4.00 g			
ゆず酢	4.00 g			
JF 本味酢 1.8L	2.00 g			
大根おろし	13.00 g			
【あえ物・和No12】				
[磯香和え]				
ほうれん草	12.00 g	1.5cm幅		
キャベツ	25.00 g	1cm幅		
にんじん	8.00 g	千切り		
太もやし	20.00 g			
もみのり	1.00 g			
三温糖	0.30 g			
こいくちしょうゆ	2.10 g			
【汁物・和No58】				
[豆乳入りみそ汁]				
かぶ	20.00 g	いちよう		
玉葱	20.00 g	スライス		
にんじん	8.00 g	いちよう		
かぶ(葉)	5.00 g	1cm幅		
油揚げ(カット)	4.00 g			
豆乳	20.00 g			
煮干しだし	3.00 g			
みそ	10.00 g			

2019年 1月21日 月曜日

献立	ごはん		一人分量 単位	切り方
	ゆばサラダ	りんご		
カレーうどん汁				
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	
【果物】				
[りんご(1/6個)]				
りんご 36玉		1/6 個		1/6に切る
【あえ物・和No65】				
[ゆばサラダ]				
カットゆば			15.00 g	
小松菜			25.00 g	2cm幅
キャベツ			35.00 g	1cm幅
にんじん			8.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク			8.00 g	
スーパースイートコーン			8.00 g	
がやいりごま(白)1kg			1.10 g	炒る/する
がや練りごま 550g			1.10 g	
こいくちしょうゆ			3.40 g	
穀物酢			1.20 g	
三温糖			1.05 g	
【汁物・和No59】				
[カレーうどん汁]				
TM 学冷凍うどん			60.00 g	
牛肉(ごま切れ)			20.00 g	
昭和 サラダ油			0.20 g	
にんじん			7.00 g	いちよう
玉葱			20.00 g	スライス
干し椎茸(美都産)			1.00 g	もどす
ねぎ			5.00 g	小口切り
三温糖			0.80 g	
こいくちしょうゆ			3.00 g	
カレー粉(純)200g			0.10 g	
ハウス給食用カレー粉N			6.00 g	
ジェフカレー粉			2.00 g	
馬鈴しょ澱粉 1kg			1.50 g	
食塩			0.30 g	
しまねのだしっ粉500g×2			3.00 g	

平成31年1月分詳細献立表

●卵・卵由来成分を含む

献立	ごはん	
	シューマイ(小2個、中3個)	春雨の中華あえ
マーボー豆腐		
料理想名/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	
【蒸し物・中No1】		
[鉄腕シューマイ(小2個、中3個)]		
(小) 鉄腕豚肉焼売Fe(28g)	2.00 個	蒸す
(中) 鉄腕豚肉焼売Fe(28g)	3.00 個	蒸す
【あえ物・中No7】		
[春雨の中華あえ]		
カシ ほうろく産S国産1kg	5.00 g	茹でる
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
だいこん	20.00 g	千切り
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	20.00 g	1cm幅
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
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	
【炒め物】		
[マーボー豆腐]		
豚もも肉ミンチ	25.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
テオ 豆板醤 1kg	0.20 g	
昭和 サラダ油	0.25 g	
にんじん	15.00 g	7mm仔ヨウ
玉葱	30.00 g	サイコロ
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
木綿豆腐(サイコロ)	45.00 g	
冷凍豆腐(サイコロ)	40.00 g	
チンゲンツァイ	8.00 g	1.5cm幅
みそ	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.70 g	
三温糖	0.30 g	
中華スープ	0.77 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
JF 本味酥 1.8L	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.80 g	
水	25.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	

献立	麦ごはん	
	白ハタ唐揚げごまだれかけ	野菜のソテー
●きのこと卵のスープ		
料理想名/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	
【揚げ物・和No66】		
[白ハタ唐揚げごまだれかけ]		
白ハタ唐揚げ	40.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	3.00 g	
こいくちしょうゆ	2.34 g	
JF 本味酥 1.8L	1.20 g	
三温糖	0.62 g	
JFD 料理酒	0.62 g	
水	3.10 g	
かやいりごま(白)1kg	0.60 g	
【炒め物】		
[野菜のソテー]		
鶏肉(モロ肉)2cmカットIQF	15.00 g	
キャベツ	14.00 g	2cm幅
国産カラーピーマン(ミックス)	8.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
太もやし	10.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
中華スープ	1.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.03 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
【汁物・洋No43】		
[●きのこと卵のスープ]		
●たまご	12.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	22.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
えのきたけ	10.00 g	
ぶなしめじ	10.00 g	小房にわける
チンゲンツァイ	15.00 g	1.5cm幅
味 コンソメJ 500g	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

給食の始まり献立

献立	わかめごはん	
	鮭の塩こうじ焼き	即席漬け
いもち汁		
料理想名/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)	80.00 g	
炊き込みわかめ(混ぜご飯用)	2.50 g	
【焼物・和No34】		
[鮭の塩こうじ焼き]		
(小) サケ切身50g	1.00 個	焼く
(中) サケ切身60g	1.00 個	焼く
塩糍	4.00 g	
【あえ物・和No84】		
[即席漬け]		
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
にんじん	10.00 g	千切り
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
国産原料福神漬	10.00 g	
【汁物】		
[いもち汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
もやし	15.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	茹でる
ひとくちいもち(プレーン)	25.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	
【菓子・畜物・和No14】		
[給食週間フルーツゼリー]		
給食週間用フルーツゼリー	1.00 個	

平成31年1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
石見地方の郷土料理

2019年 1月25日 金曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	大根と豚肉のみそ煮	ゆかり和え
たいつみれのすまし汁		
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	
【煮物・和No30】		
[大根と豚肉のみそ煮]		
豚モモ(ごま切れ)	30.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.40 g	
JF 料理酒1.8L	0.70 g	
昭和 サラダ油	0.35 g	
だいこん	30.00 g	7mm仔ヨリ
にんじん	10.00 g	7mm仔ヨリ
ごぼう	7.00 g	輪切り
冷凍ミニ絹厚揚げ	12.00 g	
板こんにやく	12.00 g	厚1/2縦1/4
むさえだまめ500g	5.00 g	
みそ	2.30 g	
こいくちしょうゆ	0.70 g	
三温糖	0.57 g	
煮干しだし	1.10 g	
水	2.80 g	
【あえ物・和No54】		
[ゆかり和え]		
キャベツ	30.00 g	1cm幅
太もやし	15.00 g	
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	8.00 g	
混ぜ込みしそご飯	0.25 g	
食塩	0.20 g	
【汁物】		
[たいつみれのすまし汁]		
甘鯛ボール約8g	30.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
えのきたけ	8.00 g	
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	
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	
食塩	0.15 g	

2019年 1月28日 月曜日

昔なつかしい鯨料理の献立

献立	ごはん	
	鯨肉の竜田揚げ	納豆サラダ
具だくさんみそ汁		
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No62】		
[鯨肉竜田揚げ]		
鯨竜田揚	45.00 g	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No3】		
[納豆サラダ]		
チキンハム(短冊)500g	8.00 g	
刈 ひきわり納豆(ヒ切り)	10.00 g	
ほうれん草	15.00 g	2cm幅
キャベツ	20.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
こいくちしょうゆ	1.00 g	
ケンノンエッグマヨネーズタイプ1kg	8.00 g	
【汁物】		
[具だくさんみそ汁]		
油揚げ(カット)	3.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
だいこん	15.00 g	いちよう
さといも500g	20.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
板こんにやく	10.00 g	厚1/2縦1/4
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	3.00 g	
みそ	10.00 g	

2019年 1月29日 火曜日

献立	ごはん	
	さんまの塩焼き	揚げ入りおひたし
うずめめしの具		
きざみのり		
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	
【焼物・和No39】		
[さんまの塩焼き]		
(小)さんま筒切塩水漬約50g	1.00 個	焼く
(中)さんま筒切塩水漬約60g	1.00 個	焼く
【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
きざみ揚げ	3.00 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.80 g	
三温糖	0.45 g	
【丼物・カレー等・和No15】		
[うずめめしの具]		
鶏肉(モモ肉ダマ)2cmカットIQF	15.00 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	5.00 g	
冷凍豆腐(サイコロ)	15.00 g	
ごぼう	8.00 g	輪切り
にんじん	8.00 g	いちよう
大根葉1cmカット IQF	5.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.80 g	もどす
さといも500g	20.00 g	サイコロ
JFD 料理酒	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.20 g	
JF 本味酢 1.8L	1.00 g	
食塩	0.30 g	
しまねのだしっ粉500g×2	3.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.60 g	
【その他】		
[きざみのり]		
一食ちらしのり(S)0.4g	1.00 個	

2019年 1月30日 水曜日

平成31年1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

献立		
麦ごはん 肉だんごの甘酢あん 海藻サラダ ●キムたまスープ		
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】		
〔麦ご飯 80g〕 水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦)	76.00 g 4.00 g	
【炒め物・洋No4】		
〔肉だんごの甘酢あん〕 野菜入り肉団子	45.00 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
にんじん	15.00 g	いちよう
国産たけのこ水煮乱切り	12.00 g	
国産カレービーマン(ミックス)	7.00 g	
三温糖	2.00 g	
カゴメマルチトール糖(3kg)	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・和No42】		
〔海藻サラダ〕 キャベツ	30.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g	炒る
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
中華ドレッシング1L	4.50 g	
こいくちしょうゆ	0.10 g	
【汁物・中No11】		
●キムたまスープ		
●たまご	20.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	35.00 g	
はくさい(キムチ)リハラ	12.00 g	
太もやし	12.00 g	
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
ねぎ	5.00 g	小口切り
中華スープ	0.80 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
食塩	0.10 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

2019年 1月31日 木曜日

献立		
ごはん さばの梅肉ソースかけ アーモンド和え 根菜のみそ汁		
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No1】		
〔ご飯(強化米)〕 水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No52】		
〔さばの梅肉ソースかけ〕 (小) サバ切身50g (中) サバ切身60g	1.00 個 1.00 個	油で揚げる 油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 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No58】		
〔アーモンド和え〕 キャベツ	30.00 g	1cm幅
小松菜	12.00 g	1.5cm幅
太もやし	10.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
クッキングアモンド(細切)50g	2.00 g	炒る
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No23】		
〔根菜のみそ汁〕 にんじん	8.00 g	いちよう
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
ごぼう	7.00 g	輪切り
かぶ	20.00 g	いちよう
レンジコン水煮(いちよう切)	10.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	
かぶ(葉)	5.00 g	1cm幅
みそ	10.00 g	
煮干しだし	3.00 g	