

### 令和元年10月分詳細献立表

※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)

2019年 10月 1日 火曜日

献立	栗ご飯	
	さばの塩焼き	納豆サラダ
豚汁		
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No7】		
[栗ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
食塩	1.00 g	
むし栗カット	25.00 g	
【焼物・和No14】		
[さばの塩焼き]		
(小) 氷温造り塩さば切身 40g	1.00 個	焼く
(中) 氷温造り塩さば切身 50g	1.00 個	焼く
【あえ物・洋No3】		
[納豆サラダ]		
チキンハム(短冊) 500g	5.00 g	
リ ひきわり納豆(ヒキリ)	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	8.00 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	7.00 g	
【汁物・和No3】		
[豚汁]		
豚モモ(こま切れ)	20.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	7.00 g	いちよう
ごぼう	8.00 g	輪切り
玉葱	20.00 g	スライス
板こんにやく	10.00 g	厚1/2縦1/4
木綿豆腐	10.00 g	サイコロ
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	5.00 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	3.00 g	

2019年 10月 2日 水曜日

献立	麦ご飯	
	トンカツ	アーモンド和え
●カツ丼の具		
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No42】		
[トンカツ]		
(小) 柔らかトンカツ40g	1.00 個	油で揚げる
(中) 柔らかトンカツ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 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	5.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1cm幅
スーパーズイートコーン	5.00 g	
出雲のおいしいちくわ5mm	7.00 g	
クッキングアーモンド(細切)500g	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【丼物・和No21】		
【カツ丼の具】		
干し椎茸(美都産)	0.80 g	もどす
にんじん	12.00 g	いちよう
玉葱	35.00 g	スライス
●たまご	25.00 g	割りほぐす
代替食材:木綿豆腐	45.00 g	サイコロ
ねぎ	8.00 g	小口切り
花かつお(亀バラ) 500g	0.50 g	
だし昆布	0.50 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	5.00 g	
リケン サラダ油	0.50 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.50 g	
食塩	0.10 g	

2019年 10月 3日 木曜日

献立	ご飯	
	赤魚の西京焼き	小松菜とコーンのお浸し
鶏つくね汁		
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No59】		
[赤魚の西京焼き]		
(小) 赤魚西京漬50g	1.00 個	焼く
(中) 赤魚西京漬60g	1.00 個	焼く
【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
にんじん	5.00 g	千切り
小松菜	25.00 g	1.5cm幅
スーパーズイートコーン	7.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No16】		
[鶏つくね汁]		
鶏つくね	25.00 g	
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
玉葱	10.00 g	スライス
にんじん	5.00 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	
花かつお(亀バラ) 500g	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
食塩	0.15 g	

# 令和元年10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

食物繊維強化献立

2019年 10月 7日 月曜日

2019年 10月 8日 火曜日

2019年 10月 4日 金曜日

献立	ご飯	
	タンドリーチキン	たらこ入りポテトサラダ
マカロニスープ		
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	
【焼物・洋No7】		
[タンドリーチキン]		
(小) 鶏肉モモ切身IQF 50g	1.00 個	焼く
(中) 鶏肉モモ切身IQF 60g	1.00 個	焼く
食塩	0.25 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
ヨーグルト(全脂無糖)	6.00 g	
カゴメ マルトトマトチップ 3kg	4.00 g	
カレー粉(純)200g	0.10 g	
テオ おろしにんにく国産	0.10 g	
【あえ物】		
[たらこ入りポテトサラダ]		
ライトツナ水煮ブレーク	8.00 g	
たらこ 1kg	6.00 g	
じゃがいも	30.00 g	サイコロ
ニチレイブロッコリー	15.00 g	
にんじん	5.00 g	いちょう
ケン ノンエッグ マヨネーズタイプ 1kg	8.00 g	
食塩	0.10 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
【汁物・洋No10】		
[マカロニスープ]		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
マカロニ(貝)	4.00 g	茹でる
玉葱	10.00 g	スライス
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
味 コシソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

献立	ご飯	
	平つくねきのこソースかけ	もやしとコーンの中華和え
ビーフンスープ		
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	
【米飯・和No4】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【蒸し物】		
[平つくねきのこソースかけ]		
(小) キャベツ入り平つくねバラ 40	1.00 個	焼く
(中) キャベツ入り平つくねバラ 50	1.00 個	焼く
えのきたけ	3.00 g	
エリンギ	3.00 g	千切り
にんじん	3.00 g	千切り
玉葱	5.00 g	スライス
JFD 料理酒	0.70 g	
うすくちしょうゆ	0.70 g	
中華スープ	0.50 g	
JFS 純正ごま油	0.10 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.50 g	
【あえ物】		
[もやしとコーンの中華和え]		
太もやし	20.00 g	
ポークハム(短冊)500g	5.00 g	
もどるんです100g	0.80 g	もどす
スーパースイートコーン	8.00 g	
小松菜	13.00 g	1cm幅
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
食塩	0.15 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
干し椎茸(美都産)	0.80 g	もどす
ビーフン 9cmカット	4.00 g	茹でる
にんじん	8.00 g	いちょう
フィンクイナースキルス(スライス)5mm	6.00 g	
中華スープ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	
食塩	0.10 g	

献立	麦ご飯	
	さけのごまマヨネーズ焼き	切干大根の中華炒め
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	
【焼物・洋No22】		
[さけのごまマヨネーズ焼き]		
(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	0.15 g	
コショウ(純)200g	0.02 g	
玉葱	4.50 g	みじん切り
ケン ノンエッグ マヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
クラスメイト500g	1.00 g	
トヤ いらりごま(白)1kg	1.00 g	
【炒め物・中No5】		
[切干大根の中華炒め]		
カットベーコンIQF500g	6.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.70 g	
干し椎茸(美都産)	0.60 g	もどす
切干大根(益田産)	6.00 g	茹でる
にんじん	6.00 g	千切り
中華スープ	0.50 g	
MCFCS 本味酢1.8L	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
小松菜	10.00 g	2cm幅
JFS 純正ごま油	0.30 g	
【汁物・和No23】		
[根菜のみそ汁]		
にんじん	8.00	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
ごぼう	7.00 g	輪切り
レンコン水煮(いちょう切)	10.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	5.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 10月 9日 水曜日

献立	●たまごと春雨のスープ	
	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・中No11】		
[ブルコギ]		
牛肉(こま切れ)	35.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.40 g	
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
玉葱	35.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
にら	5.00 g	1.5cm幅
JFS 純正ごま油	1.00 g	
三温糖	5.00 g	
こいくちしょうゆ	6.00 g	
コチュジャン	1.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.50 g	
JFD 料理酒	2.00 g	
中華スープ	0.50 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	
【あえ物・和No86】		
[わかめサラダ]		
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
きゅうり	20.00 g	半月スライス
太もやし	10.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
乾燥わかめ	0.80 g	もどす
和風たまねぎドレッシング	5.00 g	
食塩	0.10 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
【汁物】		
[●卵と春雨のスープ]		
無添加ポークウインナースライス	8.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
小松菜	5.00 g	1.5cm幅
カネイチ国産きくらげスラ	0.50 g	もどす
●たまご	15.00 g	割りほぐす
追加食材：無添加ポークウインナースライス	8.00 g	
ケンシ はるさめS国産1kg	4.00 g	
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
JFS 純正ごま油	0.10 g	

## 令和元年10月分詳細献立表

2019年 10月 10日 木曜日

目の愛護デー

献立	目の愛護デー	
	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No17】		
[カレイの姿揚げ]		
(小) 生干カレイ50g	1.00 個	油で揚げる
(中) 生干カレイ60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	5.00 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	15.00 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	
かやいりごま(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】		
[里芋のみそ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
さといも	20.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	5.00 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	3.00 g	
【菓子・寄物】		
[ブルーベリークレープ]		
クレープ(ブルーベリー)	1.00 個	

2019年 10月 11日 金曜日

高津学校給食センター  
●卵・卵由来成分を含む

献立	高津学校給食センター	
	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	
【炒め物・和No2】		
[豚肉と厚揚げのみそ炒め]		
豚モモ(こま切れ)	35.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	1.00 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
厚揚げ	25.00 g	サイコロ
ねぎ	8.00 g	小口切り
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
備前 中味噌	2.00 g	
【あえ物・和No53】		
[おかか和え]		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
きゅうり	25.00 g	半月スライス
スーパースイートコーン	8.00 g	
花かつお(鱈・細切)500g	1.10 g	
こいくちしょうゆ	1.60 g	
【汁物・和No65】		
[おふのすまし汁]		
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
えのきたけ	8.00 g	
おなら麩	1.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
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	

# 令和元年10月分詳細献立表

2019年 10月 15日 火曜日

献立	麦ごはん	
献立	いわしの蒲焼	キャベツの甘酢和え
厚揚げのみそ汁		
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No44】		
[いわしの蒲焼]		
開きイツ(腹須取り)	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	3.50 g	
かまぼこ(白)1kg	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
MCFS 本味酢1.8L	1.00 g	
三温糖	0.80 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
馬鈴薯でんぶん1kg	0.50 g	
水	5.00 g	
【あえ物・和No29】		
[キャベツの甘酢和え]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	3.00 g	千切り
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
スーパースイートコーン	9.00 g	
こいくちしょうゆ	2.10 g	
穀物酢	1.80 g	
三温糖	0.45 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	8.00 g	いちよう
えのきたけ	10.00 g	
厚揚げ	15.00 g	サイコロ
ねぎ	5.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 10月 16日 水曜日

献立	麦ごはん	
献立	豚肉とエリンギのオイスター炒め	●パンサンスー
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】		
[豚肉とエリンギのオイスター炒め]		
豚モモ(スライス)	35.00 g	
テオ おろしにんにく 国産	0.20 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
玉葱	30.00 g	スライス
国産カラービーマン(ミックス)	5.00 g	
むきえだまめ500g	5.00 g	
エリンギ	15.00 g	スライス
キャベツ	15.00 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	
MCFS 本味酢1.8L	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【あえ物・中No1】		
●パンサンスー		
ケン はるさめS国産1kg	4.00 g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
小松菜	8.00 g	2cm幅
にんじん	8.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1cm幅
●錦糸卵(真空) 500g	6.00 g	
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	7.00 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】		
[中華スープ]		
太もやし	15.00 g	
にんじん	8.00 g	いちよう
たけのこ水煮(千切り)	15.00 g	
うす切かまぼこ(真空)	10.00 g	
乾燥わかめ	0.40 g	もどす
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

高津学校給食センター

●卵・卵由来成分を含む

2019年 10月 17日 木曜日

献立	ごはん	
献立	さごしの紅葉焼き	にごみ
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No56】		
[さごしの紅葉焼き]		
(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	6.00 g	
シロハースト(人参)2kg	4.00 g	
【煮物・和No46】		
[にごみ]		
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	10.00 g	
さといも	15.00 g	
ごぼう	10.00 g	輪切り
にんじん	8.00 g	いちよう
たけのこ水煮(乱切)	8.00 g	
板こんにゃく	10.00 g	厚1/2縦1/4
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
インゲン500g	5.00 g	1.5cm幅
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
三温糖	0.60 g	
JFD 料理酒	0.90 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	8.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
白玉もち7g	25.00 g	
ねぎ	5.00 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	3.00 g	

# 令和元年10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 10月 18日 金曜日

献立	ご飯	
	シューマイ (小2個、中3個)	フルーツ杏仁
豆腐の中華煮		
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)]		
(小) TM 鉄腕豚肉焼売Fe (28g)	2.00 個	蒸す
(中) TM 鉄腕豚肉焼売Fe (28g)	3.00 個	蒸す
【その他・和No9】		
[フルーツ杏仁]		
やわらか杏仁豆腐	40.00 g	
ハコモ アマアツリシロ国産	15.00 g	
フルーツパック(黄桃が1個)	10.00 g	
フルーツパック(パイナップル)	10.00 g	
バナナ	10.00 g	スライス
【煮物・中No6】		
[豆腐の中華煮]		
豚モモ(こま切れ)	25.00 g	
ネー 国産生おろし生姜	0.15 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
たけのこ水煮(短冊)島根県	15.00 g	
木綿豆腐(サイコ)	50.00 g	
冷凍豆腐(サイコロ)	20.00 g	
ねぎ	6.00 g	小口切り
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	2.00 g	
JFS 純正ごま油	0.20 g	
水	50.00 g	

2019年 10月 21日 月曜日

献立	ご飯	
	シイラのねぎソースかけ	ゆかり和え
きのこのみそ汁		
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】		
[シイラのねぎソースかけ]		
(小) シイラ切身50g	1.00 個	油で揚げる
(中) シイラ切身60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
MCFS 本味酢1.8L	2.00 g	
三温糖	2.00 g	
ネー 国産生おろし生姜	0.30 g	
こねぎ	2.00 g	小口切り
水	8.00 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	
むきえだまめ500g	8.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
乾燥カリカリ梅(国産)200g	0.30 g	
混ぜ込みしそご飯	0.25 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	5.00 g	いちよう
エリンギ	8.00 g	スライス
干し椎茸(美都産)	0.80 g	もどす
木綿豆腐	15.00 g	サイコロ
ねぎ	5.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 10月 23日 水曜日

献立	麦ごはん	
	ハンバーグのトマトソースかけ	ツナとごぼうのごまサラダ
●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No3】		
[麦ご飯 80g]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物】		
[ハンバーグのトマトソースかけ]		
(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
マルトデシラソース 3kg	7.00 g	
カメマルトドマクチャップ 3kg	7.00 g	
JF レガシオンワイン(赤)1.8L	0.70 g	
三温糖	0.70 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	0.70 g	
水	7.00 g	
【あえ物・洋No7】		
[ツナとごぼうのごまサラダ]		
ライトツナ水煮ブレイク	7.00 g	
ほうれん草	12.00 g	1.5cm幅
ごぼう	15.00 g	つく
太もやし	15.00 g	
にんじん	7.00 g	千切り
がやいりごま(白)1kg	0.70 g	炒る/する
がや練りごま 550g	0.70 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
ケン ノエック マヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
【汁物】		
[●たまごスープ]		
●たまご	12.00 g	割りほぐす
代替食材: 木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
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
ねぎ	5.00 g	小口切り
うすくちしょうゆ	2.50 g	
味 コソメJ 500g	1.20 g	
食塩	0.10 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

●卵・卵由来成分を含む

2019年 10月 24日 木曜日

保小中連携献立

献立	ご飯	
	さんまの塩焼き	揚げ入りお浸し
	さつまいものみそ汁	
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	
ちりめん(瀬戸内海)	2.00 g	
がやいりごま(白)1kg	2.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.80 g	
三温糖	0.45 g	
【汁物・和No5】		
[さつまいものみそ汁]		
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちょう
さつまいも	20.00 g	いちょう
ねぎ	5.00 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	3.00 g	

令和元年10月分詳細献立表

2019年 10月 25日 金曜日

秋をたくさん感じよう献立

献立	ご飯	
	里芋コロッケ	アールスメロン
	秋たっぷりカレー	
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No3】		
[ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・洋No12】		
[里芋コロッケ]		
(小) 里芋コロッケ50g	1.00 個	油で揚げる
(中) 里芋コロッケ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【果物・和No12】		
[アールスメロン 1/16コ]		
アールスメロン 4L	0.07 個	1/16に切る
【丼物・カレー等】		
[秋たっぷりカレー]		
豚モモ(スライス)	30.00 g	
GS 料理用ワイン(赤)1.8L	0.80 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.20 g	
エリンギ	10.00 g	スライス
さつまいも(ダイスカット)	23.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちょう
冷凍カットトマト	15.00 g	
水煮大豆(マルサンアイ)	10.00 g	
ハウス 給食用カレーフレークN	12.00 g	
ジェフサ カレーフレーク	4.00 g	
加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	

2019年 10月 28日 月曜日

献立	ご飯	
	豚れんこん	野菜とささみの梅肉和え
	けんちん汁	
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	
【炒め物・和No24】		
[豚れんこん]		
豚モモ(こま切れ)	40.00 g	
テオー 国産生おろし生姜	0.30 g	
JFS 純正ごま油	0.60 g	
レンコン水煮(いちょう切)	20.00 g	
にんじん	10.00 g	いちょう
糸こんにゃく(黒)	15.00 g	
むきえだまめ500g	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
三温糖	0.80 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
【あえ物・和No72】		
[野菜とささみの梅肉あえ]		
チキンささみ水煮	10.00 g	
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
スーパースイートコーン	8.00 g	
花かつお(鱈・細切)500g	0.20 g	
梅肉ペースト紀州	1.80 g	
がやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	1.20 g	
三温糖	0.90 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.30 g	
【汁物・和No17】		
[けんちん汁]		
さといも500g	20.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
ごぼう	8.00 g	輪切り
木綿豆腐(サロロ)	20.00 g	
干し椎茸(美都産)	1.00 g	もどす
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
ねぎ	5.00 g	小口切り
煮干しだし	2.00 g	
だし昆布	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 g	

# 令和元年10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 10月 29日 火曜日

献立	麦ご飯	
	あじの南蛮漬け	塩昆布和え
野菜のみそ汁		
料理想名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
[牛乳]		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
[麦ご飯]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【揚げ物・和No12】		
[あじの南蛮漬け]		
真あじドレス M	1.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	4.00 g	
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	3.00 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・和No55】		
[塩昆布和え]		
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	8.00 g	
塩ふき昆布(きざみ)	1.00 g	
食塩	0.20 g	
【汁物】		
[野菜のみそ汁]		
木綿豆腐	20.00 g	サイコロ
きざみ揚げ	3.00 g	
にんじん	8.00 g	いちょう
玉葱	20.00 g	スライス
ねぎ	5.00 g	小口切り
備前 中味噌	7.00 g	
備前 白上味噌	3.00 g	
煮干しだし	3.00 g	

2019年 10月 30日 水曜日

アイランド献立

献立	麦ごはん	
	●ツナマヨオムレツ	カラフルサラダ
アイリッシュシチュー		
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]		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【蒸し物・和No17】		
●ツナマヨオムレツ		
(小) ツナマヨオムレツ50g	1.00 個	蒸す
(中) ツナマヨオムレツ60g	1.00 個	蒸す
代替品：(小) 豆腐ハンバーグ50g	1.00 個	焼く
(中) 豆腐ハンバーグ60g	1.00 個	焼く
こいくちしょうゆ	2.00 g	
料理酒	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.50 g	
水	0.50 g	
【あえ物・洋No11】		
[カラフルサラダ]		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
スーパースイートコーン	8.00 g	
角切チーズ8mm	7.00 g	
水煮大豆(マルサンアイ)	7.00 g	
国産カラーピーマン(ミックス)	10.00 g	
花かつお(鰹・細切)500g	0.20 g	
三温糖	1.12 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.80 g	
穀物酢	2.80 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.48 g	
【煮物】		
[アイリッシュシチュー]		
玉葱	25.00 g	サイコロ
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	15.00 g	いちょう
じゃがいも	35.00 g	サイコロ
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	25.00 g	
ニチレイブロッコリー	10.00 g	
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
味 コソメJ 500g	1.50 g	
うすくちしょうゆ	2.30 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	

2019年 10月 31日 木曜日

献立	ピタパン(照り焼きバーガー)	
	照り焼きチキン	ポイル野菜
焼きそば		
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	
【普通パン・和No3】		
[ピタパン(照り焼きバーガー)]		
(小) ホブサ(ピタパン) 約60g	1.00 個	
(中) ホブサ(ピタパン) 約80g	1.00 個	
【焼物】		
[照り焼きチキン]		
若鶏照焼(国内産)50g	1.00 個	
若鶏照焼(国内産)60g	1.00 個	
【あえ物】		
[ポイル野菜]		
キャベツ	25.00 g	1.5cm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
三温糖	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.80 g	
穀物酢	2.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.48 g	
【主食併用麺・中No3】		
[焼きそば]		
豚モモ(こま切れ)	25.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	15.00 g	いちょう
玉葱	30.00 g	スライス
焼きそば麺5kg	30.00 g	
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
青ピーマン	5.00 g	スライス
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	
JP ウスターソース エケレント1.8L	2.00 g	