

※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)

## 2020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

2020年 5月1日 金曜日

献立	ごはん	
	白はたから揚げごまだれかけ	おからサラダ
おふのすまし汁		
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	
【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	4.00 g	
こいくちしょうゆ	2.30 g	
VP本みりん	1.20 g	
三温糖	0.62 g	
JFD 料理酒	0.62 g	
水	3.00 g	
かやいりごま(白)1kg	0.60 g	
【あえ物・洋No42】		
[おからサラダ]		
冷凍 おから	7.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
きゅうり	8.00 g	半月スライス
チキンささみ水煮	6.00 g	
スーパースイートコーン	6.00 g	
角切チーズ8mm	7.00 g	
穀物酢	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
食塩	0.15 g	
ケンノエッグマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
【汁物・和No65】		
[おふのすまし汁]		
にんじん	5.00 g	いちょう
玉葱	25.00 g	スライス
えのきたけ	8.00 g	
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
おわら蒧	1.00 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	

2020年 5月7日 木曜日

献立	ごはん	
	白身魚のゆずソースかけ	スパゲッティサラダ
コンソメスープ		
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No6】		
[白身魚のゆずソースかけ]		
小:ホキ 50g	1.00 切	油で揚げる
中:ホキ 60g	1.00 切	油で揚げる
馬鈴薯でんぷん1kg	3.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
ゆず酢	0.60 g	
穀物酢	1.70 g	
三温糖	2.50 g	
SB パセリ(乾)	0.01 g	
【あえ物】		
[スパゲッティサラダ]		
ホコスパゲティパリュール71.6mm	5.00 g	茹でる
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
ニチレイプロッコリー(エ)	10.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
ケンノエッグマヨネーズタイプ1kg	10.00 g	
食塩	0.20 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
【汁物】		
[コンソメスープ]		
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	千切り
小松菜	10.00 g	2cm幅
エリンギ	8.00 g	スライス
味「コンソメ」500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
食塩	0.10 g	

2020年 5月8日 金曜日

こどもの日献立

献立	たけのごはん	
	鶏の照り焼き	ほうれん草のおひたし
とうふのみそ汁		
かしわもち		
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No18】		
[たけのごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
竹の子ご飯の素	20.00 g	
【焼物】		
[鶏の照り焼き]		
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
JFD 料理酒	1.70 g	
三温糖	0.80 g	
こいくちしょうゆ	3.50 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.25 g	
【あえ物・和No52】		
[ほうれん草のおひたし]		
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
出雲のちくわ5mm×1/2カット	5.00 g	
三温糖	0.30 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物】		
[とうふのみそ汁]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	イチョウ
えのきたけ	8.00 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
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.50 g	
【菓子・畜物・和No3】		
[かしわもち]		
柏もち(葉なし)40g	1.00 個	

## 2020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

2020年 5月 11日 月曜日

献立	ごはん	
	ソースかつ	ごぼうサラダ
オニオンスープ		
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	
【揚げ物・洋No30】		
[ソースかつ]		
ベスト柔らかかつ40g	1.00 個	油で揚げる
ベスト柔らかかつ60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	4.00 g	
三温糖	1.00 g	
VP本みりん	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
水	2.00 g	
【あえ物・洋No5】		
[ごぼうサラダ]		
ごぼう	7.00 g	つく
ササガキゴボウ IQF	7.00 g	
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 (エ)	10.00 g	茹でる
ライトツナ水煮ブレイク	8.00 g	
かやいりごま(白)1kg	0.50 g	する
ケンノエッグマヨネーズタイプ1kg	7.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.05 g	
【汁物・洋No5】		
[オニオンスープ]		
玉葱	25.00 g	スライス
昭和 サラダ油	0.30 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	8.00 g	いちよう
エリンギ	8.00 g	スライス
無添加ポークウイナーズ	5.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	
食塩	0.10 g	

2020年 5月 12日 火曜日

献立	麦ごはん	
	さばの塩焼き	磯香和え
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	
【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・和No14】		
[さばの塩焼き]		
氷温造り塩さば切身 40g	1.00 個	焼く
氷温造り塩さば切身 50g	1.00 個	焼く
【あえ物】		
[磯香和え]		
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
出雲のちくわ5mm×1/2カット	8.00 g	
もみのり	0.80 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【汁物・和No61】		
[ごまみそ汁]		
玉葱	15.00 g	スライス
太もやし	10.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
油揚げ(カット)	3.00 g	茹でる
木綿豆腐	18.00 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
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2020年 5月 13日 水曜日

献立	麦ごはん	
	ハンバーグのきのこソースかけ	花野菜のゆずサラダ
●ふわふわスープ		
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	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【焼物・洋No2】		
[ハンバーグのきのこソースかけ]		
県給豚と鶏のハンバーグF	1.00 個	焼く
干し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
エリンギ	4.00 g	スライス
玉葱	5.00 g	スライス
昭和 サラダ油	0.05 g	
マイルドデミグラスソース 3kg	5.00 g	
カメマイルドトマトケチャップ 3kg	5.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	0.50 g	
三温糖	0.50 g	
JF ウスターソース エクセレント1.8L	0.50 g	
水	2.00 g	
【あえ物・洋No32】		
[花野菜のゆずサラダ]		
ニチレイブロッコリー (エ)	10.00 g	
カリフラワー(セレクト)IQF	10.00 g	
スーパースイートコーン	5.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
きゅうり	12.00 g	半月スライス
クッキングアーマント(細切)500g	3.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
ゆず酢	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
【汁物・洋No37】		
●ふわふわスープ		
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	8.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
●たまご	15.00 g	
追加食材：鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	10.00 g	
パン粉2kg	2.00 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	

### 2020年5月分詳細献立表

2020年 5月 14日 木曜日 **オリンピック・パラリンピック応援献立**

献立	アロースデサルサ パタニスカステバカリヤウ ピクルス フェイジョアード	
	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【米飯】		
アロースデサルサ		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
乾燥パセリ	2.50 g	
食塩	0.20 g	
【揚げ物】		
ハチカステバカリヤウ		
自身の魚香草ワイ(パジル)50	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物】		
ピクルス		
パプリカ	15.00 g	スライス
きゅうり	10.00 g	輪切り
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
タコスライス	7.00 g	
三温糖	1.40 g	
穀物酢	3.50 g	
食塩	0.20 g	
【煮物】		
フェイジョアード		
荒挽ミニカクテルウインナー	18.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
にんじん	20.00 g	いちょう
じゃがいも	25.00 g	サイコロ
国産大豆水煮	16.00 g	
レッドキドニー	10.00 g	
テオ おろしにんにく 国産	0.40 g	
加メマイルドトマトチップ 3kg	6.00 g	
トマトピューレ(食塩無添加)3k	5.00 g	
マイルドシラス 1kg	2.00 g	
JF ウスターソース エグゼレント1.8L	3.00 g	
食塩	0.60 g	
三温糖	0.30 g	
SB パセリ(乾)	0.50 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
水	50.00 g	

2020年 5月 15日 金曜日

献立	ごはん 牛肉とエリンギのオイスター炒め ヨーグルト和え ぎょうぎスープ	
	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
ごはん		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・和No14】		
牛肉とエリンギのオイスター炒め		
牛肉(こま切れ)	30.00 g	
テオ おろしにんにく 国産	0.20 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	30.00 g	7mmスライス
国産カラーピーマン(ミックス)	5.00 g	
エリンギ	15.00 g	7mm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	
VP本みりん	1.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.10 g	
【その他・和No2】		
【ヨーグルト和え】		
ナタデココ	12.00 g	
ハゴ 黄桃アイスカット1.5kg	15.00 g	
ハゴ アマツツリみかん国産1.5	12.00 g	
フルーツバック(パイン)	12.00 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No1】		
ぎょうぎスープ		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちょう
ブチスニブ餃子 5g	15.00 g	
たまやし	13.00 g	
ねぎ	5.00 g	小口切り
中華スープ	0.90 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

2020年 5月 18 月曜日

**保小中連携献立**

献立	豆ごはん カレーのから揚げ 納豆和え 厚揚げのみそ汁	
	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【変わり飯・和No6】		
豆ごはん		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
グリーンピース	10.00 g	
食塩	0.50 g	
JFD 料理酒	0.50 g	
【揚げ物・和No22】		
カレーのから揚げ		
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
馬鈴薯でんぷん1kg	5.00 g	
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No7】		
納豆和え		
ひきわり納豆(ヒキ別)	10.00 g	
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
もみり	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.50 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	5.00 g	いちょう
えのきたけ	8.00 g	
厚揚げ	25.00 g	縦1/3横10
ねぎ	5.00 g	小口切り
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

## 2020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

2020年 5月 19日 火曜日

献立	麦ごはん	
	豚キムチ	こんにゃくサラダ
わかめスープ		
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】		
【麦はん飯 80g】		
水稻穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・中No4】		
【豚キムチ】		
豚モモ(こま切れ)	40.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.40 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	10.00 g	千切り
はくさい(キムチ)リハラ	10.00 g	
キャベツ	30.00 g	2cm幅
玉葱	20.00 g	
にら	5.00 g	
エバ 焼肉の丸(醤油味)5kg	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
【あえ物・和No78】		
【こんにゃくサラダ】		
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
太もやし	15.00 g	
スーパースイートコーン	7.00 g	
突きこんにゃく	15.00 g	茹でる
ライトツナ水煮ブレイク	8.00 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・中No3】		
【わかめスープ】		
玉葱	15.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	12.00 g	スライス
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	7.00 g	茹でる
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	

2020年 5月 20日 水曜日

益田の食育の日

献立	わかめごはん	
	●炒り豆腐	キャベツの梅和え
わかたけ汁		
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】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
減塩炊き込みわかめ	2.50 g	
【炒め物】		
【●炒り豆腐】		
しぼり豆腐	55.00 g	
鶏肉(モロ肉がイ)1cmカットIQF	12.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
●たまご	12.00 g	
追加食材: 鶏肉(モロ肉がイ)1cmカットIQF	15.00 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	10.00 g	スライス
グリーンピース	5.00 g	
干し椎茸(美都産)	0.40 g	戻す
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	0.80 g	
食塩	0.20 g	
JFS 純正ごま油	0.50 g	
【あえ物・和No51】		
【キャベツの梅和え】		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
きゅうり	13.00 g	輪切り
チキンささみ水煮	7.00 g	
ニチレイブロッコリー	12.00 g	
梅肉ペースト紀州	1.00 g	
こいくちしょうゆ	0.70 g	
三温糖	1.00 g	
【汁物・和No2】		
【わかたけ汁】		
たけのこ水煮(ハーフカット)島根	15.00 g	スライス
玉葱	25.00 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
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	

2020年 5月 21日 木曜日

献立	ごはん	
	さけのごまマヨネーズ焼き	ひじきと大豆の炒り煮
なめこ汁		
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No3】		
【ご飯 80g】		
水稻穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・洋No22】		
【さけのごまマヨネーズ焼き】		
秋鮭(ピンク)切身 50g	1.00 個	焼く
秋鮭(ピンク)切身 60g	1.00 個	焼く
食塩	0.10 g	
コシヨウ(純)200g	0.01 g	
玉葱	3.00 g	スライス×2
かん 冷蔵マヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
クラスメイト(粉チーズ)	1.00 g	
牛乳	2.00 g	
ガイヤイりごま(白)1kg	1.00 g	
【炒め物】		
【ひじきと大豆の炒り煮】		
鶏肉(モロ肉がイ)2cmカットIQF	15.00 g	
昭和 サラダ油	0.40 g	
芽ひじき1kg	0.80 g	もどす
国産大豆水煮	15.00 g	
にんじん	5.00 g	いちよう
ササガキゴボウIQF	7.00 g	
グリーンピース	5.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
【汁物・和No9】		
【なめこ汁】		
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	15.00 g	スライス
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
国産冷凍なめこ	10.00 g	
乾燥わかめ	0.30 g	もどす
煮干しだし	3.00 g	
みそ	8.50 g	

## 2020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

2020年 5月 22日 金曜日

献立	コッペパン かぼちゃコロケ 海藻サラダ 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】		
[コッペパン]		
こっぺぱん 70g	1.00 個	
こっぺぱん 90g	1.00 個	
【揚げ物】		
[かぼちゃコロケ]		
国産カボチャ挽肉フライ40	1.00 個	揚げる
国産カボチャ挽肉フライ60	1.00 個	揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No42】		
[海藻サラダ]		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
にんじん	5.00 g	千切り
ちりめん	2.00 g	炒る
乾燥こんにやく100g	0.50 g	もどす
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす
ソルトドレッシング(青じそ)1L	5.00 g	
【主食併用麺・中No3】		
[焼きそば]		
豚モモ(こま切れ)	25.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
にんじん	15.00 g	千切り
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	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
JF ウスターソース エケルト1.8L	2.00 g	

2020年 5月 25 月曜日

献立	ごはん ちくわの磯部揚げ キャベツのごま和え 肉じゃが	
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】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物】		
[ちくわの磯部揚げ]		
ちくわ磯部天ぷら50	1.00 個	揚げる
大豆白絞油	1.50 g	
【あえ物・和No47】		
[キャベツのごま和え]		
キャベツ	20.00 g	1cm幅
小松菜	15.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	輪切り
かきいりごま(白)1kg	2.00 g	する
こいくちしょうゆ	2.80 g	
三温糖	0.45 g	
【煮物・和No6】		
[肉じゃが]		
牛肉(こま切れ)	25.00 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
じゃがいも	50.00 g	
にんじん	15.00 g	7mmイチョウ
玉葱	30.00 g	スライス
板こんにやく	20.00 g	厚1/2縦1/4
大福揚(カット)	15.00 g	
インゲンホール(北海道)	10.00 g	2cm幅
三温糖	1.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
うすくちしょうゆ	1.80 g	
JFD 料理酒	1.00 g	
VP本みりん	1.00 g	
花かつお(亀バラ)500g	1.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2020年 5月 26日 火曜日

献立	麦ごはん 豚肉のアップルソース炒め チーズサラダ あっさり野菜スープ	
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】		
[麦ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
【炒め物・洋No21】		
[豚肉のアップルソース炒め]		
豚モモ(こま切れ)	40.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	30.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
むきえだまめ500g	10.00 g	
エリンギ	10.00 g	スライス
テオ おろしにんにく国産	0.15 g	
カメマイルドトマトチップ3kg	5.00 g	
JF ウスターソース エケルト1.8L	2.10 g	
アップルソース	12.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.25 g	
【あえ物・洋No48】		
[チーズサラダ]		
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
きゅうり	15.00 g	半月スライス
角切チーズ8mm	7.00 g	
シーガニックひじき	5.00 g	もどす
スーパースイートコーン	5.00 g	
三温糖	0.60 g	
穀物酢	1.50 g	
こいくちしょうゆ	1.80 g	
国産レモン果汁100ml	0.50 g	
オリーブ油エキストラバージン	0.50 g	
【汁物・洋No27】		
[あっさり野菜スープ]		
フィリフィナスキルス(スライス)5mm	10.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
冷凍カットトマト	15.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	5.00 g	いちよう
インゲンホール(北海道)	8.00 g	2cm幅
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
こいくちしょうゆ	1.50 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

## 2020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

2020年 5月 27日 水曜日

益田の食育の日

献立	麦ごはん	
	根菜の包み焼き	パンパンジー
●八宝菜		
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	
【焼物】		
【根菜の包み焼き】		
和風さんびら包み焼き50g	1.00 個	
【あえ物・中No4】		
【パンパンジー】		
チキンささみ水煮	10.00 g	
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
小松菜	8.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
太もやし	15.00 g	
かやいりごま(白)1kg	0.80 g	ずる
かや練りごま 550g	0.80 g	
こいくちしょうゆ	2.72 g	
穀物酢	0.96 g	
三温糖	0.80 g	
JFS 純正ごま油	0.56 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.24 g	
コチュジャン	0.24 g	
【煮物・中No7】		
【●八宝菜】		
豚モモ(こま切れ)	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	0.50 g	
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	いちよう
キャベツ	20.00 g	2cm幅
国産本切イカ短冊1×4cm	15.00 g	
むきえびLL(80/120)	10.00 g	
●うずら卵 天狗 1.62k	15.00 g	
追加食材：豚モモ(こま切れ)	10.00 g	
チンゲンツァイ	15.00 g	2cm幅
こいくちしょうゆ	3.00 g	
コシヨー(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	1.50 g	

2020年 5月 28日 木曜日

献立	ごはん	
	アジの香味フライ	アーモンド和え
ミネストローネ		
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】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No1】		
【アジの香味フライ】		
小：アジの香味フライ 5.0g	1.00 個	油で揚げる
中：アジの香味フライ 6.0g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	5.00 g	
【あえ物・和No58】		
【アーモンド和え】		
キャベツ	25.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
きゅうり	15.00 g	半月スライス
スーパースイートコーン	5.00 g	
チキンささみ水煮	5.00 g	
クッキングアモンド(スライス)	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・洋No3】		
【ミネストローネ】		
カットベーコンIQF500g	10.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.19 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.50 g	
玉葱	25.00 g	サイコロ
にんじん	5.00 g	いちよう
冷凍カットトマト	15.00 g	
インゲンホール(北海道)	10.00 g	2cm幅
国産大豆水煮	10.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カゴメマイルドトマトチップ 3kg	10.00 g	
トマトビュレ(食塩無添加)3k	10.00 g	
三温糖	0.20 g	
クラスメイト(粉チーズ)	1.00 g	

2020年 5月 29日 金曜日

献立	ごはん	
	りっちゃんの元気サラダ	美生柑
ポークカレー		
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No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【果物・和No16】		
【美生柑】		
美生柑	0.25 個	1/4個
【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	15.00 g	半月スライス
チキンハム(短冊)500g	7.00 g	茹でる
スーパースイートコーン	5.00 g	茹でる
にんじん	5.00 g	千切り
ちくちく昆布	0.20 g	もどす
花かつお(亀・細切)200g	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	0.35 g	
昭和 サラダ油	0.70 g	
【丼物・カレー等・和No3】		
【ポークカレー】		
豚モモ(こま切れ)	30.00 g	
JF セレクションワイン(赤)1.8L	1.00 g	
昭和 サラダ油	0.25 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
エリンギ	10.00 g	スライス
グリーンピース	5.00 g	
ハウス給食用カレーブロックN	12.00 g	
ジェフカレーブロック	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 エキゼント1.8L	1.50 g	