

※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)

## 2021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

2021年 5月6日 木曜日

こどもの日献立

献立	カレーピラフ	かぼちゃコロッケ	海藻サラダ
献立	ミネストローネ	こどもの日ゼリー	
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・洋No1】			
[カレーピラフ]			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
ドライミックス(カレー)	8.00 g		
【揚げ物・洋No14】			
[かぼちゃコロッケ(小40, 中60)]			
小: 国産かぼちゃ肉740g	1.00 個	油で揚げる	
中: 国産かぼちゃ肉746g	1.00 個	油で揚げる	
大豆白絞油	4.00 g		
【あえ物・和No42】			
[海藻サラダ]			
キャベツ	25.00 g	1cm幅	
きゅうり	15.00 g	輪切り	
にんじん	5.00 g	千切り	
ちりめん	2.00 g	炒る	
海藻サラダGS100g	0.50 g	もどす	
ノオイトルシツク(青じそ)1L	4.50 g		
【汁物・洋No3】			
[ミネストローネ]			
カットベーコンIQF500g	10.00 g		
チーオ 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		
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g		
じゃがいも	20.00 g	サイコロ	
玉葱	15.00 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		
小松菜	10.00 g	1.5cm幅	
国産大豆水煮	10.00 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		
トマトピューレ(食塩無添加)	10.00 g		
三温糖	0.20 g		
クラスメイト(粉チーズ)	1.00 g		
【菓子・寄物・和No6】			
[こどもの日ゼリー]			
こどもの日デザート	1.00 個		

2021年 5月7日 金曜日

献立	ごはん	あじのバジルパン粉焼き	納豆サラダ
献立	鶏肉と野菜のスープ		
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No4】			
[ご飯]			
水稲穀粒(精白米)	80.00 g		
【焼物・洋No18】			
[あじのバジルパン粉焼き(小50, 中60)]			
小: アジ切身(スキんレス)50g	1.00 個	焼く	
中: アジ切身(スキんレス)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)	1.50 g		
バジル(粉)	0.43 g		
パン粉2kg	0.50 g		
【あえ物・洋No3】			
[納豆サラダ]			
ピッコロハム	10.00 g		
白ひきわり納豆(ヒキリ)	12.00 g		
ほうれん草	15.00 g	2cm幅	
キャベツ	18.00 g	1cm幅	
にんじん	5.00 g	千切り	
みそ	0.50 g		
こいくちしょうゆ	0.50 g		
ケン ノック マヨネーズタイプ 1kg	8.00 g		
【汁物】			
[鶏肉と野菜のスープ]			
鶏肉(モロ肉タイプ)2cmカットIQF	8.00 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.30 g		
大根	10.00 g	千切り	
玉葱	20.00 g	スライス	
にんじん	8.00 g	いちよう	
いんげん(カット)国内産	8.00 g		
味 コンソメJ 500g	1.00 g		
こいくちしょうゆ	1.00 g		
うすくちしょうゆ	1.00 g		

2021年 5月10日 月曜日

献立	ごはん	豚肉と厚揚げのみそ炒め	切干大根とツナのサラダ
献立	若竹汁		
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		
【炒め物・和No2】			
[豚肉と厚揚げのみそ炒め]			
国産SPF豚モモスライスIQF	35.00 g		
チーオ 国産生おろし生姜	1.00 g		
リケン サラダ油 1.5kg	0.30 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	縦1/3横10	
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		
みそ	2.00 g		
【あえ物】			
[切干大根とツナのサラダ]			
千切大根	3.50 g	茹でる	
キャベツ	20.00 g	1cm幅	
スーパースイートコーン	7.00 g		
ライトツナ水煮ブレイク	8.00 g		
かやいりごま(白)1kg	0.70 g	炒る/する	
三温糖	0.42 g		
穀物酢	1.40 g		
こいくちしょうゆ	1.68 g		
【汁物・和No2】			
[わかたけ汁]			
たけのこ水煮(短冊)島根県	15.00 g		
玉葱	15.00 g	スライス	
にんじん	8.00 g	いちよう	
えのきたけ	8.00 g		
うす切かまぼこ(真空)	8.00 g		
乾燥わかめ200g	0.50 g	もどす	
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		

## 2021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

2021年 5月 11日 火曜日

献立	ピタパン	
	チキンカツ	ひじきのマリネ
塩焼きそば		
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]		
ピタパン 約60g	1.00 個	
ピタパン 約80g	1.00 個	
【揚げ物・洋No20】		
[チキンカツ (小50g, 中60g)]		
小: チキンカツ 50g	1.00 個	油で揚げる
中: チキンカツ 60g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	0.50 g	
【あえ物・洋No23】		
[ひじきのマリネ]		
シーガニックひじき	8.00 g	
小松菜	20.00 g	1.5cm幅
アチプロッコリー(国産)IQF	15.00 g	
にんじん	8.00 g	千切り
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
角切チーズ8mm	7.00 g	
三温糖	1.00 g	
穀物酢	2.80 g	
ハウス マドラスソース300g	0.02 g	
食塩	0.50 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【主食併用麺・中No6】		
[塩焼きそば]		
豚モモ	20.00 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	茹でる
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
青ピーマン	5.00 g	スライス
塩だれ	10.00 g	
【その他・和No21】		
[中学のみ こざかなくん]		
こざかなくん(7-モド入、ごまなし)	1.00 個	中学のみ

2021年 5月 12日 水曜日

保小中連携献立

献立	豆ごはん	
	●トマトオムレツ	さっぱりサラダ
野菜と豆腐のコンソメスープ		
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	
【変わり飯・和No6】		
[豆ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	76.00 g	
おおむぎ(米粒麦)	4.00 g	
グリーンピース	12.00 g	
食塩	1.00 g	
JF 料理酒1.8L	0.50 g	
【蒸し物・和No17】		
【●トマトオムレツ(小50g, 中60g)】		
小: ●トマトオムレツ50g	1.00 個	
中: ●トマトオムレツ60g	1.00 個	
代替品:(小)FMうす味豆腐バーグ50g	1.00 個	焼く
代替品:(中)FMうす味豆腐バーグ60g	1.00 個	焼く
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	1.00 g	
JF 料理酒1.8L	2.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	適量	
水	適量	
【あえ物・洋No59】		
[さっぱりサラダ]		
にんじん	5.00 g	千切り
小松菜	25.00 g	1cm幅
きゅうり	10.00 g	半月スライス
シティッシュ(おさかな風味)	10.00 g	
角切チーズ8mm	7.00 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	
昭和 サラダ油	0.50 g	
【汁物】		
【野菜との豆腐のコンソメスープ】		
チンゲンツァイ	10.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	千切り
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	1.50 g	
コンヨー(純)200g	0.02 g	
昭和 サラダ油	0.20 g	
食塩	0.10 g	

2021年 5月 13日 木曜日

和牛・バラニク応援献立(中国)

献立	ごはん	
	青椒肉絲	フルーツ杏仁
ワタンスープ		
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No4】		
[ごはん]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・中No12】		
[青椒肉絲]		
国産牛肉モモスライス	35.00 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
JF 料理酒1.8L	0.80 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.50 g	
テオ おろしにんにく国産	0.20 g	
乾し椎茸(美都産)	0.50 g	もどす
たけのこ水煮(千切)	10.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
キャベツ	15.00 g	1.5cm幅
青ピーマン	12.00 g	千切り
国産カラーピーマン(ミックス)	15.00 g	
昭和 サラダ油	1.00 g	
三温糖	0.39 g	
JF 料理酒1.8L	1.50 g	
こいくちしょうゆ	3.20 g	
オイスターソース 585g	0.60 g	
中華スープ	0.25 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	0.70 g	
JFS 純正ごま油	1.00 g	
【その他・和No9】		
[フルーツ杏仁]		
やわらか杏仁豆腐	40.00 g	
ゴモ アマアツリカン国産	10.00 g	
フルーツバック(黄桃がけ)	10.00 g	
フルーツバック(パインがけ)	15.00 g	
バナナ	10.00 g	スライス
【汁物・中No2】		
[ワタンスープ]		
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
もやし	10.00 g	
味 なめらかかつ(約63)	20.00 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	
コンヨー(純)200g	0.02 g	

## 2021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

2021年 5月 14日 金曜日

献立	ごはん	
	揚げししゃも(2個)	磯香和え
肉じゃが		
料理名/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】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No4】		
【揚げししゃも(2個)】		
小:子持シシャモL	2.00 個	油で揚げる
中:子持シシャモ2L	2.00 個	油で揚げる
馬鈴薯でんぶん1kg	4.00 g	
大豆白絞油	1.50 g	
【あえ物・和No12】		
【磯香和え(益)】		
ほうれん草	25.00 g	1.5cm幅
キャベツ	20.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
スカル糸かまぼこ(ほぐし)	10.00 g	
もみのり	1.00 g	
三温糖	0.50 g	
こいくちしょうゆ	2.50 g	
【煮物・和No6】		
【肉じゃが】		
国産牛肉(モモスライス)	30.00 g	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
じゃがいも	40.00 g	乱切り
にんじん	15.00 g	7mmいちよう
玉葱	30.00 g	スライス
板こんにゃく	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	
JF 料理酒1.8L	1.00 g	
JFS V本味酢	1.00 g	
花かつお(亀バラ) 500g	1.00 g	
だし昆布	1.00 g	

2021年 5月 17日 月曜日

献立	ごはん	
	豚キムチ	こんにゃくサラダ
豆腐とほうれん草のごまスープ		
料理名/食品名	一人分量 単位	切り方
【牛乳・和No1】		
牛乳	1.00 本	
【米飯・和No4】		
【ご飯】		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・中No4】		
【豚キムチ】		
国産SPF豚モモスライスIQF	40.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.40 g	
リケン サラダ油 1.5kg	0.30 g	
ほくざい(キムチ)リハラ	20.00 g	
キャベツ	20.00 g	2cm幅
玉葱	25.00 g	スライス
エハ 焼肉の外(醤油味)5kg	5.00 g	
こいくちしょうゆ	0.50 g	
にら	3.00 g	2cm幅
【あえ物・和No78】		
【こんにゃくサラダ】		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
太もやし	12.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
突きこんにゃく	15.00 g	茹でる
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
ちりめん	2.00 g	炒る
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No19】		
【豆腐とほうれん草のごまスープ】		
鶏肉(ムネ肉ミンチ)IQF500	8.00 g	
テオ 国産生おろし生姜	0.50 g	
テオ おろしにんにく国産	0.30 g	
JFS 純正ごま油	0.10 g	
ほうれん草	15.00 g	1.5cm幅
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
カネイチ国産まくらげスラ	0.50 g	もどす
中華スープ(理研)	1.00 g	
かつ練りごま 550g	7.00 g	
うすくちしょうゆ	2.50 g	

2021年 5月 18日 火曜日

献立	麦ごはん	
	さけのマスタード焼き	キャベツのごまあえ
おふのみぞ汁		
料理名/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・洋No28】		
【さけのマスタード焼き(小50g,中60g)】		
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	1.00 g	
テオ フレッシュマイルド マスタード 300g	2.00 g	
リケン マヨネーズタイプ 1kg	4.00 g	
カレー粉(純)200g	0.20 g	
【あえ物・和No46】		
【キャベツのごまあえ】		
ほうれん草	20.00 g	1cm幅
キャベツ	25.00 g	1cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
がやいりごま(白)1kg	3.00 g	炒る/する
こいくちしょうゆ	2.40 g	
三温糖	0.40 g	
【汁物・和No21】		
【おふのみぞ汁】		
にんじん	7.00 g	いちよう
玉葱	25.00 g	スライス
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
おわら蒻	1.00 g	
木綿豆腐	15.00 g	厚1/4縦1/3
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

## 2021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

2021年 5月 19日 水曜日

献立	麦ごはん	
	鶏肉の塩麴焼き	●パンサンサー
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・和No62】		
[鶏肉の塩こうじ焼き(小50g, 中60g)]		
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
塩糀	10.00 g	
JFS V料理酒1.8L	1.50 g	
【あえ物・中No1】		
●パンサンサー		
ケシ はるさめS国産1kg	5.00 g	茹でる
シデ イッシュ(お魚風味)	10.00 g	
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
キャベツ	13.00 g	1cm幅
●錦糸卵(真空)500g	10.00 g	
追加食材: シデ イッシュ(お魚風味)	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】		
[わかめスープ]		
にんじん	6.00 g	千切り
木綿豆腐	20.00 g	厚1/4縦1/3
もやし	8.00 g	
えのきたけ	10.00 g	
乾燥わかめ200g	0.50 g	もどす
中華スープ	1.20 g	
うすくちしょうゆ	3.00 g	
JFS 純正ごま油	0.10 g	

2021年 5月 20日 木曜日

献立	ごはん	
	かつおフライ	昆布サラダ
かぼちゃのみそ汁		
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】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No27】		
[かつおフライ(小40g, 中50g)]		
小: かつおフライ 40g	1.00 個	油で揚げる
中: かつおフライ 50g	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・和No26】		
[昆布サラダ]		
キャベツ	25.00 g	1cm幅
きゅうり	8.00 g	輪切り
スーパースイートコーン	8.00 g	
ずき昆布 約100g	0.50 g	茹でる
チキンささみ水煮	10.00 g	
穀物酢	2.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.40 g	
【汁物・和No37】		
[かぼちゃのみそ汁]		
にんじん	5.00 g	いちよう
ぶなしめじ	8.00 g	小房にわける
かぼちゃ	25.00 g	
玉葱	15.00 g	スライス
油揚げ(カット)	3.00 g	
ねぎ	3.00 g	小口切り
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2021年 5月 21日 金曜日

献立	ごはん	
	タコライスの具	りっちゃんの元気サラダ
ABC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No4】		
[ご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【炒め物・洋No17】		
[タコライスの具]		
豚もも肉ミンチ	35.00 g	
テオ おろしにんにく国産	0.30 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	
テオ 豆板醤 1kg	0.25 g	
キャベツ	24.00 g	1.5cm幅
むぎえだまめ500g	5.00 g	スライス
冷凍カットトマト	25.00 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)	5.00 g	
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
カレー粉(純)200g	0.20 g	
三温糖	1.00 g	
ウスターソース(大豆、リンゴ)	1.00 g	
食塩	0.10 g	
角切チーズ8mm	10.00 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	15.00 g	輪切り
チキンハム(短冊)500g	5.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
にんじん	5.00 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	1.00 g	
穀物酢	2.45 g	
コンソメ(純)200g	0.02 g	
食塩	0.35 g	
リッ サラダ油 1.5kg	0.70 g	
【汁物・洋No23】		
[ABCスープ]		
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
玉葱	20.00 g	スライス
にんじん	10.00 g	千切り
マカロニ(アルファベット)1kg	4.50 g	
エリンギ	8.00 g	千切り
味 コンソメJ 500g	1.00 g	
うすくちしょうゆ	2.00 g	

## 2021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

2021年 5月 24日 月曜日

献立	ごはん	
	さばの塩焼き	あらめの炒り煮
	小松菜のみそ汁	
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【焼物・和No14】		
[さばの塩焼き(小40g, 中50g)]		
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
【炒め物】		
[あらめの炒り煮]		
刻みあらめ 100g	4.00 g	もどす
さつまあげ(玉ねぎ) 40g	7.00 g	短冊切り
ごぼう	10.00 g	つく
にんじん	7.00 g	千切り
突きこんにやく	7.00 g	
大豆水煮	7.00 g	
リク サラダ油 1.5kg	0.25 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
三温糖	0.16 g	
JF 本味酢 1.8L	0.40 g	
【汁物・和No26】		
[小松菜のみそ汁]		
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
油揚げ(カット)	3.00 g	油抜きする
えのきたけ	10.00 g	
玉葱	25.00 g	スライス
にんじん	8.00 g	いちよう
みそ	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	
【菓子・寄物・和No8】		
[りんごゼリー]		
NEW国産りんごゼリー	1.00 個	

2021年 5月 25日 火曜日

献立	麦ごはん	
	平つくねのソースかけ	アーモンドあえ
	はんぺんのみそ汁	
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	
【焼物・洋No24】		
[平つくねのソースかけ(小40g, 中50g)]		
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
どんかつソース(ジェブサ)	3.00 g	
福島トマトジュース(カゴ)	7.00 g	
三温糖	0.50 g	
JF レクショソワイン(赤)1.8L	1.00 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
きゅうり	15.00 g	輪切り
スーパースイートコーン	5.00 g	
ライトツナ水煮フレーク	8.00 g	
クッキングアモンド(細切り)500g	3.00 g	
三温糖	0.40 g	
こいくちしょうゆ	2.00 g	
【汁物・和No32】		
[はんぺんのみそ汁]		
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	10.00 g	
はんぺんおわん種(白)	12.00 g	
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	8.50 g	
煮干しだし	3.00 g	

2021年 5月 26日 水曜日

益田の食育の日

献立	麦ごはん	
	さごしの梅マヨ焼き	即席漬け
	●かきたま汁	
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	
【焼物】		
[さごしの梅マヨ焼き(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
梅肉ペースト紀州	2.00 g	
ケン ノックマヨネーズタイプ 1kg	7.00 g	
【あえ物・和No84】		
[即席漬け]		
きゅうり	15.00 g	輪切り
キャベツ	30.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
千切りたくあん	5.00 g	
塩昆布	0.50 g	
花かつお(亀・細切) 200g	0.20 g	
かやいりごま(白)1kg	1.00 g	炒る
こいくちしょうゆ	1.50 g	
【汁物・和No13】		
【●かきたま汁】		
にんじん	8.00 g	いちよう
玉葱	20.00 g	スライス
エリンギ	8.00 g	千切り
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
薄切りかまぼこ	7.00 g	
馬鈴薯でんぷん1kg	1.00 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	2.00 g	
こいくちしょうゆ	1.00 g	
食塩	0.15 g	

## 2021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

2021年 5月 27日 木曜日

献立	たけのごはん	
	ゆかりあえ	美生柑
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	
【変わり飯・和No18】		
[たけのご飯]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
竹の子ご飯の素	20.00 g	
【あえ物】		
[ゆかりあえ]		
キャバツ	25.00 g	1.5cm幅
きゅうり	15.00 g	輪切り
小松菜	10.00 g	1.5cm幅
ちりめん(瀬戸内海)	1.00 g	炒る
ゆかり(三島)	0.70 g	
【果物・和No16】		
[美生柑]		
美生柑	0.25 個	1/4に切る
【煮物・中No6】		
[豆腐の中華煮]		
豚モモ(こま切れ)	35.00 g	
チキ 国産生おろし生姜	0.15 g	
カン サラダ油 1.5kg	0.50 g	
にんじん	10.00 g	いちよう
玉葱	25.00 g	スライス
カネイチ国産きくらげ	1.00 g	もどす
木綿豆腐(サイコロ)	35.00 g	
冷凍豆腐(サイコロ)	35.00 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	
馬鈴しよ澱粉10kg	1.00 g	
JFS 純正ごま油	0.20 g	
水	50.00 g	

2021年 5月 28日 金曜日

献立	ごはん	
	枝豆入りメンチカツ	花野菜のサラダ
グリーンポタージュ		
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】		
[枝豆入りメンチカツ(小40g,中60g)]		
小:枝豆と豆腐のミンチカツ40	1.00 個	油で揚げる
中:枝豆と豆腐のミンチカツ60	1.00 個	油で揚げる
大豆白絞油	4.00 g	
【あえ物・洋No52】		
[花野菜のサラダ]		
プチプロッコリー(セレクト)	15.00 g	小房にわける
カリフラワー(セレクト)IQF	15.00 g	
にんじん	5.00 g	千切り
小松菜	15.00 g	1.5cm幅
ライトツナ水煮フレーク	5.00 g	
ノンオイルレタス(青じそ)1L	4.50 g	
【汁物・洋No46】		
[グリーンポタージュ]		
チキンナースケルス(スライス)5mm	8.00 g	
玉葱	30.00 g	サイコロ
昭和 サラダ油	0.50 g	
じゃがいも	20.00 g	サイコロ
にんじん	8.00 g	いちよう
グリーンピース	5.00 g	
グリーンピースペースト	20.00 g	
食塩	0.50 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
ポタージュベース	20.00 g	
牛乳(料理用)	20.00 g	

2021年 5月 31日 月曜日

保小中連携献立

献立	ごはん	
	カレーの甘酢かけ	ごぼうサラダ
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]		
水稲穀粒(精白米)	80.00 g	
【揚げ物・和No7】		
[カレーの甘酢かけ(小50g中60g)]		
小:生干カレー50g	1.00 個	油で揚げる
中:生干カレー60g	1.00 個	油で揚げる
馬鈴しよ澱粉10kg	4.00 g	
大豆白絞油	4.00 g	
穀物酢	2.25 g	
こいくちしょうゆ	3.00 g	
三温糖	2.25 g	
水	1.50 g	
【あえ物・洋No5】		
[ごぼうサラダ]		
ごぼう	15.00 g	つく
キャバツ	15.00 g	1.5cm幅
にんじん	5.00 g	千切り
プチプロッコリー(国産)IQF	15.00 g	
チキンささみ水煮	8.00 g	
がやいりごま(白)1kg	0.60 g	炒る/する
カン ノエツガマヨネズタイプ 1kg	7.00 g	
コシヨー(純)200g	0.02 g	
食塩	0.05 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
乾し椎茸(美都産)	0.20 g	もどす
ビーフン(15cmカット)	4.00 g	
スーパースイートコーン	8.00 g	
カットベーコンIQF500g	8.00 g	
中華スープ	1.10 g	
うすくちしょうゆ	2.20 g	