

Aコース
平成30年06月01日金曜日

Aコース
平成30年06月04日月曜日

Aコース
平成30年06月05日火曜日

Aコース
平成30年06月06日水曜日

Aコース
平成30年06月07日木曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (70g)	80
中華麺 (80g)	80
中華麺 (90g)	80
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
あさり塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	7
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	10
もやし	20
沖あみなると	5
冷凍あさり	15
にら	10
塩ラーメンスープ・シャンファン	8
中華スープの素・ヘルシーファ	0.5
食塩	0.5
混合こしょう	0.01
五目パオズ②	
五目包子	50
フルーツ杏仁	
フルーツミックス	50
やわらか杏仁豆腐Fe	30

料理名／食品名	分量
茶飯	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
茶めしの素	12
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
カットえのき	10
冷凍豆腐ダイスカット	25
玉ねぎ	15
カットわかめ	0.6
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
わかさぎフライ②	
わかさぎフライ (9g)	18
油	2
鶏ごぼうごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.7
鶏むね(小間切れ)	20
人参	8
干しいたけ スライス	0.5
ごぼう(洗い)	22
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	4
合成清酒(料理酒)	1.5

料理名／食品名	分量
子どもパン(乳)	
子どもパン 1個取り (40g)	50
子どもパン 1個取り (50g)	50
子どもパン 1個取り (60g)	50
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
野菜コンソメスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	15
人参	15
キャベツ	20
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.7
混合こしょう	0.02
冷凍ほうれん草	10
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ (60g)	60
オリーブ油	0.3
玉ねぎ	18
セロリー	1.5
デミグラスソース	10.6
三温糖	0.6
赤ワイン	0.7
トマトケチャップ	5.9
ウスターソース	3
水	5
粉ふきいも	
じゃがいも	60
茹で塩	0.55
あおのり	0.02
混合こしょう	0.01

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
カットえのき	10
冷凍あさり	15
生揚げ	20
玉ねぎ	15
冷凍こまつな	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
いわしの蒲焼	
いわしの開き澱粉付き	40
油	2.8
三温糖	4
こいくちしょうゆ	5
合成清酒(料理酒)	1
本みりん	0.7
水	3
おろししょうが	0.7
くきわかめのサラダ	
サラダこんにやく	3
コーン	7
キャベツ	25
くきわかめ	10
カットわかめ	0.3
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス) 20	5

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
中華スープ	
ベーコン(短冊切り)	7
人参	10
コーン	10
玉ねぎ	10
中華スープの素・ヘルシーファ	1.7
食塩	0.45
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	0.4
混合こしょう	0.01
チンゲンサイ	10
にらまんじゅう 123年①456年②	
にらまんじゅう (25g)	25
にらまんじゅう (25g)	25
麻婆豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	10
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	7
たけのこ水煮缶 一斗缶	5
干しいたけ スライス	0.5
にら	2
玉ねぎ	5
中華スープの素・ヘルシーファ	0.4
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.9
米みそ・中沢	2.5
豆板醤	0.2
水	16
冷凍豆腐ダイスカット	40
でん粉(片栗粉)	0.6
ごま油	0.2

A コース
平成30年06月08日金曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(70g)	80
地粉うどん(80g)	80
地粉うどん(90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
おろししょうが	0.5
人参	10
玉ねぎ	10
沖あみなると	5
カットまいたけ	4
本みりん	1
こいくちしょうゆ	12
合成清酒(料理酒)	0.8
食塩	0.2
かつおだしパック	0.5
みそポテト②	
乱切りじゃがいも	40
薄力粉 1等	7.8
でん粉(片栗粉)	0.4
食塩	0.08
水	9.7
油	2.4
麦みそ・ヤマキ	4
本みりん	3
三温糖	4.8
でん粉(片栗粉)	0.4
水	7
秩父こんにやくサラダ	
ほうれん草入りこんにやく	10
人参入りこんにやく	10
キャベツ	35
たまねぎドレッシング(クラス)	
玉ねぎドレッシング(クラス)	5

A コース
平成30年06月11日月曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト(150ml)	150
水菜のすまし汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.85
水菜	15
カットわかめ	0.5
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご	40
ソイ丼の具	
ベーコン(短冊切り)	8
豚ひき肉	15
人参	12
カレー粉	0.3
ゆで大豆(ドライパック)	15
国産大豆(クラッシュ)	10
カレールー・日糧	2.2
水	7.5
こいくちしょうゆ	5
本みりん	3
三温糖	3.2
にら	2
河内晩柑	
カット河内晩柑(40g)	40

A コース
平成30年06月12日火曜日

料理名／食品名	分量
フラワーロール	
フラワーロール(40g)	50
フラワーロール(50g)	50
フラワーロール(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
彩り団子のスープ	
人参	10
玉ねぎ	20
彩り団子	25
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.8
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
冷凍こまつな	20
鶏肉のトマトソース	
鶏もも切り身(皮付)50g/60g	50
食塩	0.1
混合こしょう	0.03
オリーブ油	0.25
玉ねぎ	13
おろしにんにく	0.24
トマト缶詰 ダイシ	13
トマトケチャップ	5
デミグラスソース	4
赤ワイン	0.6
三温糖	0.26
まめまめサラダ	
むき枝豆 冷凍	8
ゆで大豆(ドライパック)	6
ゆで金時豆(ドライパック)	4
人参	5
キャベツ	30
イタリアンドレッシング(クラス)	
イタリアンドレッシング(クラス)	5

A コース
平成30年06月13日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
クッパスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(千切り)	20
合成清酒(料理酒)	1
もやし	10
キャベツ	15
人参	7
洗浄きくらげ	0.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	2.5
食塩	1.48
混合こしょう	0.01
殺菌加工液卵	10
玉ねぎ	10
いりごま(白)	0.5
ごま油	0.8
子持ちししやもフリッター	
子持ちししやもフリッター	20
油	1.4
生揚げのチリソース	
炒め油(サラダ油)	0.4
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
玉ねぎ	5
人参	5
カットしめじ	7
豆板醤	0.13
トマトケチャップ	6.5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.42
食塩	0.08
こいくちしょうゆ	1.3
三温糖	1
生揚げ	35
ごま油	0.1
でん粉(片栗粉)	0.4
水	3.5

A コース
平成30年06月14日木曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
玉ねぎ	10
カットえのき	5
冷凍カット油揚げ	5
なす	20
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
あじの一夜干し	
あじ一夜干し	40
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.7
豚もも(小間切れ)	23
合成清酒(料理酒)	0.4
人参	7
玉ねぎ	18
じゃがいも	53
切りこんにやく	18
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.3
三温糖	3.6
こいくちしょうゆ	5.4
冷凍カットいんげん	2
水	6

A コース
平成30年06月15日金曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺 (70g)	80
中華麺 (80g)	80
中華麺 (90g)	80
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
台湾ラーメン	
ごま油	0.6
豚ひき肉	20
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	0.5
豆板醤	0.3
合成清酒(料理酒)	1
人参	15
にら	7
玉ねぎ	10
もやし	20
醤油ラーメンスープ・シャン	10
こいくちしょうゆ	6.5
食塩	0.3
混合こしょう	0.02
チンゲンサイ	7
でん粉(片栗粉)	1.5
揚げぎょうざ②	
餃子 (18g)	36
油	2.5
海藻サラダ	
サラダこんにゃく	10
コーン	5
キャベツ	30
給食用海藻ミックス	0.5
カットわかめ	0.3
中華ドレッシング(クラス)	
中華ドレッシング(クラス)	5

A コース
平成30年06月18日月曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2
カットえのき	15
人参	10
冷凍カット油揚げ	10
カットわかめ	0.7
麦みそ・ヤマキ	5.5
みみそ・中沢	5.5
たこナゲット②	
たこナゲット 20g	40
油	2.8
彩り豚丼の具	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	35
おろししょうが	0.5
合成清酒(料理酒)	2
こいくちしょうゆ	2
玉ねぎ	25
人参	12
ごぼう(洗い)	12
しらたき	15
三温糖	3.8
こいくちしょうゆ	6
むき枝豆 冷凍	4

A コース
平成30年06月19日火曜日

料理名/食品名	分量
ツイストパン(乳)	
ツイストパン (40g)	50
ツイストパン (50g)	50
ツイストパン (60g)	50
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
ミネストローネ	
ベーコン(短冊切り)	5
セロリー	0.5
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.3
玉ねぎ	20
人参	10
じゃがいも	20
キャベツ	20
トマトピューレー	4
トマト缶詰 ダイス	14
トマトケチャップ	3
三温糖	0.2
食塩	0.5
コンソメ・ヘルシーファーム	1
混合こしょう	0.02
マカロニ(シェル)	3
チーズオムレツ	
チーズオムレツ	40
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	10
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	30
フレンチドレッシング(クラス)	
フレンチドレッシング(クラス)	8
フルーツキャロットゼリー	
フルーツキャロットゼリー	50

A コース
平成30年06月20日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
ほうれん草のすまし汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.85
冷凍ほうれん草	15
さばのみそ風味焼き	
さば切り身	40
食塩	0.2
混合こしょう	0.02
麦みそ・ヤマキ	4
ノンエッグマヨネーズ(調理)	4
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.5
千切りごぼう	25
人参	10
切りこんにゃく	8
三温糖	1.8
本みりん	0.7
こいくちしょうゆ	3
いりごま(白)	0.5
とうがらし	0.01
ごま油	0.2

A コース
平成30年06月21日木曜日

料理名/食品名	分量
麦ごはん	
精白米 (70g)	72
精白米 (80g)	72
精白米 (90g)	72
精白米(強化米)	0.25
大麦 麦ご飯用	8
ジョア マスカット(乳)	
ジョア マスカット	125
カレー	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	15
赤ワイン	0.5
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	30
人参	15
じゃがいも	30
ソテーオニオン	6
チャツネ	1
アツブルソース	2
中濃ソース	0.5
給食用カレーフレーク(ハウス)	6
こくまるカレーフレーク(ハウス)	11
チキンカツ	
鶏むね切り身(皮無) 40g/	40
薄力粉 1等	4.6
混合こしょう	0.03
パン粉	7.5
水	7.7
油	4.8
小松菜サラダ	
人参	10
キャベツ	20
こまつな	20
たまねぎドレッシング(クラス)	
玉ねぎドレッシング(クラス)	5

Aコース
平成30年06月22日金曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(70g)	80
地粉うどん(80g)	80
地粉うどん(90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
なすのつけ汁	
炒め油(サラダ油)	0.7
豚もも(小間切れ)	12
なす	12
人参	7
カッطまいたけ	5
冷凍カッط油揚げ	5
玉ねぎ	10
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	14
本みりん	0.5
かつおだしパック	0.7
冷凍ほうれん草	9
ちくわの石垣揚げ	
焼ちくわ 1/4 25g	25
薄力粉 1等	6
でん粉(片栗粉)	0.4
黒ごま	0.5
ほしひじき	0.2
水	9.5
油	2.8
水菜のサラダ	
水菜	15
キャベツ	20
大根	15
香味塩ドレッシング(クラス)	
香味塩ドレッシング(クラス)	5

Aコース
平成30年06月25日月曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
春雨スープ	
人参	7
玉ねぎ	20
冷凍豆腐ダイスカッط	15
中華スープの素・ヘルシーファ	1
食塩	1
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
カッطはるさめ(スープ用)	3
にら	5
コーンしゅうまい②	
コーンしゅうまい	36
ビビンバごはんの具	
ごま油	0.45
豚ひき肉	27
合成清酒(料理酒)	0.8
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	0.65
人参	6
ぜんまい水煮	5
はくさい キムチ	5.8
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	4.8
本みりん	1
豆板醬	0.06
冷凍ほうれん草	10
もやし	33
オイスターソース	0.7
いりごま(白)	1

Aコース
平成30年06月26日火曜日

料理名/食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン(1個取)(40g)	50
黒パン(1個取)(50g)	50
黒パン(1個取)(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
クリームスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
人参	10
コーン	10
じゃがいも	30
クリームコーン缶	22
シチューの素	8
調理用牛乳	20
コンソメ・ヘルシーファーム	0.7
食塩	0.2
混合こしょう	0.02
白身魚のフライ	
白身魚フライ	50
油	3.5
ごぼうサラダ	
千切りごぼう(サラダ用)	25
人参	6
きゅうり	8
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス)(20)	5
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

Aコース
平成30年06月27日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2
玉ねぎ	40
人参	7
冷凍カッط油揚げ	5
カッطわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)60g/70	60
おろししょうが	0.3
こいくちしょうゆ	6
本みりん	1
合成清酒(料理酒)	1
大豆の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
ほしひじき	1.3
人参	7
しらたき	13
干しいたけ スライス	1
ゆで大豆(ドライパック)	15
むき枝豆 冷凍	3
三温糖	2.5
本みりん	1.8
こいくちしょうゆ	3.5
水	3

Aコース
平成30年06月28日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	7
ごぼう(洗い)	9
大根	20
干しいたけ スライス	0.5
切りこんにやく	7
さといもスライス(チルド)	20
冷凍豆腐ダイスカッط	20
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	6.2
かつおだしパック	0.9
カレーコロッケ	
カレーコロッケ	60
油	4.2
すき昆布の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
ベーコン(短冊切り)	6.5
人参	6.5
冷凍カッط油揚げ	6
三温糖	1.7
こいくちしょうゆ	3.1
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.25
本みりん	1.3
すき昆布	1.3
水	2.5

Aコース
平成30年06月29日金曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (70g)	80
中華麺 (80g)	80
中華麺 (90g)	80
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
ごまみそラーメン	
ごま油	0.5
豚ひき肉	20
おろししょうが	0.7
おろしにんにく	0.7
混合ごしょう	0.02
人参	10
もやし	20
コーン	10
玉ねぎ	10
味噌ラーメンスープの素	6
米みそ・中沢	13
にら	7
いりごま(白)	1
とうがらし	0.01
春巻	
春巻	40
油	2.8
切干大根のサラダ	
切干大根	4
キャベツ	20
人参	7
棒棒鶏ドレッシング(ケラス)	
棒棒鶏ドレッシング(ケラス)	5