

## 明細献立表

A コース  
令和元年12月 2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
いなか汁	
かつおだしパック	2
人参	6
ごぼう(洗い)	7
切りこんにやく	5
さといもスライス(チルド)	10
切りこんにやく	5
冷凍豆腐ダイスカット	20
冷凍カット油揚げ	7
冷凍こまつな	10
麦みそ・ヤマキ	10
鶏肉のねぎ塩麴焼き	
鶏むね切り身(皮無)	40
液体塩こうじ	3.3
ねぎ	4
合成清酒(料理酒)	0.7
おろししょうが	1
おろしにんにく	0.5
ごま油	1
大根のあんかけ	
炒め油(サラダ油)	0.5
おろししょうが	0.3
豚ひき肉	20
大根	50
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	5
冷凍カットいんげん	6
でん粉(片栗粉)	0.3
水	3.5

A コース  
令和元年12月 3日火曜日

料理名/食品名	分量
ソフトフランスパン	
ソフトフランスパン (40g)	45
ソフトフランスパン (50g)	45
牛乳	
牛乳(200ml) (200ml)	206
パスタスープ	
ベーコン(短冊切り)	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
セロリー	2.5
スパゲティ(ハーフ)	5
トマトピューレー	4
トマト缶詰 ダイス	15
トマトケチャップ	3
三温糖	0.34
食塩	0.5
こいくちしょうゆ	0.3
コンソメ・ヘルシーファーム	1.4
混合こしょう	0.02
ゆでひよこまめ(ドライパッ	10
さば竜田揚げ(さばサンド用)	
鯖の竜田揚げ	50
油	3.5
コールスローサラダ	
コーン	10
人参	8
キャベツ	35
茹で塩	0.5
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
ヨーグルト	
ソファール元気ヨーグルト	70
パuckleレモン果汁(さばサンド用)	
レモン 果汁	2

A コース  
令和元年12月 4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
長ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
生揚げ	12
ねぎ	20
冷凍ほうれん草	7
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
彩り豚丼の具	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	40
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	10
ごぼう(洗い)	10
しらたき	15
三温糖	3.8
こいくちしょうゆ	6
冷凍グリーンピース	4
大根と水菜のサラダ	
水菜	18
大根	30
揚げちりめん	3
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  
令和元年12月 5日木曜日

料理名/食品名	分量
わかめごはん	
精白米 (70g)	80
精白米 (80g)	80
精白米 (90g)	80
精白米(強化米)	0.25
わかめごはんの素	2.8
牛乳	
牛乳(200ml) (200ml)	206
おでん風煮込み	
角切昆布	2
人参	15
大根	18
じゃがいも	23
三角こんにやく	14
たこボール	13
スクールがんとどき	5
焼ちくわ	15
合成清酒(料理酒)	0.9
三温糖	0.15
こいくちしょうゆ	2.8
本みりん	0.35
食塩	0.2
かつおだしパック	2
わかさぎフリッター②	
わかさぎフリッター (11g)	22
油	1.54
みかん	
みかん M	100

A コース  
令和元年12月 6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
タンメン	
ごま油	0.5
豚もも(小間切れ)	10
おろしにんにく	0.4
おろししょうが	0.4
人参	10
もやし	20
ねぎ	10
キャベツ	15
中華スープの素・ヘルシーファ	0.5
食塩	1.8
混合こしょう	0.02
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.2
チンゲンサイ	10
春巻き	
春巻き	40
油	2.8
フルーツヨーグルト和え	
フルーツミックス	70
プレーンヨーグルト	20

Aコース  
令和元年12月9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
かきたま汁	
かつおだしパック	2
人参	10
玉ねぎ	15
カットえのき	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
合成清酒(料理酒)	0.2
こいくちしょうゆ	2.7
食塩	1.1
でん粉(片栗粉)	0.9
殺菌加工液卵	20
糸みつば	2
赤魚のねぎみそ焼き	
赤魚切り身	40
おろししょうが	0.5
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	4.5
合成清酒(料理酒)	5.8
麦みそ・ヤマキ	7
ねぎ	3
切干大根の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.3
人参	6
切干大根	4.5
冷凍あさり	5
合成清酒(料理酒)	0.5
冷凍カット油揚げ	7
三温糖	1.5
本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2.7
水	4.5

Aコース  
令和元年12月10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
ポトフ	
豚もも(小間切れ)	20
人参	10
玉ねぎ	30
じゃがいも	50
キャベツ	30
ローレル(粉末)	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	1.5
食塩	0.35
混合こしょう	0.03
ほうれん草チーズオムレツ	
国産ほうれん草チーズオムレツ	40
上里ブロッコリーとマカロニのソテー	
オリーブ油	0.3
おろしにんにく	0.2
豆板醤	0.04
ベーコン(短冊切り)	7
地場産ブロッコリー(カット)	23
カットエリンギ	5
マカロニ(ペンネ)	12
茹で塩	0.2
コンソメ・ヘルシーファーム	0.33
こいくちしょうゆ	1.66
食塩	0.2
黒こしょう	0.01

Aコース  
令和元年12月11日水曜日

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
藤田オリジナル味噌汁	
かつおだしパック	2
人参	5
玉ねぎ	15
なめこ	15
冷凍豆腐ダイスカット	20
米みそ・中沢	10
カットわかめ	0.5
から揚げのレモン風味	
鶏むね切り身(皮付)	40
合成清酒(料理酒)	1
食塩	0.19
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	8
油	4
三温糖	6
こいくちしょうゆ	5
レモン果汁	1.1
でん粉(片栗粉)	0.2
水	4
青菜のサラダ	
コーン	5
きゅうり	10
ほうれん草	20
こまつな	15
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス)	5
デザートヤクルト	
カップDEヤクルト	80

Aコース  
令和元年12月12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
五目スープ	
ベーコン(短冊切り)	10
人参	10
干しいたけ スライス	1
たけのこ水煮缶	15
冷凍豆腐ダイスカット	20
中華スープの素・ヘルシーファーム	1
食塩	0.7
こいくちしょうゆ	2
ねぎ	10
チンゲンサイ	10
でん粉(片栗粉)	0.8
パオズ①②	50
五目包子(豆腐入り)	50
豚キムチ	
ごま油	0.6
豚もも(小間切れ)	20
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
合成清酒(料理酒)	1
玉ねぎ	20
はくさい	25
はくさいキムチ	15
三温糖	1
こいくちしょうゆ	0.6
にら	5
いりごま(白)	0.4

Aコース  
令和元年12月13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
きつねうどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	10
人参	10
冷凍カット油揚げ	8
カットまいたけ	5
ねぎ	10
こいくちしょうゆ	12
食塩	0.25
本みりん	0.5
冷凍ほうれん草	10
大学芋②	
さつま芋乱切り 30g	60
油	4.2
三温糖	7
こいくちしょうゆ	1.5
黒ごま	0.4
でん粉(片栗粉)	0.75
水	6
小松菜のお浸し	
こまつな	20
人参	7
もやし	20
揚げちりめん	3
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

## 明細献立表

A コース  
令和元年12月16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
野菜碗	
かつおだしパック	2
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	7
じゃがいも	20
大根	20
ごぼう(洗い)	7
ねぎ	12
冷凍カット油揚げ	7
麦みそ・ヤマキ	10
こいくちしょうゆ	0.6
たらの南蛮漬け	
タラ澱粉付き	40
油	3.5
おろししょうが	0.5
三温糖	2.8
こいくちしょうゆ	3.5
穀物酢	3.5
ねぎ	5.5
とうがらし	0.01
水	10
大豆の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
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
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  
令和元年12月17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
白菜のクリームスープ	
ベーコン(短冊切り)	5
玉ねぎ	20
人参	10
じゃがいも	25
はくさい	30
冷凍あさり	10
白ワイン	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
調理用牛乳	20
シチューの素	10
パルメザンチーズ	1.2
ハーブチキン	
鶏むね切り身(皮無)	50
食塩	0.35
混合こしょう	0.02
オリーブ油	1
おろしにんにく	0.4
トマトケチャップ	4.5
マスタード(あらびき)	0.4
バジル(乾燥)チップ	0.07
オレガノ 乾燥 みじん切	0.08
パセリチップ	0.01
本庄ねぎサラダ	
ねぎ	15
もやし	15
人参	2
ほうれん草	15
ハム(短冊切り)	7
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  
令和元年12月18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
春雨スープ	
人参	5
玉ねぎ	15
コーン	5
スクール糸かまぼこ(ほぐ)	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
カットはるさめ(スープ用)	3.5
食塩	0.95
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
中華スープの素・ヘルシーファ	1
チンゲンサイ	20
えびしゅうまい②	
えびしゅうまい(18g)	36
生揚げの中華煮	
炒め油(サラダ油)	0.55
豚もも(小間切れ)	10
おろししょうが	0.2
人参	7
干しいたけ スライス	0.5
生揚げ	35
三温糖	1.7
こいくちしょうゆ	4.2
オイスターソース	0.55
キャベツ	30
でん粉(片栗粉)	1.1
ごま油	0.3

A コース  
令和元年12月19日木曜日

料理名/食品名	分量
カレーピラフ	
精白米(70g)	72
精白米(80g)	72
精白米(90g)	72
精白米(強化米)	0.23
ドライカレーの素	8.6
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	10
じゃがいも	20
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	5
もみの木ハンバーグ	
もみの木ハンバーグ	40
オリーブ油	0.6
玉ねぎ	7
薄力粉 1等	0.12
食塩	0.11
混合こしょう	0.01
調理用牛乳	6.7
ベシヤメルソース	0.34
クリスマスサラダ	
地場産ブロッコリー(カット)	30
地場産カリフラワー(カット)	15
赤パプリカ(冷凍)	3
茹で塩	0.5
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス)(20)	5

A コース  
令和元年12月20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
混合こしょう	0.02
人参	10
もやし	20
コーン	10
ねぎ	10
味噌ラーメンスープの素	6
みみそ・中沢	13
にら	7
いりごま(白)	1
とうがらし	0.01
たこ焼き	
タコdeたこ焼き(35g)	35
油	3.5
野菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚もも(小間切れ)	12
人参	5
玉ねぎ	10
キャベツ	30
ピーマン	5
洗浄きくらげ	0.5
中華スープの素・ヘルシーファ	0.1
食塩	0.25
混合こしょう	0.01

