

明細献立表

Aコース
令和2年10月1日木曜日

Table with 3 columns: 料理名/食品名, 分量. Items include ごはん(精白米), 牛乳(中:割増), お月見汁, 鶏肉のねぎ塩麹焼き, 切干大根のカレー炒め.

Aコース
令和2年10月2日金曜日

Table with 3 columns: 料理名/食品名, 分量. Items include 地粉うどん, 牛乳(中:割増), 五目うどん, まいたけかき揚げ, 小松菜サラダ, 和風ドレッシング(クラス).

Aコース
令和2年10月5日月曜日

Table with 3 columns: 料理名/食品名, 分量. Items include ごはん(精白米), チンゲン菜と豆腐のスープ, 揚げぎょうざ②, ビビンバごはんの具.

Aコース
令和2年10月6日火曜日

Table with 3 columns: 料理名/食品名, 分量. Items include ソフトフランスパン, 牛乳(中:割増), お豆のミネストローネ, チキンチーズ焼き, ポテトのさっぱりサラダ.

Aコース
令和2年10月7日水曜日

Table with 3 columns: 料理名/食品名, 分量. Items include ごはん(精白米), 牛乳(中:割増), お芋のごまみそ汁, ほっけの塩焼き, 大根と豚肉の煮物, グレープゼリー(V・C).

A コース
令和 2年10月 8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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
華風コーンスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
人参	10
玉ねぎ	20
コーン	10
冷凍クリームコーン	15
中華スープの素・ヘルシーファ	1
食塩	0.4
合成清酒(料理酒)	2
こいくちしょうゆ	0.4
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	1
殺菌加工液卵	10
きびなごフライ②	
きびなごフライ(9g)	18
油	2
ブルコギ	
ごま油	0.5
おろしにんにく	0.1
豚もも(小間切れ)	20
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	2
人参	10
玉ねぎ	20
もやし	10
キャベツ	25
中華スープの素・ヘルシーファ	0.2
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	1
コチュジャン	2.5
豆板醤	0.03
ごま油	0.5
すりごま(白)	0.5
にら	8

A コース
令和 2年10月 9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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	13
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	7
もやし	15
沖あみなると	8
コーン	10
ねぎ	7
塩ラーメンスープ・シャンファ	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
冷凍にら(4cm)	3
ポークしゅうまい②	
鉄腕豚肉しゅうまい(18g)	36
わかめサラダ	
人参	5
キャベツ	30
カットわかめ	0.7
サラダこんにやく	8
中華ドレッシング(クラス)	
中華ドレッシング・リケン	5

A コース
令和 2年10月12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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
じゃが芋と生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2
じゃがいも	25
玉ねぎ	20
人参	5
生揚げ	10
ねぎ	10
カットわかめ	0.3
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
ソイ丼の具	
ベーコン(短冊切り)	5.7
豚ひき肉	13.8
レバーそぼろレトル	3
人参	14
カレー粉	0.34
ゆで大豆(ドライパック)	17
国産大豆(クラッシュ)	11
カレールウ・日糧	2.5
水	8.6
こいくちしょうゆ	5.7
本みりん	3.4
合成清酒(料理酒)	3
三温糖	3.6
にら	2.3
水菜のサラダ	
水菜	10
人参	5
キャベツ	25
大根	15
和風ドレッシング(クラス)	
野菜いっぱいドレッシング(和)	5

A コース
令和 2年10月13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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
オニオンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	27
ソテーオニオン(スライス)	5
コーン	10
食塩	0.85
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
パセリ	0.3
鮭のマスタード焼き	
さけ切り身 40g/50g(40g)	40
合成清酒(料理酒)	2
こいくちしょうゆ	1.7
オイスターソース	1.7
ごま油	0.4
マスタード(あらびき)	1.65
混合こしょう	0.01
野菜と鶏肉のトマト煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏もも(角切り)	20
おろしにんにく	0.1
人参	13
玉ねぎ	16
じゃがいも	35
コンソメ・ヘルシーファーム	0.65
トマト缶詰 ダイス	14
トマトケチャップ	3.2
食塩	0.26
三温糖	0.26
冷凍カットいんげん	10
水	14

A コース
令和 2年10月14日水曜日

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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
スタミナ汁	
かつおだしパック	2
炒め油(サラダ油)	0.5
ベーコン(短冊切り)	5
じゃがいも	15
玉ねぎ	12
人参	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
ねぎ	10
麦みそ・ヤマキ	6
米みそ・中沢	6
おろしにんにく	0.5
調製豆乳	10
生姜のきいたビックな唐揚げ	
鶏むね切り身(皮無) 40g/	40
おろししょうが	1.2
こいくちしょうゆ	3
合成清酒(料理酒)	2
でん粉(片栗粉)	10
油	3.85
もやしのナムル	
ほうれん草	15
赤ピーマン(パプリカ)	3
もやし	30
黄ピーマン	3
ナムルドレッシング(クラス)	
ナムルドレッシング(クラス)	5
元気ヨーグルト	
ソフル 元気ヨーグルト	70

明細献立表

Aコース
令和2年10月15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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
ほうれん草のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
冷凍カット油揚げ	7
ねぎ	15
カットえのき	10
ほうれん草	20
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・申沢	5.5
さんまのうまみ焼き	
一口さんま(30~35g)	33
筑前煮	
炒め油(サラダ油)	0.6
鶏もも(角切り)	15
合成清酒(料理酒)	0.7
乱切りごぼう	10
人参	15
三角こんにやく	15
たけのこ水煮缶 一斗缶	8
干しいたけ スライス	0.7
三温糖	2
本みりん	1
こいくちしょうゆ	4.8
さといも乱切り(チルド)	30
冷凍カットいんげん	5
だし汁	5

Aコース
令和2年10月16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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
きつねうどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
冷凍カット油揚げ	10
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
三温糖	0.4
冷凍こまつな	15
アップルパンケーキ	
ホットケーキミックス	17.3
調理用牛乳	5.8
りんごジュース	5.6
りんご缶詰	7.5
殺菌加工液卵	1.7
水(りんごシロップ)	2.1
紙カップ(丸型)	1
ごぼうサラダ	
千切りごぼう(サラダ用)	27
人参	6
きゅうり	10
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2年10月19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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
春雨スープ	
人参	7
玉ねぎ	20
コーン	5
冷凍豆腐ダイスカット	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
カットはるさめ(スープ用)	3
カットわかめ	0.3
たこナゲット②	
たこナゲット 20g(20g)	40
油	2.8
豚キムチ	
ごま油	0.6
豚もも(小間切れ)	22
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
キャベツ	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2年10月20日火曜日

料理名/食品名	分量
子どもパンスライス(乳)	
子供パンスライス(40g)	50
子供パンスライス(50g)	50
子供パンスライス(60g)	50
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
秋の味覚シチュー	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏むね(小間切れ)	12
白ワイン	2
ローレル(粉末)	0.01
玉ねぎ	20
人参	7
カットしめじ	8
カットエリンギ	5
さつまいも	40
食塩	0.2
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
調理用牛乳	15
シチューの素	13
ハンバーグマトソース	
ハンバーグ・ヤヨイ(60g)	60
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 ダイス	13
デミグラスソース	4
トマトケチャップ	5
赤ワイン	0.6
三温糖	0.26
ブロッコリーサラダ	
コーン	5
地場産ブロッコリー(カット)	25
キャベツ	20
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)	5

Aコース
令和2年10月21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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(200r)	206
沢煮碗	
かつおだしパック	2
豚もも(千切り)	6.5
千切りごぼう	10
人参	10
大根	10
干しいたけ スライス	1
たけのこ千切りトルト	10
スクール糸かまぼこ(ほぐ)	10
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	1.5
食塩	1
糸みつば	1
鯖のねぎみそ焼き	
さば切り身 40g	40
おろししょうが	0.5
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	4
合成清酒(料理酒)	5
麦みそ・ヤマキ	6
ねぎ	3
生揚げの五目煮	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	10
合成清酒(料理酒)	0.8
人参	8
カットしめじ	4
玉ねぎ	4
生揚げ(マック食品)	25
キャベツ	30
三温糖	1.2
こいくちしょうゆ	4.9
でん粉(片栗粉)	1.2

明細献立表

A コース
令和 2年10月29日木曜日

A コース
令和 2年10月30日金曜日

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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml) (200r)	206
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	15
カットえのき	10
こまつな	15
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
豚肉の生姜焼き	
豚ロース薄切り(脂身付)5	50
おろししょうが	1
こいくちしょうゆ	5.5
本みりん	1.8
合成清酒(料理酒)	1.8
五目きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.3
千切りごぼう	20
人参	5
切りこんにゃく	10
さつま揚げ(卵白抜)	10
三温糖	1.5
本みりん	0.3
こいくちしょうゆ	2.5
冷凍カットいんげん	3
いりごま(白)	0.5
とうがらし	0.01
ごま油	0.2

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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml) (200r)	206
田舎風うどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	7
ごぼう(洗い)	7
大根	10
カットまいたけ	7
ねぎ	10
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	5
こいくちしょうゆ	17
本みりん	0.5
三温糖	0.4
いりごま(白)	0.7
冷凍ほうれん草	10
炒め油(サラダ油)	0.4
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
枝豆ひじきサラダ	
むき枝豆 冷凍	10
ひじき	0.5
キャベツ	35
人参	5
サラダこんにゃく	5
和風ドレッシング(クラス)	
野菜いっぱいドレッシング(和)	5