

Aコース  
令和 2年11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
野菜椀	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう(洗い)	7
ねぎ	15
切りこんにやく	15
冷凍カット油揚げ	5
麦みそ・ヤマキ	10
こいくちしょうゆ	0.6
鮭のノンエッグマヨネーズ焼き	
さけ切り身 30g/40g (30g)	30
ノンエッグマヨネーズ(調理)	8
食塩	0.2
混合こしょう	0.01
合成清酒(料理酒)	0.7
じゃがいものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	20
合成清酒(料理酒)	0.7
玉ねぎ	20
じゃがいも	45
三温糖	1
本みりん	1
こいくちしょうゆ	3.3
冷凍グリーンピース	1
水	3.2

Aコース  
令和 2年11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
いちょう汁	
かつおだしパック	2
ゆで大豆(ドライパック)	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
カットしめじ	7
人参	10
ごぼう(洗い)	7
冷凍カット油揚げ	15
食塩	0.5
こいくちしょうゆ	3
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 40g/	40
薄力粉 1等	7.5
混合こしょう	0.04
水	10
パン粉	10
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
青菜とじゃこの炒め物	
ごま油	0.5
ちりめんじゃこ	3
コーン	5
キャベツ	25
こまつな	25
本みりん	1
こいくちしょうゆ	1.5
いりごま(白)	1
カットオレンジ	
カットオレンジ(40g/50g)	40

Aコース  
令和 2年11月 5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
ほうれん草のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
生揚げ	10
ねぎ	10
カットえのき	7
ほうれん草	15
大麦	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
さばの塩焼き	
塩さば切り身 40g/50g (4)	40
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	7
合成清酒(料理酒)	0.5
冷凍カット油揚げ	7
三温糖	1.3
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 2年11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
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	10
もやし	20
ねぎ	15
中華スープの素・ヘルシーフ	0.5
醤油ラーメンスープ・シャッ	8.6
食塩	0.25
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	5.8
冷凍にら(4cm)	5
ウインナードッグ	
フランクソーセージ30g	30
ホットケーキミックス	10
水	10
油	3
海藻サラダ	
サラダこんにやく	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
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	5

Aコース  
令和 2年11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
鶏ごぼうスープ	
ごま油	0.5
鶏むね(小間切れ)	20
ごぼう(洗い)	10
人参	8
カットエリンギ	8
中華スープの素・ヘルシーフ	1.2
がらすープ チキン	5
こいくちしょうゆ	4
食塩	0.2
混合こしょう	0.01
チンゲンサイ	10
にらまんじゅう	25
にらまんじゅう (25g)	25
生揚げの中華煮	
炒め油(サラダ油)	0.55
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.2
人参	10
干しいたけ スライス	0.5
生揚げ(マック食品)	30
三温糖	1.2
こいくちしょうゆ	4.2
オイスターソース	0.55
キャベツ	25
でん粉(片栗粉)	1.1
ごま油	0.3

1~3年①  
4~6年②

Aコース  
令和2年11月10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
ミネストローネ	
ペーコン(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
トマトペースト	2
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	0.3
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(シエル)	3
鶏肉のマスタード焼き	
鶏もも切り身(皮付)60g/70g	60
合成清酒(料理酒)	3
こいくちしょうゆ	2.6
オイスターソース	2.6
ごま油	0.6
マスタード(あらびき)	2.5
混合こしょう	0.02
クルトンサラダ	
コーン	5
人参	5
キャベツ	40
クルトン	2
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんぎつドレッシング(クラス)	5

Aコース  
令和2年11月11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
小松菜のすまし汁	
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
ごまつな	20
カットえのき	7
ぶりの竜田揚げ	
ぶりの竜田揚げ	50
油	2.5
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	1.5
本みりん	1.5
こいくちしょうゆ	3.5
水	3
フルーツキャロットゼリー	
フルーツキャロットゼリー(ヘスト)	50

Aコース  
令和2年11月12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
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	7
冷凍カット油揚げ	7
ねぎ	18
冷凍ほうれん草	10
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご (40g)	40
じゃがいものカレー煮	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚もも(小間切れ)	18
合成清酒(料理酒)	0.3
人参	10
玉ねぎ	15
切りこんにゃく	15
じゃがいも	45
水	12
三温糖	1.2
本みりん	0.6
こいくちしょうゆ	3.5
カレー粉	0.25
冷凍グリーンピース	1.5

Aコース  
令和2年11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
きのこうどん	
かつおだしパック	2
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
干しいたけ スライス	1
カットしめじ	10
カットまいたけ	7
なめこ	7
冷凍カット油揚げ	6
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	14
本みりん	0.5
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
ハムと大根のサラダ	
大根	30
キャベツ	10
きゅうり	5
ハム(短冊切り)	8
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2年11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
本庄ちゃんこ鍋	
華味鶏つくね	36
大根(本庄)	20
はくさい(本庄)	20
冷凍カット油揚げ	10
ねぎ(本庄)	10
冷凍ごまつな	10
こいくちしょうゆ	6.4
食塩	0.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	1
本庄美人ねぎのさばみそ焼き	
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
もやしのおひたし	
ほうれん草	20
人参	5
もやし	25
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 2年11月17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
野菜コンソメスープ	
豚もも(小間切れ)	10
玉ねぎ	15
人参	10
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
チーズオムレツ	
チーズオムレツ40g/50g	40
ルオーテのトマト煮	
マカロニ(ホイール)	10
オリーブ油	0.6
おろしにんにく	0.08
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
トマトケチャップ	8
トマト缶詰 ダイス	11
中濃ソース	0.7
赤ワイン	0.5
食塩	0.08
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
パセリチップ	0.02
カットりんご	
カットりんご 40g	40

Aコース  
令和 2年11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
いものこ汁	
かつおだしパック	2
大根	15
人参	10
キャベツ	10
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
チーズオムレツ	
チーズオムレツ40g/50g	40
ルオーテのトマト煮	
マカロニ(ホイール)	10
オリーブ油	0.6
おろしにんにく	0.08
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
トマトケチャップ	8
トマト缶詰 ダイス	11
中濃ソース	0.7
赤ワイン	0.5
食塩	0.08
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
パセリチップ	0.02
カットりんご	
カットりんご 40g	40

Aコース  
令和 2年11月19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
上里おふくろ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
ねぎ	15
なめこ	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
米みそ・中沢	10
ハンバーグ和風ソース	
ハンバーグ・ヤヨイ (60g)	60
水	3
ソーセージ	15
大根	10
おろししょうが	0.1
三温糖	1
こいくちしょうゆ	4.5
穀物酢	2.3
本みりん	1.5
でん粉(片栗粉)	0.2
上里小松菜サラダ	
人参	8
キャベツ	20
こまつな	20
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 2年11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
ねぎ	10
味噌ラーメンスープの素	6
米みそ・中沢	13
冷凍にら (4cm)	7
いりごま(白)	1
とうがらし	0.01
春巻き	
春巻き・鉄腕 (40g)	40
油	2.8
こんにゃくサラダ	
キャベツ	35
コーン	5
ほうれん草入りこんにゃく	10
人参入りこんにゃく	5
中華ドレッシング(クラス)	
中華ドレッシング・リケン	20
	5

Aコース  
令和 2年11月24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
コーンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	20
人参	10
コーン	10
じゃがいも	20
冷凍クリームコーン	22
シチューの素	10
調理用牛乳	20
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
食塩	0.2
混合こしょう	0.02
パセリチップ	0.04
ハーブチキン	
鶏もも切り身(皮無)50g/6	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
粒入りマスタード	0.4
バジル(乾燥)チップ	0.07
オレガノ 乾燥 みじん切	0.08
野菜のベベロンチーノ	
オリーブ油	0.4
おろしにんにく	0.2
豆板醤	0.05
ベーコン(短冊切り)	15
冷凍こまつな	12
人参	7
カットエリンギ	7
スパゲティ(ハーブ)	15
炒め油(サラダ油)	0.25
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
いちごジャム	
いちごジャム	15

