

明細献立表

Aコース  
令和2年12月1日火曜日

Aコース  
令和2年12月2日水曜日

Aコース  
令和2年12月3日木曜日

Aコース  
令和2年12月4日金曜日

Aコース  
令和2年12月7日月曜日

Table with 2 columns: 料理名/食品名, 分量. Rows include コッパンスライス, 牛乳, 白菜のクリームスープ, ウインナー, 地場産花野菜サラダ, etc.

Table with 2 columns: 料理名/食品名, 分量. Rows include 茶飯, 精白米, 牛乳, 煮込みおでん, みかん, etc.

Table with 2 columns: 料理名/食品名, 分量. Rows include ごはん, 精白米, 牛乳, 春雨スープ, 豚キムチ, etc.

Table with 2 columns: 料理名/食品名, 分量. Rows include 中華麺, 牛乳, もやしラーメン, 大学芋, 厚焼き玉子, etc.

Table with 2 columns: 料理名/食品名, 分量. Rows include ごはん, 精白米, 牛乳, 埼玉和牛のすき焼き風煮, etc.

## 明細献立表

A コース  
令和 2年12月 8日火曜日

料理名／食品名	分量
子どもパンスライス	
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	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
オニオンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	27
ベーコン(短冊切り)	10
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
冷凍ほうれん草	10
白身魚フライ	
白身フライ 40g/50g (40g)	40
油	4
ルオーテのトマト煮	
マカロニ(ホイール)	10
茹で塩	0.6
オリーブ油	0.6
おろしにんにく	0.08
ハム(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
トマトケチャップ	8
トマト缶詰 ダイスイ	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	0.05
タルタルソース	
ノンエッグタルタルハーブ	8
ソフィール元気	
ソフィール 元気ヨーグルト	70

A コース  
令和 2年12月 9日水曜日

料理名／食品名	分量
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
牛乳	
牛乳(200ml) (200ml)	206
大根と生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
大根	30
生揚げ	15
ねぎ	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
冷凍ほうれん草	10
揚げ鶏のレモン風味	
鶏もも切り身(皮付)50g/60g	50
合成清酒(料理酒)	1
食塩	0.3
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
水菜のサラダ	
人参	10
もやし	30
水菜	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  
令和 2年12月10日木曜日

料理名／食品名	分量
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
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	8
えのきたけ	10
さといもスライス(チルド)	20
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
こまつな	15
ぶりの照り焼き	
ぶり照り焼き (40g)	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	5
合成清酒(料理酒)	0.5
冷凍カット油揚げ	7
三温糖	1
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12月11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
カレーうどん	
炒め油(サラダ油)	0.5
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	10
人参	5
玉ねぎ	15
沖あみなると	7
冷凍ほうれん草	10
こいくちしょうゆ	7
本みりん	1.6
カレールウ・日糧	2
こくまろカレーフレーク(プロレン)	10
でん粉(片栗粉)	2.2
食塩	0.1
三温糖	0.1
チーズはんぺんフライ	
チーズはんぺんフライ50g	50
油	3.5
ごま和え	
人参	5
もやし	15
キャベツ	20
こまつな	10
いりごま(白)	3
ボトルしょうゆ	1.5
三温糖	0.8

A コース  
令和 2年12月14日月曜日

料理名／食品名	分量
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
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
チンゲン菜と豆腐のスープ	
人参	10
玉ねぎ	20
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
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.8
チンゲンサイ	20
揚げぎょうざ②	
冷凍餃子/OKギョーザ (18g)	36
油	2.5
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(マック食品)	30
三温糖	1
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

## 明細献立表

Aコース  
令和 2年12月15日火曜日Aコース  
令和 2年12月16日水曜日Aコース  
令和 2年12月17日木曜日Aコース  
令和 2年12月18日金曜日Aコース  
令和 2年12月21日月曜日

料理名/食品名	分量
ツイストパン	
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
彩り団子のスープ	
人参	10
玉ねぎ	20
キャベツ	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	1.2
冷凍こまつな	15
ヘルシーローストチキン	
鶏むね切り身(皮無)40g/	40
食塩	0.16
混合こしょう	0.01
赤ワイン	3.2
玉ねぎ	4
おろしにんにく	0.42
セロリー	0.8
こいくちしょうゆ	4.2
チーズサラダ	
地場産ブロッコリー	30
キャベツ	20
きゅうり	8
サイコロチーズ	5
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング(クラ)	5
甘夏ゼリー	
甘夏ゼリー	40

料理名/食品名	分量
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
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
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
大根のあんかけ	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	30
大根	50
冷凍カットいんげん	5
三温糖	2
こいくちしょうゆ	5
でん粉(片栗粉)	0.3
水	3.5

料理名/食品名	分量
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
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
かぼちゃの豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.4
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
ごぼう(洗い)	8
切りこんにゃく	8
大根	12
冷凍豆腐ダイスカット	10
ダイスカぼちゃ	25
ねぎ	10
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
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	5
こいくちしょうゆ	7
三温糖	3
本みりん	1.5
水	5
ねぎのナムル	
ねぎ	15
もやし	15
人参	2
ほうれん草	20
ハム(短冊切り)	7
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング(クラス)	5

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
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
えびしゅうまい②	
えびシューマイ	36
秩父こんにゃくサラダ	
ほうれん草入りこんにゃく	10
人参入りこんにゃく	7
キャベツ	35
中華ドレッシング(クラス)	
中華ドレッシング(クラス)	5

料理名/食品名	分量
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
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
野菜椀	
炒め油(サラダ油)	0.5
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう(洗い)	7
ねぎ	15
切りこんにゃく	15
生揚げ	12
麦みそ・ヤマキ	10
こいくちしょうゆ	0.6
鶏肉のねぎ塩麴焼き	
鶏むね切り身(皮付)40g/	40
液体塩こうじ・ハナマルキ	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	1.3
本みりん	1.5
こいくちしょうゆ	3.5
水	3

