明細献立表

Ａコース
令和 3年 2月 1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
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	5
ごぼう(洗い)	6
大根	20
干ししいたけ スライス	0.5
かつおだしパック	0.5
切りこんにゃく	5
さといもスライス(チルド)	20
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
合成清酒(料理酒)	0.8
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	6.2
いわしフライ	
いわしフライ	30
油	3.5
ごま和え	
人参	5
もやし	15
キャベツ	15
ほうれん草	10
いりごま(白)	2
すりごま(白)	1
1.8ボトルしょうゆ	1.5
三温糖 1kg	0.8
福豆	
福豆	5
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

Ａコース
令和 3年 2月 2日火曜日

料理名／食品名	分量
コッペパン縦スライス(乳)	
コッペパン縦スライス（40g	50
コッペパン縦スライス（50g	50
コッペパン縦スライス（60g	50
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
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	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	0.8
チンゲンサイ	20
焼きウインナー②	
ウインナー 20g	40
焼きそば	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	15
人参	8
玉ねぎ	13
キャベツ	25
もやし	10
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.1
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
ウスターソース	4
焼きそばソース	5
あおのり	0.1
スパゲティ(ハーフ)	15

Ａコース
令和 3年 2月 3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
ほうれん草のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
カットしめじ	10
ほうれん草	20
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
ハンバーグ和風ソース	
ハンバーグ・ヤヨイ	60
水	3
ソテーオニオン	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
チーズサラダ	
地場産ブロッコリー	30
キャベツ	12
きゅうり	10
サイコロチーズ	5
たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(クラス)	
玉ねぎドレッシング(ｸﾗｽ)	5

Ａコース
令和 3年 2月 4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
わかめスープ	
人参	10
ねぎ	12
玉ねぎ	20
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	1.3
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.5
いかフリッター②	
いかフリッター(卵なし)	40
油	2.8
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	2.4
こいくちしょうゆ	4.8
本みりん	1
豆板醤	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
令和 3年 2月 5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
鶏塩うどん	
ごま油	0.5
鶏もも(小間切れ)	20
人参	10
カットエリンギ	8
ねぎ	10
カットわかめ	0.3
がらスープ チキン	2.5
白だしマルハチ	9.7
食塩	0.58
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.13
ちくわの香味揚げ	
焼ちくわ 1/4	25
薄力粉 1等	6
でん粉(片栗粉)	0.4
あおのり	0.12
カレー粉	0.08
水	9.5
油	3
青菜とじゃこのサラダ	
揚げちりめん	3
コーン	5
キャベツ	18
こまつな	25
和風ドレッシング(クラス)	
野菜いっぱいﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和	5

明細献立表

Ａコース
令和 3年 2月 8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
キムチ入り豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
ごぼう(洗い)	8
大根	20
じゃがいも	20
はくさい キムチ	12
ねぎ	10
本みりん	1
こいくちしょうゆ	0.6
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
かつおだしパック	0.8
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)	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
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
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 3年 2月 9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	
炒め油(サラダ油)	1
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	0.6
混合こしょう	0.02
鮭のチーズ焼き	
さけ切り身	30
食塩	0.25
こいくちしょうゆ	0.7
混合こしょう	0.04
オリーブ油	2
おろしにんにく	0.03
とろけるチーズ	8
紙カップ（舟型）	1
配缶時使用シート	1
ペンネアラビアータ	
マカロニ(ペンネ)	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
豆板醤	0.03
パセリチップ	0.05
カットいよかん	
カットいよかん 40g	40

Ａコース
令和 3年 2月10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	
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
冷凍あさり	7
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
たこメンチ	
タコメンチ	40
油	2.8
ごぼうサラダ	
千切りごぼう	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)	5

Ａコース
令和 3年 2月12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
もやしコーンラーメン	
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・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.5
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾂ	8.6
食塩	0.25
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	5.8
コーン	5
春巻き	
春巻き	40
油	2.8
ツナひじきサラダ	
ひじき	1
人参	5
キャベツ	30
シーチキンオイル無添加	10
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 3年 2月15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
ほうれん草のすまし汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.85
ほうれん草	20
カットえのき	7
かんぱちの竜田揚げ	
かんぱち竜田	50
油	2.5
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	1.3
本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2.7
水	4.5
フルーツキャロットゼリー	
ﾌﾙｰﾂｷｬﾛｯﾄｾﾞﾘｰ(ﾍﾞｽﾄ)	50

明細献立表

Ａコース
令和 3年 2月16日火曜日

料理名／食品名	分量
チーズパン(乳)	
チーズパン (40g)	50
チーズパン (50g)	50
チーズパン (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
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
トマトペースト	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(シェル)	3
ヘルシーローストチキン	
鶏むね切り身(皮無)	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
三色サラダ	
キャベツ	20
人参	5
もやし	25
たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(クラス)	
玉ねぎドレッシング(ｸﾗｽ)	5

Ａコース
令和 3年 2月17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
中華スープ	
ベーコン(短冊切り)	7
人参	10
コーン	10
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
わかさぎフライ②	
わかさぎフライ (11g)	22
油	1.54
四川風麻婆豆腐	
豚ひき肉	12
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	40
人参	6
玉ねぎ	13
にら	6
たけのこ水煮缶	3
おろしにんにく	0.3
おろししょうが	0.3
ねぎ	6
炒め油(サラダ油)	0.4
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.3
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	2
甜麺醤	4
豆板醤	0.4
さんしょう	0.02
ごま油	0.2
水	12
でん粉(片栗粉)	1

Ａコース
令和 3年 2月18日木曜日

料理名／食品名	分量
もち麦ごはん	
精白米 (70g)	72
精白米 (80g)	72
精白米 (90g)	72
精白米(強化米)	0.25
もち麦　麦ご飯用	8
牛乳	
牛乳(200ml) (200ml)	206
チキンカレー	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏もも(小間切れ)	25
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
ソテーオニオン	6
チャツネ	1
アップルソース	2
中濃ソース	0.5
給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(ﾊｳｽ)	14.9
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝ	6
かりかり大豆	
国産炒り大豆	10
揚げちりめん	3
三温糖	2.7
こいくちしょうゆ	1.2
合成清酒(料理酒)	0.3
炒め油(サラダ油)	0.5
グリーンサラダ	
キャベツ	20
地場産ブロッコリー	25
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング(クラ	5

Ａコース
令和 3年 2月19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
かつおだしパック	0.5
豚もも(小間切れ)	22
おろししょうが	0.5
人参	10
沖あみなると	7
カットまいたけ	7
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
ねぎ	12
冷凍にら(4cm)	10
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ	50
油	3.5
わかめサラダ	
コーン	10
キャベツ	38
カットわかめ	0.7
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 3年 2月22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
水菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
カットえのき	10
水菜	15
カットわかめ	0.3
米みそ・中沢	5
麦みそ・ヤマキ	5
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご	40
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	3.5
こいくちしょうゆ	6
冷凍グリンピース	4

明細献立表

Ａコース
令和 3年 2月24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
白菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
はくさい	30
生揚げ	15
カットえのき	5
米みそ・中沢	5
麦みそ・ヤマキ	5
さばの塩焼き	
塩さば切り身	40
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

Ａコース
令和 3年 2月25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
トックスープ	
豚もも(小間切れ)	10
人参	10
玉ねぎ	10
キャベツ	15
食塩	0.5
こいくちしょうゆ	2.5
混合こしょう	0.2
豆板醤	0.4
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.5
トック	20
殺菌加工液卵	12
ヤンニョムチキン	
鶏むね切り身(皮付)	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
トマトケチャップ	8
三温糖	1
こいくちしょうゆ	0.8
米みそ・中沢	0.1
豆板醤	0.1
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.45
合成清酒(料理酒)	1
でん粉(片栗粉)	0.25
水	4.5
もやしのナムル	
ほうれん草	20
人参	5
もやし	25
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

Ａコース
令和 3年 2月26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
冷凍にら（4cm）	10
ねぎ	10
もやし	20
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾂ	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	10
えびしゅうまい②	
エビシューマイ	36
小松菜サラダ	
人参	8
キャベツ	20
こまつな	20
サラダこんにゃく	10
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