

明細献立表

Aコース
令和3年5月6日木曜日

Aコース
令和3年5月7日金曜日

Aコース
令和3年5月10日月曜日

Aコース
令和3年5月11日火曜日

Aコース
令和3年5月12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
もやしとにらのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
もやし	20
生揚げ	15
ねぎ	10
にら	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
鯖の香味焼き	
さば切り身 40g	40
玉ねぎ	8
おろしにんにく	0.3
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	2.4
穀物酢	0.9
すりごま(白)	2
こんにゃくとしめじのピリ辛炒め	
炒め油(サラダ油)	0.7
人参	7
焼くわ	10
こいくちしょうゆ	0.5
合成清酒(料理酒)	1
切りこんにゃく	26
カットしめじ	10
冷凍カットいんげん	7
こいくちしょうゆ	2
三温糖	1.5
本みりん	0.3
とうがらし	0.01

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
玉子とじうどん	
かつおだしパック	2
鶏もも(小間切れ)	15
人参	12
干しいたけ スライス	0.5
おきあみ姫なると	5
ねぎ	12
こいくちしょうゆ	13.5
本みりん	0.5
食塩	0.25
でん粉(片栗粉)	0.9
殺菌加工液卵	20
冷凍ほうれん草	8
ソースポテト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
カレー粉	0.08
食塩	0.08
水	9.7
油	2.4
ウスターソース	2
中濃ソース	2
本みりん	2
水	1.48
枝豆ひじきサラダ	
むき枝豆 冷凍	10
ひじき	0.8
キャベツ	30
人参	5
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

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
玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2
玉ねぎ	40
人参	7
冷凍カット油揚げ	5
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
豆腐ハンバーグおろしソース	
豆腐ハンバーグ(50g)	50
三温糖	1
本みりん	1.5
穀物酢	2.3
こいくちしょうゆ	4.5
おろししょうが	0.1
ソテーオニオン	15
大根	10
でん粉(片栗粉)	0.4
水	3
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	10
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	30
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

料理名/食品名	分量
子どもパン(乳)	
子どもパン 1個取り(40g)	50
子どもパン 1個取り(50g)	50
子どもパン 1個取り(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
イタリアンスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	25
人参	10
トマト缶詰 ダイス	27
トマトケチャップ	3
トマトペースト	3
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.55
三温糖	0.1
混合こしょう	0.02
冷凍ほうれん草	10
さけのマスタード焼き	
さけ切り身 40g	40
合成清酒(料理酒)	2.5
こいくちしょうゆ	2
オイスターソース	2
ごま油	0.5
マスタード(あらびき)	2
混合こしょう	0.02
青菜のソテー	
輪切りウインナー	8
キャベツ	20
冷凍こまつな	25
コーン	7
炒め油(サラダ油)	0.4
食塩	0.3
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.1
グレープゼリー	
グレープゼリー	50

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
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	20
干しいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
じゃがいも	15
ねぎ	10
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
かつおフライ	
かつおフライ(40g)	40
油	2.8
おひたし	
冷凍ほうれん草	15
キャベツ	30
人参	5
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3年5月13日木曜日

Aコース
令和3年5月14日金曜日

Aコース
令和3年5月17日月曜日

Aコース
令和3年5月18日火曜日

Aコース
令和3年5月19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
わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2
カットえのき	10
人参	5
冷凍カット油揚げ	8
冷凍豆腐ダイスカット	12
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)60g	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
たけのこ入りきんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.5
千切りごぼう	23
人参	10
たけのこ千切りレトルト	15
切りこんにゃく	7
三温糖	1.5
本みりん	0.7
こいくちしょうゆ	3
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
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
あさり塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	10
もやし	20
おきあみ姫なると	8
冷凍あさり	15
ねぎ	10
塩ラーメンスープ・シャンファン	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
春巻き	
冷凍春巻(35g)	35
油	2.8
小松菜サラダ	
人参	5
キャベツ	20
こまつな	20
コーン	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

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
すまし汁	
かつおだしパック	3
人参	10
スクール糸かまぼこ(ほぐ)	7
カットえのき	8
こいくちしょうゆ	3
本みりん	0.5
食塩	0.9
糸みつば	2
カットわかめ	0.5
さばの塩焼き	
塩さば切り身 40g	40
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	3
水	3.2

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
クラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.3
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
カットエリンギ	8
冷凍あさり	15
白ワイン	2
コンソメ・ヘルシーファーム	0.7
食塩	0.2
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.02
シチューの素	13
調理用牛乳	15
パセリ	0.3
さかなバーグ	
さかなバーグ(50g)	50
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	30
冷凍カリフラワー	20
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
いちごジャム	
イチゴジャム(15g)	15

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
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	0.8
チンゲンサイ	20
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 50g	50
油	3.5
ソイ丼の具	
ベーコン(短冊切り)	5
豚ひき肉	12
レバーそぼろレトルト	3
人参	12
カレー粉	0.3
ゆで大豆(ドライパック)	15
国産大豆(クラッシュ)	10
カレールウ・日糧	2.2
水	7.5
こいくちしょうゆ	5
本みりん	3
合成清酒(料理酒)	3
三温糖	3.2
にら	2

Aコース
令和3年5月20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
キャベツのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍あさり	7
生揚げ	15
カットわかめ	0.5
キャベツ	25
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
冷凍ほうれん草	10
いかの香味焼き	
いか切り身(鹿の子) 50g	50
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
ねぎ	2
米みそ・中沢	3.3
本みりん	0.8
こいくちしょうゆ	2.6
ひじきの彩り炒め	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	10
ひじき	1.25
しらたき	15
さつま揚げ(卵白抜)	5
むき枝豆 冷凍	6
三温糖	1.8
こいくちしょうゆ	3.2
本みりん	1.25
水	1.5

Aコース
令和3年5月21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
山菜おろしうどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	5
山菜ミックス水煮	20
カットしめじ	7
カットまいたけ	7
大根	20
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
こいくちしょうゆ	14
本みりん	0.5
とうがらし	0.01
チーズはんぺんフライ	
チーズハンペンフライ50g	50
油	3.5
キャベツともやしのサラダ	
キャベツ	20
人参	10
もやし	30
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5月24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
切りこんにゃく	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
鶏のたれカツ丼	
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
海藻サラダ	
サラダこんにゃく	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
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3年5月25日火曜日

料理名/食品名	分量
バターロール(乳)	
バターロール(40g)	50
バターロール(50g)	50
バターロール(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
彩り団子のスープ	
人参	5
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	10
オムレツ	
プレーンオムレツ40g	40
チキンビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.3
鶏もも(小間切れ)	15
赤ワイン	1
玉ねぎ	25
人参	10
ゆで大豆(ドライパック)	20
トマト缶詰 ダイス	10
トマトケチャップ	5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.75
中濃ソース	3
食塩	0.08
混合こしょう	0.01
冷凍カットいんげん	5

Aコース
令和3年5月26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
切干大根のスープ	
ベーコン(短冊切り)	7
切干大根	2.5
人参	10
コーン	10
玉ねぎ	12
もやし	7
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.7
食塩	0.55
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
ほっけフライ	
ほっけフライ 50g	50
油	3.5
生揚げのチリソース	
炒め油(サラダ油)	0.4
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	10
カットしめじ	10
豆板醤	0.13
トマトケチャップ	6.5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.42
食塩	0.08
こいくちしょうゆ	1.3
三温糖	1
生揚げ	45
ねぎ	10
ごま油	0.1
でん粉(片栗粉)	0.4
水	3.5
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

