

Aコース

明細献立表

Aコース  
令和5年2月1日水曜日

Aコース  
令和5年2月2日木曜日

Aコース  
令和5年2月3日金曜日

Aコース  
令和5年2月6日月曜日

Aコース  
令和5年2月7日火曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	5
ごぼう	6
大根	20
干しいたけ スライス	0.5
かつおだしパック	0.5
切りこんにやく	5
さといもスライス	20
冷凍豆腐ダイスカット	20
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
合成清酒(料理酒)	0.8
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	6.2
いわしフライ	
いわしフライ 30g	30
油	2.4
ごま和え	
人参	5
もやし	15
キャベツ	18
ほうれん草	10
すりごま(白)	1.5
いりごま(白)	1.5
1.8ボトルしょうゆ	1.5
三温糖 1kg	0.8
福豆	
福豆(煎り青大豆)	6
パックソース	
パックソース(中濃)	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(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・ヘルシーファーム	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
かにしゅうまい②	
かにしゅうまい 18g×2	36
家常豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.6
豆板醤	0.25
豚もも(小間切れ)	15
合成清酒(料理酒)	0.83
おろしにんにく	0.7
おろししょうが	0.7
人参	6
干しいたけ スライス	0.2
たけのこ水煮缶	10
ねぎ	10
ピーマン	7
三温糖	0.4
甜麺醤	3.5
こいくちしょうゆ	2.6
オイスターソース	1.3
でん粉(片栗粉)	0.7
生揚げ	40
ごま油	0.3

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(80g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
五目うどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
干しいたけ スライス	0.5
おきあみ姫なると	5
冷凍カット油揚げ	7
ねぎ	10
こいくちしょうゆ	15.4
本みりん	0.8
食塩	0.25
冷凍ほうれん草	10
いか天ぷら	
いか天ぷら 50g	50
油	3.5
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
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
じゃがいものみそ汁	
かつおだしパック	2
じゃがいも	25
玉ねぎ	20
人参	5
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
麦みそ・ヤマキ	6.5
米みそ・中沢	6.5
五目厚焼き玉子	
五目厚焼き玉子 40g	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	10
しらたき	15
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	3.5
冷凍グリーンピース	4

料理名/食品名	分量
子供パン(乳)	
子供パン(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
コーンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.3
鶏むね(小間切れ)	10
玉ねぎ	30
コーン	15
冷凍クリームコーン	20
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
調理用牛乳	20
コーンクリームスープ・ヘルシーファーム	17
とろけるチーズ	1.5
食塩	0.1
混合こしょう	0.02
パセリチップ	0.03
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ 60g	60
オリーブ油	0.3
玉ねぎ	18
セロリー	1.5
デミグラスソース	10.6
三温糖	0.41
赤ワイン	0.7
トマトケチャップ	5.9
ウスターソース	3
水	5
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	
棒棒鶏ドレッシング	5



Aコース

明細献立表

Aコース  
令和5年2月15日水曜日

Aコース  
令和5年2月16日木曜日

Aコース  
令和5年2月17日金曜日

Aコース  
令和5年2月20日月曜日

Aコース  
令和5年2月21日火曜日

料理名/食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	10
精白米(70g)	70
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
シーフードカレー	
炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	20
人参	10
じゃがいも	40
いか短冊	20
冷凍むきえび	15
冷凍あさり	10
アップルソース	2
ソテーオニオン	6
チャツネ	1
中濃ソース	1
カレールウ・日糧	16
かりかり大豆	
国産炒り大豆	10
揚げちりめん	3
三温糖	2.5
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
ほうれん草サラダ	
人参	5
ほうれん草	30
きゅうり	8
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
カットしめじ	7
冷凍豆腐ダイスカット	10
こまつな	15
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
わかさぎフリッター②	
わかさぎフリッター 11g×2	22
油	1.54
生揚げの五目煮	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	6.5
合成清酒(料理酒)	0.8
人参	8
たけのこ水煮缶	8
干しいたけ スライス	0.8
玉ねぎ	17
生揚げ	25
キャベツ	25
三温糖	1
こいくちしょうゆ	4.9
でん粉(片栗粉)	1.2
コーヒー牛乳の素	
ミルクコーヒー	12.5

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(80g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
肉うどん	
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
おきあみ姫なると	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	7
大豆入り野菜かき揚げ	
大豆入り野菜かき揚げ 40g	40
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
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
白菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	13
はくさい	30
冷凍カット油揚げ	5
カットえのき	5
米みそ・中沢	5
麦みそ・ヤマキ	5
ぶりの照り焼き	
ぶりの照り焼き 40g	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

料理名/食品名	分量
ツイストパン(乳)	
ツイストパン(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
メキシカンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏もも(小間切れ)	15
人参	10
玉ねぎ	20
じゃがいも	40
ゆで大豆(ドライパック)	10
コーン	8
コンソメ・ヘルシーファーム	0.3
チリミックス	9.4
食塩	0.2
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.12
調理用牛乳	8
とろけるチーズ	2
プレーンオムレツ	
プレーンオムレツ 40g	40
クルトンサラダ	
コーン	5
人参	5
キャベツ	40
クルトン	2
サウザンアイランドドレッシング	
サウザンアイランドドレッシング	5
カットデコボン	
デコボン	40

