

Aコース

明細献立表

Aコース
令和5年3月8日水曜日

Aコース
令和5年3月9日木曜日

Aコース
令和5年3月10日金曜日

Aコース
令和5年3月13日月曜日

Aコース
令和5年3月14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
ポークストロガノフ	
豚もも(小間切れ)	18
玉ねぎ	25
人参	15
おろしにんにく	1
炒め油(サラダ油)	0.4
マッシュルームスライス	5
ハヤシブレード(ハウス)	16.5
トマト缶詰 ダイス	16.5
デミグラスソース	7.8
ウスターソース	1.6
赤ワイン	1.3
三温糖	0.8
食塩	0.16
ローレル(粉末)	0.02
冷凍グリーンピース	2.6
チキンチーズ焼き	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	0.5
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
パン粉	1.3
紙カップ(小判型)	1
フルーツカクテル	
フルーツミックス	55
カクテルゼリー	25

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
餃子スープ	
人参	8
もやし	15
ひとくち水餃子	40
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	3.2
とうがらし	0.01
ねぎ	7
深谷ねぎメンチカツ	
深谷ねぎメンチカツ 40g	40
油	2.7
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	0.06
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
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
中華麺	
中華麺(90g)	80
牛乳	
牛乳(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
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.5
味噌ラーメンスープの素	7.7
米みそ・中沢	8.5
にら	7
いりごま(白)	1
とうがらし	0.02
かにしゅうまい②	
かにしゅうまい 25g×2	50
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
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
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	10
短冊こんにゃく	10
大根	20
干しいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
さといもスライス	15
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
かつおだしパック	2
ハンバーグ和風ソース	
ハンバーグ 60g	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	0.5
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)	0.3
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	1.3
こいくちしょうゆ	3.2
本みりん	1.25
水	1.5

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
彩り団子スープ	
人参	5
玉ねぎ	15
キャベツ	15
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	1.3
こまつな	10
白身魚フライ	
白身魚フライ 50g	50
油	3.5
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	9
トマト缶詰 ダイス	10
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	0.02
パックソース	
パックソース(中濃)	5

Aコース

明細献立表

Aコース
令和5年3月15日水曜日

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
ポークカレー	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	25
赤ワイン	0.5
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
こくまろカレーフレーク [®] プロブレッド [®]	6
給食用カレーフレーク(ハウス)	14.5
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
地場産いちご	
いちご	30

Aコース
令和5年3月16日木曜日

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
おふくろ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
ねぎ	20
なめこ	10
冷凍豆腐 [®] イスクット	20
米みそ・中沢	10
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	8
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
小松菜のおひたし	
もやし	30
こまつな	20
ポトルしょうゆ	
ポトルしょうゆ	2.5

Aコース
令和5年3月17日金曜日

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
うま辛肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.3
豆板醤	0.1
かつおだしパック	0.5
豚もも(小間切れ)	25
おろししょうが	0.5
人参	8
玉ねぎ	8
カットしめじ	10
おきあみ姫なると	5
冷凍カット油揚げ	10
合成清酒(料理酒)	0.8
本みりん	1
こいくちしょうゆ	12
食塩	0.32
にら	4
水	167
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 50g	50
油	3.5
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.5
千切りごぼう	25
人参	10
切りこんにやく	10
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)	0.43
とうがらし	0.01
ごま油	0.2

Aコース
令和5年3月20日月曜日

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
だまこもち汁	
かつおだしパック	2
鶏もも(小間切れ)	8
合成清酒(料理酒)	2
人参	7
大根	10
冷凍カット油揚げ	5
だまこ餅	30
冷凍こまつな	10
こいくちしょうゆ	9.2
水	160
さばのねぎみそ焼き	
さば切り身 40g	40
おろししょうが	0.4
こいくちしょうゆ	1.2
三温糖	2
合成清酒(料理酒)	3.8
麦みそ・ヤマキ	5
ねぎ	3
こまつなサラダ	
こまつな	20
キャベツ	20
コーン	10
シーチキンオイル無添加フレーク	10
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5
お祝いゼリー	
いちごのジュレ	50

Aコース
令和5年3月22日水曜日

料理名／食品名	分量
わかめごはん	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
わかめごはんの素	2.8
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
短冊こんにやく	5
さといもスライス	20
冷凍豆腐 [®] イスクット	20
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	6.2
鶏肉の唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付) 50g	50
おろししょうが	1
こいくちしょうゆ	3
合成清酒(料理酒)	2
でん粉(片栗粉)	7.5
油	3.85
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	30
冷凍カリフラワー	15
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5