

Aコース

明細献立表

Aコース  
令和5年4月12日水曜日

Aコース  
令和5年4月13日木曜日

Aコース  
令和5年4月14日金曜日

Aコース  
令和5年4月17日月曜日

Aコース  
令和5年4月18日火曜日

料理名/食品名	分量
茶飯	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
茶めしの素	12
牛乳	
牛乳(200ml)	206
すまし汁	
かつおだしパック	3
人参	15
スクール系かまぼこ(ほぐし)	7
カットえのき	10
こいくちしょうゆ	3
本みりん	0.5
食塩	0.9
冷凍ほうれん草	15
カットわかめ	0.5
メンチカツ	
メンチカツ	50
油	3.5
たけのこごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏むね小間(皮付)	20
人参	10
干しいたけ スライス	1
冷凍カット油揚げ	10
たけのこ水煮	20
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.2
合成清酒(料理酒)	1
三温糖	2
こいくちしょうゆ	4
冷凍グリーンピース	2
水	10

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
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	5
冷凍カット油揚げ	5
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
もうかのカレー竜田	
もうかのカレー竜田(40g)	40
油	4
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	25
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5
カットオレンジ	
カットオレンジ	40

料理名/食品名	分量
フラワーロール	
フラワーロール(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
イタリアンスープ	
玉ねぎ	25
人参	10
コーン	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
ローストチキン	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
食塩	0.25
混合こしょう	0.01
赤ワイン	0.25
玉ねぎ	4
おろしにんにく	0.5
セロリー	0.8
こいくちしょうゆ	5.2
ペペロンチーノ	
オリーブ油	0.4
おろしにんにく	0.2
豆板醤	0.05
ベーコン(短冊切り)	15
冷凍こまつな	12
人参	7
カットエリンギ	7
スパゲティ(ハーフ)	15
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.1
混合こしょう	0.01

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
冷凍カット油揚げ	5
冷凍豆腐ダイスカット	20
こまつな	15
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
鮭の塩焼き	
塩さけ 30g	30
じゃが芋の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
玉ねぎ	13
ひじき	1.3
切りこんにゃく	8
じゃがいも	40
さつま揚げ(卵白抜)	8
三温糖	0.8
合成清酒(料理酒)	0.4
こいくちしょうゆ	4
冷凍カットいんげん	3.2
水	13

料理名/食品名	分量
フラワーロール	
フラワーロール(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	6
玉ねぎ	15
人参	8
じゃがいも	15
キャベツ	25
マカロニ(アルファベット)	4
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.9
混合こしょう	0.03
ウインナーのトマトソース②	
ウインナー 20g	40
オリーブ油	0.2
玉ねぎ	12
おろしにんにく	0.2
トマト缶詰 ダイス	11
デミグラスソース	2.5
トマトケチャップ	6
赤ワイン	0.5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
三温糖	0.25
パセリチップ	0.03
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

Aコース

明細献立表

Aコース  
令和5年4月19日水曜日

Aコース  
令和5年4月20日木曜日

Aコース  
令和5年4月21日金曜日

Aコース  
令和5年4月24日月曜日

Aコース  
令和5年4月25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
若竹汁	
かつおだしパック	3
人参	8
たけのこフレッシュ	20
スクール系かまぼこ(ほぐし)	8
こいくちしょうゆ	3
本みりん	0.5
食塩	0.8
カットわかめ	0.7
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 50g	50
油	3.5
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
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)	18
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(角切り)	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(ロフレンド)	6
給食用カレーフレーク(ハウス)	14.5
チキンナゲット②	
チキンナゲット 20g×2	40
グリーンサラダ	
キャベツ	30
冷凍ほうれん草	12
きゅうり	7
フレンチドレッシング	
フレンチドレッシング	8

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(80g)	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
春巻き	
春巻き(35g)	35
油	2.8
ごぼうとツナのサラダ	
シーチキンオイル無添加フレーク	10
千切りごぼう	25
キャベツ	15
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
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
さともスライス	20
冷凍豆腐ダイスカット	20
冷凍カット油揚げ	5
合成清酒(料理酒)	0.8
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	6.2
鯖のねぎみそ焼き	
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
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	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

料理名/食品名	分量
フラワーロール	
フラワーロール(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
玉ねぎ黄金スープ	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	35
ソテーオニオン(角切り)	5
ねぎ	10
コーン	15
食塩	0.9
混合こしょう	0.02
コンソメ・ヘルシーファーム	1.4
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	0.4
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
キャベツと人参のサラダ	
キャベツ	35
人参	10
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング	5

