Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 5年 8月29日火曜日

料理名／食品名	分量
食パン(乳)	
食パン (50g)	50
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
コーンスープ	
ベーコン(短冊切り)	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ﾌﾟ・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
炒め油(サラダ油)	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
グリーンサラダ	
キャベツ	20
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	10
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
令和 5年 8月30日水曜日

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
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	25
冷凍カット油揚げ	10
にら	10
米みそ・中沢	6.4
麦みそ・ヤマキ	6.4
水	175
鶏肉の甘酢ソース	
鶏むね切り身(皮付) (50g)	50
合成清酒(料理酒)	1
食塩	0.4
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	5
油	4
おろししょうが	0.4
こいくちしょうゆ	3.6
三温糖	2.7
穀物酢	3.6
とうがらし	0.01
水	5
海藻サラダ	
サラダこんにゃく	10
コーン	8
キャベツ	27
給食用海藻ミックス	0.5
カットわかめ	0.3
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Ａコース
令和 5年 8月31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
切干大根のスープ	
切干大根	2.5
人参	10
コーン	10
玉ねぎ	10
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	10
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.7
食塩	0.63
こいくちしょうゆ	1
混合こしょう	0.01
チンゲンサイ	10
水	170
えびしゅうまい②	
えびしゅうまい 18g×2	36
四川風麻婆豆腐	
ごま油	0.4
豚ひき肉	25
合成清酒(料理酒)	1
おろしにんにく	0.3
おろししょうが	0.3
人参	6
玉ねぎ	15
たけのこ千切り	4
にら	6
ねぎ	6
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.3
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	2
甜麺醤	4
豆板醤	0.44
さんしょう	0.02
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	43
水	12
でん粉(片栗粉)	1

Ａコース
令和 5年 9月 1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	7
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	5
水	167
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ (40g)	40
油	3.5
枝豆ひじきサラダ	
むき枝豆　冷凍	10
ひじき	1
キャベツ	32
人参	5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Ａコース
令和 5年 9月 4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
小松菜と里芋のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
冷凍カット油揚げ	10
カットえのき	10
さといもスライス	25
米みそ・中沢	2.9
麦みそ・ヤマキ	10
冷凍こまつな	15
水	165
かつおフライ	
かつおフライ (40g)	40
油	2.8
こんにゃくサラダ	
ほうれん草入りこんにゃく	9
人参入りこんにゃく	9
コーン	5
キャベツ	27
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	10
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 9月 5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 (50g)	50
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
ABCスープ	
玉ねぎ	15
人参	10
キャベツ	25
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)	3.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	1
混合こしょう	0.03
水	172
チーズオムレツ	
チーズオムレツ (40g)	40
ポークビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚もも(小間切れ)	18
赤ワイン	0.4
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	0.05
混合こしょう	0.01
パセリチップ	0.01

Ａコース
令和 5年 9月 6日水曜日

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
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
さばの塩焼き	
塩さば切り身 (40g)	40
生揚げの中華煮	
炒め油(サラダ油)	0.55
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.2
人参	10
干ししいたけ スライス	0.5
生揚げ	30
三温糖	1
こいくちしょうゆ	4.2
オイスターソース	0.55
キャベツ	25
でん粉(片栗粉)	1.1
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5

Ａコース
令和 5年 9月 7日木曜日

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
本庄なすのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	8
玉ねぎ	12
冷凍カット油揚げ	8
なす	20
麦みそ・ヤマキ	6.3
米みそ・中沢	6
冷凍こまつな	10
水	170
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
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	8
冷凍ブロッコリー	17
きゅうり	25
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング	5
上里なし 1/6	
なし 1/6	45

Ａコース
令和 5年 9月 8日金曜日

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	18
コーン	10
ねぎ	5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.5
味噌ラーメンスープの素	7.7
米みそ・中沢	4.2
にら	7
いりごま(白)	1
とうがらし	0.02
水	167
春巻き	
春巻き(35g)	35
油	2.8
カラフルサラダ	
キャベツ	20
冷凍ほうれん草	20
赤パプリカ(冷凍)	5
黄パプリカ(冷凍)	5
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5

Ａコース
令和 5年 9月11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
春雨スープ	
人参	7
玉ねぎ	20
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	10
カットはるさめ	3.8
食塩	0.8
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
チンゲンサイ	15
チヂミ	
チヂミ(40g)	40
穀物酢	1.3
こいくちしょうゆ	2.5
三温糖	0.5
ごま油	0.16
ビビンバの具	
ごま油	0.45
豆板醤	0.06
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
こいくちしょうゆ	4.8
本みりん	1
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

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 5年 9月12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 (50g)	50
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
ラビオリトマトスープ	
ラビオリ(プレーン)	18
人参	5
キャベツ	20
玉ねぎ	15
コーン	8
トマト缶詰 ダイス	20
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.5
食塩	0.5
混合こしょう	0.03
チキンブイヨン	8
冷凍ほうれん草	10
白身魚フライ	
白身魚フライ (50g)	50
油	3.5
グリーンサラダ	
キャベツ	30
アスパラガス	10
きゅうり	10
フレンチドレッシング	
フレンチドレッシング	8
パックソース	
パックソース(中濃)	5

Ａコース
令和 5年 9月13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
夏野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	20
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
なす	15
トマト缶詰 ダイス	10
ソテーオニオン（角切り）	5
チャツネ	1
アップルソース	6
中濃ソース	1
ダイスかぼちゃ	30
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ﾄﾞ	6
白ごまつくね②	
白ごまつくね 20g×2	40
冷凍みかん	
冷凍みかん	70

Ａコース
令和 5年 9月14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
ほうれん草のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
冷凍カット油揚げ	7
ねぎ	10
カットえのき	10
冷凍ほうれん草	7
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
鮭の塩焼き	
塩さけ切り身 (40g)	40
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.7
豚もも(小間切れ)	18
合成清酒(料理酒)	0.4
人参	7
玉ねぎ	18
じゃがいも	45
さつま揚げ(卵白抜)	8
切りこんにゃく	8
三温糖	1.6
こいくちしょうゆ	4.5
冷凍カットいんげん	2
水	6

Ａコース
令和 5年 9月15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
鶏塩うどん	
ごま油	0.5
鶏むね小間（皮付）	25
人参	10
カットエリンギ	10
ねぎ	5
カットわかめ	0.6
がらスープ チキン	2.5
白だし	9.7
食塩	0.58
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.13
いか天ぷら	
いか天ぷら 40g	40
油	3.5
小松菜のおひたし	
もやし	30
こまつな	20
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

Ａコース
令和 5年 9月19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 (50g	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
野菜スープ	
玉ねぎ	10
人参	10
コーン	10
キャベツ	30
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.5
食塩	0.91
混合こしょう	0.02
水	170
焼きフランク	
フランクフルト 40g	40
チリミートソース	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚ひき肉	30
赤ワイン	1
玉ねぎ	20
人参	15
トマトケチャップ	7.2
ウスターソース	1.3
三温糖	0.2
食塩	0.1
チリミックス	3
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.2
マスカットゼリー	
マスカットゼリー	60

Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 5年 9月20日水曜日

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
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	8
短冊こんにゃく	8
大根	20
干ししいたけ 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
さばの香味焼き	
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
まめまめサラダ	
むき枝豆　冷凍	8
ゆで大豆(ドライパック)	6
レッドキドニー(ドライパック)	4
人参	5
キャベツ	27
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング	5

Ａコース
令和 5年 9月21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
キムチトッポギスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏もも小間(皮付)	15
合成清酒(料理酒)	0.5
人参	10
玉ねぎ	10
もやし	15
はくさい キムチ	15
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2
混合こしょう	0.02
甜麺醤	1.7
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.3
トッポギ	20
凍結全卵	12
でん粉(片栗粉)	0.7
たこメンチ	
たこメンチ 40g	40
油	2.8
チャプチェ	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	12
人参	5
カットはるさめ	2.5
冷凍ほうれん草	20
玉ねぎ	30
たけのこ千切り	6
洗浄きくらげ	0.4
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.3
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.25
混合こしょう	0.02
食塩	0.2
ごま油	0.4

Ａコース
令和 5年 9月22日金曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (80g)	80
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	17
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	10
おきあみ姫なると	10
もやし	20
ねぎ	10
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.6
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌｧﾝ	8.6
食塩	0.4
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	5.8
にら	5
揚げぎょうざ②	
冷凍餃子 18g×2	36
油	2.5
もやしのナムル	
冷凍ほうれん草	20
人参	5
もやし	20
きゅうり	5
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5

Ａコース
令和 5年 9月25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
キャベツのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	10
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
五目厚焼き玉子	
五目厚焼き玉子 40g	40
ソイ丼の具	
ベーコン(短冊切り)	5
豚ひき肉	15
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
水	7.5
こいくちしょうゆ	4
本みりん	3
合成清酒(料理酒)	3
三温糖	2
にら	2

Ａコース
令和 5年 9月26日火曜日

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
マンハッタンクラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.5
ベーコン(短冊切り)	8
おろしにんにく	0.5
玉ねぎ	15
人参	8
じゃがいも	20
冷凍あさり	12
キャベツ	20
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	0.7
混合こしょう	0.02
トマト缶詰 ダイス	20
タンドリーチキン	
鶏むね切り身(皮無) (50g)	50
カレー粉	0.5
おろしにんにく	0.09
トマトケチャップ	4.6
ウスターソース	1.8
食塩	0.3
混合こしょう	0.01
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	7
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 9月27日水曜日

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
もずくスープ	
人参	10
たけのこ水煮	13
コーン	7
カットえのき	10
もずく(冷凍)	10
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1
冷凍こまつな	15
あじフリッター②	
あじフリッター 20g×2	40
油	2.8
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	15
玉ねぎ	20
カットしめじ	12
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
ごま油	0.1
でん粉(片栗粉)	0.4
水	3.5

Ａコース
令和 5年 9月28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
お月見汁	
かつおだしパック	2
人参	5
カットえのき	5
カットまいたけ	5
白玉団子	35
カットわかめ	0.6
こいくちしょうゆ	4
本みりん	1
食塩	0.82
水	173
うさぎハンバーグ	
うさぎハンバーグ 40g	40
さといものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	13
合成清酒(料理酒)	0.5
玉ねぎ	13
さといも乱切り	45
三温糖	1
こいくちしょうゆ	3.5
水	1.5
冷凍グリンピース	1
パックケチャップ	
パックケチャップ	10

Ａコース
令和 5年 9月29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
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	8
ねぎ	5
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	12
チーズはんぺんフライ	
チーズはんぺんフライ 50g	50
油	3.5
小松菜サラダ	
人参	5
キャベツ	20
こまつな	20
コーン	5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5