

Aコース

明細献立表

Aコース  
令和7年1月9日木曜日

Aコース  
令和7年1月10日金曜日

Aコース  
令和7年1月14日火曜日

Aコース  
令和7年1月15日水曜日

Aコース  
令和7年1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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
雑煮	
かつおだしパック	2
鶏むね小間(皮無)	10
人参	7
大根	10
おきあみ姫なると	5
だまご餅	30
冷凍ほうれん草	10
こいくちしょうゆ	9.2
鮭の塩焼き	
塩さけ切り身 40g	40
筑前煮	
炒め油(サラダ油)	0.6
鶏もも(角切り)	18
合成清酒(料理酒)	0.7
ごぼう	10
人参	15
三角こんにやく	15
たけのこ水煮缶	5
干しいたけ スライス	0.7
三温糖	1.2
本みりん	1
こいくちしょうゆ	4.7
さといも乱切り	25
冷凍カットいんげん	4
水	7.8

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(70g)	70
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	5
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
かき揚げ	
かき揚げ(40g)	40
油	3.5
まめまめサラダ	
むき枝豆 冷凍	3
ゆで大豆(ドライパック)	5
人参	6
キャベツ	33
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5
ヨーグルト	
ソファールヨーグルト	100

料理名/食品名	分量
スクールメロンパン(乳)	
スクールメロン(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ABCスープ	
炒め油(サラダ油)	0.3
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
人参	10
キャベツ	25
マカロニ(アルファベット)	5
コンソメ・ヘルシーファーム	1.5
食塩	0.85
混合こしょう	0.02
ポテトカップグラタン	
ポテトカップグラタン(ほうれん草)	50
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

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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
野菜椀	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう	5
ねぎ	10
短冊こんにやく	15
冷凍カット油揚げ	5
麦みそ・ヤマキ	12.6
こいくちしょうゆ	0.6
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
薄力粉 1等	4.7
混合こしょう	0.03
水	5.1
パン粉	5.3
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
れんこんツナサラダ	
れんこん	12
キャベツ	21
きゅうり	5
シーチキンオイル無添加フレーク	10
穀物酢	0.7
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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
白菜と肉団子のスープ	
人参	5
はくさい	30
華味鶏つくね	30
中華スープの素・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
冷凍ほうれん草	8
コーンしゅうまい②	
コーンしゅうまい 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
ねぎ	10
三温糖	0.4
甜麺醬	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

Aコース

明細献立表

Aコース  
令和7年1月17日金曜日

Aコース  
令和7年1月20日月曜日

Aコース  
令和7年1月21日火曜日

Aコース  
令和7年1月22日水曜日

Aコース  
令和7年1月23日木曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
野菜あんかけラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	5
玉ねぎ	10
たけのこ水煮缶	8
はくさい	10
冷凍こまつな	5
おきあみ姫なると	4.8
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.64
醤油ラーメンスープ・シャンファン	10.25
食塩	0.54
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	1.6
ねぎ	5
でん粉(片栗粉)	2.5
水	154
春巻き	
春巻き 35g	35
油	2.8
ほうれん草のナムル	
ほうれん草	20
人参	5
もやし	25
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5

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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
めった汁	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	15
人参	8
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	7
ねぎ	8
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
かつおだしパック	2
ブリの照り焼き	
ブリ照り焼き 30g	30
治部煮	
鶏もも(角切り)	15
合成清酒(料理酒)	0.5
人参	5
さといも乱切り	20
白身魚のつみれ	15
冷凍ほうれん草	5
三温糖	1.2
本みりん	1
こいくちしょうゆ	4.7
水	5
でん粉(片栗粉)	2

料理名/食品名	分量
フラワーロール	
フラワーロール(40g)	40
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト/アランドミルクPLUS(150ml)	150
コーンポタージュ	
炒め油(サラダ油)	0.4
玉ねぎ	30
コーン	20
クリームコーン缶	10
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	20
食塩	0.1
とろけるチーズ	2
混合こしょう	0.02
揚げ鶏のレモン風味	
鶏むね切り身(皮付) 40g	40
合成清酒(料理酒)	1
食塩	0.3
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	7
油	4
三温糖	6
こいくちしょうゆ	5
レモン果汁	1.1
でん粉(片栗粉)	0.2
水	4
中央極みサラダ	
じゃがいも	30
コーン	8
人参	4
きゅうり	6
ノンエッグマヨネーズ	
ノンエッグマヨネーズ(ハーフ)	10

料理名/食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	10
精白米(80g)	70
精白米(強化米)	0.42
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ポークカレー	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	18
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	30
人参	15
じゃがいも	43
ソテーオニオン(角切り)	4
チャツネ	1
アップルソース	2
中濃ソース	0.8
こくまるカレーブロック「ロフレット」	7
給食用カレーブロック(ハウス)	15
ほたてフライ	
ほたてフライ(40g)	40
油	2.8
地場産ブロッコリーサラダ	
キャベツ	20
地場産ブロッコリー	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

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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
あさりと豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍あさり	15
冷凍豆腐ダイスカット	20
カットえのき	10
カットわかめ	0.6
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
厚焼き玉子	
厚焼き玉子(40g)	40
キムたくごはんの具	
ごま油	0.5
豚もも(千切り)	32
はくさい キムチ	15
つぼ漬	15
こいくちしょうゆ	0.7
ねぎ	10



