

Aコース

明細献立表

Aコース
令和7年2月3日月曜日

Aコース
令和7年2月4日火曜日

Aコース
令和7年2月5日水曜日

Aコース
令和7年2月6日木曜日

Aコース
令和7年2月7日金曜日

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
切干大根のスープ	
ベーコン(短冊切り)	7
切干大根	2.5
人参	10
コーン	10
玉ねぎ	12
もやし	7
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.7
食塩	0.55
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
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
塩麻婆豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	15
玉ねぎ	10
おろししょうが	0.2
おろしにんにく	0.2
人参	7
たけのこ水煮缶	5
干しいたけ スライス	0.5
ねぎ	5
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.8
液体塩こうじ	1
食塩	0.25
こいくちしょうゆ	0.4
合成清酒(料理酒)	1.8
水	18
冷凍豆腐ダイスカット	40
でん粉(片栗粉)	0.6
ごま油	0.2

料理名/食品名	分量
子供パン(乳)	
子供パン(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
白菜のクリームスープ	
炒め油(サラダ油)	0.4
鶏むね小間(皮付)	10
玉ねぎ	20
人参	10
はくさい	30
冷凍あさり	10
ほたて貝柱フレーク	10
白ワイン	2
食塩	0.6
コンソメ・ヘルシーファーム	1
混合こしょう	0.02
調理用牛乳	20
シチューの素	10
パセリチップ	0.7
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
マカロニサラダ	
キャベツ	25
マカロニ(ツイスト)	6
コーン	6
人参	4
スライスチーズ	
スライスチーズ	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
茶飯	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.24
茶めしの素	12
牛乳	
牛乳(200ml)	206
冬野菜たっぷり温汁	
かつおだしパック	2
人参	12
おろししょうが	0.5
ごぼう(洗い)	12
ねぎ	10
さといもスライス	20
冷凍カット油揚げ	5
干しいたけ スライス	0.5
麦みそ・ヤマキ	12.6
こいくちしょうゆ	0.6
から揚げの甘辛だれ	
鶏もも切り身(皮付) 50g	50
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)	8
油	4
三温糖	3
こいくちしょうゆ	4
穀物酢	0.5
でん粉(片栗粉)	0.2
水	4
おでん	
角切昆布	2
人参	12
大根	14
三角こんにやく	10
たこボール	10
スクールがんもどき	4
焼ちくわ	12
合成清酒(料理酒)	0.7
三温糖	0.09
こいくちしょうゆ	1.7
本みりん	0.2
食塩	0.12
水	80

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
つくね汁	
華味鶏つくね	30
人参	7
キャベツ	20
冷凍カット油揚げ	3
ねぎ	10
冷凍ほうれん草	8
こいくちしょうゆ	4
食塩	0.07
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.3
鮭の塩麹焼き	
さけの塩麹漬け 30g	30
大根と鶏肉の煮物	
炒め油(サラダ油)	0.25
鶏もも小間(皮付)	30
合成清酒(料理酒)	1
おろししょうが	1
人参	5
大根	50
三温糖	1
本みりん	2
こいくちしょうゆ	4
でん粉(片栗粉)	0.4
水	0.1

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
五目みそうどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	5
ごぼう(洗い)	7
カットかぼちゃ	20
れんこん水煮	10
カットまいたけ	7
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	3
こいくちしょうゆ	5
麦みそ・ヤマキ	13
いりごま(白)	0.7
冷凍ほうれん草	7
食塩	0.1
がんす	
がんす(50g)	50
油	3.5
チーズサラダ	
地場産ブロッコリー	20
キャベツ	20
こまつな	12
サイコロチーズ	5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Aコース

明細献立表

Aコース
令和7年2月10日月曜日Aコース
令和7年2月12日水曜日Aコース
令和7年2月13日木曜日Aコース
令和7年2月14日金曜日Aコース
令和7年2月17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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ジュリエンスープ	
玉ねぎ	15
人参	15
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
焼きウインナー②	
ウインナー 20g×2	40
ガパオライスの具	
炒め油(サラダ油)	0.5
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.5
鶏ひき肉	35
合成清酒(料理酒)	0.6
玉ねぎ	25
人参	17
赤パプリカ(冷凍)	4.8
黄パプリカ(冷凍)	4.8
三温糖	0.37
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	2.9
オイスターソース	2
豆板醤	0.05
混合こしょう	0.01
バジル(乾燥)チップ	0.04
みかんゼリー	
みかんゼリー(40g)	40

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
蛋花湯	
人参	10
玉ねぎ	20
洗浄きくらげ	0.2
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.5
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.5
混合こしょう	0.03
冷凍こまつな	10
凍結全卵	15
でん粉(片栗粉)	0.8
鶏排	
鶏むね切り身(皮無) 65g	65
おろししょうが	1
おろしにんにく	1
こいくちしょうゆ	3
合成清酒(料理酒)	2
混合こしょう	0.03
ウーシャンフェン	0.02
でん粉(片栗粉)	8
白玉粉	1
油	4.2
炒米粉	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚もも(小間切れ)	8
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	6
玉ねぎ	15
キャベツ	20
にら	4
干しいたけ スライス	0.5
ビーフン	8
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.3
料理酒	2
食塩	0.18
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	2
ごま油	0.4

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
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(洗い)	8
短冊こんにゃく	8
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
ねぎ	10
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
かつおだしパック	2
さわらの西京焼き	
さわらの西京漬け 40g	40
おひたし	
冷凍ほうれん草	15
キャベツ	30
人参	5
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
広東麺	
ごま油	0.6
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.5
合成清酒(料理酒)	1
人参	15
もやし	15
たけのこ水煮缶	10
醤油ラーメンスープ・シャンファン	10
こいくちしょうゆ	6.5
食塩	0.3
混合こしょう	0.02
チンゲンサイ	7
でん粉(片栗粉)	1.5
春巻き	
春巻き 35g	35
油	2.8
枝豆ひじきサラダ	
むき枝豆 冷凍	10
ひじき	0.8
キャベツ	25
人参	5
サラダこんにゃく	5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	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
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.24
ジョア	
ジョア(プレーン)	125
サルゲクス	
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
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
米粉麺(フォー)	5
凍結全卵	12
でん粉(片栗粉)	0.7
さばの韓国風照り焼き	
さば切り身(40g)	40
合成清酒(料理酒)	0.8
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.5
こいくちしょうゆ	2
本みりん	0.8
とうがらし	0.01
いりごま(白)	0.8
ごま油	0.2
ねぎ	3
三色ナムル	
きゅうり	20
人参	10
もやし	30
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5

Aコース

明細献立表

Aコース
令和7年2月18日火曜日

Aコース
令和7年2月19日水曜日

Aコース
令和7年2月20日木曜日

Aコース
令和7年2月21日金曜日

Aコース
令和7年2月25日火曜日

料理名/食品名	分量
デニッシュペストリー(乳)	
デニッシュペストリー(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
彩り団子のスープ	
人参	10
玉ねぎ	15
キャベツ	20
彩り団子	25
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.5
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.2
こまつな	15
チキンのチーズ焼き	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	0.3
混合こしょう	0.04
オリーブ油	1.8
おろしにんにく	0.03
とろけるチーズ	7
パン粉	1
紙カップ(小判型)	1
ペペロンチーノ	
炒め油(サラダ油)	0.4
おろしにんにく	0.2
豆板醤	0.05
ハム(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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
大根と生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
大根	30
冷凍あさり	7
生揚げ	15
ねぎ	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
冷凍ほうれん草	10
いかメンチ	
いかメンチ 40g	40
油	2.8
白菜と豚肉のうま煮	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	25
人参	7
玉ねぎ	20
干しいたけ スライス	0.5
たけのこ水煮缶	7
はくさい	35
おろししょうが	0.2
三温糖	1
こいくちしょうゆ	3
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.6
でん粉(片栗粉)	1
ごま油	0.3

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)	0.42
牛乳	
牛乳(200ml)	206
冬野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	15
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	20
人参	10
じゃがいも	25
冷凍カリフラワー	15
れんこん水煮	10
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
給食用カレーフレーク(ハウス)	10
こくまるカレーフレーク(ロブレント)	7
ほうれん草オムレツ	
ほうれん草オムレツ(40g)	40
コーンサラダ	
キャベツ	35
コーン	8
人参	7
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5

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
鶏塩うどん	
ごま油	0.5
鶏むね小間(皮無)	20
人参	10
カットエリンギ	8
ねぎ	10
カットわかめ	0.3
がらすープ 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
ウインナーの香味揚げ	
ウインナー 30g	30
薄力粉 1等	8.3
あおのり	0.17
カレー粉	0.08
水	3.6
油	2.1
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
フラワーロール	
フラワーロール(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
コーンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.4
玉ねぎ	30
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	19
食塩	0.1
混合こしょう	0.02
鶏肉のトマトソース	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
オリーブ油	0.25
食塩	0.3
混合こしょう	0.01
おろしにんにく	0.5
炒め油(サラダ油)	0.5
おろしにんにく	0.1
玉ねぎ	10
ソテーオニオン(スライス)	10
トマト缶詰 ダイス	25
バジル(乾燥)チップ	0.02
三温糖	0.04
食塩	0.3
混合こしょう	0.01
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

