Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 7年 4月10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
あさりと豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
カットえのき	9
冷凍あさり	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
ねぎ	5
カットわかめ	0.53
米みそ・中沢	5
麦みそ・ヤマキ	5.5
水	145
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
薄力粉 1等	4.2
水	4.62
パン粉	5
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
小松菜ともやしのお浸し	
冷凍こまつな	20
人参	5
もやし	20
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

Ａコース
令和 7年 4月11日金曜日

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
カレーうどん	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚もも(小間切れ)	15
人参	5
玉ねぎ	15
おきあみ姫なると	7
冷凍ほうれん草	10
ねぎ	5
こいくちしょうゆ	7
本みりん	1.6
給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(ﾊｳｽ)	10
でん粉(片栗粉)	2.2
かつおだしパック	2
三温糖	0.4
食塩	0.1
ちくわの磯辺揚げ	
焼ちくわ 25g	25
薄力粉 1等	3.5
でん粉(片栗粉)	0.15
あおのり	0.09
水	4.02
油	2.85
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.3
千切りごぼう	23
人参	10
切りこんにゃく	7
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)	0.5
とうがらし	0.01
ごま油	0.2

Ａコース
令和 7年 4月14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
野菜椀	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう(洗い)	10
冷凍カット油揚げ	5
短冊こんにゃく	10
麦みそ・ヤマキ	11.3
こいくちしょうゆ	0.6
水	145
てり焼きハンバーグ	
ハンバーグ 60g	60
おろししょうが	0.7
おろしにんにく	0.7
こいくちしょうゆ	5
本みりん	5
三温糖	1
でん粉(片栗粉)	0.8
水	8
こまツナサラダ	
こまつな	15
キャベツ	15
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

Ａコース
令和 7年 4月15日火曜日

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
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	7
玉ねぎ	10
人参	5
じゃがいも	15
キャベツ	10
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)	4
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	0.77
混合こしょう	0.02
水	145
ローストチキン	
鶏むね切り身(皮付) 50g	50
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	0.7
こいくちしょうゆ	5.2
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
令和 7年 4月16日水曜日

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	2
人参	10
糸かまぼこ	10
こいくちしょうゆ	3
本みりん	0.5
食塩	0.85
冷凍ほうれん草	15
カットわかめ	0.6
水	158
コロッケ	
カレーポテトコロッケ	40
油	3.5
たけのこごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.3
鶏むね小間(皮付)	20
合成清酒(料理酒)	1
人参	7
干ししいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
たけのこ水煮缶	16
三温糖	2
こいくちしょうゆ	3.8
冷凍グリンピース	2
水	9

Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 7年 4月17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
沢煮椀	
かつおだしパック	2
豚もも(千切り)	10
千切りごぼう	8
人参	8
大根	9
干ししいたけ スライス	1
たけのこ千切り	8
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	1.5
食塩	1
水	145
鮭のレモン風味焼き	
さけ切り身（1％塩分）30g	30
本みりん	0.8
こいくちしょうゆ	3.5
レモン 果汁	3
生揚げの煮物	
生揚げ	35
さつま揚げ(卵白抜)	12
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	4
カレー粉	0.22
水	2.4

Ａコース
令和 7年 4月18日金曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ごまみそラーメン	
ごま油	0.5
豚ひき肉	18
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	5
もやし	15
コーン	7
ねぎ	6
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	3.8
にら	4
いりごま(白)	1
とうがらし	0.02
水	145
春巻き	
春巻き 35g	35
油	3.5
春雨サラダ	
カットはるさめ	4
人参	7
キャベツ	10
冷凍ほうれん草	10
きゅうり	5
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	5

Ａコース
令和 7年 4月21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
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	0.57
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
水	153
にんじんしゅうまい②	
にんじんしゅうまい 18×2	36
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚ひき肉	10
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	7
たけのこ水煮缶	5
干ししいたけ スライス	0.5
ねぎ	5
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.4
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.9
米みそ･中沢	2.5
豆板醤	0.2
水	16
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	40
でん粉(片栗粉)	0.6
ごま油	0.2

Ａコース
令和 7年 4月22日火曜日

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
玉ねぎスープ	
玉ねぎ	25
ベーコン(短冊切り)	10
コーン	15
食塩	0.7
混合こしょう	0.02
コンソメ･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.7
パセリチップ	0.03
水	150
焼きウインナー	
ウインナー 30g	30
焼きそば	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	13
人参	8
玉ねぎ	5
キャベツ	23
もやし	10
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.1
食塩	0.05
混合こしょう	0.01
ウスターソース	4
焼きそばソース	5
あおのり	0.1
スパゲティ(ハーフ)	13

Ａコース
令和 7年 4月23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
キャベツのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍カット油揚げ	10
キャベツ	20
麦みそ･ヤマキ	5
米みそ･中沢	5
冷凍ほうれん草	10
水	150
鶏肉の唐揚げ	
鶏むね切り身(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
ごぼうサラダ	
千切りごぼう	25
人参	6
きゅうり	8
ごまドレッシング	
ごまドレッシング	5

Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 7年 4月24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
若竹汁	
かつおだしパック	2
人参	5
たけのこﾌﾚｯｼｭ	20
糸かまぼこ	8
こいくちしょうゆ	3
本みりん	0.5
食塩	0.85
カットわかめ	0.5
水	161
さばの塩焼き	
塩さば切り身 40g	40
じゃがいものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	20
合成清酒(料理酒)	0.7
玉ねぎ	20
じゃがいも	45
三温糖	1
本みりん	1
こいくちしょうゆ	3.3
冷凍グリンピース	1
水	3.2

Ａコース
令和 7年 4月25日金曜日

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)	20
人参	5
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	7
ねぎ	5
こいくちしょうゆ	10.7
本みりん	0.8
食塩	0.25
冷凍ほうれん草	8
水	150
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ 40g	40
油	4
切干大根のサラダ	
切干大根	4
キャベツ	20
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 7年 4月28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	5
玉ねぎ	10
コーン	5
糸かまぼこ	10
カットはるさめ	3
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	8
食塩	0.56
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	1
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
チンゲンサイ	5
水	145
お魚ナゲット②	
お魚ナゲット 20g×2	40
油	4
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
令和 7年 4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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
オフクロ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
ねぎ	8
なめこ	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	22
米みそ・中沢	10
水	150
かつおフライ	
かつおフライ (40g)	40
油	4
わかめと小松菜のサラダ	
コーン	10
もやし	20
こまつな	10
カットわかめ	0.5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5
パックソース	
パックソース(中濃)	5