

Aコース

明細献立表

Aコース
令和7年5月1日木曜日

Aコース
令和7年5月2日金曜日

Aコース
令和7年5月7日水曜日

Aコース
令和7年5月8日木曜日

Aコース
令和7年5月9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
かき玉汁(卵)	
かつおだしパック	2
人参	10
玉ねぎ	10
カットえのき	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
合成清酒(料理酒)	0.2
こいくちしょうゆ	2.5
食塩	0.9
でん粉(片栗粉)	0.78
凍結全卵	20
水	135
鶏肉のレモン煮	
鶏むね切り身(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)	7
油	2.8
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
こんにゃくサラダ	
キャベツ	33
ほうれん草入りこんにゃく	10
人参入りこんにゃく	5
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	70
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)	15
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	7
おきあみ姫なると	5
もやし	15
ねぎ	8
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.4
醤油ラーメンスープ・シャンファン	7.8
食塩	0.35
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	5
にら	5
水	145
小籠包②	
ショーロンポー 25g×2	50
枝豆ひじきサラダ	
むき枝豆 冷凍	10
ひじき	0.8
キャベツ	22
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

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
わかめスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏むね小間(皮付)	15
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	1.1
食塩	0.5
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.8
カットわかめ	0.5
水	147
たこメンチ	
たこメンチ 40g	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
カットしめじ	10
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	0.06
こいくちしょうゆ	1.3
三温糖	1
生揚げ	45
ねぎ	5
ごま油	0.2
でん粉(片栗粉)	0.4
水	3.5

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
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	15
人参	5
ごぼう	5
短冊こんにゃく	5
大根	10
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	10
麦みそ・ヤマキ	4.7
米みそ・中沢	4.7
かつおだしパック	2
水	145
鮭フライ	
鮭フライ40g	40
油	3.5
ひじきの彩り炒め	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	10
ひじき	1.25
しらたき	15
さつま揚げ(卵白抜)	5
むき枝豆 冷凍	6
三温糖	1.2
こいくちしょうゆ	3.2
本みりん	1.25
水	1.5
パックソース	
パックソース(中濃)	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
山菜おろしうどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	20
人参	5
山菜ミックス水煮	18
カットまいたけ	6
大根	18
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
こいくちしょうゆ	12
本みりん	0.5
とうがらし	0.01
水	128
抹茶チーズパンケーキ(乳)	
ホットケーキミックス	20
調理用牛乳	17
抹茶	0.3
水	6
サイコロチーズ	2
紙カップ	1
コーンサラダ	
キャベツ	33
コーン	8
人参	7
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5

Aコース

明細献立表

Aコース
令和7年5月12日月曜日

Aコース
令和7年5月13日火曜日

Aコース
令和7年5月14日水曜日

Aコース
令和7年5月15日木曜日

Aコース
令和7年5月16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
ジョア	
ジョア(プレーン)	125
すまし汁	
かつおだしパック	3
人参	15
系かまぼこ	7
カットえのき	10
こいくちしょうゆ	2.3
本みりん	0.5
食塩	0.7
冷凍ほうれん草	15
カットわかめ	0.5
水	147
さばの塩焼き	
塩さば切り身 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	40
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

料理名/食品名	分量
黒パン	
黒パン(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
おつきりこみ	
かつおだしパック	2
鶏むね小間(皮付)	10
人参	5
干しいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
大根	10
さといもスライス	15
ねぎ	8
こいくちしょうゆ	4.7
麦みそ・ヤマキ	11
冷凍ほうとう	25
水	120
ちくわの磯辺揚げ	
焼ちくわ 25g	25
薄力粉 1等	5.5
でん粉(片栗粉)	0.3
あおのり	0.1
水	7.04
油	2.8
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	4
人参	5
キャベツ	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
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
豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
冷凍カット油揚げ	8
冷凍こまつな	15
カットわかめ	0.5
米みそ・中沢	5
麦みそ・ヤマキ	5.5
水	145
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
おろししょうが	0.3
こいくちしょうゆ	6
本みりん	1
合成清酒(料理酒)	1
切干大根の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.3
人参	6
切干大根	4.5
冷凍あさり	5
合成清酒(料理酒)	0.5
冷凍カット油揚げ	7
三温糖	1
本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2.7
水	12

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)	0.21
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ポークカレー(乳)	
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	0.45
調理用牛乳	10
こくまろカレーフレーク(ロブレッド)	5.4
給食用カレーフレーク(ハウス)	13.4
とろけるチーズ	2.5
水	60
かりかり大豆	
国産炒り大豆	10
揚げちりめん	3
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	1.2
合成清酒(料理酒)	0.3
炒め油(サラダ油)	0.5
グリーンサラダ	
キャベツ	30
冷凍ほうれん草	11
きゅうり	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
中華麺	
中華麺(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
あさり塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	10
もやし	15
おきあみ姫なると	7
冷凍あさり	15
ねぎ	8
塩ラーメンスープ・シャンファン	8
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.5
食塩	0.5
混合こしょう	0.01
水	145
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	18
赤パプリカ(冷凍)	5
黄パプリカ(冷凍)	5
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	10

Aコース

明細献立表

Aコース
令和7年5月26日月曜日

Aコース
令和7年5月27日火曜日

Aコース
令和7年5月28日水曜日

Aコース
令和7年5月29日木曜日

Aコース
令和7年5月30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
マンドゥスープ	
人参	8
ひとくち水餃子	40
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.8
食塩	0.5
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	2.5
とうがらし	0.01
ねぎ	7
チンゲンサイ	10
水	135
ヤンニョムチキン	
鶏むね切り身(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)	7
油	5
トマトケチャップ	8
三温糖	1
こいくちしょうゆ	0.8
米みそ・中沢	0.1
豆板醤	0.1
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.45
合成清酒(料理酒)	1
水	4.5
三色ナムル	
こまつな	20
人参	10
もやし	28
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5

料理名/食品名	分量
バターロール(乳)	
バターロール(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
フィッシュボールスープ	
玉ねぎ	10
人参	5
キャベツ	15
フィッシュボール	25
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.2
冷凍こまつな	5
水	140
サーモンのバジル焼き	
さけ切り身 40g	40
白ワイン	2.5
こいくちしょうゆ	1
オリーブ油	1.5
バジル(乾燥)チップ	0.1
混合こしょう	0.02
チキンビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.3
鶏もも小間(皮付)	10
赤ワイン	1
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

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
地場産玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2
玉ねぎ	35
人参	7
冷凍カット油揚げ	5
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
水	145
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 50g	50
油	3.5
ソイ丼の具	
無塩せきベーコン(短冊切り)	5
豚ひき肉	12
レバーそぼろ	3
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

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	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(干切り)	8
切干大根	2
人参	10
コーン	8
もやし	10
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
冷凍こまつな	10
水	145
あじフライ	
あじフライ 40g	40
油	2.8
春雨サラダ	
カットはるさめ	4
人参	7
キャベツ	25
きゅうり	7
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	5
パックソース	
パックソース(中濃)	5

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
みそコーンラーメン	
炒め油(サラダ油)	1
豚もも(小間切れ)	15
おろしにんにく	0.7
おろししょうが	0.7
人参	5
コーン	12
コーン	10
ねぎ	8
米みそ・中沢	8
こいくちしょうゆ	1.2
味噌ラーメンスープの素	5.5
混合こしょう	0.03
にら	5
水	145
にらまんじゅう	
にらまんじゅう 30g×2	60
小松菜サラダ	
人参	10
キャベツ	18
こまつな	20
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

1, 2年生 1個
3~6年生 2個