

Aコース

明細献立表

Aコース
令和8年5月13日水曜日

Aコース
令和8年5月14日木曜日

Aコース
令和8年5月15日金曜日

Aコース
令和8年5月18日月曜日

Aコース
令和8年5月19日火曜日

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)	0.21
ジョア	
ジョア(プレーン)	125
ポークカレー(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.5
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	10
じゃがいも	40
ソテーオニオン(角切り)	5
中濃ソース・高橋	0.5
調理用牛乳	10
こくまるカレーフレーク [®] プロブレ [®]	6
給食用カレーフレーク(ハウス)	14.5
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
ブロッコリーサラダ	
人参	5
冷凍ブロッコリー	40
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	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
ジュリエンスープ	
玉ねぎ	15
人参	10
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
水	155
焼きウインナー	
無塩せきウインナー(20g)	20
ガパオライスの具	
炒め油(サラダ油)	0.5
豆板醤	0.06
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	20
人参	15
ピーマン	6
赤パプリカ(冷凍)	5
混合こしょう	0.01
三温糖	0.37
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	2.5
オイスターソース	2
バジル(乾燥)チップ	0.04

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
うま辛肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.3
豆板醤	0.15
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	0.6
人参	7
カットしめじ	10
冷凍カット油揚げ	5
本みりん	1
こいくちしょうゆ	12
食塩	0.32
にら	3
水	167
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ 40g	40
油	4
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.5
千切りごぼう	20
人参	10
切りこんにやく	10
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	1.5
いりごま(白)	0.5
とうがらし	0.01
ごま油	0.2

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)	0.24
わかめごはんの素	2.8
牛乳	
牛乳(200ml)	206
つみっこ	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	8
人参	5
大根	8
ごぼう(洗い)	5
干しいたけ スライス	0.5
冷凍すいとん	28
こいくちしょうゆ	8.6
こまつな	4
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)	5.8
油	3.85
きゅうりサラダ	
キャベツ	10
人参	5
コーン	5
きゅうり	28
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	5

料理名/食品名	分量
子供パン	
子供パン(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
コーンスープ(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.4
玉ねぎ	25
コーン	15
コンソメ・ヘルシーファーム	1
調理用牛乳	20
コーンクリームスープ・ヘルシーファーム	15
食塩	0.1
混合こしょう	0.02
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	0.3
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
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

