

Bコース  
平成30年06月01日金曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
のっぺい汁	
炒め油(サラダ油)	0.6
鶏むね(小間切れ)	8
人参	10
ごぼう(洗い)	10
大根	15
切りこんにゃく	5
さといもスライス(チルド)	20
こいくちしょうゆ	7
食塩	0.18
でん粉(片栗粉)	0.7
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.9
あじの南蛮漬け	
アジ澱粉付き	40
油	3.5
ごま油	0.3
ピーマン	4
赤ピーマン(パプリカ)	2
玉ねぎ	13
穀物酢	3
三温糖	2.8
こいくちしょうゆ	4
水	2.2
ごま油	0.1
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	8
合成清酒(料理酒)	0.5
冷凍カット油揚げ	7
三温糖	1.5
本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2.7
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.06
水	4.5

Bコース  
平成30年06月04日月曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	80
中華麺(80g)	80
中華麺(90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
あさり塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	7
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	10
もやし	20
沖あみなと	5
冷凍あさり	15
にら	10
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
五目パオズ②	
五目包子	50
フルーツ杏仁	
フルーツミックス	50
やわらか杏仁豆腐Fe	30

Bコース  
平成30年06月05日火曜日

料理名／食品名	分量
茶飯	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
茶めしの素	12
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
カットえのき	10
冷凍豆腐ダイスカット	25
玉ねぎ	15
カットわかめ	0.6
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
わかさぎフライ②	
わかさぎフライ(9g)	18
油	2
鶏ごぼうごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.7
鶏むね(小間切れ)	20
人参	8
干しいたけ スライス	0.5
ごぼう(洗い)	22
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	4
合成清酒(料理酒)	1.5

Bコース  
平成30年06月06日水曜日

料理名／食品名	分量
子どもパン(乳)	
子どもパン 1個取り(40g)	50
子どもパン 1個取り(50g)	50
子どもパン 1個取り(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
野菜コンソメスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
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
冷凍ほうれん草	10
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ	60
オリーブ油	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	0.6
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
粉ふきいも	
じゃがいも	60
茹で塩	0.55
あおのり	0.02
混合こしょう	0.01

Bコース  
平成30年06月07日木曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
カットえのき	10
冷凍あさり	15
生揚げ	20
玉ねぎ	15
冷凍こまつな	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
いわしの蒲焼き	
いわしの開き澱粉付き	40
油	2.8
三温糖	4
こいくちしょうゆ	5
合成清酒(料理酒)	1
本みりん	0.7
水	3
おろししょうが	0.7
くきわかめのサラダ	
サラダこんにゃく	3
コーン	7
キャベツ	25
くきわかめ	10
カットわかめ	0.3
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス) 20	5



Bコース  
平成30年06月15日金曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
玉ねぎ	10
カットえのき	5
冷凍カット油揚げ	5
なす	20
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
あじの一夜干し	
あじ一夜干し	40
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.7
豚もも(小間切れ)	23
合成清酒(料理酒)	0.4
人参	7
玉ねぎ	18
じゃがいも	53
切りこんにゃく	18
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.3
三温糖	3.6
こいくちしょうゆ	5.4
冷凍カットいんげん	2
水	6

Bコース  
平成30年06月18日月曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	80
中華麺(80g)	80
中華麺(90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
台湾ラーメン	
ごま油	0.6
豚ひき肉	20
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	0.5
豆板醤	0.3
合成清酒(料理酒)	1
人参	15
にら	7
玉ねぎ	10
もやし	20
醤油ラーメンスープ・シャン	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
揚げぎょうざ②	
餃子(18g)	36
油	2.5
海藻サラダ	
サラダこんにゃく	10
コーン	5
キャベツ	30
給食用海藻ミックス	0.5
カットわかめ	0.3
中華ドレッシング(クラス)	
中華ドレッシング(クラス)	5

Bコース  
平成30年06月19日火曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2
カットえのき	15
人参	10
冷凍カット油揚げ	10
カットわかめ	0.7
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
たこナゲット②	
たこナゲット 20g	40
油	2.8
彩り豚丼の具	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	35
おろししょうが	0.5
合成清酒(料理酒)	2
こいくちしょうゆ	2
玉ねぎ	25
人参	12
ごぼう(洗い)	12
しらたき	15
三温糖	3.8
こいくちしょうゆ	6
むき枝豆 冷凍	4

Bコース  
平成30年06月20日水曜日

料理名／食品名	分量
ツイストパン(乳)	
ツイストパン(40g)	50
ツイストパン(50g)	50
ツイストパン(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
ミネストローネ	
ベーコン(短冊切り)	5
セロリー	0.5
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.3
玉ねぎ	20
人参	10
じゃがいも	20
キャベツ	20
トマトピューレー	4
トマト缶詰 ダイス	14
トマトケチャップ	3
三温糖	0.2
食塩	0.5
コンソメ・ヘルシーファーム	1
混合こしょう	0.02
マカロニ(シェル)	3
チーズオムレツ	
チーズオムレツ	40
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	10
冷凍ブロックリー	20
きゅうり	30
フレンチドレッシング(クラス)	
フレンチドレッシング(クラス)	8
フルーツキャロットゼリー	
フルーツキャロットゼリー	50

Bコース  
平成30年06月21日木曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
ほうれん草のすまし汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.85
冷凍ほうれん草	15
さばのみそ風味焼き	
さば切り身	40
食塩	0.2
混合こしょう	0.02
麦みそ・ヤマキ	4
ノンエッグマヨネーズ(調理)	4
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.5
千切りごぼう	25
人参	10
切りこんにゃく	8
三温糖	1.8
本みりん	0.7
こいくちしょうゆ	3
いりごま(白)	0.5
とうがらし	0.01
ごま油	0.2



Bコース  
平成30年06月29日金曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(70g)	80
精白米(80g)	80
精白米(90g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	7
ごぼう(洗い)	9
大根	20
干しいたけ スライス	0.5
切りこんにゃく	7
さといもスライス(チルド)	20
冷凍豆腐ダイスカット	20
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	6.2
かつおだしパック	0.9
カレーコロッケ	
カレーコロッケ	60
油	4.2
すき昆布の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
ベーコン(短冊切り)	6.5
人参	6.5
冷凍カット油揚げ	6
三温糖	1.7
こいくちしょうゆ	3.1
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.25
本みりん	1.3
すき昆布	1.3
水	2.5