

Bコース
平成30年10月09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
なめこ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
ねぎ	10
なめこ	15
冷凍豆腐ダイスカット	20
米みそ・中沢	10
冷凍ほうれん草	10
白身魚のフライ	
白身魚フライ	50
油	3.5
五目煮豆	
炒め油(サラダ油)	0.3
鶏もも(小間切れ)	8
人参	10
ごぼう(洗い)	12
ゆで大豆(ドライパック)	13
切りこんにゃく	13
こいくちしょうゆ	3.5
三温糖	2.7
合成清酒(料理酒)	0.6
本みりん	1.3
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.3
水	1.5
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

Bコース
平成30年10月10日水曜日

料理名/食品名	分量
フラワーロール	
フラワーロール(40g)	50
フラワーロール(50g)	50
フラワーロール(60g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
クラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.3
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	30
人参	10
冷凍あさり	15
キャベツ	20
白ワイン	2
コンソメ・ヘルシーファーム	0.7
食塩	0.2
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.02
シチューの素	13
調理用牛乳	15
鶏肉のマスタード焼き	
鶏もも切り身(皮付)	60
合成清酒(料理酒)	3
こいくちしょうゆ	2.6
オイスターソース	2.6
ごま油	0.6
マスタード(あらびき)	2.5
混合こしょう	0.02
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(クラス)	
イタリアンドレッシング(クラス)	5

Bコース
平成30年10月11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
チンゲン菜と豆腐のスープ	
人参	10
玉ねぎ	20
コーン	5
スクール系かまぼこ(ほぐし)	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.8
チンゲンサイ	20
揚げぎょうざ②	
餃子(18g)	36
油	2.5
ビビンバごはんの具	
ごま油	0.45
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	2.6
こいくちしょうゆ	4.8
本みりん	1
豆板醤	0.06
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

Bコース
平成30年10月12日金曜日

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
なすと生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
なす(本庄)	20
生揚げ	15
ねぎ	12
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
冷凍ほうれん草	12
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご	40
ひじきごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏もも(小間切れ)	10
人参	5
ほしひじき	1.8
しらたき	5
三温糖	2.2
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	2.9
本みりん	1.25
水	3
カトリンご	
カトリンご	40

Bコース
平成30年10月15日月曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(70g)	80
地粉うどん(80g)	80
地粉うどん(90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
カレーうどん	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	10
人参	5
玉ねぎ	15
沖あみなると	7
冷凍ほうれん草	10
こいくちしょうゆ	7
本みりん	1.6
カレールウ・日糧	2
こくまるカレールウ・クワトロブレンド	8
でん粉(片栗粉)	2.2
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	1
食塩	0.1
子持ちししゃもフライ	
子持ちししゃもフライ	30
油	1.4
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
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	5

明細献立表

Bコース
平成30年10月16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
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	5
ごぼう(洗い)	6
大根	20
干しいたけ スライス	0.5
切りこんにゃく	5
さといもスライス(チルド)	20
冷凍豆腐ダイスカット	20
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	6.2
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.9
みそかつ	
鶏むね切り身(皮無)	40
薄力粉 1等	6
混合こしょう	0.04
水	10
パン粉	10
油	6
米みそ・中沢	5
こいくちしょうゆ	1.1
ウスターソース	3
三温糖	3
本みりん	0.2
合成清酒(料理酒)	0.15
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.02
水	7
切干大根のサラダ	
切干大根	4
キャベツ	20
人参	7
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10月17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
むぎのミネストローネ	
鶏むね(小間切れ)	7
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.3
玉ねぎ	20
人参	10
セロリー	2.5
トマトピューレー	4
トマト缶詰 ダイス	15
トマトケチャップ	3
三温糖	0.2
食塩	0.4
コンソメ・ヘルシーファーム	1.4
混合こしょう	0.02
ゆでひよこまめ(ドライパック)	6
ゆで大豆(ドライパック)	4
むぎ枝豆 冷凍	4
おおむぎ精麦 押麦	5
チーズオムレツ	
チーズオムレツ	40
エリンギとほうれん草のソテー	
炒め油(サラダ油)	0.3
ベーコン(短冊切り)	10
カットエリンギ	15
冷凍ほうれん草	20
コーン	10
食塩	0.15
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.15

Bコース
平成30年10月18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
小松菜のすまし汁	
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
冷凍こまつな	20
カットえのき	7
メンチカツ	
メンチカツ	50
油	3.5
ツナじゃが	
炒め油(サラダ油)	0.5
シーチキンオイル無添加フレーク	16
合成清酒(料理酒)	0.4
人参	10
玉ねぎ	20
じゃがいも	55
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.3
三温糖	2.88
こいくちしょうゆ	3
米みそ・中沢	2
冷凍カットいんげん	5
水	6

Bコース
平成30年10月19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
里芋のごま味噌汁	
かつおだしパック	2
人参	10
さといもスライス(チルド)	30
冷凍カット油揚げ	7
ねぎ	10
カットわかめ	0.3
麦みそ・ヤマキ	13
いりごま(白)	1
ほっけの塩焼き	
塩ほっけ	40
水菜のサラダ	
水菜(上里)	10
キャベツ	25
大根	15
たまねぎドレッシング(クラス)	
玉ねぎドレッシング(クラス)	5

Bコース
平成30年10月22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
ジャージャー麺	
炒め油(サラダ油)	1
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	1
豚ひき肉	23
人参	20
玉ねぎ	38
干しいたけ スライス	1
中華スープの素・ヘルシーファーム	1
三温糖	1.6
こいくちしょうゆ	6.2
本みりん	1.4
米みそ・中沢	8.9
甜麺醤	7.4
豆板醤	0.45
穀物酢	0.7
合成清酒(料理酒)	0.7
でん粉(片栗粉)	5
ウインナードッグ	
フランクソーセージ	30
ホットケーキミックス	10
水	10
油	3
中華野菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.3
ベーコン(短冊切り)	7.5
人参	5
玉ねぎ	7.5
コーン	5
キャベツ	25
ピーマン	3
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.1
食塩	0.25
混合こしょう	0.01

明細献立表

Bコース
平成30年10月30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
ほうれん草のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
カットえのき	10
冷凍ほうれん草	20
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
モウカの生姜焼き	
モウカ生姜醤油漬け	40
生揚げの煮物	
生揚げ	35
さつま揚げ(卵白抜)	12
三温糖	3
こいくちしょうゆ	4
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.2
カレー粉	0.22
水	2.4
シークワーサーゼリー	
シークワーサーゼリー	50

Bコース
平成30年10月31日水曜日

料理名／食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン(1個取)(40g)	50
黒パン(1個取)(50g)	50
黒パン(1個取)(60g)	50
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト(150ml)	150
パンプキンシチュー	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏むね(小間切れ)	10
玉ねぎ	20
人参	10
ダイスかぼちゃ	25
純パンプキン	25
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
食塩	0.3
混合こしょう	0.02
シチューの素	13
調理用牛乳	20
ヘルシーローストチキン	
鶏むね切り身(皮無)	40
食塩	0.16
混合こしょう	0.01
赤ワイン	3.2
玉ねぎ	4
おろしにんにく	0.42
セロリー	0.8
こいくちしょうゆ	4.2
クルトンサラダ	
コーン	5
人参	5
キャベツ	40
クルトン	2
サウザンアイランドドレッシング(クラス)	
サウザンアイランドドレッシング(ク)	5