（料理使用量より）

明細献立表

Ｂコース
平成30年12月03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
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	10
もやし	15
ねぎ	10
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.5
醤油ラーメンスープ･ｼｬﾝﾌ	8.6
食塩	0.4
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	5.8
揚げえびしゅうまい②	
えびシューマイ（18g）	36
油	2.52
くきわかめのサラダ	
サラダこんにゃく	7
コーン	5
キャベツ	25
くきわかめ	10
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12月04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
白菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
はくさい	30
冷凍カット油揚げ	7
カットえのき	7
米みそ･中沢	5.5
麦みそ･ヤマキ	5.5
鯖の香味焼き	
さば切り身	40
玉ねぎ	8
おろしにんにく	0.3
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	2
穀物酢	0.9
すりごま(白)	2
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
三温糖	3.5
こいくちしょうゆ	5.4
冷凍カットいんげん	3
水	6

Ｂコース
平成30年12月05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)	8
玉ねぎ	15
人参	10
じゃがいも	20
キャベツ	23
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
ほうれん草	5
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ	60
オリーブ油	0.25
玉ねぎ	13
おろしにんにく	0.24
トマト缶詰 ダイス	13
デミグラスソース	4
トマトケチャップ	5
赤ワイン	0.6
三温糖	0.26
パセリチップ	0.03
花野菜サラダ	
ブロッコリー	30
カリフラワー	20
野菜ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(ｸﾗｽ) 20	5

Ｂコース
平成30年12月06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
わかめスープ	
人参	10
カットえのき	10
コーン	7
ねぎ	10
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧ	1.3
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.5
春巻き	
春巻	40
油	2.8
家常豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.6
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	6
干ししいたけ スライス	0.1
たけのこ水煮缶　一斗缶	10
ねぎ	10
生揚げ	40
豆板醤	0.2
甜麺醤	3.5
こいくちしょうゆ	2.8
オイスターソース	1
三温糖	0.4
ピーマン	7
でん粉(片栗粉)	0.7
ごま油	0.3
カットオレンジ	
カットオレンジ	40

Ｂコース
平成30年12月07日金曜日

料理名／食品名	分量
麦ごはん	
精白米（70g）	72
精白米（80g）	72
精白米（90g）	72
精白米(強化米)	0.25
大麦　麦ご飯用	8
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
小松菜カレー	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	35
人参	10
じゃがいも	30
トマト缶詰 ダイス	7
食塩	0.1
混合こしょう	0.02
ソテーオニオン	6
チャツネ	2
アップルソース	2
中濃ソース	1
給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(ﾊｳｽ)	12
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄ	7.3
こまつな	15
チキンカツ	
鶏むね切り身(皮無) 40g/	40
薄力粉 1等	4.6
混合こしょう	0.03
パン粉	7.5
水	7.7
油	4.8
れんこんツナサラダ	
れんこん	15
人参	3
キャベツ	20
きゅうり	5
シーチキンオイル無添加ﾂ	7
ひじき	0.3
たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(クラス)	
玉ねぎドレッシング(ｸﾗｽ) (	5

明細献立表

Ｂコース
平成30年12月10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
ごまみそラーメン	
ごま油	0.5
豚ひき肉	20
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	10
もやし	20
コーン	10
ねぎ	10
味噌ラーメンスープの素	6
米みそ・中沢	13
にら	7
いりごま(白)	1
とうがらし	0.01
五目パオズ②	
五目包子	50
まめまめサラダ	
むき枝豆　冷凍	9
ゆで大豆(ドライパック)	6
ゆで金時豆（ドライパック）	5
人参	5
キャベツ	30
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(ｸﾗｽ) 20	5
ミルメーク（コーヒー）	
コーヒー牛乳の素 12.5g	12.5

Ｂコース
平成30年12月11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
白菜の和風スープ	
かつおだしパック	2.6
ミートボール	25
人参	8
冷凍カット油揚げ	7
はくさい	30
おろししょうが	0.5
カットエリンギ	5
ねぎ	8
こいくちしょうゆ	0.5
食塩	1
あじフライ	
あじフライ	40
油	2.8
さといものそぼろ煮	
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	13
さといも乱切り(チルド)	45
三温糖	2
こいくちしょうゆ	3.5
水	1.5
冷凍グリンピース	2
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12月12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)	8
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	35
冷凍あさり	15
白ワイン	2
キャベツ	10
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
パセリチップ	0.03
ほうれんそうオムレツ	
ほうれん草オムレツ	40
チキンビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.3
鶏もも(小間切れ)	15
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	0.08
混合こしょう	0.01

Ｂコース
平成30年12月13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
きのこけんちん汁	
かつおだしパック	0.5
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	5
ごぼう(洗い)	5
大根	18
干ししいたけ 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)	18
生揚げ	18
カットしめじ	5
カットまいたけ	5
ねぎ	8
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	6.2
鶏肉のカレー唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付)50g/60	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
カレー粉	0.6
でん粉(片栗粉)	9
油	4.6
ごま和え	
人参	7
もやし	15
キャベツ	15
こまつな	10
いりごま(白)	1.5
すりごま(白)	1.5
こいくちしょうゆ1ﾘｯﾄﾙ	1.5
三温糖 1kg	0.8

Ｂコース
平成30年12月14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
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	15
カットえのき	10
こまつな	22
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
ぶりの津軽焼き	
ぶりの津軽漬け	40
切干大根の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.3
人参	8
切干大根	6
冷凍あさり	8
合成清酒(料理酒)	0.5
さつま揚げ(卵白抜)	7
三温糖	1
本みりん	0.8
こいくちしょうゆ	2.7
水	4.5

（料理使用量より）

明細献立表

Ｂコース
平成30年12月17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
玉子とじうどん	
かつおだしパック	2
鶏もも(小間切れ)	15
人参	10
干ししいたけ スライス	0.5
玉ねぎ	25
こいくちしょうゆ	8
合成清酒(料理酒)	0.5
食塩	0.3
でん粉(片栗粉)	0.9
殺菌加工液卵	20
ほうれん草	8
みそポテト②	
乱切りじゃがいも	40
薄力粉 1等	7.8
でん粉(片栗粉)	0.4
食塩	0.08
水	9.7
油	2.4
麦みそ・ヤマキ	4
本みりん	3
三温糖	4.8
でん粉(片栗粉)	0.4
水	7
ひじきサラダ	
むき枝豆　冷凍	10
ひじき	0.8
キャベツ	35
人参	5
サラダこんにゃく	5
たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(クラス)	
玉ねぎドレッシング(ｸﾗｽ) (	5

Ｂコース
平成30年12月18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
大根とあさりのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
大根	30
冷凍あさり	10
冷凍カット油揚げ	7
ねぎ	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
もうかのカレー竜田	
もうかのカレー竜田	40
油	4
小松菜のおひたし	
もやし	30
こまつな	20
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5
はちみつゆずゼリー	
はちみつゆずゼリー	40

Ｂコース
平成30年12月19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
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
人参	10
キャベツ	25
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)	5.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1
食塩	0.9
混合こしょう	0.02
鶏肉のマスタード焼き	
鶏もも切り身(皮付)60g/70	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
ほうれん草ときのこのソテー	
オリーブ油	0.5
人参	7
カットしめじ	10
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.2
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
ほうれん草	30
コーン	7

Ｂコース
平成30年12月20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
ハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
赤ワイン	1
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
トマト缶詰 ダイス	20
ハヤシフレーク（ハウス）	19
星のオムレツ	
星形プレーンオムレツ	25
ごぼうサラダ	
千切りごぼう（サラダ用）	25
人参	6
きゅうり	8
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(ｸﾗｽ) (20	5
クリスマスデザート	
サンタさんのケーキ (26g)	26

※七本木小学校は、給食最終日が異なるため、19日に「クリスマスデザート」を提供します。