（料理使用量より）

明細献立表

Ｂコース
令和元年10月 1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	5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	10
カットえのき	10
冷凍ほうれん草	15
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
あじの一夜干し焼き	
あじ一夜干し	40
切干大根の炒り煮	
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	10
三温糖	1.5
本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2.7
水	4.5

Ｂコース
令和元年10月 2日水曜日

料理名／食品名	分量
子どもパンスライス(乳)	
子供パンスライス（40g）	50
子供パンスライス（50g）	50
子供パンスライス（60g）	50
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
玉ねぎ黄金スープ	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	35
ソテーオニオン	5
ねぎ	10
コーン	15
食塩	0.9
混合こしょう	0.02
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.4
パセリチップ	0.03
白身魚ポーションフライ	
ホキポーションフライ	50
油	4
コールスローサラダ	
人参	10
キャベツ	35
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
タルタルソース（乳・卵なし）	
タルタルソース（乳・卵なし	8
カットオレンジ	
カットオレンジ	40

Ｂコース
令和元年10月 3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
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
干ししいたけ スライス	0.5
かつおだしパック	0.5
切りこんにゃく	5
さといもスライス(チルド)	20
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	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
鶏肉のみそ風味焼き	
鶏もも切り身(皮付)	50
食塩	0.2
混合こしょう	0.02
麦みそ・ヤマキ	3
ノンエッグマヨネーズ（調理用	3
ひじきサラダ	
ゆで大豆(ドライパック)	5
むき枝豆　冷凍	5
ひじき	0.5
キャベツ	35
人参	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
令和元年10月 4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
中華スープ	
ベーコン(短冊切り)	7
人参	10
コーン	10
玉ねぎ	10
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	1.7
食塩	0.45
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
チンゲンサイ	10
春巻き	
春巻き	40
油	2.8
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	15
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	7
たけのこ水煮缶	5
干ししいたけ スライス	0.5
冷凍にら	2
ねぎ	5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.4
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.9
米みそ・中沢	2.5
豆板醤	0.2
水	16
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	40
でん粉(片栗粉)	0.6
ごま油	0.2

Ｂコース
令和元年10月 7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
きのこうどん	
炒め油(サラダ油)	0.6
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	12
人参	7
干ししいたけ スライス	1
カットしめじ	10
まいたけ	7
冷凍カット油揚げ	7
ねぎ	10
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	14
本みりん	0.5
冷凍ほうれん草	7
さつまいもの天ぷら	
さつまいもスライス	30
薄力粉 1等	6.5
でん粉(片栗粉)	0.4
水	9.5
油	2.7
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.5
千切りごぼう	23
人参	10
切りこんにゃく	7
三温糖	1.8
本みりん	0.7
こいくちしょうゆ	3
冷凍カットいんげん	3
いりごま(白)	0.5
ごま油	0.2

明細献立表

Ｂコース
令和元年10月 8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
もやしとにらのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	12
もやし	20
冷凍カット油揚げ	7
にら	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
豆腐ハンバーグおろしソース	
豆腐ハンバーグ	50
三温糖	1
本みりん	1.5
穀物酢	2.3
こいくちしょうゆ	4.5
おろししょうが	0.1
ソテーオニオン	15
大根	10
水	3
でん粉(片栗粉)	0.2
青菜とじゃこのサラダ	
揚げちりめん	3
コーン	5
キャベツ	18
こまつな	25
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス) 2	5

Ｂコース
令和元年10月 9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
飲むヨーグルト	
飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ/ｱｼﾄﾞﾐﾙｸPLUS (	150
コーンスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
人参	10
コーン	10
じゃがいも	30
冷凍クリームコーン	22
シチューの素	8
調理用牛乳	20
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.5
食塩	0.2
混合こしょう	0.02
パセリ	0.5
チキンチーズ焼き	
鶏むね切り身(皮無)	40
食塩	0.25
こいくちしょうゆ	0.7
混合こしょう	0.04
オリーブ油	2
おろしにんにく	0.03
とろけるチーズ	8
パン粉	1.5
紙カップ（丸型）	1
配缶時使用シート	1
クルトンサラダ	
人参	10
キャベツ	40
クルトン	2
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

Ｂコース
令和元年10月10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
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	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	
野菜キャベツメンチカツ	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	50
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	3
米みそ・中沢	2.8
冷凍カットいんげん	5
水	6

Ｂコース
令和元年10月11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
カットわかめ	0.3
麦みそ・ヤマキ	13
いりごま(白)	1
さばの塩焼き	
塩さば切り身	40
こんにゃくサラダ	
キャベツ	35
コーン	5
ほうれん草入りこんにゃく	10
人参入りこんにゃく	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
味付けのり	
味付けのり1/12	3

Ｂコース
令和元年10月15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
野菜椀	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう(洗い)	7
ねぎ	15
切りこんにゃく	15
冷凍カット油揚げ	5
麦みそ・ヤマキ	10
こいくちしょうゆ	0.6
白身魚の南蛮漬け	
タラ澱粉付き	40
油	3.5
おろししょうが	0.5
三温糖	2.8
こいくちしょうゆ	3.5
穀物酢	3.5
ねぎ	5.5
とうがらし	0.01
水	10
おひたし	
冷凍ほうれん草	15
キャベツ	30
人参	5
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

明細献立表

Ｂコース
令和元年10月16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
ラビオリスープ	
ラビオリ(プレーン)	20
ベーコン(短冊切り)	10
人参	10
キャベツ	20
玉ねぎ	15
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1
食塩	0.5
混合こしょう	0.03
冷凍ほうれん草	10
オムレツ	
プレーンオムレツ	40
チキンビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.3
鶏もも(小間切れ)	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	0.08
混合こしょう	0.01
パセリチップ	0.01

Ｂコース
令和元年10月17日木曜日

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
きのこカレー	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
カットしめじ	5
カットエリンギ	5
ソテーオニオン	6
チャツネ	1
アップルソース	2
中濃ソース	0.5
給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(ﾊｳｽ)	14.9
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝ	6
つくね②	
加熱ﾚﾊﾞｰ入り白ごまつくね	40
グリーンサラダ	
キャベツ	20
冷凍ブロッコリー	25
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング（クラ	5

Ｂコース
令和元年10月18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
チンゲンサイのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
生揚げ	15
チンゲンサイ	20
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
イカフライ	
いかフライ	50
油	3.5
大根と鶏肉の煮物	
炒め油(サラダ油)	0.25
鶏もも(小間切れ)	30
合成清酒(料理酒)	1
おろししょうが	1
人参	5
大根	50
三温糖	2
本みりん	1.8
こいくちしょうゆ	4.8
水	0.2
でん粉(片栗粉)	0.4
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

Ｂコース
令和元年10月21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
五目うどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	10
人参	10
干ししいたけ スライス	0.5
沖あみなると	5
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
こいくちしょうゆ	13.5
本みりん	0.5
食塩	0.25
冷凍ほうれん草	8
かき揚げ	
野菜かき揚げ	50
油	3.5
茎わかめのサラダ	
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) 2	5

Ｂコース
令和元年10月23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
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
じゃがいも	40
冷凍あさり	15
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
パセリチップ	0.03
ハンバーグイタリアンソース	
ハンバーグ	60
オリーブ油	0.25
玉ねぎ	10
おろしにんにく	0.2
トマト缶詰 ダイス	15
トマトケチャップ	8
三温糖	0.8
食塩	0.1
マスタード(あらびき)	1.2
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	30
冷凍カリフラワー	15
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

（料理使用量より）

明細献立表

Ｂコース
令和元年10月24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
玉ねぎ	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
揚げぎょうざ②	
ぎょうざ	36
油	2.5
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	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
カットりんご	
カットりんご	40

Ｂコース
令和元年10月25日金曜日

料理名／食品名	分量
わかめごはん	
精白米（70g）	80
精白米（80g）	80
精白米（90g）	80
精白米(強化米)	0.25
わかめごはんの素	2.8
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.4
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
ごぼう(洗い)	8
短冊こんにゃく	8
大根	20
干ししいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
さといもスライス(チルド)	15
ねぎ	10
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
鶏肉のカレー唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付)	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
小松菜サラダ	
人参	10
キャベツ	20
こまつな	20
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
令和元年10月28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
冷凍にら	7
ねぎ	10
もやし	20
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌ	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
にんじんしゅうまい②	
にんじんしゅうまい	36
水菜のサラダ	
水菜	15
人参	10
大根	25
ナムルドレッシング（クラス）	
ナムルドレッシング(ｸﾗｽ) (	5

Ｂコース
令和元年10月29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
あさりと豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
冷凍あさり	15
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
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
里芋コロッケ	
さといもコロッケ	50
油	3.5
彩り豚丼の具	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	40
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	10
ごぼう(洗い)	10
しらたき	15
三温糖	3.8
こいくちしょうゆ	6
冷凍グリンピース	4

Ｂコース
令和元年10月30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
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)	15
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
サーモンのバジル焼き	
さけ切り身	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
パプリカサラダ	
キャベツ	40
冷凍ほうれん草	12
赤パプリカ（冷凍）	3
黄パプリカ（冷凍）	3
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

明細献立表

Ｂコース
令和元年10月31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
いものこ汁	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
大根	10
人参	10
冷凍さといも	20
ぶなしめじ	5
こいくちしょうゆ	3
食塩	0.5
ねぎ	10
タレかつ	
鶏むね切り身(皮無)	40
薄力粉 1等	7.5
混合こしょう	0.04
水	10
パン粉	10
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	5
本みりん	1.5
水	5
もやしのサラダ	
冷凍ほうれん草	20
人参	5
もやし	25
香味塩ドレッシング(クラス)	
香味塩ドレッシング(ｸﾗｽ)	5