（料理可食量より）

明細献立表

Ｂコース（上里町）
令和 2年 6月11日木曜日

料理名／食品名	分量
ソフトフランスパン	
ソフトフランスパン (40g)	45
ソフトフランスパン (50g)	45
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (200r	206
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	6
玉ねぎ	15
人参	8
じゃがいも	15
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	0.03
ウインナーのイタリアンソース②	
ウインナー 20g/30g (20g)	40
オリーブ油	0.3
玉ねぎ	10
おろしにんにく	0.2
トマト缶詰 ダイス	10
トマトケチャップ	8
赤ワイン	0.5
三温糖	0.5
マスタード(あらびき)	1.2
パセリ	0.5
グリーンサラダ	
キャベツ	30
冷凍ほうれん草	12
きゅうり	7
いちごジャム	
イチゴジャム・ｶｾｲ (15g)	15
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（上里町）
令和 2年 6月12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/250ml) (200r	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
チキンナゲット②	
FM チキンナゲット (20g)	40
油	2.8
上里小松菜サラダ	
人参	10
キャベツ	20
こまつな	20
コーン	10
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

Ｂコース（上里町）
令和 2年 6月15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/250ml) (200r	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
干ししいたけ スライス	1
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	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
肉野菜しゅうまい②	
野菜入り肉しゅうまい (18	36
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・ﾘｹﾝ 20	5

Ｂコース（上里町）
令和 2年 6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/250ml) (200r	206
わかめスープ	
人参	10
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
チンゲンサイ	10
きびなごカリカリフライ②	
きびなごカリカリフライ (10	20
油	2
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	2.4
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
アセロラゼリー	
アセロラゼリーFe	50

Ｂコース（上里町）
令和 2年 6月17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/250ml) (200r	206
肉団子のスープ	
人参	10
玉ねぎ	20
キャベツ	20
ミートボールFe.MCC	30
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1
食塩	0.8
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.2
冷凍こまつな	12
ペンネアラビアータ	
マカロニ(ペンネ)	10
茹で塩	0.6
オリーブ油	0.6
おろしにんにく	0.08
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
トマトケチャップ	8
トマト缶詰 ダイス	11
中濃ソース	0.7
赤ワイン	0.5
食塩	0.08
混合こしょう	0.01
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.4
豆板醤	0.03
パセリ	0.6
上里とうもろこし	
とうもろこし(生)	40
お米のケーキ	
お米のケーキ	35

（料理可食量より）

明細献立表

Ｂコース（上里町）
令和 2年 6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/250ml)（200r	206
クッパスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
合成清酒(料理酒)	1
キャベツ	15
人参	7
洗浄きくらげ	0.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	2.5
食塩	1.48
混合こしょう	0.01
殺菌加工液卵	10
ねぎ	10
いりごま(白)	0.5
ごま油	0.8
揚げぎょうざ②	
冷凍餃子/OKｷﾞｮｰｻﾞ（18g	36
油	2.5
もやしのナムル	
冷凍ほうれん草	20
人参	5
もやし	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（上里町）
令和 2年 6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/250ml)（200r	206
おふくろ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
ねぎ	20
なめこ	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
米みそ・中沢	10
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	3.5
こいくちしょうゆ	6
アスパラガス	10
上里水菜と小松菜のお浸し	
こまつな	20
キャベツ	20
水菜	12
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

Ｂコース（上里町）
令和 2年 6月22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
なすのつけ汁	
炒め油(サラダ油)	0.7
鶏もも(小間切れ)	10
なす	10
ごま油	1
人参	5
カットまいたけ	5
冷凍カット油揚げ	5
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
いりごま(白)	0.7
冷凍ほうれん草	7
かつおだしパック	2
かみかみかき揚げ	
かみかみかき揚げ（50g）	50
油	3.5
フリーダムサラダ	
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	35
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（上里町）
令和 2年 6月23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/250ml)（200r	206
沢煮椀	
かつおだしパック	2
豚もも(千切り)	10
千切りごぼう	10
人参	10
大根	10
干ししいたけ スライス	1
たけのこ千切りﾚﾄﾙﾄ	10
スクール糸かまぼこ(ほぐ	10
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	1.5
食塩	1
炒め油(サラダ油)	0.6
鯖の香味焼き	
さば切り身 40g	40
玉ねぎ	8
おろしにんにく	0.3
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	2.4
穀物酢	0.9
すりごま(白)	2
上里新じゃがいものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	15
合成清酒(料理酒)	0.7
玉ねぎ	15
じゃがいも	45
三温糖	1
本みりん	1
こいくちしょうゆ	3.3
冷凍グリンピース	1
水	3.2
カットグレープフルーツ1/8	
カットグレープフルーツ	40

Ｂコース（上里町）
令和 2年 6月24日水曜日

料理名／食品名	分量
デニッシュペストリー(乳)	
デニッシュペストリー（40g	50
デニッシュペストリー（50g	50
デニッシュペストリー（60g	50
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)（200r	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	0.3
メンチ	
MCC　メンチカツ 小	50
油	3.5
上里水菜のサラダ	
水菜	10
人参	5
キャベツ	25
大根	15
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

（料理可食量より）

明細献立表

Ｂコース（上里町）
令和 2年 6月25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/250ml)（200r	206
野菜椀	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	15
ごぼう(洗い)	7
ねぎ	10
切りこんにゃく	10
冷凍カット油揚げ	7
冷凍こまつな	12
麦みそ・ヤマキ	10
こいくちしょうゆ	0.6
鮭の塩焼き	
さけ塩焼き	40
大豆の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
ひじき	1.3
人参	7
しらたき	13
干ししいたけ スライス	1
ゆで大豆(ドライパック)	15
三温糖	2
本みりん	1.8
こいくちしょうゆ	3.5
水	3

Ｂコース（上里町）
令和 2年 6月26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/250ml)（200r	206
上里水菜のすまし汁	
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
水菜	15
カットわかめ	0.5
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご（40g）	40
なすのみそ炒め	
炒め油(サラダ油)	1.5
おろししょうが	0.4
ピーマン	7
すこやかふりかけ(かつお)	
すこやかふりかけかつお	2

Ｂコース（上里町）
令和 2年 6月29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/250ml)（200r	206
タンメン	
ごま油	0.5
豚もも(小間切れ)	15
おろしにんにく	0.4
おろししょうが	0.4
人参	10
もやし	20
ねぎ	10
キャベツ	15
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.5
食塩	1.8
混合こしょう	0.02
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.2
にら	5

Ｂコース（上里町）
令和 2年 6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/250ml)（200r	206
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
玉ねぎ	10
冷凍カット油揚げ	7
なす	15
冷凍こまつな	10
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
あじフリッター②	
あじフリッター(卵なし)（20	40
油	2.8
生揚げの五目煮	
キャベツ	25
三温糖	1.2
こいくちしょうゆ	4.9
でん粉(片栗粉)	1.2