明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 3年 7月 1日木曜日

料理名／食品名	分量
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
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ワンタンスープ	
ごま油	0.6
豚ひき肉	10
人参	5
おきあみ姫なると	5
もやし	15
こいくちしょうゆ	4.7
食塩	0.51
混合こしょう	0.01
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
ねぎ	10
ワンタンの皮	7
あじフリッター②	
あじフリッター(卵なし)(20g	40
油	2.8
豚キムチ	
ごま油	0.6
豚もも(小間切れ)	22
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
合成清酒(料理酒)	1
玉ねぎ	20
キャベツ	25
はくさい キムチ	15
三温糖	1
こいくちしょうゆ	0.6
にら	5
いりごま(白)	0.4

Ｂコース
令和 3年 7月 2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）	206
玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2
玉ねぎ	30
人参	7
生揚げ	10
冷凍こまつな	15
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
さば塩麹焼き	
さば塩麹漬け（40g）	40
アスパラときゅうりのサラダ	
人参	5
キャベツ	30
アスパラガス	15
きゅうり	5
和風ドレッシング	
ドレッシング減塩和風	5

Ｂコース
令和 3年 7月 5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）	206
鶏塩うどん	
ごま油	0.5
鶏もも(小間切れ)	25
人参	12
カットエリンギ	12
ねぎ	10
カットわかめ	0.3
がらスープ チキン	2.5
白だし	9.7
食塩	0.58
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.1
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ 50g	50
油	3.5
枝豆サラダ	
むき枝豆　冷凍	12
人参	5
サラダこんにゃく	5
キャベツ	35
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Ｂコース
令和 3年 7月 6日火曜日

料理名／食品名	分量
酢飯	
精白米（70g）	80
精白米（80g）	80
精白米（90g）	80
精白米(強化米)	0.25
酢飯の素	11.4
牛乳	
牛乳（200ml）	206
七夕汁	
かつおだしパック	3
大根	13
人参	10
カットえのき	10
型抜きかまぼこ（星）	13
合成清酒(料理酒)	0.7
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.8
こまつな	13
かんぱちの照り焼き	
かんぱちの照り焼き 50g	50
磯寿司の具	
炒め油(サラダ油)	0.55
鶏むね(小間切れ)	20
合成清酒(料理酒)	0.7
人参	10
切りこんにゃく	15
ひじき	0.8
冷凍カット油揚げ	5
さつま揚げ(卵白抜)	15
ゆで大豆(ドライパック)	10
三温糖	2.8
こいくちしょうゆ	3.8
七夕ゼリー	
七夕デザート（ゼリー）	30

Ｂコース
令和 3年 7月 7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）	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	0.5
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	11
調理用牛乳	15
パセリ	0.3
フライドチキン（塩唐揚げ）	
鶏むね切り身(皮無)50	50
食塩	0.42
混合こしょう	0.01
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	1
塩麹	0.4
合成清酒(料理酒)	2
でん粉(片栗粉)	10
油	3.15
コールスローサラダ	
コーン	10
人参	8
キャベツ	35
フレンチドレッシング	
フレンチドレッシング	8

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 3年 7月 8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)	206
夏野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	23
赤ワイン	0.5
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
なす	15
トマト缶詰 ダイス	10
ソテーオニオン	5
チャツネ	1
アップルソース	6
中濃ソース	1
ダイスかぼちゃ	30
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ﾄﾞ	6
地場産とうもろこし	
とうもろこし(生)	40
ブロッコリーサラダ	
冷凍ブロッコリー	40
きゅうり	8
柑橘ドレッシング	
かんきつドレッシング	5

Ｂコース
令和 3年 7月 9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)	206
春雨わかめスープ	
人参	10
ねぎ	10
カットはるさめ(スープ用)	4
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	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	0.6
チンゲンサイ	12
ガパオライスの具	
炒め油(サラダ油)	0.5
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.5
豚ひき肉	35
合成清酒(料理酒)	1
玉ねぎ	25
人参	15
ピーマン	6
赤ピーマン(パプリカ)	3
黄ピーマン	3
こいくちしょうゆ	2.5
本みりん	2
三温糖	0.38
豆板醤	0.05
オイスターソース	2
でん粉(片栗粉)	0.5
バジル(乾燥)チップ	0.13
混合こしょう	0.01
目玉焼き	
丸目玉焼き	50
カットパイン	
カットパイン 冷	40

Ｂコース
令和 3年 7月12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)	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)	17
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	10
おきあみ姫なると	5
もやし	20
ねぎ	10
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.6
醤油ラーメンスープ･ｼｬﾝﾌｧﾝ	8.6
食塩	0.4
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	5.8
揚げぎょうざ②	
冷凍餃子 (18g)	36
油	2.5
小松菜のナムル	
人参	10
キャベツ	20
こまつな	20
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5

Ｂコース
令和 3年 7月13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)	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	10
なす	15
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
こまつな	15
子持ちししゃもフライ	
子持ちししゃもフライ (20g)	20
油	1.4
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.7
豚もも(小間切れ)	27
合成清酒(料理酒)	0.4
人参	7
玉ねぎ	18
じゃがいも	55
つきこんにゃく	20
三温糖	2.8
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
令和 3年 7月14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)	206
バルクチョルバス	
炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	20
人参	10
じゃがいも	20
トマト缶詰 ダイス	10
すけそうだら　角切り	15
ローレル(粉末)	0.01
食塩	0.5
こいくちしょうゆ	0.3
コンソメ･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.4
チキンブイヨン	2
混合こしょう	0.02
パセリチップ	0.02
ケバブ	
鶏もも切り身(皮付)60g	60
食塩	0.5
タイム	0.06
チリパウダー	0.1
おろしにんにく	0.3
白ワイン	5
レモン果汁	3
トマトピューレー	3
玉ねぎ	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	10
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5
ソフール元気	
ソフール　元気ヨーグルト	70

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 3年 7月15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)	206
もやしとにらのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
もやし	20
冷凍カット油揚げ	10
ねぎ	10
にら	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
あじの一夜干し	
あじ一夜干し (40)	40
生揚げの五目煮	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	6.5
合成清酒(料理酒)	0.8
人参	8
干ししいたけ スライス	0.8
玉ねぎ	17
生揚げ（マック食品）	25
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

Ｂコース
令和 3年 7月16日金曜日

料理名／食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	8.56
精白米 (70g)	60
精白米 (80g)	60
精白米 (90g)	60
精白米(強化米)	0.19
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
ポークストロガノフ	
炒め油(サラダ油)	0.4
おろしにんにく	1
豚もも(小間切れ)	25
赤ワイン	1.2
玉ねぎ	25
人参	15
マッシュルームスライス	10
トマト缶詰 ダイス	7
ハヤシフレーク（ハウス）	20
デミグラスソース・MCC	5
ウスターソース	1.8
三温糖	0.24
食塩	0.16
ローレル(粉末)	0.02
冷凍グリンピース	2
野菜コロッケ	
野菜コロッケ	50
油	3.5
冷凍みかん	
冷凍みかんMサイズ 100g	100

Ｂコース
令和 3年 7月19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)	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
沖あみ姫なると	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
ちくわの磯辺揚げ	
焼ちくわ 1/4 25g	25
薄力粉 1等	6
でん粉(片栗粉)	0.4
あおのり	0.12
水	9.5
油	2.8
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
和風ドレッシング	
ドレッシング減塩和風	5
シークヮーサーゼリー	
シークヮ―サーゼリー	50