

明細献立表

Bコース
令和3年11月1日月曜日

Bコース
令和3年11月2日火曜日

Bコース
令和3年11月4日木曜日

Bコース
令和3年11月5日金曜日

Bコース
令和3年11月8日月曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(80g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
田舎風みそうどん	
かつおだしパック	2
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏むね(小間切れ)	10
人参	5
大根	15
カットしめじ	8
カットかぼちゃ	17
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	5
はくさい	20
こいくちしょうゆ	1
麦みそ・ヤマキ	7
米みそ・中沢	5
ねぎ	5
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ(50g)	50
油	3.5
水菜ともやしのサラダ	
水菜	10
人参	5
もやし	38
たまねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング(クラス)	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2
カットえのき	10
人参	5
冷凍カット油揚げ	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご(40g)	40
じゃがいものカレー煮	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚もも(小間切れ)	20
合成清酒(料理酒)	0.3
人参	10
玉ねぎ	15
切りこんにやく	15
じゃがいも	35
水	12
三温糖	1.3
本みりん	0.6
こいくちしょうゆ	3.75
カレー粉	0.25
冷凍カットいんげん	4

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ちゃんこ鍋	
華味鶏つくね	36
大根	20
はくさい	20
冷凍カット油揚げ	3
ねぎ	10
冷凍ほうれん草	10
こいくちしょうゆ	6.4
食塩	0.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	1
キャベツメンチカツ(焼き)	
野菜キャベツメンチカツ(50g)	50
ほうれん草とひじきのサラダ	
ひじき	0.7
人参	3
冷凍ほうれん草	20
きゅうり	10
シーチキンオイル無添加フレーク	10
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング(クラス)	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
つみっこ	
かつおだしパック	2
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	10
人参	7
大根	10
ごぼう(洗い)	7
干しいたけ スライス	1
ねぎ	8
冷凍すいとん	35
こいくちしょうゆ	7
こまつな	8
本庄美人ねぎの油淋鶏	
鶏もも切り身(皮付)60g	60
おろししょうが	0.5
こいくちしょうゆ	1.5
合成清酒(料理酒)	1.5
でん粉(片栗粉)	10
油	3.85
ごま油	0.3
ねぎ	8
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
とうがらし	0.01
きゅうりサラダ	
サラダこんにやく	10
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	30
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング(クラス)	5

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(80g)	80
牛乳	
牛乳(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
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.5
味噌ラーメンスープの素	6
米みそ・中沢	10
三温糖	0.03
にら	7
いりごま(白)	1
とうがらし	0.01
春巻	
冷凍春巻(35g)	35
油	2.8
フルーツ杏仁	
フルーツミックス	50
やわらか杏仁豆腐Fe	30

明細献立表

Bコース
令和3年11月9日火曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
ごぼう(洗い)	8
切りこんにやく	8
大根	20
干しいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
じゃがいも	15
ねぎ	10
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
かつおだしパック	2
さばの塩焼き	
塩さば切り身(40g)	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
干しいたけ スライス	1
ゆで大豆(ドライパック)	15
三温糖	1.5
本みりん	1.5
こいくちしょうゆ	3.5
水	3

Bコース
令和3年11月10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(50g)	50
牛乳	
牛乳(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(アルファベット)	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
ハムカツ	
プレスハム(ハムカツ用)(40g)	40
薄力粉 1等	5.8
水	8
パン粉	10
油	4
コーンサラダ	
キャベツ	35
コーン	10
人参	7
フレンチドレッシング	
フレンチドレッシング(クラス)	8
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

Bコース
令和3年11月11日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
上里おふくろ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
ねぎ	20
なめこ	10
冷凍豆腐(アイスカット)	20
米みそ・中沢	10
ハンバーグおろしソース	
ハンバーグ 60g	60
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	10
大根	12
水	3
上里野菜サラダ	
人参	10
キャベツ	10
こまつな	20
大根	10
コーン	5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング(クラス)	5

Bコース
令和3年11月12日金曜日

料理名/食品名	分量
酢飯	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
酢飯の素	11.4
牛乳	
牛乳(200ml)	206
いものこ汁	
かつおだしパック	2
大根	15
人参	10
冷凍さといも	25
カットしめじ	7
冷凍カット油揚げ	7
こいくちしょうゆ	3
食塩	0.5
ゼリーフライ	
ゼリーフライ 50g	50
油	3.5
ウスターソース	2.5
中濃ソース	2.5
本みりん	2.5
水	1.85
かてめしの具	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏もも(小間切れ)	18
合成清酒(料理酒)	0.3
ごぼう(洗い)	15
人参	10
干しいたけ スライス	0.7
切りこんにやく	10
こうや豆腐(細切り)	1.5
焼ちくわ	8
三温糖	1.3
本みりん	1
こいくちしょうゆ	4.5

Bコース
令和3年11月15日月曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(80g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
鶏塩うどん	
ごま油	0.5
鶏もも(小間切れ)	20
人参	10
カットエリンギ	10
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	0.13
まいたけかき揚げ	
まいたけかき揚げ 50g	50
油	3.5
みかん	
みかん M 100g	100

明細献立表

Bコース
令和3年11月16日火曜日

Bコース
令和3年11月17日水曜日

Bコース
令和3年11月18日木曜日

Bコース
令和3年11月19日金曜日

Bコース
令和3年11月22日月曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
直実汁	
かつおだしパック	2
人参	5
冷凍カット油揚げ	8
カットわかめ	0.5
白玉団子	30
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
ねぎ	5
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)60g	60
おろししょうが	0.3
こいくちしょうゆ	6
本みりん	1
合成清酒(料理酒)	1
青菜と春雨の炒め物	
炒め油(サラダ油)	1
豚もも(小間切れ)	5
人参	2.5
カットはるさめ(スープ用)	3
冷凍ほうれん草	5
キャベツ	20
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.2
こいくちしょうゆ	1
三温糖	0.15
混合こしょう	0.01
食塩	0.1
ごま油	0.3

料理名/食品名	分量
フラワーロール	
フラワーロール(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
メキシカンシチュー	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏むね(小間切れ)	20
人参	10
玉ねぎ	20
じゃがいも	45
ゆで大豆(ドライパック)	13
コーン	10
コンソメ・ヘルシーファーム	0.3
チリミックス	10
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.12
調理用牛乳	10
とろけるチーズ	2
オムレツ	
プレーンオムレツ(40g)	40
ブロッコリーサラダ	
キャベツ	25
地場産ブロッコリー	15
きゅうり	10
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング(グラス)	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
秩父みそのけんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	5
ごぼう(洗い)	6
大根	20
切りこんにゃく	5
さといもスライス	20
冷凍豆腐ダイスカット	20
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
秩父みそ	9
こいくちしょうゆ	2
かつおだしパック	2
わらじかつ①②	
国産豚ヒレカツ(30g)	60
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
秩父こんにゃくサラダ	
ほうれん草入りこんにゃく	10
人参入りこんにゃく	10
コーン	5
キャベツ	35
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング(グラス)	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
春雨スープ	
人参	7
玉ねぎ	20
コーン	5
冷凍豆腐ダイスカット	15
カットはるさめ(スープ用)	3.8
食塩	0.8
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.3
チンゲンサイ	20
にんじんしゅうまい②	
にんじんしゅうまい 18g×2	36
チンジャオロース	
豚もも(千切り)	35
おろしにんにく	0.3
合成清酒(料理酒)	0.5
こいくちしょうゆ	1.2
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	8
たけのこ千切り10ト	20
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.5
本みりん	0.5
三温糖	0.2
オイスターソース	2
こいくちしょうゆ	0.5
ピーマン	20
ごま油	0.6
でん粉(片栗粉)	0.5
ソファール元気	
ソファール 元気ヨーグルト	70

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(80g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
あさり塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	10
もやし	20
おきあみ姫なると	5
冷凍あさり	15
洗浄きくらげ	0.15
ねぎ	5
塩ラーメンスープ・ジャンファン	8
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.5
食塩	0.5
混合こしょう	0.01
さつまいもチーズ蒸しパン	
蒸しパンミックス	18
サイコロチーズ	4
さつまいもダイスカット	5
水	14.4
まめまめサラダ	
むぎ枝豆 冷凍	8
ゆで大豆(ドライパック)	6
ゆで金時豆(ドライパック)	4
人参	5
キャベツ	30
和風ドレッシング	
和風ドレッシング(グラス)	5

明細献立表

Bコース
令和3年11月24日水曜日

Bコース
令和3年11月25日木曜日

Bコース
令和3年11月26日金曜日

Bコース
令和3年11月29日月曜日

Bコース
令和3年11月30日火曜日

料理名/食品名	分量
ライスボール(乳)	
ライスボール(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
コーンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.4
鶏むね(小間切れ)	10
玉ねぎ	30
コーン	20
コーンクリームスープ・ヘルシーファーム	15
調理用牛乳	20
コンソメ・ヘルシーファーム	0.5
とろけるチーズ	2
食塩	0.1
混合こしょう	0.02
パセリチップ	0.2
焼きウインナー②	
ウインナー 20g×2	40
マカロニのトマト煮	
マカロニ(ホイール)	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	0.08
食塩	0.5
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
長ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
生揚げ	15
ねぎ	20
冷凍ほうれん草	10
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
鶏肉の唐揚げ	
鶏むね切り身(皮付)50g	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
でん粉(片栗粉)	10
油	3.85
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	1.8
合成清酒(料理酒)	0.6
本みりん	1
水	1.5

料理名/食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	8.56
精白米(80g)	60
精白米(強化米)	0.19
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト/アストミルクPLUS	150
仁手小スタミナカレー	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	18
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
れんこん水煮	15
人参	15
カットしめじ	10
冷凍さといも	38
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
カレールー・日糧	0
こくまるカレーフレーク(ロフト)	6
給食用カレーフレーク(ハウス)	14.5
かりかり大豆	
国産炒り大豆	10
揚げちりめん	3
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	1.2
合成清酒(料理酒)	0.3
炒め油(サラダ油)	0.5
仁手小パワーアップサラダ	
もやし	20
冷凍ほうれん草	20
赤ピーマン(パブリカ)	5
黄ピーマン	5
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング(クラス)	8

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(80g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
きのこおろしうどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	5
なめこ	8
カットえのき	8
カットエリンギ	8
カットしめじ	8
カットまいたけ	8
大根	25
冷凍カット油揚げ	5
おきあみ姫なると	5
ねぎ	8
こいくちしょうゆ	8
本みりん	0.8
三温糖	0.13
とうがらし	0.01
大学芋②	
さつま芋乱切り 30g×2	60
油	4.2
三温糖	7
こいくちしょうゆ	1.5
黒ごま	0.4
でん粉(片栗粉)	0.75
水	6
白菜とハムのサラダ	
はくさい	40
きゅうり	7
ハム(短冊切り)	8
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング(クラス)	5

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
かきたま汁	
かつおだしパック	2
人参	10
玉ねぎ	15
カットえのき	10
冷凍豆腐ダイスカット	15
合成清酒(料理酒)	0.2
こいくちしょうゆ	2.7
食塩	1.1
でん粉(片栗粉)	0.9
殺菌加工液卵	20
糸みつば	2
鯖のねぎみそ焼き	
さば切り身 40g	40
おろししょうが	0.4
こいくちしょうゆ	1.2
三温糖	2.5
合成清酒(料理酒)	3.8
麦みそ・ヤマキ	5
ねぎ	3
筑前煮	
炒め油(サラダ油)	0.6
鶏もも(角切り)	15
合成清酒(料理酒)	0.7
乱切りごぼう	10
人参	15
三角こんにゃく	15
たけのこ水煮缶	8
干しいたけ スライス	0.7
三温糖	1.8
本みりん	1
こいくちしょうゆ	4.8
さといも乱切り	30
冷凍カットいんげん	5
水	5