

## Bコース

## 明細献立表

Bコース  
令和4年6月1日水曜日

Bコース  
令和4年6月2日木曜日

Bコース  
令和4年6月3日金曜日

Bコース  
令和4年6月6日月曜日

Bコース  
令和4年6月7日火曜日

料理名／食品名	分量
ツイストパン(乳)	
ツイストパン(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
イタリアンスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	25
人参	10
コーン	10
トマト缶詰 ダイス	27
トマトケチャップ	3
トマトペースト	3
コンソメ・ヘルシーfarm	1
食塩	0.55
三温糖	0.1
混合こしょう	0.02
冷凍ほうれん草	10
フライドチキン	
鶏むね切り身(皮付) 50g	50
サラダスパイス	1
赤ワイン	2.5
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	0.5
でん粉(片栗粉)	9
油	4.6
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	30
冷凍カリフラワー	15
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	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
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
冷凍絹厚揚げ	20
にら	12
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
鮭のノンエッグマヨネーズ焼き	
さけ切り身(30g)	30
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6
食塩	0.15
混合こしょう	0.01
合成清酒(料理酒)	0.5
おひたし	
冷凍ほうれん草	15
キャベツ	30
人参	5
ポトルしょうゆ	
ポトルしょうゆ	2.5

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
もずくスープ	
人参	7
たけのこ水煮缶	10
コーン	7
カットえのき	5
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
中華スープの素・ヘルシーfarm	1
もずく(冷凍)	13
冷凍こまつな	12
えびしゅうまい②	
えびしゅうまい 18g×2	36
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	10
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
干しいたけ スライス	0.5
冷凍にら(4cm)	2
ねぎ	5
中華スープの素・ヘルシーfarm	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
冷凍豆腐ダイスカット	40
でん粉(片栗粉)	0.6
ごま油	0.2

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	8
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
カミカミかき揚げ	
カミカミかき揚げ(40g)	40
油	3.5
五目きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.5
千切りごぼう	23
人参	10
たけのこ千切り	15
切りこんにやく	7
三温糖	1.5
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
とうがらし	0.01
ごま油	0.2

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
大根と茎わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	30
冷凍あさり	7
くきわかめ	7
米みそ・中沢	2
麦みそ・ヤマキ	9
たこメンチ	
たこメンチ 40g	40
油	2.8
コーンサラダ	
キャベツ	35
コーン	10
人参	7
和風ドレッシング	
和風ドレッシング	5

## Bコース

Bコース  
令和4年6月8日水曜日

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(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
野菜コンソメスープ	
玉ねぎ	15
人参	10
キャベツ	20
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
トマトとなすのグラタン	
トマトとなすのグラタン	40
野菜のペペロンチーノ	
オリーブ油	0.4
おろしにんにく	0.2
豆板醤	0.05
ベーコン(短冊切り)	15
冷凍こまつな	12
人参	7
カットエリンギ	7
スパゲティ(ハーフ)	15
炒め油(サラダ油)	0.25
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
大豆チョコクリーム	
マーシャルピーンズ(大豆チョコ)	10

## 明細献立表

Bコース  
令和4年6月9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
豆腐と舞茸のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
カットまいたけ	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
玉ねぎ	20
カットわかめ	0.6
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(40g)	40
油	4
水菜ともやしのサラダ	
水菜	10
人参	5
もやし	38
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング	5

Bコース  
令和4年6月10日金曜日

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
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	5
ごぼう	6
大根	20
干しいたけ スライス	0.5
かつおだしパック	0.5
切りこんにやく	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
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	6.2
厚焼き玉子	
厚焼き玉子 40g	40
キムたくごはんの具	
ごま油	0.4
豚もも(干切り)	32
はくさい キムチ	15
つぼ漬	15
こいくちしょうゆ	0.7
ねぎ	10

Bコース  
令和4年6月13日月曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(80g)	80
牛乳	
牛乳(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	0.35
合成清酒(料理酒)	1
人参	15
冷凍にら(4cm)	12
もやし	20
醤油ラーメンスープ・シャンファン	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
揚げぎょうざ②	
冷凍ぎょうざ 18g×2	36
油	2.5
わかめサラダ	
コーン	8
キャベツ	38
カットわかめ	0.7
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	5

Bコース  
令和4年6月14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
野菜碗	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう	7
切りこんにやく	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
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
じゃがいものトマト煮	
オリーブ油	0.7
豚もも(小間切れ)	20
おろしにんにく	0.5
合成清酒(料理酒)	0.5
人参	5
玉ねぎ	15
じゃがいも	50
トマト缶詰 ダイス	23
赤ワイン	1
三温糖	1.5
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.3
こいくちしょうゆ	3.2
むき枝豆 冷凍	5

## Bコース

## 明細献立表

Bコース  
令和4年6月15日水曜日

Bコース  
令和4年6月16日木曜日

Bコース  
令和4年6月17日金曜日

Bコース  
令和4年6月20日月曜日

Bコース  
令和4年6月21日火曜日

料理名/食品名	分量
子供パンスライス(乳)	
子供パンスライス(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
マンタルチョコレート	
オリーブ油	0.3
玉ねぎ	30
じゃがいも	30
マッシュルームスライス	20
白ワイン	2
コンソメ・ヘルシーファーム	0.8
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	0.01
バジル(乾燥)チップ	0.02
さば竜田揚げマリネ風	
さばの竜田揚げ 40g	40
油	3.5
オリーブ油	0.3
玉ねぎ	12
穀物酢	10
レモン 果汁	2
三温糖	2.8
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.3
水	2.2
サンドサラダ	
キャベツ	35
人参	10
フレンチドレッシング	
フレンチドレッシング	8

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
おふくろ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
ねぎ	10
なめこ	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
米みそ・中沢	10
上里玉ねぎの豚丼の具	
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	10
しらたき	15
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	6
冷凍グリーンピース	4
上里小松菜サラダ	
人参	5
キャベツ	20
こまつな	20
コーン	5
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング	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
すまし汁	
かつおだしパック	3
人参	15
スクール系かまぼこ(ほぐし)	7
カットえのき	10
こいくちしょうゆ	3
本みりん	0.5
食塩	0.9
冷凍ほうれん草	15
カットわかめ	0.5
埼玉県産キャベツメンチカツ	
キャベツメンチカツ(50g)	50
油	3.5
かてめしの具	
炒め油(サラダ油)	0.4
鶏むね(小間切れ)	18
合成清酒(料理酒)	0.3
ごぼう	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
本みりん	1
こいくちしょうゆ	4.5

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
本庄なす肉うどん	
かつおだしパック	0.2
豚もも(小間切れ)	15
なす	10
人参	5
カットまいたけ	5
冷凍カット油揚げ	5
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
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
中濃ソース	2
本みりん	2
水	1.85
本庄きゅうりサラダ	
サラダこんにやく	10
人参	5
キャベツ	15
きゅうり	30
和風ドレッシング	
和風ドレッシング	5

料理名/食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	10
精白米(70g)	70
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
カットしめじ	7
冷凍豆腐ダイスカット	10
こまつな	15
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(40g)	40
切干大根の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.3
人参	6
切干大根	4.5
冷凍あさり	5
合成清酒(料理酒)	0.5
冷凍カット油揚げ	7
三温糖	1
本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2.7
水	4.5
カットオレンジ	
カットオレンジ(40g)	40

## Bコース

Bコース  
令和 4年 6月22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 (50g)	50
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
フィッシュボールスープ	
玉ねぎ	15
人参	10
キャベツ	20
フィッシュボール	25
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.5
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.2
冷凍こまつな	10
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ (60g)	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	0.25
パセリチップ	0.36
グリーンサラダ	
キャベツ	20
冷凍ブロッコリー	25
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	5

## 明細献立表

Bコース  
令和 4年 6月23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
わかめスープ	
人参	10
玉ねぎ	20
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	0.5
チンゲンサイ	12
春巻き	
春巻き	35
油	2.8
ビビンバの具	
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
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

Bコース  
令和 4年 6月24日金曜日

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
トマトとズッキーニのカレー	
炒め油(サラダ油)	0.5
ズッキーニ	15
鶏むね(角切り)	20
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	25
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
トマト缶詰 ダイス	20
給食用カレーフレーク(ハウス)	14.9
こくまるカレーフレーク(プロフレンド)	6
チーズオムレツ	
チーズオムレツ (40g)	40
こんにゃくサラダ	
キャベツ	35
ほうれん草入りこんにゃく	10
人参入りこんにゃく	5
柑橘ドレッシング	
かんきつドレッシング (200)	5

Bコース  
令和 4年 6月27日月曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺 (80g)	80
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
みそラーメン	
ごま油	1
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	10
もやし	20
コーン	13
米みそ・中沢	10
こいくちしょうゆ	1.8
味噌ラーメンスープの素	6
混合こしょう	0.03
冷凍にら(4cm)	5
にらまんじゅう②	
にらまんじゅう 25g×2	25
アスパラガスと豆のサラダ	
むき枝豆 冷凍	10
ゆで大豆(ドライパック)	5
レッドキドニー	1
人参	5
キャベツ	20
アスパラガス	15
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 4年 6月28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
五目スープ	
人参	10
干しいたけ スライス	1
たけのこ水煮缶	15
冷凍豆腐ダイスカット	20
中華スープの素・ヘルシーファーム	1
食塩	0.7
こいくちしょうゆ	2
玉ねぎ	10
チンゲンサイ	12
お魚ナゲット②	
お魚ナゲット 20g×2	40
油	3
生揚げのチリソース	
炒め油(サラダ油)	0.4
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	10
カットしめじ	10
豆板醤	0.13
トマトケチャップ	6.5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.42
食塩	0.06
こいくちしょうゆ	1.3
三温糖	1
生揚げ	45
ねぎ	10
ごま油	0.1
でん粉(片栗粉)	0.4
水	3.5

