



Bコース

明細献立表

Bコース  
令和5年9月5日火曜日

Bコース  
令和5年9月6日水曜日

Bコース  
令和5年9月7日木曜日

Bコース  
令和5年9月8日金曜日

Bコース  
令和5年9月11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
小松菜と里芋のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
冷凍カット油揚げ	10
カットえのき	10
さといもスライス	25
米みそ・中沢	2.9
麦みそ・ヤマキ	10
冷凍こまつな	15
水	165
かつおフライ	
かつおフライ(40g)	40
油	2.8
こんにゃくサラダ	
ほうれん草入りこんにゃく	9
人参入りこんにゃく	9
コーン	5
キャベツ	27
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	10
パックソース	
パックソース(中濃)	5

料理名/食品名	分量
バターロール(乳)	
バターロール(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ABCスープ	
玉ねぎ	15
人参	10
キャベツ	25
マカロニ(アルファベット)	3.5
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	1
混合こしょう	0.03
水	172
チーズオムレツ	
チーズオムレツ(40g)	40
ポークビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚もも(小間切れ)	18
赤ワイン	0.4
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	0.05
混合こしょう	0.01
パセリチップ	0.01

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
中華スープ	
ベーコン(短冊切り)	7
人参	10
コーン	10
ねぎ	10
中華スープの素・ヘルシーファーム	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
さばの塩焼き	
塩さば切り身(40g)	40
生揚げの中華煮	
炒め油(サラダ油)	0.55
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.2
人参	10
干しいたけ スライス	0.5
生揚げ	30
三温糖	1
こいくちしょうゆ	4.2
オイスターソース	0.55
キャベツ	25
でん粉(片栗粉)	1.1
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5

料理名/食品名	分量
わかめごはん	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
わかめごはんの素	2.8
牛乳	
牛乳(200ml)	206
本庄なすのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	8
玉ねぎ	12
冷凍カット油揚げ	8
なす	20
麦みそ・ヤマキ	6.3
米みそ・中沢	6
冷凍こまつな	10
水	170
鶏肉の唐揚げ	
鶏もも切り身(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)	7.5
油	3.85
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	8
冷凍ブロッコリー	17
きゅうり	25
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング	5
上里なし 1/6	
なし 1/6	45

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	18
コーン	10
ねぎ	5
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	7.7
米みそ・中沢	4.2
にら	7
いりごま(白)	1
とうがらし	0.02
水	167
春巻き	
春巻き(35g)	35
油	2.8
カラフルサラダ	
キャベツ	20
冷凍ほうれん草	20
赤パプリカ(冷凍)	5
黄パプリカ(冷凍)	5
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5

## Bコース

## 明細献立表

Bコース  
令和5年9月12日火曜日Bコース  
令和5年9月13日水曜日Bコース  
令和5年9月14日木曜日Bコース  
令和5年9月15日金曜日Bコース  
令和5年9月19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
春雨スープ	
人参	7
玉ねぎ	20
スクール系かまぼこ(ほぐし)	10
カットはるさめ	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	15
チヂミ	
チヂミ(40g)	40
穀物酢	1.3
こいくちしょうゆ	2.5
三温糖	0.5
ごま油	0.16
ビビンパの具	
ごま油	0.45
豆板醤	0.06
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
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

料理名/食品名	分量
コッペパン縦スライス(乳)	
コッペパン縦スライス(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ラビオリトマトスープ	
ラビオリ(プレーン)	18
人参	5
キャベツ	20
玉ねぎ	15
コーン	8
トマト缶詰 ダイス	20
コンソメ・ヘルシーファーム	1.5
食塩	0.5
混合こしょう	0.03
チキンブイヨン	8
冷凍ほうれん草	10
白身魚フライ	
白身魚フライ(50g)	50
油	3.5
グリーンサラダ	
キャベツ	30
アスパラガス	10
きゅうり	10
フレンチドレッシング	
フレンチドレッシング	8
パックソース	
パックソース(中濃)	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
夏野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	20
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(角切り)	5
チャツネ	1
アップルソース	6
中濃ソース	1
ダイスカぼちゃ	30
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(ロフレント)	6
白ごまつくね②	
白ごまつくね 20g×2	40
冷凍みかん	
冷凍みかん	70

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
ほうれん草のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
冷凍カット油揚げ	7
ねぎ	10
カットえのき	10
冷凍ほうれん草	7
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
鮭の塩焼き	
塩さけ切り身(40g)	40
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.7
豚もも(小間切れ)	18
合成清酒(料理酒)	0.4
人参	7
玉ねぎ	18
じゃがいも	45
さつま揚げ(卵白抜)	8
切りこんにゃく	8
三温糖	1.6
こいくちしょうゆ	4.5
冷凍カットいんげん	2
水	6

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
人参	10
玉ねぎ	10
冷凍豆腐ダイスカット	20
冷凍こまつな	10
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
水	175
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無)(40g)	40
薄力粉 1等	4.7
混合こしょう	0.03
水	5.1
パン粉	5.3
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
青菜とじゃこの炒め物	
ごま油	0.5
ちりめんじゃこ	3
コーン	5
キャベツ	25
冷凍こまつな	30
本みりん	1
こいくちしょうゆ	1.5



