Bコース

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 6年 3月 1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
チンゲン菜と豆腐のスープ	
人参	10
玉ねぎ	20
コーン	5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.8
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	
炒め油(サラダ油)	0.4
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
人参	8
たけのこ千切り	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	2.7
こいくちしょうゆ	1.2
ピーマン	20
ごま油	0.6
でん粉(片栗粉)	0.5

Ｂコース
令和 6年 3月 4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
五目うどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
干ししいたけ スライス	0.5
おきあみ姫なると	5
冷凍カット油揚げ	7
ねぎ	10
こいくちしょうゆ	15.4
本みりん	0.8
食塩	0.25
冷凍ほうれん草	10
ミニきな粉揚げパン	
豆腐ブレッド	25
油	2
きな粉	3.75
グラニュー糖	5.38
食塩	0.04
小松菜サラダ	
人参	10
キャベツ	20
こまつな	20
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 6年 3月 5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
だまこ餅汁	
かつおだしパック	2
鶏もも小間(皮付)	7
合成清酒(料理酒)	1
ごぼう	8
人参	5
大根	10
だまこ餅	30
ねぎ	10
冷凍こまつな	6
米みそ･中沢	5.2
麦みそ･ヤマキ	5.2
水	149
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	10
しらたき	15
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	3.5
冷凍グリンピース	4
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
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 6年 3月 6日水曜日

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
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
チキンナゲット②	
チキンナゲット 20g×2	40
油	2.5
焼きそば	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	13
人参	8
玉ねぎ	10
キャベツ	23
もやし	10
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.1
食塩	0.05
混合こしょう	0.01
ウスターソース	4
焼きそばソース	5
あおのり	0.1
スパゲティ(ハーフ)	13
カットオレンジ	
カットオレンジ 40g	40

Ｂコース
令和 6年 3月 7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
キムチトッポギスープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏もも小間(皮付)	15
合成清酒(料理酒)	0.5
人参	10
玉ねぎ	10
もやし	15
はくさい キムチ	15
食塩	0.3
こいくちしょうゆ	2
混合こしょう	0.02
甜麺醤	1.7
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.3
トッポギ	20
凍結全卵	12
でん粉(片栗粉)	0.7
さばの韓国風照り焼き	
さば切り身 40g	40
合成清酒(料理酒)	0.8
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.5
こいくちしょうゆ	2
本みりん	0.8
とうがらし	0.01
いりごま(白)	0.8
ごま油	0.2
ねぎ	3
三色ナムル	
こまつな	20
人参	10
もやし	30
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 6年 3月 8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
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	8
短冊こんにゃく	8
大根	20
干ししいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
さといもスライス	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
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
ひじきの彩り炒め	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	10
ひじき	1.25
しらたき	15
さつま揚げ(卵白抜)	5
むき枝豆　冷凍	6
三温糖	1.2
こいくちしょうゆ	3.2
本みりん	1.25
水	1.5
地場産いちご	
いちご	26

Ｂコース
令和 6年 3月11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
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	0.5
味噌ラーメンスープの素	7.7
米みそ・中沢	8.5
にら	7
いりごま(白)	1
とうがらし	0.02
彩の国肉まん	
肉まん	50
こんにゃくサラダ	
キャベツ	30
ほうれん草入りこんにゃく	10
人参入りこんにゃく	10
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 6年 3月12日火曜日

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
菜の花のすまし汁	
かつおだしパック	3
人参	10
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	7
カットえのき	7
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	12
こいくちしょうゆ	3
食塩	0.9
冷凍菜の花	15
カットわかめ	0.5
いかスティック②	
いかスティック 20g×2	40
油	2.8
手巻き用焼肉	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(千切り)	35
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.3
合成清酒(料理酒)	0.2
こいくちしょうゆ	1.5
玉ねぎ	20
人参	10
にら	3
三温糖	0.5
こいくちしょうゆ	1.5
オイスターソース	0.8
豆板醤	0.04
ツナマヨネーズ	
ツナマヨネーズ(卵使用)	5
手巻きのり	
手巻きのり 1/4 ×5枚	5

Ｂコース
令和 6年 3月13日水曜日

料理名／食品名	分量
ライスボールパン(乳)	
ライスボールパン (40g)	40
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(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)	5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.5
食塩	0.85
混合こしょう	0.02
えびポテトグラタン	
えびポテトグラタン	50
チキンビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.3
鶏もも小間(皮付)	10
赤ワイン	1
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

Ｂコース
令和 6年 3月14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
ポークカレー	
炒め油(サラダ油)	0.5
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
人参	10
じゃがいも	40
ソテーオニオン(角切り)	6
チャツネ	1
アップルソース	2
中濃ソース	0.5
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	6
給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(ハウス)	14.5
ほうれん草チーズオムレツ	
ほうれん草チーズオムレツ	40
フルーツカクテル	
フルーツミックス	55
カクテルゼリー	25

Bコース

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 6年 3月15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
餃子スープ	
人参	8
もやし	15
ひとくち水餃子	40
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	3
とうがらし	0.01
ねぎ	7
たこメンチ	
たこメンチ 40g	40
油	2.8
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
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5

Ｂコース
令和 6年 3月18日月曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (90g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
うま辛肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.3
豆板醤	0.15
かつおだしパック	0.5
豚もも(小間切れ)	25
おろししょうが	0.5
人参	8
玉ねぎ	7
カットしめじ	10
おきあみ姫なると	5
冷凍カット油揚げ	10
合成清酒(料理酒)	0.8
本みりん	1
こいくちしょうゆ	12
食塩	0.32
にら	5
水	167
菜の花のかき揚げ	
菜の花のかき揚げ 40g	40
油	3.5
枝豆ひじきサラダ	
むき枝豆　冷凍	10
ひじき	0.8
キャベツ	30
人参	5
サラダこんにゃく	5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5
お祝いゼリー	
お祝いゼリー(いちごジュレ)	35

Ｂコース
令和 6年 3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
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
鮭の塩焼き	
塩さけ 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
のりふりかけ	
すこやかふりかけ(のり)	2

Ｂコース
令和 6年 3月21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
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	10
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	10
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	1.5
食塩	1
糸みつば	1
ハンバーグ和風きのこソース	
ハンバーグ 60g	60
炒め油(サラダ油)	0.12
カットえのき	10
カットしめじ	8
大根	8
三温糖	1.2
こいくちしょうゆ	3.6
本みりん	1
コーンサラダ	
キャベツ	35
コーン	8
人参	7
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	10

Ｂコース
令和 6年 3月25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
あさり塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
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	8
冷凍あさり	15
ねぎ	10
塩ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌｧﾝ	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
揚げぎょうざ②	
冷凍餃子 18g×2	36
油	2.5
ごぼうサラダ	
千切りごぼう	25
人参	6
きゅうり	8
ごまドレッシング	
ごまドレッシング	5