Bコース

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 6年10月 1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
キャベツのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍あさり	5
生揚げ	15
カットわかめ	0.5
キャベツ	25
麦みそ・ヤマキ	5.2
米みそ・中沢	5.2
冷凍ほうれん草	10
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 50g	50
油	3.5
キムたくごはんの具	
ごま油	0.4
豚もも(千切り)	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 6年10月 2日水曜日

料理名／食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン (40g)	40
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
秋の味覚シチュー	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏むね小間(皮付)	12
ローレル(粉末)	0.01
玉ねぎ	20
人参	7
カットしめじ	8
カットエリンギ	5
さつまいも	40
とろけるチーズ	1
食塩	0.2
混合こしょう	0.01
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.5
調理用牛乳	20
シチューの素	13
サーモンのバジル焼き	
さけ切り身 40g	40
白ワイン	2.5
こいくちしょうゆ	1
オリーブ油	1.5
バジル(乾燥)チップ	0.1
混合こしょう	0.02
マカロニサラダ	
キャベツ	25
マカロニ(ツイスト)	6
コーン	6
人参	4
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5

Ｂコース
令和 6年10月 3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
五目スープ	
人参	10
干ししいたけ スライス	1
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
カットえのき	10
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
チンゲンサイ	10
揚げぎょうざ②	
冷凍ぎょうざ 18g×2	36
油	2.5
チンジャオロースー	
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)	0.25

Ｂコース
令和 6年10月 4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
切りこんにゃく	5
さといもスライス	20
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
合成清酒(料理酒)	0.8
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	6.2
さばのねぎみそ焼き	
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
合成清酒(料理酒)	3.8
麦みそ・ヤマキ	5
ねぎ	3
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 6年10月 7日月曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 70g	70
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
タンツーメン	
炒め油(サラダ油)	0.4
豆板醤	0.35
豚ひき肉	20
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
ウーシャンフェン(五香粉)	0.05
ねぎ	10
人参	10
もやし	20
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	0.3
混合こしょう	0.01
にら	10
ジーパイ	
鶏むね切り身(皮無) 65g	65
おろししょうが	1
おろしにんにく	1
こいくちしょうゆ	3
合成清酒(料理酒)	2
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	8
白玉粉	1
油	4.2
台湾デザート	
パインアップル缶	42
マンゴー角切り缶	22
カクテルゼリー	30

Bコース

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 6年10月 8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	
かつおだしパック	2
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
じゃがいも	15
ねぎ	10
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
かつおフライ	
かつおフライ 40g	40
油	2.8
小松菜ともやしのお浸し	
こまつな	20
人参	7
もやし	20
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5
パックソース	
パックソース(中濃)	5

Ｂコース
令和 6年10月 9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 40g	40
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
ジュリエンヌスープ	
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	0.8
混合こしょう	0.02
ローストチキン	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
食塩	0.25
混合こしょう	0.01
赤ワイン	0.25
玉ねぎ	4
おろしにんにく	0.5
セロリー	0.8
こいくちしょうゆ	5.2
ペンネアラビアータ	
マカロニ(ペンネ)	10
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	11
トマト缶詰 ダイス	8
中濃ソース	0.7
赤ワイン	0.5
食塩	0.08
混合こしょう	0.01
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.4
豆板醤	0.03
パセリチップ	0.02
ぬるはちみつ	
アップルハニー	15

Ｂコース
令和 6年10月10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
チキンカレー	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏もも小間(皮付)	25
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
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
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
コーンサラダ	
キャベツ	35
コーン	8
人参	7
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5

Ｂコース
令和 6年10月11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
かき玉汁	
かつおだしパック	2
人参	8
玉ねぎ	15
カットえのき	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	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
凍結全卵	20
たこメンチ	
たこメンチ 40g	40
油	4
さといものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	15
合成清酒(料理酒)	0.7
玉ねぎ	20
さといも乱切り	45
三温糖	1
こいくちしょうゆ	3.5
水	1.5
冷凍グリンピース	1

Ｂコース
令和 6年10月15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
切干大根のスープ	
ベーコン(短冊切り)	7
切干大根	2.5
人参	10
コーン	10
もやし	10
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.7
食塩	0.55
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
冷凍こまつな	10
えびしゅうまい②	
えびしゅうまい 18g×2	36
四川風麻婆豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	20
おろしにんにく	0.3
おろししょうが	0.3
人参	6
玉ねぎ	15
たけのこ千切り	4
にら	6
ねぎ	6
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.3
三温糖	0.3
こいくちしょうゆ	2
甜麺醤	4
豆板醤	0.43
さんしょう	0.02
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	40
ごま油	0.2
水	12
でん粉(片栗粉)	1

Bコース

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 6年10月16日水曜日

料理名／食品名	分量
子供パン(乳)	
子供パン (40g)	40
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
コーンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.4
玉ねぎ	30
コーン	20
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.5
調理用牛乳	20
ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	19
食塩	0.1
混合こしょう	0.02
パセリチップ	0.03
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ 60g	60
炒め油(サラダ油)	0.3
ソテーオニオン(角切り)	18
セロリー	1
デミグラスソース	11
三温糖	0.4
赤ワイン	0.7
トマトケチャップ	6
ウスターソース	3
水	5
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

Ｂコース
令和 6年10月17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
春雨スープ	
人参	7
玉ねぎ	20
コーン	5
スクール糸かまぼこ(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	20
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)	7
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
もやしのナムル	
冷凍こまつな	20
人参	5
もやし	25
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 6年10月18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
きのこのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
カットまいたけ	5
カットえのき	5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	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
さばの塩焼き	
塩さば切り身 40g	40
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
干ししいたけ スライス	0.7
三温糖	1.2
本みりん	1
こいくちしょうゆ	4.7
さといも乱切り	30
冷凍カットいんげん	5
水	7.8

Ｂコース
令和 6年10月21日月曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (70g)	70
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
もやしラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	10
もやし	18
ねぎ	15
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.5
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
にら	5
春巻き	
春巻き 35g	35
油	2.8
春雨サラダ	
カットはるさめ	4
人参	5
キャベツ	20
きゅうり	5
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10月22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
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
切干大根	2.5
冷凍カット油揚げ	5
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)	20
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
しらたき	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

Bコース

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 6年10月23日水曜日

料理名／食品名	分量
コッペパン(乳)	
コッペパン (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
焼きフランク	
フランクソーセージ 40g	40
キーマカレー	
炒め油(サラダ油)	0.5
おろしにんにく	0.8
おろししょうが	0.8
豚ひき肉	40
カレー粉	0.2
混合こしょう	0.02
玉ねぎ	40
人参	18
トマトケチャップ	10
中濃ソース	1
こいくちしょうゆ	1
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	5

Ｂコース
令和 6年10月24日木曜日

料理名／食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	10
精白米 (80g)	70
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
ポークストロガノフ	
豚もも(小間切れ)	35
玉ねぎ	25
人参	15
おろしにんにく	1
炒め油(サラダ油)	0.4
マッシュルーム	7
ハヤシフレーク(ハウス)	16.5
トマト缶詰 ダイス	16.5
デミグラスソース	7.1
ウスターソース	1.77
三温糖	0.8
食塩	0.16
ローレル(粉末)	0.02
水	105
みかん	
みかん M	100
ポテトのさっぱりサラダ	
じゃがいも	25
コーン	5
きゅうり	10
キャベツ	20
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10月25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
だまこ餅汁	
かつおだしパック	2
鶏もも小間(皮付)	8
合成清酒(料理酒)	2
人参	7
大根	10
冷凍カット油揚げ	5
だまこ餅	30
冷凍こまつな	10
こいくちしょうゆ	9.2
水	160
鮭のレモン風味焼き	
塩さけ切り身 40g	40
本みりん	0.8
こいくちしょうゆ	3.5
レモン 果汁	3.2
生揚げの煮物	
生揚げ	35
さつま揚げ(卵白抜)	12
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	4
カレー粉	0.22
水	2.4

Ｂコース
令和 6年10月28日月曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (70g)	70
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
鶏塩うどん	
ごま油	0.5
鶏むね小間(皮無)	25
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
大学芋②	
さつま芋乱切り 20g×2	40
油	4.2
三温糖	5.6
こいくちしょうゆ	1.2
黒ごま	0.32
でん粉(片栗粉)	0.6
水	4.8
枝豆ひじきサラダ	
むき枝豆 冷凍	10
ひじき	0.8
キャベツ	25
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

Ｂコース
令和 6年10月29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
わかめスープ	
人参	10
カットえのき	10
コーン	7
ねぎ	10
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
ヤンニョムチキン	
鶏むね切り身(皮付) 50g	50
合成清酒(料理酒)	1
食塩	0.3
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	7
油	5
トマトケチャップ	8
三温糖	1
こいくちしょうゆ	0.8
米みそ・中沢	0.1
豆板醤	0.1
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.45
合成清酒(料理酒)	1
水	4.5
ビビンバの具	
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

Bコース

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 6年10月30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 (40g)	40
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
パンプキンポタージュ	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏むね小間(皮付)	10
玉ねぎ	20
人参	10
ダイスかぼちゃ	25
調理用牛乳	20
とろけるチーズ	1
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.5
食塩	0.3
混合こしょう	0.02
ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝﾎﾟﾀｰｼﾞｭ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	10
チーズオムレツ	
チーズオムレツ 40g	40
クルトンサラダ	
コーン	5
人参	5
キャベツ	40
クルトン	2
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5

Ｂコース
令和 6年10月31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
鶏つくね汁	
華味鶏つくね	30
大根	15
キャベツ	20
冷凍カット油揚げ	3
ねぎ	10
冷凍ほうれん草	8
こいくちしょうゆ	4
食塩	0.03
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
さばの香味焼き	
さば切り身 40g	40
玉ねぎ	8
おろしにんにく	0.3
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	2.4
穀物酢	0.9
すりごま(白)	2
小松菜サラダ	
人参	10
キャベツ	20
こまつな	20
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5