Bコース

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 6年12月 2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
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	5
米みそ・中沢	10
にら	7
いりごま(白)	1
とうがらし	0.01
揚げぎょうざ②	
冷凍ぎょうざ 18g×2	36
油	2.5
チーズサラダ	
冷凍ブロッコリー	25
キャベツ	12
きゅうり	10
サイコロチーズ	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12月 3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
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
冷凍カット油揚げ	5
こまつな	20
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
鮭の塩麹焼き	
さけ塩麹漬け 30g	40
大根と鶏肉の煮物	
炒め油(サラダ油)	0.25
鶏もも小間（皮付）	30
合成清酒(料理酒)	1
おろししょうが	1
人参	5
大根	50
三温糖	1
本みりん	2
こいくちしょうゆ	4
でん粉(片栗粉)	0.4
水	0.1

Ｂコース
令和 6年12月 4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
チンゲン菜と豆腐のスープ	
人参	5
玉ねぎ	15
コーン	5
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	18
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	18
焼きウインナー②	
ウインナー 20g×2	40
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

Ｂコース
令和 6年12月 5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（70g）	70
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
チキンナゲット②	
チキンナゲット 20g×2	40
油	2.8
花野菜サラダ	
地場産ブロッコリー	30
地場産カリフラワー	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 6年12月 6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
すまし汁	
かつおだしパック	3
人参	15
スクール糸かまぼこ(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
さばの西京焼き	
さば西京漬け 40g	40
生揚げの五目煮	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	6.5
合成清酒(料理酒)	0.8
人参	8
たけのこ水煮缶	8
干ししいたけ スライス	0.8
玉ねぎ	17
生揚げ	25
キャベツ	25
三温糖	1
こいくちしょうゆ	4.9
でん粉(片栗粉)	1.2
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー 12.5g	12.5

Bコース

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 6年12月 9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
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	17
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	10
おきあみ姫なると	10
もやし	20
ねぎ	10
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.6
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
チーズはんぺんフライ	
チーズはんぺんフライ 50g	50
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	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12月10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
野菜椀	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう	10
ねぎ	13
短冊こんにゃく	15
冷凍カット油揚げ	5
麦みそ・ヤマキ	12.6
こいくちしょうゆ	0.6
てり焼きハンバーグ	
ハンバーグ 60g	60
おろししょうが	0.85
おろしにんにく	0.85
こいくちしょうゆ	5
本みりん	5
三温糖	1
でん粉(片栗粉)	0.8
水	8
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12月11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（40g）	40
牛乳	
牛乳（200ml）	206
白菜シチュー	
玉ねぎ	20
人参	10
コーン	5
はくさい	30
冷凍あさり	10
白ワイン	2
食塩	0.6
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1
混合こしょう	0.02
調理用牛乳	20
シチューの素	10
ローストチキン	
鶏むね切り身(皮付) 50g	50
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
マカロニのトマト煮	
マカロニ（ホイール）	10
炒め油(サラダ油)	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	0.5
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
パセリチップ	0.02

Ｂコース
令和 6年12月12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
かき玉汁	
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
れんこんひき肉フライ	
れんこんひき肉フライ 50g	50
油	3.5
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	5
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12月13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
わかめスープ	
人参	12
もやし	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
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.5
人参しゅうまい②	
人参しゅうまい 18g×2	36
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	12
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
干ししいたけ スライス	0.5
にら	2
ねぎ	5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	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
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	40
でん粉(片栗粉)	0.6
ごま油	0.2

Bコース

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 6年12月16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
鶏もも小間(皮付)	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
ミニココア揚げパン	
豆腐ブレッド	20
油	2
ミルクココア	9
こまツナサラダ	
こまつな	20
キャベツ	20
コーン	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	5

Ｂコース
令和 6年12月17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
冷凍カット油揚げ	5
キャベツ	25
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
冷凍ほうれん草	10
五目厚焼き玉子	
五目厚焼き玉子 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
切りこんにゃく	10
じゃがいも	33
さつま揚げ(卵白抜)	7
水	12
三温糖	1.2
本みりん	0.6
こいくちしょうゆ	3.5
カレー粉	0.25
冷凍グリンピース	4

Ｂコース
令和 6年12月18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
イタリアンスープ	
玉ねぎ	25
人参	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・ヘルシーファーム	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
マカロニサラダ	
キャベツ	25
マカロニ(星)	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
ガトーショコラ	
ガトーショコラ(卵乳無し)	30

Ｂコース
令和 6年12月19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
かぼちゃのみそ汁	
かつおだしパック	2
玉ねぎ	20
カットかぼちゃ	35
冷凍カット油揚げ	5
冷凍こまつな	7
カットわかめ	0.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
あじの幽庵焼き	
あじ幽庵漬け 40g	40
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

Ｂコース
令和 6年12月20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
マンドゥスープ	
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	10
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 50g	50
油	3.5
プルコギ	
ごま油	0.5
おろしにんにく	0.1
豚もも(小間切れ)	22
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	2
人参	12
玉ねぎ	20
キャベツ	25
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.2
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	1
コチュジャン	1.3
豆板醤	0.03
ごま油	0.5
いりごま(白)	0.5
にら	8

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 6年12月23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
キムチみそラーメン	
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
ねぎ	10
米みそ・中沢	10.5
こいくちしょうゆ	1.3
味噌ラーメンスープの素	5
はくさい キムチ	10
混合こしょう	0.03
にら	5
肉まん	
彩の国肉まん	50
三色サラダ	
人参	10
キャベツ	20
こまつな	20
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5