Bコース

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 7年 1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)	0.24
牛乳	
牛乳（200ml）	206
雑煮	
かつおだしパック	2
鶏むね小間（皮無）	10
人参	7
大根	10
おきあみ姫なると	5
だまこ餅	30
冷凍ほうれん草	10
こいくちしょうゆ	9.2
鮭の塩焼き	
塩さけ切り身 40g	40
筑前煮	
炒め油(サラダ油)	0.6
鶏もも(角切り)	18
合成清酒(料理酒)	0.7
ごぼう	10
人参	15
三角こんにゃく	15
たけのこ水煮缶	5
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	25
冷凍カットいんげん	4
水	7.8

Ｂコース
令和 7年 1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)	0.24
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ジュリエンヌスープ	
ベーコン(千切り)	10
人参	15
キャベツ	25
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.5
食塩	0.7
混合こしょう	0.02
みかん	
みかん　M	100
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	35
カレー粉	0.2
混合こしょう	0.02
玉ねぎ	30
人参	15
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
ヨーグルト	
ソフールヨーグルト	100

Ｂコース
令和 7年 1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)	0.24
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
さといもスライス	15
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
こまつな	15
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
カレイの唐揚げ	
カレイの唐揚げ　40g	40
油	4
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	17

Ｂコース
令和 7年 1月15日水曜日

料理名／食品名	分量
スクールメロンパン(乳)	
スクールメロン（40g）	40
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ABCスープ	
炒め油(サラダ油)	0.3
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
ポテトカップグラタン	
ポテトカップのグラタン(ほうれん草)	50
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 7年 1月16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)	0.24
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	5
ねぎ	10
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
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
れんこんツナサラダ	
れんこん	12
キャベツ	21
きゅうり	5
シーチキンオイル無添加フレーク	10
穀物酢	0.7
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Bコース

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 7年 1月17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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
白菜と肉団子のスープ	
人参	5
はくさい	30
華味鶏つくね	30
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1
食塩	0.8
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
冷凍ほうれん草	8
コーンしゅうまい②	
コーンしゅうまい 18g×2	36
家常豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.6
豆板醤	0.25
豚もも(小間切れ)	15
合成清酒(料理酒)	0.83
おろしにんにく	0.7
おろししょうが	0.7
人参	6
干ししいたけ スライス	0.2
ねぎ	10
三温糖	0.4
甜麺醤	3.5
こいくちしょうゆ	2.6
オイスターソース	1.3
でん粉(片栗粉)	0.7
生揚げ	40
ごま油	0.3

Ｂコース
令和 7年 1月20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
野菜あんかけラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	5
玉ねぎ	10
たけのこ水煮缶	8
はくさい	10
冷凍こまつな	5
おきあみ姫なると	4.8
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.64
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌｧﾝ	10.25
食塩	0.54
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	1.6
ねぎ	5
でん粉(片栗粉)	2.5
水	154
春巻き	
春巻き(35g)	35
油	2.8
ほうれん草のナムル	
ほうれん草	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
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 7年 1月21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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
めった汁	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	15
人参	8
ごぼう	10
短冊こんにゃく	10
大根	20
干ししいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	7
ねぎ	8
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
かつおだしパック	2
ブリの照り焼き	
ブリ照り焼き(30g)	30
治部煮	
鶏もも(角切り)	15
合成清酒(料理酒)	0.5
人参	5
さといも乱切り	20
白身魚のつみれ	15
冷凍ほうれん草	5
三温糖	1.2
本みりん	1
こいくちしょうゆ	4.7
水	5
でん粉(片栗粉)	2

Ｂコース
令和 7年 1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 (40g)	40
飲むヨーグルト	
飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ/ｱｼﾄﾞﾐﾙｸPLUS (150m	150
コーンポタージュ	
炒め油(サラダ油)	0.4
玉ねぎ	30
コーン	20
クリームコーン缶	10
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プ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	20
食塩	0.1
とろけるチーズ	2
混合こしょう	0.02
揚げ鶏のレモン風味	
鶏むね切り身(皮付) 40g	40
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	4
三温糖	6
こいくちしょうゆ	5
レモン 果汁	1.1
でん粉(片栗粉)	0.2
水	4
中央極みサラダ	
じゃがいも	30
コーン	8
人参	4
きゅうり	6
ノンエッグマヨネーズ	
ノンエッグマヨネーズ(ハーフ)	10

Ｂコース
令和 7年 1月23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)	0.42
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ポークカレー	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	18
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	30
人参	15
じゃがいも	43
ソテーオニオン(角切り)	4
チャツネ	1
アップルソース	2
中濃ソース	0.8
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	7
給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(ﾊｳｽ)	15
ほたてフライ	
ほたてフライ (40g)	40
油	2.8
地場産ブロッコリーサラダ	
キャベツ	20
地場産ブロッコリー	20
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

Bコース

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 7年 1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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
あさりと豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍あさり	15
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
カットえのき	10
カットわかめ	0.6
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
厚焼き玉子	
厚焼き玉子 (40g)	40
キムたくごはんの具	
ごま油	0.5
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 7年 1月27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
かき玉うどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	10
人参	12
干ししいたけ スライス	0.5
おきあみ姫なると	5
ねぎ	12
こいくちしょうゆ	13.5
本みりん	0.5
食塩	0.25
でん粉(片栗粉)	1
凍結全卵	20
冷凍ほうれん草	8
とり天	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
おろししょうが	0.8
食塩	0.4
合成清酒(料理酒)	1
薄力粉 1等	6.5
でん粉(片栗粉)	0.4
水	9.5
油	4
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

Ｂコース
令和 7年 1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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
つみっこ	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	5
大根	10
ごぼう	7
干ししいたけ スライス	1
ねぎ	10
冷凍すいとん	30
こいくちしょうゆ	7
こまつな	8
さばの竜田揚げ	
さば竜田 (40g)	40
油	2.5
塙保己一三色サラダ	
さつまいも	15
コーン	8
赤パプリカ(冷凍)	5
キャベツ	20
柑橘ドレッシング	
かんきつドレッシング	5

Ｂコース
令和 7年 1月29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
クラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.3
人参	10
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
キャベツ	12
じゃがいも	15
冷凍あさり	15
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.7
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	0.02
おさかなバーグ	
おさかなバーグ (50g)	50
ナポリタン	
スパゲティ(ハーフ)	15
炒め油(サラダ油)	0.45
おろしにんにく	0.15
ハム(短冊切り)	8
玉ねぎ	20
ピーマン	2
マッシュルームスライス	5
ウスターソース	0.6
トマトケチャップ	10
トマト缶詰 ダイス	4
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.18
食塩	0.07
混合こしょう	0.01
いちごジャム	
いちごジャム 15g	15

Ｂコース
令和 7年 1月30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)	0.24
牛乳	
牛乳(200ml)	206
雲呑スープ	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	3
おきあみ姫なると	5
もやし	10
こいくちしょうゆ	4
食塩	0.4
混合こしょう	0.01
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.5
肉入りワンタン	30
冷凍こまつな	8
水	165
西崎キク空揚げ	
鶏むね切り身(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
上里白菜の飛行機サラダ	
はくさい	35
人参	3
きゅうり	5
ハム(短冊切り)	7
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Bコース

明 細 献 立 表

Ｂコース
令和 7年 1月31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)	0.24
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	10
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
短冊こんにゃく	5
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	6.5
いわしフライ	
いわしフライ 40g	40
油	3.5
青菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	5
人参	2.5
カットはるさめ	3
冷凍ほうれん草	10
キャベツ	40
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.3
こいくちしょうゆ	1.7
三温糖	0.26
混合こしょう	0.02
食塩	0.2
ごま油	0.4
パックソース	
パックソース(中濃)	5
福豆	
福豆	5