

Bコース

明細献立表

Bコース
令和7年2月3日月曜日

Bコース
令和7年2月4日火曜日

Bコース
令和7年2月5日水曜日

Bコース
令和7年2月6日木曜日

Bコース
令和7年2月7日金曜日

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	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
さつまいもチーズ蒸しパン	
蒸しパンミックス	22
調理用牛乳	17
水	6
さつまいもダイスカット	10
サイコロチーズ	2
紙カップ 丸形	1
ほうれん草とひじきのサラダ	
ひじき	0.5
人参	3
冷凍ほうれん草	20
きゅうり	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

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
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
玉ねぎ	12
もやし	7
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
チンゲンサイ	10
わかさぎフリッター②	
わかさぎフリッター 11g×2	22
油	1.54
塩麻婆豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	15
玉ねぎ	10
おろししょうが	0.2
おろしにんにく	0.2
人参	7
たけのこ水煮缶	5
干しいたけ スライス	0.5
ねぎ	5
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.8
液体塩こうじ	1
食塩	0.25
こいくちしょうゆ	0.4
合成清酒(料理酒)	1.8
水	18
冷凍豆腐ダイスカット	40
でん粉(片栗粉)	0.6
ごま油	0.2

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
白菜のクリームスープ	
炒め油(サラダ油)	0.4
鶏むね小間(皮付)	10
玉ねぎ	20
人参	10
はくさい	30
冷凍あさり	10
ほたて貝柱フレーク	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
パセリチップ	0.7
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
玉ねぎ	18
セロリー	1.5
デミグラスソース	10.6
三温糖	0.4
赤ワイン	0.7
トマトケチャップ	5.9
ウスターソース	3
水	5
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
スライスチーズ	
スライスチーズ	15
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5

料理名/食品名	分量
茶飯	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.24
茶めしの素	12
牛乳	
牛乳(200ml)	206
冬野菜たっぷり温汁	
かつおだしパック	2
人参	12
おろししょうが	0.5
ごぼう(洗い)	12
ねぎ	10
さといもスライス	20
冷凍カット油揚げ	5
干しいたけ スライス	0.5
麦みそ・ヤマキ	12.6
こいくちしょうゆ	0.6
から揚げの甘辛だれ	
鶏もも切り身(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)	8
油	4
三温糖	3
こいくちしょうゆ	4
穀物酢	0.5
でん粉(片栗粉)	0.2
水	4
おでん	
角切昆布	2
人参	12
大根	14
三角こんにゃく	10
たこボール	10
スクールがんもどき	4
焼ちくわ	12
合成清酒(料理酒)	0.7
三温糖	0.09
こいくちしょうゆ	1.7
本みりん	0.2
食塩	0.12
水	80

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
つくね汁	
華味鶏つくね	30
人参	7
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	0.07
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.3
鮭の塩麹焼き	
さけの塩麹漬け 30g	30
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

明細献立表

Bコース
令和7年2月10日月曜日

Bコース
令和7年2月12日水曜日

Bコース
令和7年2月13日木曜日

Bコース
令和7年2月14日金曜日

Bコース
令和7年2月17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
五目みそうどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	5
ごぼう(洗い)	7
カットかぼちゃ	20
れんこん水煮	10
カットまいたけ	7
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	3
こいくちしょうゆ	5
麦みそ・ヤマキ	13
いりごま(白)	0.7
冷凍ほうれん草	7
食塩	0.1
がんす	
がんす(50g)	50
油	3.5
チーズサラダ	
冷凍ブロッコリー	20
キャベツ	20
こまつな	12
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

料理名/食品名	分量
ツイストパン(乳)	
ツイストパン(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
イタリアンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.4
鶏むね小間(皮付)	15
玉ねぎ	25
人参	10
コーン	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
野菜グラタン	
野菜グラタン 40g	40
ハムと大根のサラダ	
大根	30
キャベツ	10
きゅうり	5
ハム(短冊切り)	8
柑橘ドレッシング	
かんきつドレッシング	5
みかんゼリー	
みかんゼリー(40g)	40

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
蛋花湯	
人参	10
玉ねぎ	20
洗浄きくらげ	0.2
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.5
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.5
混合こしょう	0.03
冷凍こまつな	10
凍結全卵	15
でん粉(片栗粉)	0.8
鶏排	
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
ウーシャンフェン	0.02
でん粉(片栗粉)	8
白玉粉	1
油	4.2
炒米粉	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚もも(小間切れ)	8
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	6
玉ねぎ	15
キャベツ	20
にら	4
干しいたけ スライス	0.5
ビーフン	8
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.3
料理酒	2
食塩	0.18
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	2
ごま油	0.4

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
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(洗い)	8
短冊こんにゃく	8
大根	20
干しいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
さともスライス	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
さわらの西京焼き	
さわらの西京漬け 40g	40
おひたし	
冷凍ほうれん草	15
キャベツ	30
人参	5
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
広東麺	
ごま油	0.6
豚もも(小間切れ)	15
おろししょうが	0.5
合成清酒(料理酒)	1
人参	15
もやし	15
たけのこ水煮缶	10
醤油ラーメンスープ・シャンファン	10
こいくちしょうゆ	6.5
食塩	0.3
混合こしょう	0.02
チンゲンサイ	7
でん粉(片栗粉)	1.5
春巻き	
春巻き 35g	35
油	2.8
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
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5

Bコース

明細献立表

Bコース
令和7年2月26日水曜日

Bコース
令和7年2月27日木曜日

Bコース
令和7年2月28日金曜日

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
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プ・ヘルシーファーム	19
食塩	0.1
混合こしょう	0.02
鶏肉のトマトソース	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
オリーブ油	0.25
食塩	0.3
混合こしょう	0.01
おろしにんにく	0.5
炒め油(サラダ油)	0.5
おろしにんにく	0.1
玉ねぎ	10
ソテーオニオン(スライス)	10
トマト缶詰 ダイス	25
バジル(乾燥)チップ	0.02
三温糖	0.04
食塩	0.3
混合こしょう	0.01
地場産花野菜サラダ	
地場産ブロッコリー	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

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
すまし汁	
かつおだしパック	3
人参	15
型抜きかまぼこ(梅)	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
あじの竜田揚げ	
あじ竜田 40g	40
油	3.5
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
ヨーグルト	
ソフールヨーグルト	100

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
じゃがいものみそ汁	
かつおだしパック	2
じゃがいも	25
玉ねぎ	20
人参	5
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
麦みそ・ヤマキ	6.5
米みそ・中沢	6.5
厚焼き玉子	
厚焼き玉子 50g	50
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(洗い)	10
しらたき	15
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	3.5
冷凍グリーンピース	4