

Bコース

明細献立表

Bコース
令和7年3月3日月曜日

Bコース
令和7年3月4日火曜日

Bコース
令和7年3月5日水曜日

Bコース
令和7年3月6日木曜日

Bコース
令和7年3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
ちゃんぽん麺	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	10
人参	5
もやし	10
キャベツ	10
さつま揚げ(卵白抜)	5
おきあみ姫なると	5
いか短冊	10
冷凍あさり	10
合成清酒(料理酒)	0.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.3
ちゃんぽんスープの素	11.54
食塩	0.14
混合こしょう	0.02
水	159
ねぎ塩まんじゅう②	
ねぎ塩まんじゅう 25g×2	50
わかめサラダ	
コーン	10
キャベツ	28
カットわかめ	0.5
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	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
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	15
じゃがいも	35
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
こくまるカレーフレーク(ロフレ)	6
給食用カレーフレーク(ハウス)	14.5
ごぼうとツナのサラダ	
シーチキンオイル無添加フレーク	10
千切りごぼう	15
キャベツ	20
地場産いちご	
いちご	26
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
バターロール(乳)	
バターロール(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
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	30
冷凍あさり	15
白ワイン	2
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
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
チキンピーンズ	
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

料理名/食品名	分量
わかめごはん	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.24
わかめごはんの素	2.8
牛乳	
牛乳(200ml)	206
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	15
カットえのき	7
こまつな	15
冷凍豆腐ダイスカット	15
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
鶏肉の唐揚げ	
鶏もも切り身(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
キャベツともやしのサラダ	
キャベツ	15
人参	10
もやし	25
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	10

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
わかめスープ	
人参	15
カットエリンギ	7
コーン	7
玉ねぎ	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
こいくちしょうゆ	2
カットわかめ	0.5
えびフライ	
えびフライ	25
油	2
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
パックソース	
パックソース(中濃)	5

Bコース

Bコース
令和7年3月17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
こまつなサラダ	
こまつな	15
キャベツ	18
人参	7
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
コーヒー牛乳の素	
ミルクコーヒー	12.5

明細献立表

Bコース
令和7年3月18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)	0.24
酢飯の素	11.4
牛乳	
牛乳(200ml)	206
すまし汁	
かつおだしパック	3
人参	15
桜ちらしかまぼこ	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
いかスティック②	
いかスティック 20g×2	40
油	2.8
手巻き焼肉	
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
焼きのり	
手巻きのり 1/4 5枚	5

Bコース
令和7年3月19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
ミネストローネ	
ベーコン(短冊切り)	5
セロリー	0.5
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.3
玉ねぎ	20
人参	10
じゃがいも	20
キャベツ	20
トマトピューレー	4
トマト缶詰 ダイス	14
トマトケチャップ	3
トマトペースト	3
三温糖	0.3
食塩	0.5
コンソメ・ヘルシーファーム	1
混合こしょう	0.02
マカロニ(シエル)	3
鶏肉のマスタード焼き	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
合成清酒(料理酒)	3
こいくちしょうゆ	2.6
オイスターソース	2.6
ごま油	0.6
マスタード(あらびき)	2.5
混合こしょう	0.02
グリーンサラダ	
キャベツ	15
冷凍ブロッコリー	25
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
お祝いデザート	
クレープ(卵乳不使用)	35

Bコース
令和7年3月21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
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
冷凍こまつな	8
ねぎ	7
厚焼き玉子	
厚焼き玉子 40g	40
豚キムチ	
ごま油	0.6
豚もも(小間切れ)	22
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
合成清酒(料理酒)	1
玉ねぎ	20
キャベツ	25
はくさい キムチ	15
三温糖	1
こいくちしょうゆ	0.6
にら	5
いりごま(白)	0.4