

Bコース

明細献立表

Bコース  
令和7年4月10日木曜日

Bコース  
令和7年4月11日金曜日

Bコース  
令和7年4月14日月曜日

Bコース  
令和7年4月15日火曜日

Bコース  
令和7年4月16日水曜日

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)	0.3
人参	5
ごぼう(洗い)	6
大根	10
干しいたけ スライス	0.5
かつおだしパック	2
さといもスライス	15
冷凍豆腐(ダイスカット)	20
合成清酒(料理酒)	0.8
食塩	0.24
こいくちしょうゆ	6.2
水	142
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
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

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	5
カットえのき	9
冷凍あさり	10
冷凍豆腐(ダイスカット)	20
ねぎ	5
カットわかめ	0.53
米みそ・中沢	5
麦みそ・ヤマキ	5.5
水	145
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
薄力粉 1等	4.2
水	4.62
パン粉	5
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
小松菜ともやしのお浸し	
冷凍こまつな	20
人参	5
もやし	20
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

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
カレーうどん	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚もも(小間切れ)	15
人参	5
玉ねぎ	15
おきあみ姫なると	7
冷凍ほうれん草	10
ねぎ	5
こいくちしょうゆ	7
本みりん	1.6
給食用カレーフレーク(ハウス)	10
でん粉(片栗粉)	2.2
かつおだしパック	2
三温糖	0.4
食塩	0.1
ちくわの磯辺揚げ	
焼ちくわ 25g	25
薄力粉 1等	3.5
でん粉(片栗粉)	0.15
あおのり	0.09
水	4.02
油	2.85
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.3
千切りごぼう	23
人参	10
切りこんにゃく	7
三温糖	1.5
本みりん	0.7
こいくちしょうゆ	3
冷凍カットいんげん	3
いりごま(白)	0.5
とうがらし	0.01
ごま油	0.2

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
野菜碗	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう(洗い)	10
冷凍カット油揚げ	5
短冊こんにゃく	10
麦みそ・ヤマキ	11.3
こいくちしょうゆ	0.6
水	145
てり焼きハンバーグ	
ハンバーグ 60g	60
おろししょうが	0.7
おろしにんにく	0.7
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
こまつなサラダ	
こまつな	15
キャベツ	15
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

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
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	7
玉ねぎ	10
人参	5
じゃがいも	15
キャベツ	10
マカロニ(アルファベット)	4
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.77
混合こしょう	0.02
水	145
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	0.7
こいくちしょうゆ	5.2
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

明細献立表

Bコース  
令和7年4月17日木曜日

Bコース  
令和7年4月18日金曜日

Bコース  
令和7年4月21日月曜日

Bコース  
令和7年4月22日火曜日

Bコース  
令和7年4月23日水曜日

料理名/食品名	分量
茶飯	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.25
茶めしの素	12
牛乳	
牛乳(200ml)	206
すまし汁	
かつおだしパック	2
人参	10
系かまぼこ	10
こいくちしょうゆ	3
本みりん	0.5
食塩	0.85
冷凍ほうれん草	15
カットわかめ	0.6
水	158
コロッケ	
カレーポテトコロッケ	40
油	3.5
たけのこごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.3
鶏むね小間(皮付)	20
合成清酒(料理酒)	1
人参	7
干しいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
たけのこ水煮缶	16
三温糖	2
こいくちしょうゆ	3.8
冷凍グリーンピース	2
水	9

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
沢煮椀	
かつおだしパック	2
豚もも(千切り)	10
千切りごぼう	8
人参	8
大根	9
干しいたけ スライス	1
たけのこ千切り	8
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	1.5
食塩	1
水	145
鮭のレモン風味焼き	
さけ切り身(1%塩分) 30g	30
本みりん	0.8
こいくちしょうゆ	3.5
レモン 果汁	3
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

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	18
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	5
もやし	15
コーン	7
ねぎ	6
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	3.8
にら	4
いりごま(白)	1
とうがらし	0.02
水	145
春巻き	
春巻き(35g)	35
油	3.5
春雨サラダ	
カットはるさめ	4
人参	7
キャベツ	10
冷凍ほうれん草	10
きゅうり	5
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	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
中華スープ	
ベーコン(短冊切り)	7
人参	10
コーン	10
ねぎ	10
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.7
食塩	0.57
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
水	153
にんじんしゅうまい②	
にんじんしゅうまい 18×2	36
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚ひき肉	10
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	0.4
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
フラワーロール	
フラワーロール(40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
玉ねぎスープ	
玉ねぎ	25
ベーコン(短冊切り)	10
コーン	15
食塩	0.7
混合こしょう	0.02
コンソメ・ヘルシーファーム	1.7
パセリチップ	0.03
水	150
焼きウインナー	
ウインナー 30g	30
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	5
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

