

中学コース
平成29年08月29日火曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
わかめスープ	
人参	13
玉ねぎ	13
中華スープの素・ヘルシーファ	1.69
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	2.6
カットわかめ	0.65
チンゲンサイ	13
揚げギョーザ③	
冷凍ギョーザ・OKギョーザ	54
油	3.8
家常豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.78
豚もも(小間切れ)	19.5
おろしにんにく	0.91
おろししょうが	0.91
人参	7.8
干しいたけ スライス	0.13
たけのこ水煮缶 一斗缶	13
玉ねぎ	13
生揚げ	52
トウバンジャン	0.26
甜麺醤	4.55
こいくちしょうゆ	3.64
オイスターソース	1.3
三温糖	0.39
ピーマン	9.1
でん粉(片栗粉)	0.91
ごま油	0.39

中学コース
平成29年08月30日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
野菜椀	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	26
ごぼう(洗い)	9.1
玉ねぎ	19.5
切りこんにゃく	19.5
冷凍カット油揚げ	6.5
麦みそ・ヤマキ	13
こいくちしょうゆ	0.78
クロック	
野菜クロック・モリタン 60g	60
油	4.9
大豆の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
ほしひじき	1.69
人参	9.1
しらたき	16.9
干しいたけ スライス	1.3
ゆで大豆(ドライパック)	19.5
三温糖	3.25
本みりん	2.34
こいくちしょうゆ	4.55
水	3.9
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5
フルーツキャロットゼリー	
フルーツキャロットゼリー(ペースト)	50

中学コース
平成29年08月31日木曜日

料理名／食品名	分量
コッペパン縦スライス(乳)	
コッペパン縦スライス(70g)	70
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
コンソメスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
人参	19.5
キャベツ	32.5
コンソメ・ヘルシーファーム	1.69
食塩	0.91
混合こしょう	0.03
冷凍ほうれん草	10.4
フランクフルトのトマトソース	
ソーセージ フランクフルト	60
オリーブ油	0.26
玉ねぎ	15.6
おろしにんにく	0.26
トマト缶詰 ダイス	14.3
デミグラスソース	3.25
トマトケチャップ	7.8
赤ワイン	0.65
コンソメ・ヘルシーファーム	0.52
三温糖	0.33
パセリチップ	0.08
ごぼうサラダ	
千切りごぼう(サラダ用)	32.5
人参	7.8
きゅうり	10.4
茹で塩	0.65
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス) 3	8
フレンチドレッシング(クラス)	
フレンチドレッシング・ノンホ	10

中学コース
平成29年09月01日金曜日

料理名／食品名	分量
麦ごはん	
精白米(100g)	93.6
精白米(強化米)	0.33
大麦 精麦	10.4
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
夏野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	26
赤ワイン	0.65
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.52
玉ねぎ	39
人参	13
なす(本庄)	19.5
トマト缶詰 ダイス	13
ソテーオニオン	6.5
チャツネ	1.3
アップルソース	7.8
中濃ソース	1.3
ダイスカぼちゃ	39
Fカレールー	9.1
こくまろカレーフレークプロ	13
いかリングフライ②	
ソフトいかリングフライ 2個	40
油	4
コーンサラダ	
キャベツ	45.5
コーン	13
人参	9.1
茹で塩	0.65
フレンチドレッシング(クラス)	
フレンチドレッシング・ノンホ	10

中学コース
平成29年09月04日月曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
水菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	19.5
冷凍カット油揚げ	9.1
カットえのき	6.5
水菜	23.4
米みそ・中沢	6.5
麦みそ・ヤマキ	6.5
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご(50g)	50
筑前煮	
炒め油(サラダ油)	0.78
鶏もも(角切り)	19.5
合成清酒(料理酒)	0.91
乱切りごぼう	11.7
人参	19.5
三角こんにゃく	19.5
たけのこ水煮缶 一斗缶	9.1
干しいたけ スライス	0.91
三温糖	3.25
本みりん	1.3
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.65
こいくちしょうゆ	6.24
さといも乱切り(チルド)	28.6
冷凍カットいんげん	6.5
水	6.5
ふりかけ	
すこやかふりかけのり	2

中学コース
平成29年09月05日火曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺 (100g)	100
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
もやしラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	19.5
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
人参	13
もやし	26
玉ねぎ	19.5
中華スープの素・ヘルシーファ	0.65
醤油ラーメンスープ・シャン	11.18
食塩	0.52
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	7.54
にら	6.5
味付きメンマ	6.5
春巻き	
春巻き・鉄腕 (50g)	50
油	2.8
野菜の中華炒め	
炒め油(サラダ油)	0.39
ベーコン(短冊切り)	9.75
人参	6.5
玉ねぎ	9.75
コーン	6.5
キャベツ	32.5
ピーマン	3.9
中華スープの素・ヘルシーファ	0.13
食塩	0.33
混合こしょう	0.01
上里なし1/6	
なし 1/6	45
食塩	0.25

中学コース
平成29年09月06日水曜日

料理名/食品名	分量
わかめごはん	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
わかめごはんの素	3.64
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml) (250ml)	257
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	26
カットえのき	13
こまつな	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
鶏肉の唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付)50g/60	60
おろししょうが	1.3
こいくちしょうゆ	3.9
合成清酒(料理酒)	2.6
でん粉(片栗粉)	13
油	5.01
ブロッコリーサラダ	
人参	6.5
冷凍ブロッコリー	52
茹で塩	0.65
野菜ドレッシング(クラス)	
野菜いっぱいドレッシング(和)	8
ミルク(コーヒー)	
コーヒー牛乳の素 11g	11

中学コース
平成29年09月07日木曜日

料理名/食品名	分量
子どもパンスライス(乳)	
子供パンスライス (70g)	70
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml) (250ml)	257
コーンスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	32.5
人参	19.5
コーン	19.5
チキンピヨ	7.8
冷凍クリームコーン	28.6
シチューの素	10.4
調理用牛乳	26
コンソメ・ヘルシーファーム	0.39
食塩	0.26
混合こしょう	0.03
パセリチップ	0.08
とろけるチーズ	5
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ・ニチレイ 80g	80
オリーブ油	0.39
玉ねぎ	16.9
セロリー	1.3
デミグラスソース	10.4
三温糖	0.65
赤ワイン	0.65
トマトケチャップ	5.2
ウスターソース	2.6
ポテトのさっぱりサラダ	
じゃがいも	32.5
黄パプリカ(冷凍)	3.9
赤パプリカ(冷凍)	3.9
きゅうり	13
キャベツ	26
茹で塩	0.65
フレンチドレッシング(クラス)	
フレンチドレッシング・ノン	10

中学コース
平成29年09月08日金曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml) (250ml)	257
春雨スープ	
人参	9.1
玉ねぎ	26
コーン	6.5
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	13
冷凍豆腐ダイスカット	26
カットはるさめ	3.9
食塩	1.24
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.65
中華スープの素・ヘルシーファ	1.3
チンゲンサイ	26
揚げえびしゅうまい③	
エビシューマイ 18g/32g 3	64
油	3
ビビンバごはんの具	
ごま油	0.59
豚ひき肉	35.1
合成清酒(料理酒)	1.04
おろししょうが	0.85
おろしにんにく	0.85
人参	7.8
ぜんまい水煮	6.5
はくさい キムチ	7.54
もやし	42.9
三温糖	3.38
こいくちしょうゆ	6.24
本みりん	1.3
トウバンジャン	0.08
オイスターソース	0.91
冷凍ほうれん草	13
いりごま(白)	1.3

中学コース
平成29年09月11日月曜日

料理名/食品名	分量
茶飯	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
茶めしの素	15.6
ジョア プレーン	
ジョア プレーン	125
豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	19.5
カットえのき	13
冷凍豆腐ダイスカット	26
玉ねぎ	19.5
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
鯖のみそ焼き	
さば切り身 50g	50
おろししょうが	0.65
こいくちしょうゆ	1.95
三温糖	4.55
合成清酒(料理酒)	7.8
麦みそ・ヤマキ	5.85
秩父こんにやくサラダ	
ほうれん草入りこんにやく	13
人参入りこんにやく	13
コーン	6.5
キャベツ	45.5
茹で塩	0.65
たまねぎドレッシング(クラス)	
玉ねぎドレッシング・アル	8
シークワーサーゼリー	
シークワーサーゼリー・ベ	50

中学コース
平成29年09月27日水曜日

中学コース
平成29年09月28日木曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
すまし汁	
かつおだしパック	3.9
人参	13
スクール系かまぼこ(ほぐし)	6.5
カットえのき	9.1
こいくちしょうゆ	3.9
本みりん	0.65
食塩	1.17
カットわかめ	0.65
いかナゲット③	
いかナゲット いかナゲツ	60
油	4.2
ソイ丼	
ベーコン(短冊切り)	10.4
豚ひき肉	19.5
レバーそぼろレトルト	3.9
人参	15.6
カレー粉	0.39
ゆで大豆(ドライパック)	19.5
国産大豆(クラッシュ)	13
Fカレールウ	2.86
水	9.75
こいくちしょうゆ	6.5
本みりん	3.9
三温糖	3.5
にら	2.6
カットオレンジ	
カットオレンジ(40g/50g)	50

料理名/食品名	分量
食パン(乳)	
食パン(80g)	80
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
オニオンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.7
玉ねぎ	35.1
ソテーオニオン	6.5
コーン	13
食塩	1.11
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.3
コンソメ・ヘルシーファーム	1.69
冷凍ほうれん草	13
鮭のノンエッグマヨネーズ焼き	
さけ切り身 30g/40g(40g)	40
ノンエッグマヨネーズ QP	10.4
食塩	0.26
混合こしょう	0.01
合成清酒(料理酒)	0.91
ジャーマンポテト	
炒め油(サラダ油)	0.52
ベーコン(短冊切り)	13
じゃがいも	65
茹で塩	0.65
混合こしょう	0.01
食塩	0.26
いちごジャム	
イチゴジャム(20g)	20