

明細献立表

中学コース
平成29年10月02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
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
揚げぎょうざ③	
冷凍ギョーザ	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10月03日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺(100g)	100
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
ごまみそラーメン	
ごま油	0.65
豚ひき肉	26
おろししょうが	0.91
おろしにんにく	0.91
混合こしょう	0.03
人参	13
もやし	26
コーン	13
玉ねぎ	13
味噌ラーメンスープの素	7.8
米みそ・中沢	16.9
にら	9.1
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.01
ウインナー犬②	
フランクソーセージ	40
ホットケーキミックス	13
水	13
油	3.9
枝豆サラダ	
むき枝豆 冷凍	13
ほしひじき	1.3
キャベツ	45.5
人参	6.5
サラダこんにゃく	6.5
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・アルハ	8

中学コース
平成29年10月04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
ほうれん草のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
冷凍カット油揚げ	9.1
ねぎ	13
カットえのき	13
冷凍ほうれん草	9.1
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
さけのペロリ焼き	
さけ切り身	50
おろししょうが	0.39
こいくちしょうゆ	0.65
合成清酒(料理酒)	5.85
麦みそ・ヤマキ	6.5
三温糖	2.6
じゃが芋の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	15
人参	13
玉ねぎ	16.9
ほしひじき	1.95
切りこんにゃく	13
じゃがいも	45.5
水	15.6
三温糖	3.25
合成清酒(料理酒)	0.52
こいくちしょうゆ	5.2
冷凍カットいんげん	4.16
グレープフルーツ1/8	
カットグレープフルーツ	50

中学コース
平成29年10月05日木曜日

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(60g)	60
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
クラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.39
ベーコン(短冊切り)	10.4
玉ねぎ	39
人参	13
じゃがいも	52
冷凍あさり	19.5
白ワイン	2.6
コンソメ・ヘルシーファーム	0.91
食塩	0.26
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.03
シチューの素	16.9
調理用牛乳	19.5
パセリ	0.39
チーズオムレツ	
チーズオムレツ	60
ブロッコリーサラダ	
コーン	6.5
冷凍ブロッコリー	32.5
キャベツ	19.5
茹で塩	0.65
イタリアンドレッシング(クラス)	
イタリアンドレッシング・リケ	8
マーシャルビーンズ	
マーシャルビーンズ(チョコ大)	15

中学コース
平成29年10月06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
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト・愛知ヨー	180
お月見汁	
かつおだしパック	2.6
鶏もも(小間切れ)	6.5
人参	10.4
カットしめじ	6.5
白玉団子	39
ねぎ	6.5
冷凍こまつな	15
こいくちしょうゆ	5.2
本みりん	1.3
食塩	0.65
さんまのかば焼き	
さんま鰯粉付(尾無し)	50
油	3.64
三温糖	5.2
こいくちしょうゆ	6.5
合成清酒(料理酒)	1.3
本みりん	0.91
水	3.9
おろししょうが	0.91
さといものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏ひき肉	13
合成清酒(料理酒)	0.91
玉ねぎ	16.9
さといも乱切り(チルド)	49.4
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	4.29
水	1.95
冷凍カットいんげん	7.8

中学コース
平成29年10月16日月曜日

[illegible]

明細献立表

中学コース
平成29年10月17日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (100g)	100
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml) (250ml)	257
しょうゆラーメン	
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	13
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・ジャンプ	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
アップルパンケーキ	
ホットケーキミックス	26
調理用牛乳	7.8
りんごストレートジュース	7.8
りんご缶詰	6.5
殺菌加工液卵	2.6
紙カップ(丸型)	1.3
中華野菜炒め	
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
洗浄きくらげ	0.39
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

中学コース
平成29年10月18日水曜日

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
小江戸カレー	
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	32.5
人参	13
さつまいも	45.5
ソテーオニオン	7.8
チャツネ	1.3
アップルソース	2.6
中濃ソース	0.65
Fカレールー	7.8
こくまるカレーフレークプロ	14.3
冷凍ほうれん草	13
つくね②	
ひじき入りつくね (15g)	30
グリーンサラダ	
キャベツ	39
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	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10月19日木曜日

料理名／食品名	分量
パインパン(乳)	
パインパン (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	19.5
人参	13
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	13
鮭チーズフライ	
鮭チーズフライ	60
油	4
コーンポテト	
じゃがいも	65
茹で塩	0.73
コーン	7.41
パセリ	0.39
食塩	0.07
混合こしょう	0.01
ヨーグルト	
ヨーグルト	80

中学コース
平成29年10月20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
和風野菜汁	
かつおだしパック	2.6
人参	10.4
大根	19.5
ごぼう(洗い)	9.1
ねぎ	13
じゃがいも	19.5
冷凍カット油揚げ	6.5
冷凍こまつな	13
麦みそ・ヤマキ	13
こいくちしょうゆ	0.78
鶏肉の唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付)50g/60g	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
こんにゃくサラダ	
冷凍ブロッコリー	45.5
コーン	6.5
サラダこんにゃく	20
茹で塩	0.65
ミルメーク(コーヒー)	
コーヒー牛乳の素 11g	11
野菜ドレッシング(クラス)	
野菜いっぱいドレッシング和風	8

中学コース
平成29年10月23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
沢煮椀	
かつおだしパック	2.6
豚もも(千切り)	10.4
千切りごぼう	14
人参	15
大根	14
たけのこ水煮缶 一斗缶	15
スクール系かまぼこ(ほぐし)	6.5
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	1.95
食塩	1.3
糸みつば	1.3
鯖のねぎみそ焼き	
さば切り身	50
おろししょうが	0.65
こいくちしょうゆ	1.95
三温糖	5.85
合成清酒(料理酒)	7.54
麦みそ・ヤマキ	9.1
ねぎ	3.9
すき昆布の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	8.45
干しいたけ スライス	1.04
さつま揚げ(卵白抜)	13
三温糖	2.21
こいくちしょうゆ	4.03
本みりん	1.69
すき昆布	1.69
水	3.25
アセロラゼリー	
アセロラゼリー	50

中学コース
平成29年10月30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
なめことベーコンのスープ	
ベーコン(短冊切り)	6.5
人參	9.1
コーン	13
なめこ	10.4
こまつな	19.5
コンソメ・ヘルシーファーム	1.69
食塩	0.91
混合こしょう	0.01
えびシューマイ③	
エビシューマイ	54
四川風麻婆豆腐	
豚ひき肉	15.6
冷凍豆腐(ダイスカット鉄分強化)	52
人參	7.8
玉ねぎ	16.9
にら	3.9
たけのこ水煮缶 一斗缶	7.8
おろしにんにく	2.6
おろししょうが	0.39
ねぎ	7.8
炒め油(サラダ油)	0.52
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.39
三温糖	0.39
こいくちしょうゆ	2.6
テンメンジャン	5.2
トウバンジャン	0.52
さんしょう	0.03
ごま油	0.26
水	15.6
でん粉(片栗粉)	1.3
りんご1/6	
カットりんご	50

中学コース
平成29年10月31日火曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (100g)	100
牛乳 (中:割増)	
牛乳 (200ml/250ml) (250ml)	257
肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	26
おろししょうが	0.65
人参	10.4
沖あみなと	6.5
カットまいたけ	3.9
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	15.6
合成清酒(料理酒)	1.04
食塩	0.26
ねぎ	10.4
こまつな	13
かつおだしパック	2.6
かき揚げ	
かき揚げ	60
油	4.2
水菜ともやしのお浸し	
こまつな	13
もやし	39
水菜	15.6
茹で塩	0.65
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	3.25