（料理使用量より）

明細献立表

中学コース
平成29年11月01日水曜日

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
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
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
里芋コロッケ	
さといもコロッケ	70
油	4.9
五目ごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.91
鶏もも(小間切れ)	13
合成清酒(料理酒)	1.95
人参	13
冷凍カット油揚げ	10.4
ゆで大豆(ドライパック)	13
干ししいたけ スライス	1.3
三温糖	3.9
こいくちしょうゆ	6.5
冷凍グリンピース	2.6
水	2.6

中学コース
平成29年11月02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	
牛乳（200ml）（200ml）	206
わかめスープ	
人参	13
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
コーン	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
ねぎ	13
チンゲンサイ	10.4
カットわかめ	0.65
酢豚	
豚もも(角切り)	46.8
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)	1.3
でん粉(片栗粉)	11.7
油	3.9
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	19.5
玉ねぎ	26
干ししいたけ スライス	1.3
たけのこ水煮缶　一斗缶	19.5
三温糖	3.25
チキンブイヨン	2.6
穀物酢	2.08
トマトケチャップ	10.4
こいくちしょうゆ	5.85
水	7.8
ピーマン	3.9
でん粉(片栗粉)	0.78
穀物酢	2.08
大豆もやしのナムル	
だいずもやし	19.5
もやし	19.5
冷凍ほうれん草	26
茹で塩	0.65
ナムルドレッシング（クラス）	
ナムルドレッシング(ｸﾗｽ)（	8

中学コース
平成29年11月06日月曜日

料理名／食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン(1個取)（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
パンプキンポタージュ	
炒め油(サラダ油)	0.65
ベーコン(短冊切り)	9.1
玉ねぎ	26
人参	13
ダイスかぼちゃ	32.5
純パンプキン（かぼちゃﾍﾟｰｽﾄ	32.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.65
食塩	0.26
混合こしょう	0.03
シチューの素	16.9
調理用牛乳	26
ヘルシーローストチキン	
鶏むね切り身(皮無) 40g/	50
食塩	0.21
混合こしょう	0.01
赤ワイン	4.16
玉ねぎ	5.2
おろしにんにく	0.55
セロリー	1.04
こいくちしょうゆ	5.46
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)（30	8

中学コース
平成29年11月07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
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
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
春巻き	
春巻き・鉄腕（50g）	50
油	2.8
春雨サラダ	
カット緑豆はるさめ（サラダ	5.2
人参	9.1
キャベツ	39
きゅうり	9.1
茹で塩	0.65
中華ドレッシング	
中華ドレッシング(クラス)	10
ヨーグルト	
ヨーグルト	70

中学コース
平成29年11月08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	
牛乳（200ml）（200ml）	206
ほうれん草のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
冷凍カット油揚げ	13
ねぎ	13
カットえのき	13
冷凍ほうれん草	26
カットわかめ	0.65
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
鮭の塩麹焼き	
さけの塩麹漬け	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

明細献立表

中学コース
平成29年11月09日木曜日

料理名／食品名	分量
ピタパン（乳卵なし）	
ピタパン（ホブサ）	80
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
ABCスープ	
玉ねぎ	13
人参	10.4
コーン	15.6
キャベツ	26
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)	7.8
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.69
食塩	1.17
混合こしょう	0.03
焼きウインナー②	
ウインナー	60
チリコンカン	
炒め油(サラダ油)	1.04
赤ワイン	1.3
豚ひき肉	39
玉ねぎ	39
人参	13
ゆで大豆(ドライパック)	13
レバーそぼろﾚﾄﾙﾄ	5.2
トマトケチャップ	13
ウスターソース	1.56
三温糖	0.13
食塩	0.13
チリミックス	6.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.26
パセリチップ	0.04
ラ・フランスゼリー	
ラ・フランスゼリー	40

中学コース
平成29年11月10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	
牛乳（200ml）（200ml）	206
沢煮椀	
かつおだしパック	2.6
豚もも(千切り)	13
千切りごぼう	13
人参	13
大根	13
干ししいたけ スライス	1.3
たけのこ水煮缶　一斗缶	13
スクール糸かまぼこ(ほぐし	13
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
揚げ鶏のレモン風味	
鶏もも切り身(皮付)50g/60	60
合成清酒(料理酒)	1.3
食塩	0.39
混合こしょう	0.04
でん粉(片栗粉)	10.4
油	5.2
三温糖	7.8
こいくちしょうゆ	6.5
レモン 果汁	1.43
でん粉(片栗粉)	0.26
水	5.2
たくあん和え	
人参	6.5
キャベツ	32.5
冷凍こまつな	13
きざみたくあん　1kg	13
こいくちしょうゆ1ﾘｯﾄﾙ	1.95

中学コース
平成29年11月13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	
牛乳（200ml）（200ml）	206
水菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
生揚げ	26
カットえのき	13
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	50
スタミナ焼肉	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(小間切れ)	52
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.39
合成清酒(料理酒)	0.26
こいくちしょうゆ	1.95
玉ねぎ	23.4
人参	13
三温糖	0.65
こいくちしょうゆ	2.34
オイスターソース	1.04
豆板醤	0.05
にら	9.1

中学コース
平成29年11月15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	
牛乳（200ml）（200ml）	206
餃子スープ	
人参	10.4
もやし	19.5
ひとくち水餃子	52
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	1.3
食塩	0.65
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	3.9
とうがらし	0.01
にら	9.1
子持ちししゃもフリッター②	
子持ちししゃもフリッター 2	40
油	2.8
生揚げのみそ炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
豚もも(小間切れ)	26
玉ねぎ	19.5
人参	6.5
三温糖	1.95
米みそ・中沢	5.2
こいくちしょうゆ	2.86
本みりん	1.95
生揚げ	26
ピーマン	9.1

中学コース
平成29年11月16日木曜日

料理名／食品名	分量
ツイストパン(乳)	
ツイストパン（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
クリームシチュー	
炒め油(サラダ油)	0.39
鶏むね(小間切れ)	19.5
玉ねぎ	39
人参	13
じゃがいも	52
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.26
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	19.5
調理用牛乳	19.5
かぼちゃ挽肉フライ	
かぼちゃ挽肉フライ	60
油	4.2
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(ｸﾗｽ)	10

明細献立表

中学コース
平成29年11月17日金曜日

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	
牛乳（200ml）（200ml）	206
本庄つみっこ	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	10.4
大根	13
ごぼう(洗い)	9.1
干ししいたけ スライス	1.3
ねぎ	10.4
冷凍すいとん	45.5
こいくちしょうゆ	9.1
こまつな	10.4
本庄美人ねぎ入り鯖のみそ焼き	
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	5.85
合成清酒(料理酒)	7.54
麦みそ・ヤマキ	9.1
ねぎ	6.5
本庄きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	13
冷凍ブロッコリー	26
きゅうり	39
茹で塩	0.65
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング（クラ	8

中学コース
平成29年11月20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	
牛乳（200ml）（200ml）	206
中華コーンスープ	
鶏むね(小間切れ)	13
玉ねぎ	13
コーン	13
クリームコーン缶	26
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	1.69
食塩	1.04
こいくちしょうゆ	0.52
混合こしょう	0.05
チンゲンサイ	13
でん粉(片栗粉)	1.56
えびしゅうまい③	
えびしゅうまい	54
ビビンバ	
ごま油	0.65
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
豆板醤	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
ぶどうゼリー	
グレープゼリー	50

中学コース
平成29年11月21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
広東麺	
ごま油	0.65
豚もも(小間切れ)	19.5
おろししょうが	0.65
合成清酒(料理酒)	1.3
人参	19.5
もやし	19.5
たけのこ水煮缶　一斗缶	13
洗浄きくらげ	0.65
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌ	13
こいくちしょうゆ	8.45
食塩	0.39
混合こしょう	0.03
冷凍ほうれん草	13
でん粉(片栗粉)	2.34
大豆とポテトの揚げ煮	
フレンチフライドポテト(冷凍	60
油	5.2
冷凍ゆで大豆	26
炒め油(サラダ油)	1.3
三温糖	3
こいくちしょうゆ	4.48
本みりん	1.05
水	3
みかん	
みかん　M 100g	100

中学コース
平成29年11月22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	
牛乳（200ml）（200ml）	206
上里おふくろ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
ねぎ	26
なめこ	15.6
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
米みそ・中沢	13
カレー風味かつ	
鶏むね切り身(皮無) 40g/	50
食塩	0.13
カレー粉	0.13
合成清酒(料理酒)	1.3
薄力粉 1等	7.8
水	13
パン粉	13
油	5.46
こいくちしょうゆ	7.8
三温糖	6.5
本みりん	0.26
カレー粉	0.2
顆粒和風だし・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.03
水	9.1
上里こまツナサラダ	
キャベツ	13
こまつな	26
コーン	13
ツナﾌﾚｰｸ	13
茹で塩	0.65
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(ｸﾗｽ) 30	8

中学コース
平成29年11月24日金曜日

料理名／食品名	分量
バターロール(乳・卵)	
バターロールクレセント（7	70
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト・愛知ヨー	180
野菜コンソメスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	19.5
人参	13
じゃがいも	26
キャベツ	26
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
ﾁｰｽﾞｲﾝﾊﾝﾊﾞｰｸﾞﾄﾏﾄｿｰｽ	
チーズインハンバーグ（80	80
オリーブ油	0.65
玉ねぎ	16.9
おろしにんにく	0.31
トマト缶詰 ダイス	16.9
デミグラスソース	5.2
トマトケチャップ	6.5
赤ワイン	0.78
三温糖	0.34
パセリチップ	0.04
地場産花野菜サラダ	
地場産ブロッコリー(カット	39
本庄産カリフラワー(カット	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(ｸﾗｽ	8

明細献立表

中学コース
平成29年11月27日月曜日

料理名／食品名	分量
酢飯	
精白米（100g）	100
精白米(強化米)	0.33
酢飯の素	14.82
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
呉汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	19.5
カットしめじ	13
さといもスライス(チルド)	26
はくさい	13
国産大豆（クラッシュ）	13
ねぎ	13
米みそ（白）	13
こいくちしょうゆ	1.95
ゼリーフライ	
ゼリーフライ	50
油	3.5
ウスターソース	2.5
中濃ソース	2.5
本みりん	2.5
水	1.85
かてめしの具	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏もも(小間切れ)	13
合成清酒(料理酒)	0.39
ごぼうささがき	19.5
人参	13
干ししいたけ スライス	0.91
切りこんにゃく	13
冷凍カット油揚げ	13
焼ちくわ	6.5
三温糖	2.6
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	5.85
顆粒和風だし･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.39
りんご	
カットりんご	50

中学コース
平成29年11月28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	
牛乳（200ml）（200ml）	206
五目うどん	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	15.6
人参	13
干ししいたけ スライス	0.65
沖あみなると	7.28
冷凍カット油揚げ	6.5
ねぎ	13
こいくちしょうゆ	17.55
本みりん	0.65
食塩	0.33
冷凍ほうれん草	13
ちくわの磯辺揚げ②	
焼ちくわ 1/4 25g×2	50
薄力粉 1等	6
でん粉(片栗粉)	0.4
あおのり	0.53
水	9.5
油	2.8
くきわかめのサラダ	
サラダこんにゃく	3.9
コーン	9.1
キャベツ	32.5
くきわかめ	13
カットわかめ	0.39
茹で塩	0.65
香味塩ドレッシング(クラス)	
香味塩ドレッシング(ｸﾗｽ)	5

中学コース
平成29年11月29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
ジョアマスカット	
ジョア　マスカット	125
秋野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	36.4
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
ぶなしめじ	13
じゃがいも	26
さつまいも	26
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
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄ	18.2
カレールウ(日糧)	3.9
チーズオムレツ	
チーズオムレツ	60
フルーツカクテル	
フルーツミックス	65
ﾀﾞｲｽｾﾞﾘｰりんご	19.5
こんにゃくダイス(ワイン)	19.5

中学コース
平成29年11月30日木曜日

料理名／食品名	分量
メロンパン(乳･卵)	
スクールメロン（50g）	50
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
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
マッシュルームスライス	6.5
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
冷凍こまつな	13
鶏肉のマスタード焼き	
鶏もも切り身(皮付)60g/70	70
合成清酒(料理酒)	3.6
こいくちしょうゆ	3.2
オイスターソース	3.2
ごま油	0.7
マスタード(あらびき)	3.2
混合こしょう	0.03
ルオーテのトマト煮	
マカロニ（ルオーテ･ホイール）	13
茹で塩	0.78
オリーブ油	0.78
おろしにんにく	0.1
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
トマトケチャップ	10.4
トマト缶詰 ダイス	14.3
中濃ソース	0.91
赤ワイン	0.65
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
コンソメ･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.52
パセリチップ	0.26