

明細献立表

中学コース
平成29年12月01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
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	13
ごぼう(洗い)	10.4
短冊こんにゃく	10.4
大根(上里)	26
干しいたけスライス	0.65
冷凍カット油揚げ	6.5
さといもスライス(チルド)	19.5
ねぎ(本庄)	13
麦みそ・ヤマキ	6.5
米みそ・中沢	6.5
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	1.04
鮭の竜田揚げ	
さけ切り身(下味付)	40
でん粉(片栗粉)	9
油	3.5
切干大根のサラダ	
切干大根	5.2
キャベツ(本庄)	26
人参	9.1
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(クラス)	8
ひじきのり佃煮	
ひじきのり佃煮Fe(10g)	10

中学コース
平成29年12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	
牛乳(200ml)(200ml)	206
ほうれん草のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	15.6
冷凍カット油揚げ	10.4
冷凍豆腐ダイスカット	19.5
冷凍ほうれん草	26
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
メンチカツ	
メンチカツ	70
油	4.9
ひじきサラダ	
ほしひじき	1.95
人参	3.9
キャベツ(本庄)	32.5
きゅうり(本庄)	13
茹で塩	0.65
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5
野菜ドレッシング(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12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
台湾ラーメン	
ごま油	0.78
豚ひき肉	26
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	0.65
豆板醤	0.52
合成清酒(料理酒)	1.3
人参	19.5
にら	9.1
ねぎ(本庄)	13
もやし	26
醤油ラーメンスープ・シャン	13
こいくちしょうゆ	8.45
食塩	0.39
混合こしょう	0.03
チンゲンサイ	9.1
でん粉(片栗粉)	1.95
ポークしゅうまい②	
ポークしゅうまい(ごま入り)	60
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
洗浄きくらげ	0.65
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
フルーツキャロットゼリー	
フルーツキャロットゼリー	50

中学コース
平成29年12月06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
おでん風煮	
角切昆布	2.6
人参	19.5
大根(上里)	23.4
じゃがいも	29.9
三角こんにゃく	18.2
たこボール	16.9
スクールがんもどき	10.4
焼ちくわ	19.5
合成清酒(料理酒)	1.17
三温糖	0.2
こいくちしょうゆ	4.42
本みりん	0.46
食塩	0.26
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.46
あじフリッター②	
あじフリッター	40
油	2.8
みかん	
みかん M 100g	100

中学コース
平成29年12月07日木曜日

料理名／食品名	分量
子どもパン(乳)	
子どもパン 1個取り(70g)	70
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト・愛知ヨー	180
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)	13
玉ねぎ	41.6
人参	19.5
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
コーン	13
ハンバーグデミソース	
29ハンバーグ・ニチレイ80	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
ヘルシーサラダ	
シーチキンオイル無添加	13
干切りごぼう	26
キャベツ	39
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

明細献立表

中学コース
平成29年12月08日金曜日

中学コース
平成29年12月11日月曜日

中学コース
平成29年12月12日火曜日

中学コース
平成29年12月13日水曜日

中学コース
平成29年12月14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
のっぺい汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
ごぼう(洗い)	9.1
切りこんにゃく	6.5
さといもスライス(チルド)	26
大根(上里)	19.5
冷凍カト油揚げ	6.5
ねぎ(本庄)	13
こいくちしょうゆ	9.1
食塩	0.2
でん粉(片栗粉)	0.91
みそかつ	
鶏むね切り身(皮無)40g/	50
薄力粉 1等	7.8
混合こしょう	0.05
水	13
パン粉	13
油	7.8
米みそ・中沢	6.5
こいくちしょうゆ	1.43
ウスターソース	3.9
三温糖	3.9
本みりん	0.26
合成清酒(料理酒)	0.2
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.03
水	9.1
青菜とじゃこの炒め物	
ごま油	0.65
ちりめんじゃこ	3.9
コーン	6.5
キャベツ(本庄)	23.4
冷凍こまつな	32.5
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	1.95

料理名／食品名	分量
カレーピラフ	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.25
ドライカレーの素	9.6
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
人参	13
キャベツ(本庄)	32.5
マカロニ(アルファベット)	7.15
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	1.17
混合こしょう	0.03
グラタン	
ポテトカップのグラタン	50
ブロッコリーサラダ	
人参	6.5
本庄産ブロッコリー(カット)	52
茹で塩	0.65
たまねぎドレッシング(クラス)	
たまねぎドレッシング(クラス)	8

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
玉子とじうどん	
かつおだしパック	2.6
鶏もも(小間切れ)	15.6
人参	15.6
干しいたけ スライス	0.65
沖あみなると	6.5
ねぎ(本庄)	15.6
こいくちしょうゆ	17.55
本みりん	0.65
食塩	0.33
でん粉(片栗粉)	1.17
殺菌加工液卵	26
冷凍ほうれん草	10.4
子持ちししゃもフライ②	
子持ちししゃもフライ	40
油	2.8
ごま和え	
人参	6.5
もやし	19.5
キャベツ(本庄)	19.5
こまつな	13
いりごま(白)	3.9
こいくちしょうゆ	1.95
三温糖	1.04
茹で塩	0.65

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
五目スープ	
ベーコン(短冊切り)	13
人参	13
干しいたけ スライス	1.3
たけのこ水煮缶 一斗缶	19.5
冷凍豆腐ダイスカット	26
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.91
こいくちしょうゆ	2.6
ねぎ(本庄)	13
チンゲンサイ	13
でん粉(片栗粉)	1.04
チヂミ	
チヂミ	50
油	2.5
穀物酢	1.56
こいくちしょうゆ	2.6
三温糖	0.78
ごま油	0.21
豚キムチ	
ごま油	0.78
豚もも(小間切れ)	28.6
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.52
合成清酒(料理酒)	1.3
玉ねぎ	26
キャベツ	32.5
はくさいキムチ	19.5
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	0.78
にら	6.5
いりごま(白)	0.52

料理名／食品名	分量
フラワーロール	
フラワーロール(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
ポトフ	
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	13
玉ねぎ	39
じゃがいも	78
キャベツ	39
ローレル(粉末)	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	1.95
食塩	0.46
混合こしょう	0.04
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
ヨーグルト和え	
フルーツミックス	91
プレーンヨーグルト(調理用)	26

中学コース
平成29年12月15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
中華スープ	
ベーコン(短冊切り)	6.5
人参	13
コーン	13
ねぎ(本庄)	13
中華スープの素・ヘルシーファ	2.21
食塩	0.59
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	0.52
混合こしょう	0.01
チンゲンサイ	13
フヨウハイ	
フヨウハイ	50
こいくちしょうゆ	1.7
三温糖	2.5
水	9.1
でん粉(片栗粉)	0.5
生揚げのオイスターソース炒め	
炒め油(サラダ油)	0.72
豚もも(小間切れ)	15.6
おろししょうが	0.26
干しいたけ スライス	0.65
カットしめじ	6.5
冷凍カットいんげん	6.5
生揚げ	32.5
三温糖	2.21
こいくちしょうゆ	5.46
オイスターソース	0.72
キャベツ(本庄)	32.5
でん粉(片栗粉)	1.43
ごま油	0.39

中学コース
平成29年12月18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
野菜椀	
かつおだしパック	2.6
人参	9.1
大根(上里)	23.4
ごぼう(洗い)	9.1
ねぎ(本庄)	13
切りこんにゃく	10.4
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
あじフライ	
あじフライ	50
油	3.5
ひじきのそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	1.04
おろししょうが	0.52
鶏ひき肉	19.5
ほしひじき	0.91
人参	19.5
むき枝豆 冷凍	2.6
こいくちしょうゆ	2.08
本みりん	1.04
三温糖	1.56
合成清酒(料理酒)	0.52
かつおだしパック	2.6
水	5.98
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5
カットオレンジ	
カットオレンジ	50

中学コース
平成29年12月19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
ちゃんぽん麺	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	13
人参	6.5
キャベツ	26
コーン	9.1
さつま揚げ(卵白抜)	6.5
沖あみなると	6.5
イカ短冊	15.6
冷凍あさり	14.3
合成清酒(料理酒)	0.65
中華スープの素・ヘルシーファ	0.91
塩ラーメンスープ・ジャンファン	7.8
食塩	0.72
混合こしょう	0.03
春巻き	
春巻き	50
油	2.8
水菜と小松菜のサラダ	
こまつな	39
水菜(上里)	19.5
もやし	13
茹で塩	0.65
棒棒鶏ドレッシング(ｸﾞﾗｽ)	
棒棒鶏ドレッシング(ｸﾞﾗｽ)	6.5

中学コース
平成29年12月20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
白菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
はくさい(上里)	39
冷凍カット油揚げ	10.4
カットえのき	9.1
米みそ・中沢	6.5
麦みそ・ヤマキ	6.5
ぶりの津軽焼き	
ぶりの津軽漬	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
かつおだしパック	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

中学コース
平成29年12月21日木曜日

料理名/食品名	分量
はちみつパン(減量)	
はちみつパン	50
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
本庄レタスとえびのスープ	
じゃがいも	26
人参	9.1
玉ねぎ	13
冷凍むきえび	13
コーン	10.4
食塩	1.17
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
こいくちしょうゆ	0.13
冷凍豆腐ダイスカット	19.5
レタス(本庄)	13
フライドチキン	
鶏もも切り身(皮付)50g/60	60
サラダスパイス	1.3
赤ワイン	3.9
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	0.65
でん粉(片栗粉)	11.7
油	5.98
野菜のペペロンチーノ	
オリーブ油	0.52
おろしにんにく	0.26
豆板醤	0.07
ベーコン(短冊切り)	13
冷凍こまつな	15.6
人参	9.1
カットエリンギ	9.1
スパゲッティ(ハーフ)	19.5
炒め油(サラダ油)	0.33
茹で塩	0.33
コンソメ・ヘルシーファーム	0.52
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	0.13
混合こしょう	0.01
クリスマスデザート	
サンタの小箱(チョコケーキ)	18