



中学コース  
平成30年03月08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
ABCスープ	
玉ねぎ	19.5
人参	10.4
じゃがいも	25
キャベツ	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	0.04
タンドリーチキン	
鶏もも切り身(皮付)60g/70	70
カレー粉	0.78
おろしにんにく	0.13
ヨーグルト	13
トマトケチャップ	7.15
ウスターソース	2.6
食塩	0.48
混合こしょう	0.01
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
ヨーグルト	
コアコアヨーグルト(80g)	80

中学コース  
平成30年03月09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
クッパスープ	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(千切り)	26
合成清酒(料理酒)	1.3
もやし	13
キャベツ	19.5
人参	9.1
洗浄きくらげ	0.65
中華スープの素・ヘルシーファーム	3.25
食塩	1.83
混合こしょう	0.01
殺菌加工液卵	13
ねぎ	13
いりごま(白)	0.65
ごま油	1.04
子持ちしししゃもフリッター②	
子持ちしししゃもフリッター	40
油	2.8
えびと生揚げのチリソース	
炒め油(サラダ油)	0.52
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
玉ねぎ	6.5
豆板醤	0.16
トマトケチャップ	6.89
コンソメ・ヘルシーファーム	0.55
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.3
三温糖	1.3
生揚げ	45.5
冷凍むきえび	15.6
冷凍にら(5mm)	2.34
ごま油	0.13
でん粉(片栗粉)	0.52
水	1.04

中学コース  
平成30年03月12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
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
鮭の春色焼き	
さけの春色焼き	50
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
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
冷凍カットいんげん	2.6
水	3.9

中学コース  
平成30年03月13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
豚汁うどん	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(小間切れ)	15.6
人参	6.5
ごぼう(洗い)	10.4
大根	13
干しいたけ スライス	0.65
冷凍カット油揚げ	6.5
ねぎ	13
こいくちしょうゆ	8.45
麦みそ・ヤマキ	13
かつおだしパック	1.04
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	0.12
水	9.5
油	2.8
小松菜ともやしのお浸し	
こまつな	26
人参	9.1
もやし	26
茹で塩	0.65
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	3.25

中学コース  
平成30年03月14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 麦ご飯用	10.4
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト・愛知ヨー	150
ハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	26
ローレル(粉末)	0.01
赤ワイン	1.3
玉ねぎ	32.5
人参	13
じゃがいも	52
冷凍グリピース	2.6
ウスターソース	2.6
混合こしょう	0.03
三温糖	0.39
ハヤシルウ(日糧)	6.5
ハヤシフレーク(ハウス)	15.6
チキンナゲット②	
チキンナゲット	40
油	2.8
グリーンサラダ	
キャベツ	39
冷凍ほうれん草	15.6
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(クラス)	10
お祝いデザート	
もものタルト	35

中学コース  
平成30年03月16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
かきたま汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
玉ねぎ	19.5
カットえのき	13
冷凍豆腐(ダイスカット)	19.5
合成清酒(料理酒)	0.26
こいくちしょうゆ	3.51
食塩	1.43
でん粉(片栗粉)	1.17
殺菌加工液卵	26
さわらのみそ風味焼き	
さわら切り身	50
食塩	0.13
混合こしょう	0.03
小麦粉・ヤマキ	2.6
ノンエッグマヨネーズ(調理)	10.4
切干大根のサラダ	
切干大根	5.2
キャベツ	26
人参	9.1
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
ひじきのり佃煮	
ひじきのり佃煮	10
カット清見オレンジ	
カット清美オレンジ	50

中学コース  
平成30年03月19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
ほうれん草のすまし汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
冷凍豆腐(ダイスカット)	26
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	1.11
冷凍ほうれん草	26
カットえのき	9.1
鶏肉のねぎ塩麹焼き	
鶏むね切り身(皮付) 40g/100g	50
塩こうじ	4.29
ねぎ	5.2
合成清酒(料理酒)	0.91
おろししょうが	1.3
おろしにんにく	0.65
ごま油	1.3
ツナじゃが	
炒め油(サラダ油)	0.65
シーチキンオイル無添加	20.8
合成清酒(料理酒)	0.52
人参	13
玉ねぎ	26
じゃがいも	71.5
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.39
三温糖	3.74
こいくちしょうゆ	3.9
米みそ・中沢	2.6
冷凍カットいんげん	6.5
水	7.8
カット清見オレンジ	
カット清美オレンジ	50

中学コース  
平成30年03月20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
あさり塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	9.1
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
人参	13
もやし	26
沖あみなると	6.5
冷凍あさり	19.5
合成清酒(料理酒)	1.3
ねぎ	13
塩ラーメンスープ・シャンファン	10.4
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.65
食塩	0.65
混合こしょう	0.01
春巻き	
春巻き	50
油	2.8
海藻サラダ	
サラダこんにやく	3.9
コーン	6.5
キャベツ	39
海藻ミックス	0.65
カットわかめ	0.39
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
ストロベリーヨーグルト	
ソファールストロベリー(100g)	100

中学コース  
平成30年03月22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
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
彩り団子のスープ	
人参	13
玉ねぎ	26
キャベツ	26
彩り団子	32.5
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	1.04
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.56
冷凍こまつな	26
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ	80
オリーブ油	0.33
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
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
コーン	6.5
じゃがいも	65
混合こしょう	0.01
食塩	0.52

中学コース  
平成30年03月23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
ジョア マスカット(乳)	
ジョア マスカット	125
春雨スープ	
人参	9.1
玉ねぎ	26
コーン	6.5
冷凍豆腐(ダイスカット)	19.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.3
食塩	1.3
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.65
カットはるさめ(スープ用)	3.9
チンゲンサイ	13
揚げぎょうざ③	
冷凍ギョーザ	54
油	3.8
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
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