

明細献立表

中学コース
平成30年06月01日金曜日

中学コース
平成30年06月04日月曜日

中学コース
平成30年06月05日火曜日

中学コース
平成30年06月06日水曜日

中学コース
平成30年06月07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
じゃがいものみそ汁	
かつおだしパック	2.6
じゃがいも	32.5
玉ねぎ	19.5
人参	6.5
冷凍カット油揚げ	6.5
カットわかめ	0.39
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	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
青菜とじゃこの炒め物	
ごま油	0.65
ちりめんじゃこ	2.6
コーン	6.5
キャベツ	26
冷凍こまつな	26
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	1.95

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
のっぺい汁	
炒め油(サラダ油)	0.78
鶏むね(小間切れ)	10.4
人参	13
ごぼう(洗い)	13
大根	19.5
切りこんにやく	6.5
さといもスライス(チルド)	26
こいくちしょうゆ	9.1
食塩	0.23
でん粉(片栗粉)	0.91
かつおだしパック	1.17
あじの南蛮漬け	
アジ鰯粉付き	50
油	4.55
ごま油	0.39
ピーマン	5.2
赤ピーマン(パプリカ)	2.6
玉ねぎ	16.9
穀物酢	3.9
三温糖	3.64
こいくちしょうゆ	5.2
水	2.86
ごま油	0.13
切干大根の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.39
人参	7.8
切干大根	5.85
冷凍あさり	10.4
合成清酒(料理酒)	0.65
冷凍カット油揚げ	9.1
三温糖	1.95
本みりん	0.65
こいくちしょうゆ	3.51
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.08
水	5.85

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
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
にら	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
五目バオズ②	
五目包子	50
フルーツ杏仁	
フルーツミックス	65
やわらか杏仁豆腐Fe	39

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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
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
カットわかめ	0.78
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
わかさぎフライ③	
わかさぎフライ(9g)	27
油	2.6
鶏ごぼうごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.91
鶏むね(小間切れ)	26
人参	13.52
干しいたけ スライス	0.7
ごぼう(洗い)	28.6
三温糖	3.25
こいくちしょうゆ	5.2
合成清酒(料理酒)	1.95

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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
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	19.5
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
冷凍ほうれん草	13
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ	80
オリーブ油	0.39
玉ねぎ	23.4
セロリ	1.95
デミグラスソース	13.78
三温糖	0.78
赤ワイン	0.91
トマトケチャップ	7.67
ウスターソース	3.9
水	6.5
粉ふきいも	
じゃがいも	78
茹で塩	0.72
あおのり	0.03
混合こしょう	0.01

中学コース
平成30年06月25日月曜日

料理名/食品名	分量
麦ごはん	
精白米(100g)	72
精白米(強化米)	0.25
大麦 麦ご飯用	8
ジョア マスカット(乳)	
ジョア マスカット	125
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	19.5
じゃがいも	39
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
カレールウ・日糧	7.8
こくまるカレーフレークプロブレント	14.3
チキンカツ	
鶏むね切り身(皮無) 40g/1	50
薄力粉 1等	5.98
混合こしょう	0.04
パン粉	9.75
水	10.01
油	6.24
小松菜サラダ	
人参	13
キャベツ	26
こまつな	26
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

中学コース
平成30年06月26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
なすのつけ汁	
炒め油(サラダ油)	0.91
豚もも(小間切れ)	15.6
なす	15.6
人参	9.1
カットまいたけ	6.5
冷凍カット油揚げ	6.5
玉ねぎ	13
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	18.2
本みりん	0.65
かつおだしパック	0.91
冷凍ほうれん草	11.7
ちくわの石垣揚げ②	
焼ちくわ 1/4 25g×2	50
薄力粉 1等	6
でん粉(片栗粉)	0.4
黒ごま	0.5
ほしひじき	0.2
水	9.5
油	4.9
水菜のサラダ	
水菜	19.5
キャベツ	26
大根	19.5
香味塩ドレッシング(クラス)	
香味塩ドレッシング(クラス)	6.5

中学コース
平成30年06月27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
春雨スープ	
人参	9.1
玉ねぎ	26
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	1.3
食塩	1.3
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.65
カットほろさめ(スープ用)	3.9
にら	6.5
コーンしゅうまい③	
コーンしゅうまい	54
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
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
冷凍ほうれん草	13
もやし	42.9
オイスターソース	0.91
いりごま(白)	1.3

中学コース
平成30年06月28日木曜日

料理名/食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン(1個取)(70g)	70
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
クリームスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
人参	13
コーン	13
じゃがいも	30
クリームコーン缶	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	0.91
食塩	0.26
混合こしょう	0.03
白身魚のフライ	
白身魚フライ	50
油	3.5
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
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス)(30)	6.5
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

中学コース
平成30年06月29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
玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
玉ねぎ	52
人参	9.1
冷凍カット油揚げ	6.5
カットわかめ	0.65
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)60g/70	70
おろししょうが	0.39
こいくちしょうゆ	7.8
本みりん	1.3
合成清酒(料理酒)	1.3
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
むき枝豆 冷凍	3.9
三温糖	3.25
本みりん	2.34
こいくちしょうゆ	4.55
水	3.9