# 明細献立表



中学コース
平成30年06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（中：割増） | |
| 牛乳(200ml/250ml)（250m | 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 |

中学コース
平成30年06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（中：割増） | |
| 牛乳(200ml/250ml)（250m | 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 |
| 切りこんにゃく | 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 | |
| アジ澱粉付き | 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 |

中学コース
平成30年06月05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)（250m | 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 | 0.65 |
| 食塩 | 0.65 |
| 混合こしょう | 0.01 |
| | |
| 五目パオズ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 |

中学コース
平成30年06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（中：割増） | |
| 牛乳(200ml/250ml)（250m | 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 |
| 冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ | 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 |

中学コース
平成30年06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 |
| | |
| 牛乳（中：割増） | |
| 牛乳(200ml/250ml)（250m | 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 |
| セロリー | 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 |

# 明細献立表



中学コース
平成30年06月08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)（250m | 257 |
| | |
| 生揚げのみそ汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 人参 | 19.5 |
| カットえのき | 13 |
| 冷凍あさり | 19.5 |
| 生揚げ | 26 |
| 玉ねぎ | 19.5 |
| 冷凍こまつな | 13 |
| 米みそ・中沢 | 7.15 |
| 麦みそ・ヤマキ | 7.15 |
| | |
| いわしの蒲焼き | |
| いわしの開き澱粉付き | 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 |
| | |
| 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 |
| | |
| 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30年06月11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)（250m | 257 |
| | |
| 中華スープ | |
| ベーコン(短冊切り) | 9.1 |
| 人参 | 13 |
| コーン | 13 |
| 玉ねぎ | 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 |
| | |
| にらまんじゅう② | |
| にらまんじゅう（25g） | 50 |
| | |
| 麻婆豆腐 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.52 |
| 豚ひき肉 | 13 |
| おろししょうが | 0.13 |
| おろしにんにく | 0.13 |
| 人参 | 9.1 |
| たけのこ水煮缶　一斗缶 | 6.5 |
| 干ししいたけ スライス | 0.65 |
| にら | 2.6 |
| 玉ねぎ | 6.5 |
| 中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ | 0.52 |
| 三温糖 | 0.91 |
| こいくちしょうゆ | 2.47 |
| 米みそ・中沢 | 3.25 |
| 豆板醤 | 0.26 |
| 水 | 20.8 |
| 冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ | 52 |
| でん粉(片栗粉) | 0.78 |
| ごま油 | 0.26 |
| | |
| グレープフルーツ1/8 | |
| グレープフルーツ 1/8 | 50 |

中学コース
平成30年06月12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)（250m | 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 | 13 |
| 玉ねぎ | 13 |
| 沖あみなると | 6.5 |
| カットまいたけ | 5.2 |
| 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 |
| かつおだしパック | 0.65 |
| | |
| みそポテト③ | |
| 乱切りじゃがいも | 60 |
| 薄力粉 1等 | 10.14 |
| でん粉(片栗粉) | 0.52 |
| 食塩 | 0.1 |
| 水 | 12.61 |
| 油 | 3.6 |
| 麦みそ・ヤマキ | 5.2 |
| 本みりん | 4.2 |
| 三温糖 | 6.7 |
| でん粉(片栗粉) | 0.56 |
| 水 | 9.8 |
| | |
| 秩父こんにゃくサラダ | |
| ほうれん草入りこんにゃく | 13 |
| 人参入りこんにゃく | 13 |
| キャベツ | 45.5 |
| | |
| たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(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13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 |
| | |
| 飲むヨーグルト | |
| 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ（180ml） | 180 |
| | |
| 水菜のすまし汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 人参 | 13 |
| 冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ | 26 |
| こいくちしょうゆ | 2.6 |
| 食塩 | 1.11 |
| 水菜 | 19.5 |
| カットわかめ | 0.65 |
| | |
| 五目厚焼き玉子 | |
| 五目厚焼きたまご | 50 |
| | |
| ソイ丼の具 | |
| ベーコン(短冊切り) | 10.4 |
| 豚ひき肉 | 19.5 |
| 人参 | 15.6 |
| カレー粉 | 0.39 |
| ゆで大豆(ドライパック) | 19.5 |
| 国産大豆（クラッシュ） | 13 |
| カレールウ・日糧 | 2.86 |
| 水 | 9.75 |
| こいくちしょうゆ | 6.5 |
| 本みりん | 3.9 |
| 三温糖 | 3.5 |
| にら | 2.6 |
| | |
| 河内晩柑 | |
| カット河内挽柑（50g） | 50 |

中学コース
平成30年06月14日木曜日

| 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（中：割増） | |
| 牛乳(200ml/250ml)（250m | 257 |
| | |
| 彩り団子のスープ | |
| 人参 | 13 |
| 玉ねぎ | 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 | 1.3 |
| 冷凍こまつな | 26 |
| | |
| 鶏肉のトマトソース | |
| 鶏もも切り身(皮付)50g/60 | 60 |
| 食塩 | 0.13 |
| 混合こしょう | 0.04 |
| 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 |
| トマトケチャップ | 6.5 |
| デミグラスソース | 5.2 |
| 赤ワイン | 0.78 |
| 三温糖 | 0.34 |
| | |
| お豆とアスパラガスのサラダ | |
| むき枝豆　冷凍 | 7.8 |
| ゆで大豆(ドライパック) | 5.2 |
| ゆで金時豆（ドライパック） | 2.6 |
| 人参 | 6.5 |
| キャベツ | 26 |
| アスパラガス（上里産） | 13 |
| | |
| 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 | 5 |

# 明細献立表



中学コース
平成30年06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（中：割増） | |
| 牛乳(200ml/250ml)（250m | 257 |
| | |
| 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 | 3.25 |
| 食塩 | 1.92 |
| 混合こしょう | 0.01 |
| 殺菌加工液卵 | 13 |
| 玉ねぎ | 13 |
| いりごま(白) | 0.65 |
| ごま油 | 1.04 |
| | |
| 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 |
| 人参 | 6.5 |
| カットしめじ | 9.1 |
| 豆板醤 | 0.17 |
| トマトケチャップ | 8.45 |
| 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 | 1.69 |
| 三温糖 | 1.3 |
| 生揚げ | 45.5 |
| ごま油 | 0.13 |
| でん粉(片栗粉) | 0.52 |
| 水 | 4.55 |

中学コース
平成30年06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（中：割増） | |
| 牛乳(200ml/250ml)（250m | 257 |
| | |
| なすのみそ汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 人参 | 6.5 |
| 玉ねぎ | 13 |
| カットえのき | 6.5 |
| 冷凍カット油揚げ | 6.5 |
| なす | 26 |
| 麦みそ・ヤマキ | 7.15 |
| 米みそ・中沢 | 7.15 |
| | |
| あじの一夜干し | |
| あじ一夜干し | 50 |
| | |
| 肉じゃが | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.91 |
| 豚もも(小間切れ) | 29.9 |
| 合成清酒(料理酒) | 0.52 |
| 人参 | 9.1 |
| 玉ねぎ | 23.4 |
| じゃがいも | 68.9 |
| 切りこんにゃく | 23.4 |
| 顆粒和風だし・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ | 0.39 |
| 三温糖 | 4.68 |
| こいくちしょうゆ | 7.02 |
| 冷凍カットいんげん | 2.6 |
| 水 | 7.8 |

中学コース
平成30年06月19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)（250m | 257 |
| | |
| 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 | 0.39 |
| 合成清酒(料理酒) | 1.3 |
| 人参 | 19.5 |
| にら | 9.1 |
| 玉ねぎ | 13 |
| もやし | 26 |
| 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 |
| チンゲンサイ | 9.1 |
| でん粉(片栗粉) | 1.95 |
| | |
| 揚げぎょうざ③ | |
| 餃子　(18g) | 54 |
| 油 | 3.8 |
| | |
| 海藻サラダ | |
| サラダこんにゃく | 13 |
| コーン | 6.5 |
| キャベツ | 39 |
| 給食用海藻ミックス | 0.65 |
| カットわかめ | 0.39 |
| | |
| 中華ドレッシング（ｸﾗｽ） | |
| 中華ドレッシング(クラス) | 8 |

中学コース
平成30年06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（中：割増） | |
| 牛乳(200ml/250ml)（250m | 257 |
| | |
| わかめのみそ汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| カットえのき | 19.5 |
| 人参 | 13 |
| 冷凍カット油揚げ | 13 |
| カットわかめ | 0.91 |
| 麦みそ・ヤマキ | 7.15 |
| 米みそ・中沢 | 7.15 |
| | |
| たこナゲット② | |
| たこナゲット 20g | 40 |
| 油 | 2.8 |
| | |
| 彩り豚丼の具 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.52 |
| 豚もも(小間切れ) | 45 |
| おろししょうが | 0.65 |
| 合成清酒(料理酒) | 2.6 |
| こいくちしょうゆ | 2.6 |
| 玉ねぎ | 32.5 |
| 人参 | 15 |
| ごぼう(洗い) | 15 |
| しらたき | 19.5 |
| 三温糖 | 4.94 |
| こいくちしょうゆ | 7.8 |
| むき枝豆　冷凍 | 5.2 |

中学コース
平成30年06月21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（中：割増） | |
| 牛乳(200ml/250ml)（250m | 257 |
| | |
| ミネストローネ | |
| ベーコン(短冊切り) | 6.5 |
| セロリー | 0.65 |
| ローレル(粉末) | 0.01 |
| おろしにんにく | 0.39 |
| 玉ねぎ | 26 |
| 人参 | 13 |
| じゃがいも | 26 |
| キャベツ | 26 |
| トマトピューレー | 5.2 |
| トマト缶詰 ダイス | 18.2 |
| トマトケチャップ | 3.9 |
| 三温糖 | 0.26 |
| 食塩 | 0.65 |
| コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ | 1.3 |
| 混合こしょう | 0.03 |
| マカロニ(シェル) | 3.9 |
| | |
| チーズオムレツ | |
| チーズオムレツ | 60 |
| | |
| 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 |
| | |
| 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 |
| | |
| フルーツキャロットゼリー | |
| ﾌﾙｰﾂｷｬﾛｯﾄｾﾞﾘｰ | 50 |

# 明細献立表



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 |
| こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄ | 14.3 |
| | |
| チキンカツ | |
| 鶏むね切り身(皮無) 40g/ | 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 |
| | |
| たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(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)（250m | 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)（250m | 257 |
| | |
| 春雨スープ | |
| 人参 | 9.1 |
| 玉ねぎ | 26 |
| 冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ | 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 |
| カットはるさめ(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)（250m | 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)（250m | 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 |
| | |
| | |
| | |
| | |