（料理使用量より）

明細献立表

中学コース
平成30年07月02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
生揚げ	19.5
なす	19.5
こまつな	13
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
豚肉の生姜焼き	
豚ロース薄切り(脂身付)50	60
おろししょうが	1.3
こいくちしょうゆ	7.15
本みりん	2.34
合成清酒(料理酒)	2.34
野菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	13
冷凍ほうれん草	24
キャベツ	18
コーン	15
食塩	0.31
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.31
混合こしょう	0.01

中学コース
平成30年07月03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
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
玉ねぎ	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	
春巻	50
油	2.8
切干大根のサラダ	
切干大根	5.2
キャベツ	26
人参	9.1
棒棒鶏ドレッシング（ｸﾗｽ）	
棒棒鶏ドレッシング（ｸﾗｽ）	6.5

中学コース
平成30年07月04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
野菜椀	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	19.5
ごぼう(洗い)	9.1
ねぎ	15.6
切りこんにゃく	19.5
生揚げ	15.6
麦みそ・ヤマキ	13
こいくちしょうゆ	0.78
厚焼き玉子	
厚焼き玉子	50
ひじきごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏もも(小間切れ)	13
冷凍カット油揚げ	6.5
人参	6.5
ほしひじき	2.34
三温糖	2.86
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	3.77
本みりん	1.63
水	3.9
パインゼリー	
パインゼリー	50

中学コース
平成30年07月05日木曜日

料理名／食品名	分量
子どもパンスライス(乳)	
子供パンスライス（70g）	70
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250m	257
モロヘイヤスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
人参	13
玉ねぎ	25
干ししいたけ スライス	1.3
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	1.69
こいくちしょうゆ	1.56
食塩	0.48
混合こしょう	0.03
モロヘイヤ	20
ハムカツ	
プレスハム	40
薄力粉 1等	4.6
水	6.4
パン粉	8
油	3.2
グリーンサラダ	
キャベツ	25
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	20
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

中学コース
平成30年07月06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
ポークストロガノフ	
豚もも(小間切れ)	23.4
玉ねぎ	32.5
人参	19.5
おろしにんにく	1.3
炒め油(サラダ油)	0.52
マッシュルーム ゆで	6.5
ハヤシフレーク（ハウス）	21.45
トマト缶詰 ダイス	21.45
デミグラスソース	9.23
ウスターソース	2.3
赤ワイン	1.56
三温糖	1.04
食塩	0.21
ローレル(粉末)	0.03
水	136.5
冷凍グリンピース	3.9
地場産とうもろこし	
とうもろこし(生)	50
小松菜サラダ	
人参	13
キャベツ	26
こまつな	26
カットわかめ	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)	6.5

明細献立表

中学コース
平成30年07月09日月曜日

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250m	257
七夕スープ	
かつおだしパック	3.9
人参	13
カットえのき	10.4
型抜きかまぼこ（星）	13
合成清酒(料理酒)	0.91
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	1.04
オクラ	9.1
冷凍こまつな	13
星のハンバーグ和風ソース	
星のハンバーグ	60
三温糖	1.3
本みりん	1.3
穀物酢	1.95
こいくちしょうゆ	3.8
おろししょうが	0.13
ソテーオニオン	13
大根	8.4
水	2.6
コーンポテト	
じゃがいも	65
茹で塩	0.73
コーン	7.41
パセリチップ	0.04
食塩	0.07
混合こしょう	0.01

中学コース
平成30年07月10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	10.4
沖あみなると	6.5
カットまいたけ	3.9
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	2.6
ねぎ	10.4
にら	6.5
かぼちゃの天ぷら	
スライスかぼちゃ1/6	40
薄力粉 1等	8.45
でん粉(片栗粉)	0.52
水	12.35
油	3.51
枝豆サラダ	
むき枝豆　冷凍	15.6
人参	6.5
サラダこんにゃく	6.5
キャベツ	26
きゅうり	13
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(ｸﾗｽ) 30	8
ヨーグルト	
ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｺｱｺｱﾌﾟﾗｽ（80g）	80

中学コース
平成30年07月11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
夏野菜カレー	
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	13
なす	19.5
トマト缶詰 ダイス	13
ソテーオニオン	6.5
チャツネ	1.3
アップルソース	7.8
中濃ソース	1.3
ダイスかぼちゃ	39
カレールウ・日糧	1.3
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄ	20.8
あじフリッター②	
あじフリッター(卵なし)（20	40
油	2.8
冷凍みかん	
冷凍みかんMサイズ	100

中学コース
平成30年07月12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
野菜コンソメスープ	
豚もも(小間切れ)	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
冷凍こまつな	6.5
ほうれん草ﾁｰｽﾞｵﾑﾚﾂ	
ほうれん草ﾁｰｽﾞｵﾑﾚﾂ	50
ペンネアラビアータ	
マカロニ(ペンネ)	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
豆板醤	0.04
冷凍グリンピース	3.9

中学コース
平成30年07月13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
わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
カットえのき	13
人参	6.5
冷凍カット油揚げ	10.4
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	15.6
カットわかめ	0.65
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
カレー唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付)	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
カレー粉	0.78
でん粉(片栗粉)	11.7
油	5.98
水菜のお浸し	
こまつな	13
もやし	39
水菜	15.6
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	3.25

（料理使用量より）

明細献立表

中学コース
平成30年07月17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
タンメン	
ごま油	0.65
豚もも(小間切れ)	13
おろしにんにく	0.52
おろししょうが	0.52
人参	13
もやし	26
ねぎ	13
キャベツ	19.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.65
食塩	2.34
混合こしょう	0.03
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2.6
カットわかめ	0.26
にら	6.5
揚げぎょうざ③	
ぎょうざ　(18g)	54
油	3.8
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07月18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
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
えびしゅうまい③	
えびしゅうまい　18g	54
生揚げの五目煮	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	8.45
合成清酒(料理酒)	1.04
人参	10.4
たけのこ水煮缶　一斗缶	10.4
干ししいたけ スライス	1.04
玉ねぎ	22.1
生揚げ	32.5
キャベツ	32.5
うずら卵水煮レトルト	26
三温糖	2.47
こいくちしょうゆ	6.37
顆粒和風だし・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.31
でん粉(片栗粉)	1.56

中学コース
平成30年07月19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
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	39
人参	13
冷凍あさり	19.5
キャベツ	26
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	20.8
調理用牛乳	19.5
パセリチップ	0.04
コロッケ	
野菜コロッケ	60
油	4.2
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	10.4
冷凍ブロッコリー	26
きゅうり	39
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング（クラ	8