

中学コース
平成30年08月28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) (250ml)	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
チキンブイヨン	5.2
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	
餃子 (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08月29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
沢煮椀	
かつおだしパック	2.6
豚もも(干切り)	16.9
干切りごぼう	19.5
人参	19.5
干しいたけ スライス	1.3
たけのこ水煮缶 一斗缶	19.5
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
コロッケ	
野菜コロッケ	60
油	4.2
大豆の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
ほしひじき	1.69
人参	13
しらたき	18.2
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
水	3.9
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5
氷菓(ガリガリ君)	
ガリガリ君カップ ソーダ	60

中学コース
平成30年08月30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) (250ml)	257
ポトフ	
豚もも(小間切れ)	26
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
ハンバーグイタリアンソース	
ハンバーグ	80
オリーブ油	0.33
玉ねぎ	13
おろしにんにく	0.26
トマト缶詰 ダイス	19.5
トマトケチャップ	10.4
三温糖	0.91
食塩	0.13
マスタード(あらびき)	1.56
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	39
冷凍カリフラワー	19.5
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

中学コース
平成30年08月31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
生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
大根	39
冷凍あさり	10.4
生揚げ	19.5
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
冷凍ほうれん草	26
揚げ鶏のレモン風味	
鶏もも切り身(皮付)50g/60g	60
合成清酒(料理酒)	1.3
食塩	0.39
混合こしょう	0.04
でん粉(片栗粉)	10.4
油	5.2
三温糖	7.8
こいくちしょうゆ	6.5
レモン 果汁	1.43
でん粉(片栗粉)	0.26
水	5.2
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	13
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09月03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
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml) (250ml)	257
夏野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	19.5
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
ダイスカぼちゃ	39
カレールー・日糧	1.3
こくまろカレールークプロブレント	20.8
オムレツ	
プレーンオムレツ	50
切干大根のサラダ	
切干大根	5.2
キャベツ	32.5
人参	9.1
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス) (30)	8

中学コース
平成30年09月11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) (250ml)	257
あさり塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
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	9.1
冷凍あさり	19.5
ねぎ	15.6
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
白ごまつくね③	
加熱レバー入り白ごまつくね (20g)	60
水菜のサラダ	
水菜	19.5
人参	19.5
大根	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09月12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
里芋のごま味噌汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
さといもスライス(チルド)	39
冷凍カット油揚げ	6.5
ねぎ	13
カットわかめ	0.39
麦みそ・ヤマキ	13
いりごま(白)	1.3
カットしめじ	6.5
白身魚の南蛮漬け	
タラ澱粉付き	50
油	4.55
おろししょうが	0.65
三温糖	3.64
こいくちしょうゆ	4.55
穀物酢	4.55
ねぎ	7.15
とうがらし	0.01
水	13
野菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	13
冷凍ほうれん草	19.5
キャベツ	19.5
コーン	13
食塩	0.26
中華スープの素・ヘルシーファ	0.26
混合こしょう	0.01

中学コース
平成30年09月13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
イタリアンスープ	
ベーコン(短冊切り)	9.1
玉ねぎ	32.5
人参	15.6
トマト缶詰 ダイス	39
トマトケチャップ	3.9
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.72
混合こしょう	0.04
冷凍こまつな	16.9
パセリチップ	0.04
パンピンググラタン	
パンピングカップグラタン	50
カリフラワーのサラダ	
冷凍カリフラワー	39
むき枝豆 冷凍	13
コーン	13
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス) (30)	8

中学コース
平成30年09月14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
わかめスープ	
人参	15.6
もやし	26
ねぎ	13
中華スープの素・ヘルシーファ	1.69
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	2.6
カットわかめ	0.65
えびかつ	
エビカツ	50
油	4.2
八宝菜	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	26
人参	13
玉ねぎ	26
イカ短冊 1.5cm×3cm	19.5
干しいたけ スライス	0.65
たけのこ水煮缶 一斗缶	10.4
キャベツ	65
おろししょうが	0.16
中華スープの素・ヘルシーファ	0.52
食塩	0.52
混合こしょう	0.05
うずら卵水煮レトルト	19.5
でん粉(片栗粉)	1.3
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09月18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)	13
なす	13
人参	6.5
カットまいたけ	6.5
冷凍カット油揚げ	6.5
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
冷凍ほうれん草	13
かつおだしパック	0.91
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
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.65
千切りごぼう	29.9
人参	13
切りこんにゃく	9.1
三温糖	2.34
本みりん	0.91
こいくちしょうゆ	3.9
冷凍カットいんげん	3.9
いりごま(白)	0.65
とうがらし	0.01
ごま油	0.26
シークワーサーゼリー	
シークワーサーゼリー	50

中学コース
平成30年09月19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
すまし汁	
かつおだしパック	3.9
人参	15.6
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	3.9
カットえのき	10.4
こいくちしょうゆ	3.9
本みりん	0.65
食塩	1.17
糸みつば	2.6
カットわかめ	0.65
さんまのかば焼き	
さんま澱粉付(尾無し)	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
こんにゃくサラダ	
キャベツ	45.5
コーン	6.5
ほうれん草入りこんにゃく	13
人参入りこんにゃく	6.5
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09月20日木曜日

料理名/食品名	分量
ソフトフランスパン	
ソフトフランスパン(60g)	60
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
サーモンシチュー	
炒め油(サラダ油)	0.65
白ワイン	2.6
ローレル(粉末)	0.01
玉ねぎ	26
人参	13
カットエリンギ	13
じゃがいも	32.5
さけ角切り	26
食塩	0.26
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.65
調理用牛乳	19.5
シチューの素	16.9
トマトオムレツ	
トマトオムレツ	60
グリーンサラダ	
キャベツ	32.5
冷凍ブロッコリー	22.1
きゅうり	10.4
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
チョコクリーム	
マーシャルビーンズ(チョコ大豆)	15

中学コース
平成30年09月21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
お月見汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
カットしめじ	9.1
白玉団子	52
ねぎ	13
冷凍こまつな	19.5
こいくちしょうゆ	5.2
本みりん	1.3
食塩	0.65
いわしのさんが焼き②	
いわしのさんが焼き20g	40
さといものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏ひき肉	15.6
合成清酒(料理酒)	0.91
玉ねぎ	16.9
さといも乱切り(チルド)	49.4
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	4.29
水	1.95
冷凍グリーンピース	1.3

中学コース
平成30年09月25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)(250ml)	257
広東麺	
ごま油	0.78
豚もも(小間切れ)	19.5
おろししょうが	0.65
合成清酒(料理酒)	1.3
人参	19.5
もやし	19.5
たけのこ水煮缶 一斗缶	13
醤油ラーメンスープ・シャンブ	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
チーズはんぺんフライ	
チーズハンペンフライ	65
油	4.55
ほうれんそうサラダ	
冷凍ほうれん草	39
人参	13
キャベツ	13
ナムルドレッシング(クラス)	
ナムルドレッシング(クラス)	8
アセロラゼリー	
アセロラゼリー-Fe	50

中学コース
平成30年09月26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
つみれ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	19.5
つみれ	39
カットえのき	10.4
こいくちしょうゆ	4.55
食塩	0.26
冷凍ほうれん草	26
ししゃもフリッター②	
ししゃもフリッター 20g	40
油	2.8
かてめしの具	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏もも(小間切れ)	13
合成清酒(料理酒)	0.39
ごぼう(洗い)	19.5
人参	13
干しいたけ スライス	0.91
切りこんにゃく	15.6
冷凍カット油揚げ	10.4
焼ちくわ	6.5
三温糖	2.6
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	5.85
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.39

中学コース
平成30年09月27日木曜日

料理名／食品名	分量
コッペパン縦スライス(乳)	
コッペパン縦スライス(70g)	70
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
野菜コンソメスープ	
玉ねぎ	19.5
人参	13
キャベツ	32.5
コンソメ・ヘルシーファーム	1.69
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
ウインナーのトマトソース②	
ウインナー 20g/30g(30g)	60
オリーブ油	0.26
玉ねぎ	15.6
おろしにんにく	0.26
トマト缶詰 ダイス	14.3
デミグラスソース	3.25
トマトケチャップ	7.8
赤ワイン	0.65
コンソメ・ヘルシーファーム	0.52
三温糖	0.33
パセリチップ	0.04
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	19.5
人参	13
カットエリンギ	13
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