

中学コース
平成30年10月09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 |
| しょうゆラーメン | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| 豚もも(小間切れ) | 19.5 |
| おろししょうが | 0.13 |
| おろしにんにく | 0.13 |
| 人参 | 15.6 |
| もやし | 19.5 |
| ねぎ | 19.5 |
| 中華スープの素・ヘルシーファ | 0.65 |
| 醤油ラーメンスープ・シャン | 11.18 |
| 食塩 | 0.52 |
| 混合こしょう | 0.01 |
| こいくちしょうゆ | 7.54 |
| にら | 6.5 |
| えびしゅうまい③ | |
| えびシューマイ | 64 |
| 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10月10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 |
| 野菜椀 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 人参 | 13 |
| 大根 | 26 |
| ごぼう(洗い) | 9.1 |
| ねぎ | 19.5 |
| 切りこんにゃく | 19.5 |
| 冷凍カット油揚げ | 6.5 |
| 麦みそ・ヤマキ | 13 |
| こいくちしょうゆ | 0.78 |
| ハムカツ | |
| プレスハム(ハムカツ用) | 50 |
| 薄力粉 1等 | 5.8 |
| 水 | 8 |
| パン粉 | 10 |
| 油 | 4 |
| 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10月11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)(250ml) | 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 | 16.9 |
| 調理用牛乳 | 19.5 |
| 鶏肉のマスタード焼き | |
| 鶏もも切り身(皮付) | 70 |
| 合成清酒(料理酒) | 3.6 |
| こいくちしょうゆ | 3.2 |
| オイスターソース | 3.2 |
| ごま油 | 0.7 |
| マスタード(あらびき) | 3.2 |
| 混合こしょう | 0.03 |
| 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 |
| 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) | 8 |

中学コース
平成30年10月12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 |
| チンゲン菜と豆腐のスープ | |
| 人参 | 13 |
| 玉ねぎ | 26 |
| コーン | 6.5 |
| スクール糸かまぼこ(ほぐし) | 13 |
| 冷凍豆腐ダイスカット | 26 |
| 食塩 | 0.78 |
| 混合こしょう | 0.03 |
| こいくちしょうゆ | 1.3 |
| 中華スープの素・ヘルシーファ | 1.04 |
| チンゲンサイ | 26 |
| 揚げぎょうざ③ | |
| 餃子(18g) | 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 |
| 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10月15日月曜日

| 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 | |
| 牛乳(200ml)(200ml) | 206 |
| なすと生揚げのみそ汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 人参 | 6.5 |
| なす(本庄) | 26 |
| 生揚げ | 19.5 |
| ねぎ | 15.6 |
| 麦みそ・中沢 | 7.15 |
| 麦みそ・ヤマキ | 7.15 |
| 冷凍ほうれん草 | 15.6 |
| 五目厚焼き玉子 | |
| 五目厚焼きたまご | 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 |
| 人参 | 6.5 |
| ほしひじき | 2.34 |
| しらたき | 6.5 |
| 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 |
| カットりんご | |
| カットりんご | 50 |

中学コース
平成30年10月30日火曜日

中学コース
平成30年10月31日水曜日

| 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 |
| 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 |
| 顆粒和風だし・ヘルシーファー | 0.65 |
| ねぎ | 10.4 |
| にら | 6.5 |
| 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 |
| ごま和え | |
| 人参 | 6.5 |
| もやし | 19.5 |
| キャベツ | 19.5 |
| こまつな | 13 |
| いりごま(白) | 3.9 |
| こいくちしょうゆ | 1.95 |
| 三温糖 | 1.04 |

| 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 |
| ほうれん草のみそ汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 人参 | 13 |
| 大根 | 26 |
| カットえのき | 13 |
| 冷凍ほうれん草 | 26 |
| 米みそ・中沢 | 7.15 |
| 麦みそ・ヤマキ | 7.15 |
| モウカの生姜焼き | |
| モウカ生姜醤油漬け | 50 |
| 生揚げの煮物 | |
| 生揚げ | 45.5 |
| さつま揚げ(卵白抜) | 15.6 |
| 三温糖 | 3.9 |
| こいくちしょうゆ | 5.2 |
| 顆粒和風だし・ヘルシーファー | 0.26 |
| カレー粉 | 0.29 |
| 水 | 3.12 |
| シークワサーゼリー | |
| シークワサーゼリー | 50 |