

中学コース
平成30年10月01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)(250ml)	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	13
冷凍豆腐ダイスカット	19.5
カットわかめ	0.65
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
ねぎ	13
白身魚のカレーしょうゆ焼き	
シイラカレー醤油漬	50
ひじきの彩り炒め	
人参	10.4
ほしひじき	1.95
ゆで大豆(ドライパック)	13
さつま揚げ(卵白抜)	7.8
むぎ枝豆 冷凍	9.1
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	4.16
本みりん	1.56
水	1.95
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10月02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
田舎風うどん	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	9.1
ごぼう(洗い)	9.1
大根	13
カットまいたけ	9.1
ねぎ	13
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	6.5
こいくちしょうゆ	22.1
本みりん	0.65
いりごま(白)	0.91
冷凍ほうれん草	9.1
コーンすりみ焼き	
コーンのすりみ焼き	50
秩父こんにやくサラダ	
ほうれん草入りこんにやく	13
人参入りこんにやく	13
コーン	6.5
キャベツ	45.5
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10月03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
里芋とえのきのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	10.4
カットえのき	13
さといもスライス(チルド)	26
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
冷凍こまつな	19.5
さんまのかば焼き	
さんま鰾粉付(尾無し)40g/	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
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	6.5
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10月04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
オニオンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.7
玉ねぎ	35.1
ソテーオニオン	6.5
コーン	13
食塩	1.11
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.3
コンソメ・ヘルシーファーム	1.69
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
ポテのさっぱりサラダ	
じゃがいも	32.5
きゅうり(本庄)	13
キャベツ	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10月05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
水菜のすまし汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
冷凍豆腐ダイスカット	26
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	1.11
水菜(上里)	19.5
カットわかめ	0.65
ソイ丼の具	
ベーコン(短冊切り)	6.5
豚ひき肉	15.6
レバーそぼろトルト	3.9
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
合成清酒(料理酒)	3.9
三温糖	3.5
にら	2.6
小松菜サラダ	
人参	13
キャベツ	26
こまつな	26
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23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
ジャージャー麺	
炒め油(サラダ油)	1.3
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	1.3
豚ひき肉	29.9
人参	26
玉ねぎ	49.4
干しいたけ スライス	1.3
中華スープの素・ヘルシーファ	1.3
三温糖	2.08
こいくちしょうゆ	8.06
本みりん	1.82
米みそ・中沢	11.57
甜麺醤	9.62
豆板醤	0.59
穀物酢	0.91
合成清酒(料理酒)	0.91
でん粉(片栗粉)	6.5
ウインナードッグ②	
フランクソーセージ20g	40
ホットケーキミックス	13
水	13
油	3.9
中華野菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.39
ベーコン(短冊切り)	9.75
人参	6.5
玉ねぎ	9.75
コーン	6.5
キャベツ	32.5
ピーマン	3.9
中華スープの素・ヘルシーファ	0.13
食塩	0.33
混合こしょう	0.01

中学コース
平成30年10月24日水曜日

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	
牛乳(200ml)(200ml)	206
小江戸カレー	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	32.5
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	32.5
人参	13
さつまいもいちょう切り	45.5
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
カレールーウ・日糧	7.8
こくまるカレーフレーク(プロブレ)	14.3
冷凍ほうれん草	13
つくね②	
加熱バー入り白ごまつくね(20g)	40
グリーンサラダ	
キャベツ	26
冷凍ブロッコリー	32.5
きゅうり(本庄)	13
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング(クラ)	8

中学コース
平成30年10月25日木曜日

料理名/食品名	分量
ピタパン(ホブサ)	
ピタパン60g/80g(80g)	80
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)	9.1
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
タンドリーチキン	
鶏むね切り身(皮無)	70
カレー粉	0.78
おろしにんにく	0.13
トマトケチャップ	7.15
ウスターソース	2.6
食塩	0.39
混合こしょう	0.01
ノンエッグマヨネーズ(調理)	10.4
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(本庄)	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)	8
ヨーグルト	
ヨーグルト・コアオプラス(80g)	80

中学コース
平成30年10月26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	
牛乳(200ml)(200ml)	206
かきたま汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
玉ねぎ	19.5
カットえのき	13
冷凍豆腐ダイスカット	19.5
合成清酒(料理酒)	0.26
こいくちしょうゆ	3.51
食塩	1.43
でん粉(片栗粉)	1.17
殺菌加工液卵	26
糸みつば	2.6
鯖の西京揚げ	
さば西京揚げ	50
油	3.25
筑前煮	
炒め油(サラダ油)	0.78
鶏もも(角切り)	19.5
合成清酒(料理酒)	0.91
乱切りごぼう	11.7
人参	19.5
三角こんにやく	19.5
たけのこ水煮缶 一斗缶	9.1
干しいたけ スライス	0.91
三温糖	3.25
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	6.24
さといも乱切り(チルド)	28.6
冷凍カットいんげん	6.5
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.65
水	6.5

中学コース
平成30年10月29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)(250ml)	257
なめことベーコンのスープ	
ベーコン(短冊切り)	6.5
人参	9.1
コーン	13
なめこ	10.4
こまつな	19.5
中華スープの素・ヘルシーファ	1.69
食塩	0.91
混合こしょう	0.01
にらまんじゅう②	
にらまんじゅう(25g)	50
マーボー豆腐	
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
干しいたけ スライス	0.65
にら	2.6
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
冷凍豆腐ダイスカット	52
でん粉(片栗粉)	0.78
ごま油	0.26
カットグレープフルーツ1/8	
カットグレープフルーツ 50	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