（料理使用量より）

# 明細献立表



中学コース
平成30年11月01日木曜日

| 料理名／食品名 | 分量 |
|---|---|
| 黒パン(乳) | |
| 黒パン(1個取)（70g） | 70 |
| | |
| 飲むヨーグルト | |
| 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ（180ml） | 180 |
| | |
| パンプキンシチュー | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| 鶏むね(小間切れ) | 13 |
| 玉ねぎ | 26 |
| 人参 | 13 |
| ダイスかぼちゃ | 32.5 |
| 純パンプキン | 32.5 |
| コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ | 0.65 |
| 食塩 | 0.39 |
| 混合こしょう | 0.03 |
| シチューの素 | 16.9 |
| 調理用牛乳 | 26 |
| | |
| ヘルシーローストチキン | |
| 鶏むね切り身(皮無) | 50 |
| 食塩 | 0.21 |
| 混合こしょう | 0.01 |
| 赤ワイン | 4.16 |
| 玉ねぎ | 5.2 |
| おろしにんにく | 0.55 |
| セロリー | 1.04 |
| こいくちしょうゆ | 5.46 |
| | |
| クルトンサラダ | |
| コーン | 6.5 |
| 人参 | 6.5 |
| キャベツ | 52 |
| クルトン | 2.6 |
| | |
| サウザンアイランドドレッシング(クラス) | |
| ｻｳｻﾞﾝｱｲﾗﾝﾄﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(ｸﾗ | 8 |

中学コース
平成30年11月02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 |
| | |
| 中華スープ | |
| ベーコン(短冊切り) | 9.1 |
| 人参 | 13 |
| 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 |
| カットはるさめ(スープ用) | 9.1 |
| | |
| 酢豚 | |
| 豚もも(角切り) | 46.8 |
| 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) | 1.3 |
| でん粉(片栗粉) | 11.7 |
| 油 | 3.9 |
| 炒め油(サラダ油) | 1.3 |
| 人参 | 19.5 |
| 玉ねぎ | 26 |
| 干ししいたけ スライス | 1.3 |
| たけのこ水煮缶　一斗缶 | 19.5 |
| 三温糖 | 3.25 |
| チキンブイヨン | 2.6 |
| 穀物酢 | 2.08 |
| トマトケチャップ | 10.4 |
| こいくちしょうゆ | 5.85 |
| 水 | 7.8 |
| ピーマン | 3.9 |
| でん粉(片栗粉) | 0.78 |
| | |
| わかめサラダ | |
| コーン | 13 |
| キャベツ | 49.4 |
| きゅうり | 13 |
| カットわかめ | 0.91 |
| | |
| 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11月05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 | |
| 牛乳（200ml）（200ml） | 206 |
| | |
| 豚汁 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.52 |
| 豚もも(小間切れ) | 18 |
| 人参 | 13 |
| ごぼう(洗い) | 10.4 |
| 短冊こんにゃく | 10.4 |
| 大根 | 26 |
| さといもスライス(チルド) | 19.5 |
| ねぎ | 13 |
| 麦みそ・ヤマキ | 6.5 |
| 米みそ・中沢 | 6.5 |
| | |
| 魚の紅葉焼き | |
| シルバーの紅葉漬け | 50 |
| | |
| すき昆布の炒め煮 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| ベーコン(短冊切り) | 8 |
| 人参 | 8.45 |
| 干ししいたけ スライス | 1.04 |
| 冷凍カット油揚げ | 6.5 |
| 三温糖 | 2.21 |
| こいくちしょうゆ | 4.03 |
| 本みりん | 1.69 |
| すき昆布 | 1.69 |
| 水 | 3.25 |
| | |
| ヨーグルト | |
| ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｺｱｺｱﾌﾟﾗｽ | 80 |

中学コース
平成30年11月06日火曜日

| 料理名／食品名 | 分量 |
|---|---|
| 中華麺 | |
| 中華麺（100g） | 100 |
| | |
| 牛乳 | |
| 牛乳（200ml）（200ml） | 206 |
| | |
| サンマー麺 | |
| 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 | 0.26 |
| おろしにんにく | 0.26 |
| 人参 | 6.5 |
| もやし | 19.5 |
| キャベツ | 19.5 |
| 中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ | 0.78 |
| 醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌ | 5.59 |
| 食塩 | 0.52 |
| 混合こしょう | 0.01 |
| こいくちしょうゆ | 8.97 |
| でん粉(片栗粉) | 3.25 |
| 冷凍にら（4cm） | 6.5 |
| | |
| 揚げパオズ② | |
| 五目包子 | 50 |
| 油 | 5 |
| | |
| 三色ナムル | |
| ブロッコリー | 26 |
| 人参 | 13 |
| もやし | 39 |
| | |
| 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 |

中学コース
平成30年11月07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 | |
| 牛乳（200ml）（200ml） | 206 |
| | |
| 長ねぎのみそ汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 人参 | 6.5 |
| 冷凍カット油揚げ | 9.1 |
| ねぎ | 26 |
| 冷凍ほうれん草 | 9.1 |
| 麦みそ・ヤマキ | 7.15 |
| 米みそ・中沢 | 7.15 |
| | |
| 揚げ鶏のレモン風味 | |
| 鶏もも切り身(皮付) | 50 |
| 合成清酒(料理酒) | 1.04 |
| 食塩 | 0.31 |
| 混合こしょう | 0.03 |
| でん粉(片栗粉) | 8.45 |
| 油 | 5.2 |
| 三温糖 | 6.5 |
| こいくちしょうゆ | 5.2 |
| レモン 果汁 | 1.17 |
| でん粉(片栗粉) | 0.26 |
| 水 | 4.55 |
| | |
| 青菜とじゃこのお浸し | |
| 揚げちりめん | 3.9 |
| 人参 | 6.5 |
| キャベツ | 23.4 |
| こまつな | 32.5 |
| | |
| ボトルしょうゆ | |
| ボトルしょうゆ | 3.25 |

# 明細献立表



中学コース
平成30年11月08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 | |
| 牛乳（200ml）（200ml） | 206 |
| | |
| イタリアンスープ | |
| ベーコン(短冊切り) | 12 |
| 玉ねぎ | 26 |
| 人参 | 13 |
| じゃがいも | 32.5 |
| コーン | 13 |
| トマト缶詰 ダイス | 35.1 |
| 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 |
| 三温糖 | 0.13 |
| 混合こしょう | 0.04 |
| | |
| 白身魚のバジルチーズ焼き | |
| メルルーサ | 50 |
| 食塩 | 0.39 |
| こいくちしょうゆ | 0.91 |
| 混合こしょう | 0.05 |
| オリーブ油 | 1.95 |
| おろしにんにく | 0.04 |
| 白ワイン | 0.39 |
| バジル(乾燥)チップ | 0.13 |
| とろけるチーズ | 10.4 |
| パン粉 | 1.95 |
| 紙カップ（丸型） | 1.3 |
| 配缶時使用シート | 1.3 |
| | |
| マカロニソテー | |
| オリーブ油 | 0.52 |
| おろしにんにく | 0.26 |
| 豆板醤 | 0.07 |
| ハム（短冊切り） | 6.5 |
| 冷凍ほうれん草 | 15.6 |
| 人参 | 9.1 |
| カットしめじ | 9.1 |
| マカロニ（ツイスト） | 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 |

中学コース
平成30年11月09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 |
| | |
| 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 | 10 |
| 切りこんにゃく | 15 |
| 生揚げ | 15 |
| 麦みそ・ヤマキ | 13 |
| こいくちしょうゆ | 0.78 |
| | |
| えびかつ | |
| エビカツ | 60 |
| 油 | 4.2 |
| | |
| さといものそぼろ煮 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| 鶏ひき肉 | 20 |
| 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 |
| 冷凍カットいんげん | 9 |
| | |
| パックソース5g | |
| パックソース(中濃)5g | 5 |
| | |
| カットりんご | |
| カットりんご | 50 |

中学コース
平成30年11月12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 | |
| 牛乳（200ml）（200ml） | 206 |
| | |
| チキンカレー | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| 鶏もも(小間切れ) | 32.5 |
| 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 |
| じゃがいも | 52 |
| 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 |
| | |
| オムレツ | |
| プレーンオムレツ | 60 |
| | |
| ブロッコリーサラダ | |
| 人参 | 6.5 |
| 冷凍ブロッコリー | 52 |
| キャベツ | 16.9 |
| | |
| 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11月13日火曜日

| 料理名／食品名 | 分量 |
|---|---|
| 地粉うどん | |
| 地粉うどん（100g） | 100 |
| | |
| 飲むヨーグルト | |
| 飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ（180ml） | 180 |
| | |
| きつねうどん | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 豚もも(小間切れ) | 13 |
| 人参 | 13 |
| 冷凍カット油揚げ | 10.4 |
| カットまいたけ | 6.5 |
| ねぎ | 13 |
| こいくちしょうゆ | 15.6 |
| 食塩 | 0.33 |
| 本みりん | 0.65 |
| 冷凍ほうれん草 | 13 |
| | |
| ゼリーフライ | |
| ゼリーフライ | 50 |
| 油 | 3.5 |
| ウスターソース | 2.5 |
| 中濃ソース | 2.5 |
| 本みりん | 2.5 |
| 水 | 1.85 |
| | |
| ソイビーンズサラダ | |
| ゆで大豆(ドライパック) | 10.4 |
| ほしひじき | 0.91 |
| キャベツ | 39 |
| 人参 | 6.5 |
| サラダこんにゃく | 6.5 |
| | |
| 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11月15日木曜日

| 料理名／食品名 | 分量 |
|---|---|
| はちみつパン(乳) | |
| はちみつパン（70g） | 70 |
| | |
| 牛乳 | |
| 牛乳（200ml）（200ml） | 206 |
| | |
| 秋の味覚シチュー | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| 鶏むね(小間切れ) | 15.6 |
| 白ワイン | 2.6 |
| ローレル(粉末) | 0.01 |
| 玉ねぎ | 26 |
| 人参 | 9.1 |
| カットしめじ | 10.4 |
| カットエリンギ | 6.5 |
| さつまいも | 52 |
| 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 |
| | |
| 焼きフランクのイタリアンソース② | |
| フランクソーセージ | 40 |
| オリーブ油 | 0.39 |
| 玉ねぎ | 13 |
| おろしにんにく | 0.26 |
| トマト缶詰 ダイス | 13 |
| トマトケチャップ | 10.4 |
| 赤ワイン | 0.65 |
| 三温糖 | 0.65 |
| 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 |
| 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(ｸﾗｽ | 8 |

# 明細献立表



中学コース
平成30年11月16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 |
| | |
| 旭っ子みそ汁 | |
| 大根 | 19.5 |
| 人参 | 10.4 |
| 冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ | 19.5 |
| なめこ | 15.6 |
| カットわかめ | 0.39 |
| ねぎ | 9.1 |
| かつおだしパック | 2.54 |
| 米みそ・中沢 | 6.5 |
| 麦みそ・ヤマキ | 6.5 |
| | |
| さばの味噌煮 | |
| さば切り身 | 50 |
| おろししょうが | 0.65 |
| こいくちしょうゆ | 1.95 |
| 三温糖 | 5.85 |
| 合成清酒(料理酒) | 7.54 |
| 麦みそ・ヤマキ | 9.1 |
| ねぎ | 3.9 |
| | |
| 彩り炒め | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.52 |
| ベーコン(短冊切り) | 6.5 |
| 人参 | 10.4 |
| 玉ねぎ | 15.6 |
| キャベツ | 45.5 |
| ピーマン | 9.1 |
| 食塩 | 0.26 |
| 混合こしょう | 0.03 |
| 中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ | 1.3 |
| | |
| みかんゼリー | |
| みかんゼリー | 40 |

中学コース
平成30年11月19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 |
| | |
| ちゃんこ鍋 | |
| 鶏つくね | 41.6 |
| 大根 | 26 |
| はくさい | 26 |
| 冷凍カット油揚げ | 13 |
| ねぎ | 13 |
| 冷凍こまつな | 13 |
| こいくちしょうゆ | 8.32 |
| 食塩 | 0.65 |
| 中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ | 1.3 |
| | |
| 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 | 40 |
| 油 | 2.8 |
| | |
| くきわかめのサラダ | |
| 人参 | 9.1 |
| キャベツ | 39 |
| くきわかめ | 13 |
| カットわかめ | 0.39 |
| | |
| 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11月20日火曜日

| 料理名／食品名 | 分量 |
|---|---|
| 中華麺 | |
| 中華麺（100g） | 100 |
| | |
| 牛乳 | |
| 牛乳（200ml）（200ml） | 206 |
| | |
| 塩ラーメン（あさり） | |
| 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 |
| ねぎ | 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 |
| | |
| 揚げぎょうざ③ | |
| ぎょうざ | 54 |
| 油 | 3.8 |
| | |
| 小松菜サラダ | |
| こまつな | 26 |
| キャベツ | 26 |
| コーン | 8.5 |
| シーチキンオイル無添加フ | 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) ( | 6.5 |
| | |
| ヨーグルト | |
| ソフール　元気ヨーグルト | 70 |

中学コース
平成30年11月21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 | |
| 牛乳（200ml）（200ml） | 206 |
| | |
| 本庄つみっこ | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 豚もも(小間切れ) | 15.6 |
| 人参 | 13 |
| 大根 | 13 |
| ごぼう(洗い) | 9.1 |
| 干ししいたけ スライス | 1.3 |
| ねぎ | 13 |
| 冷凍すいとん | 45.5 |
| こいくちしょうゆ | 9.1 |
| こまつな | 6.5 |
| | |
| さわらの西京焼き | |
| さわらの西京焼き | 50 |
| | |
| 大豆の磯煮 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| ほしひじき | 2 |
| 人参 | 9.1 |
| しらたき | 16.9 |
| ゆで大豆(ドライパック) | 23.4 |
| 三温糖 | 3.25 |
| 本みりん | 2.34 |
| こいくちしょうゆ | 4.55 |
| 水 | 3.9 |

中学コース
平成30年11月22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 | |
| 牛乳（200ml）（200ml） | 206 |
| | |
| 肉団子のスープ | |
| 人参 | 13 |
| 玉ねぎ | 26 |
| はくさい | 26 |
| ミートボール | 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 | 1.56 |
| 冷凍こまつな | 15 |
| | |
| ポテトカップグラタン | |
| ポテトカップのグラタン（かぼちゃ） | 60 |
| | |
| 海藻サラダ | |
| サラダこんにゃく | 13 |
| コーン | 6.5 |
| キャベツ | 26 |
| きゅうり | 13 |
| 給食用海藻ミックス | 0.65 |
| カットわかめ | 0.39 |
| | |
| 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 |

# 明細献立表



中学コース
平成30年11月26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 | |
| 牛乳（200ml）（200ml） | 206 |
| | |
| けんちん汁(みそ味) | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| 人参 | 6.5 |
| ごぼう(洗い) | 7.8 |
| 大根 | 26 |
| 切りこんにゃく | 6.5 |
| さといもスライス(チルド) | 26 |
| 冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ | 26 |
| 冷凍カット油揚げ | 6.5 |
| ねぎ | 13 |
| 米みそ・中沢 | 10.4 |
| こいくちしょうゆ | 2.6 |
| | |
| 魚のから揚げ | |
| さば澱粉付き | 50 |
| 油 | 3.64 |
| こいくちしょうゆ | 3.9 |
| 本みりん | 1.3 |
| 三温糖 | 1.95 |
| 大根 | 13 |
| 水 | 13 |
| | |
| ほうれん草のごま和え | |
| 人参 | 6.5 |
| もやし | 13 |
| キャベツ | 13 |
| ほうれん草 | 26 |
| いりごま(白) | 3.9 |
| こいくちしょうゆ | 1.95 |
| 三温糖 | 1.04 |
| | |
| カットオレンジ | |
| カットオレンジ | 50 |
| | |

中学コース
平成30年11月27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 | |
| 牛乳（200ml）（200ml） | 206 |
| | |
| 五目うどん | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 豚もも(小間切れ) | 13 |
| 人参 | 13 |
| 干ししいたけ スライス | 0.65 |
| 沖あみなると | 6.5 |
| 冷凍カット油揚げ | 6.5 |
| ねぎ | 13 |
| こいくちしょうゆ | 17.55 |
| 本みりん | 0.65 |
| 食塩 | 0.33 |
| 冷凍ほうれん草 | 10.4 |
| | |
| 旬菜かき揚げ | |
| 旬菜かき揚げ | 60 |
| 油 | 4.2 |
| | |
| 上州きんぴら | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| 千切りごぼう | 35 |
| 人参 | 15.6 |
| 切りこんにゃく | 10.4 |
| 三温糖 | 2.8 |
| 本みりん | 1.18 |
| こいくちしょうゆ | 4.6 |
| 冷凍カットいんげん | 5.2 |
| いりごま(白) | 0.78 |
| とうがらし | 0.01 |
| ごま油 | 0.3 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

中学コース
平成30年11月28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 | |
| 牛乳（200ml）（200ml） | 206 |
| | |
| たまごスープ | |
| 人参 | 9.1 |
| ベーコン(短冊切り) | 6.5 |
| 玉ねぎ | 15.6 |
| カットえのき | 13 |
| こまつな | 15 |
| コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ | 1.43 |
| 食塩 | 1.17 |
| でん粉(片栗粉) | 1.17 |
| 殺菌加工液卵 | 26 |
| | |
| 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 |
| | |
| ポテトのサラダ | |
| じゃがいも | 32.5 |
| コーン | 6.5 |
| きゅうり | 13 |
| キャベツ | 26 |
| | |
| ごまドレッシング(クラス) | |
| ごまドレッシング(ｸﾗｽ)（30 | 8 |
| | |
| フルーツゼリー | |
| フルーツゼリー | 60 |

中学コース
平成30年11月29日木曜日

| 料理名／食品名 | 分量 |
|---|---|
| バターロール(乳･卵) | |
| バターロール（70g） | 70 |
| | |
| 牛乳 | |
| 牛乳（200ml）（200ml） | 206 |
| | |
| ABCスープ | |
| ベーコン(短冊切り) | 7.8 |
| 玉ねぎ | 19.5 |
| 人参 | 10.4 |
| じゃがいも | 19.5 |
| キャベツ | 32.5 |
| マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ) | 7.15 |
| コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ | 1.3 |
| 食塩 | 1.17 |
| 混合こしょう | 0.04 |
| | |
| ハーブチキン | |
| 鶏もも切り身(皮無 | 60 |
| 食塩 | 0.42 |
| 混合こしょう | 0.03 |
| オリーブ油 | 1.3 |
| おろしにんにく | 0.52 |
| トマトケチャップ | 5.85 |
| 粒入りマスタード | 0.52 |
| パン粉 | 0 |
| バジル(乾燥)チップ | 0.09 |
| オレガノ　乾燥　みじん切り | 0.1 |
| パセリチップ | 0.01 |
| | |
| エリンギとほうれん草のソテー | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.39 |
| カットエリンギ | 19.5 |
| ほうれん草 | 45.5 |
| コーン | 13 |
| 食塩 | 0.22 |
| 混合こしょう | 0.01 |
| コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ | 0.2 |
| | |
| チーズ② | |
| チーズ（個袋） | 10 |

中学コース
平成30年11月30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 |
| | |
| 上里おふくろ汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 人参 | 13 |
| ねぎ | 32.5 |
| なめこ | 13 |
| 冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ | 26 |
| 米みそ・中沢 | 13 |
| | |
| 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 |
| | |
| 水菜ともやしのサラダ | |
| 水菜 | 13 |
| 人参 | 6.5 |
| もやし | 49.4 |
| | |
| 和風ドレッシング(クラス) | |
| 和風ドレッシング(ｸﾗｽ) 30 | 8 |
| | |
| パックソース5g | |
| パックソース(中濃)5g | 5 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |