

中学コース
平成30年12月10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
小松菜カレー	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	19.5
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.52
玉ねぎ	45.5
人参	13
じゃがいも	39
トマト缶詰 ダイス	9.1
食塩	0.13
混合こしょう	0.03
ソテーオニオン	7.8
チャツネ	2.6
アップルソース	2.6
中濃ソース	1.3
給食用カレーフレーク(ハウス)	15.6
こくまろカレーフレーク(ロブレ)	9.49
こまつな	19.5
チキンカツ	
鶏むね切り身(皮無)	50
薄力粉 1等	5.98
混合こしょう	0.04
パン粉	9.75
水	10.01
油	6.24
れんこんツナサラダ	
れんこん	19.5
人参	3.9
キャベツ	26
きゅうり	6.5
シーチキンオイル無添加	9.1
ひじき	0.39
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12月11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
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
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
五目パオズ②	
五目包子	50
まめまめサラダ	
むき枝豆 冷凍	11.7
ゆで大豆(ドライパック)	7.8
ゆで金時豆(ドライパック)	6.5
人参	6.5
キャベツ	39
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス) 30	8
ミルク(コーヒー)	
ミルク(コーヒー) 12.5g	12.5

中学コース
平成30年12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	
牛乳(200ml)(200ml)	206
白菜の和風スープ	
かつおだしパック	3.38
ミートボール	32.5
人参	10.4
冷凍カット油揚げ	9.1
はくさい	39
おろししょうが	0.65
カットエリンギ	6.5
ねぎ	10.4
こいくちしょうゆ	0.65
食塩	1.3
あじフライ	
あじフライ	50
油	3.5
さといものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏ひき肉	26
合成清酒(料理酒)	0.91
玉ねぎ	16.9
さといも乱切り(チルド)	58.5
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	4.55
水	1.95
冷凍グリッピーズ	2.6
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12月13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
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)	10.4
玉ねぎ	39
人参	13
じゃがいも	45.5
冷凍あさり	19.5
白ワイン	2.6
キャベツ	13
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
パセリチップ	0.04
ほうれんそうオムレツ	
ほうれん草オムレツ	60
チキンビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.39
鶏もも(小間切れ)	19.5
赤ワイン	1.3
玉ねぎ	32.5
人参	13
ゆで大豆(ドライパック)	26
トマト缶詰 ダイス	13
トマトケチャップ	6.5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.98
中濃ソース	3.9
食塩	0.1
混合こしょう	0.01

中学コース
平成30年12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	
牛乳(200ml)(200ml)	206
きのこけんちん汁	
かつおだしパック	0.65
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	6.5
ごぼう(洗い)	6.5
大根	23.4
干しいたけ スライス	0.65
切りこんにやく	6.5
さといもスライス(チルド)	23.4
生揚げ	23.4
カットしめじ	6.5
カットまいたけ	6.5
ねぎ	10.4
食塩	0.13
こいくちしょうゆ	8.06
鶏肉のカレー唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付)50g/60	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
ごま和え	
人参	9.1
もやし	19.5
キャベツ	19.5
こまつな	13
いりごま(白)	1.95
すりごま(白)	1.95
こいくちしょうゆ1kg	1.95
三温糖 1kg	1.04

