

明細献立表

中学コース
平成31年01月08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	19.5
コーン	16.9
玉ねぎ	19.5
味噌ラーメンスープの素	7.8
米みそ・中沢	16.9
冷凍にら (5mm)	13
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.01
春巻き	
春巻	50
油	2.8
本庄ねぎのナムル	
ねぎ(本庄)	19.5
もやし	19.5
人参	2.6
こまつな	19.5
ハム(短冊切り)	9.1
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31年01月09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
すまし汁	
かつおだしパック	3.9
人参	13
スクール系かまぼこ(ほぐし)	6.5
カットえのき	9.1
こいくちしょうゆ	3.9
本みりん	0.65
食塩	1.17
カットわかめ	0.65
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご	50
ソイ丼の具	
ベーコン(短冊切り)	10.4
豚ひき肉	19.5
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
三温糖	3.5
冷凍にら (5mm)	2.6

中学コース
平成31年01月10日木曜日

料理名／食品名	分量
コッペパン(乳)	
コッペパンスライス(1個取) (7	70
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
人参	13
キャベツ(上里)	32.5
マカロニ(アルファベット)	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	0.03
ウインナーのトマトソース②	
ウインナー (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
チーズサラダ	
冷凍ブロッコリー	39
こまつな	15.6
きゅうり(本庄)	13
サイコロチーズ	6.5
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
フルーツキャロットゼリー	
フルーツキャロットゼリー(50g)	50

中学コース
平成31年01月11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
白菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
はくさい(上里)	39
冷凍カット油揚げ	6.5
カットえのき	6.5
米みそ・中沢	6.5
麦みそ・ヤマキ	6.5
鯖の竜田揚げ	
さばの竜田揚げ	50
油	2.5
大根と鶏肉の煮物	
炒め油(サラダ油)	0.33
鶏もも(小間切れ)	39
合成清酒(料理酒)	1.3
おろししょうが	1.3
大根(上里)	65
三温糖	3.25
本みりん	2.6
こいくちしょうゆ	6.24
かつおだしパック	2.6
水	9.1

中学コース
平成31年01月15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
田舎風みそうどん	
かつおだしパック	2.6
鶏むね(小間切れ)	19.5
人参	13
ごぼう(洗い)	19.5
大根(上里)	19.5
カットまいたけ	13
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	3.9
こいくちしょうゆ	8.45
本みりん	0.31
いりごま(白)	0.91
冷凍ほうれん草	13
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
水菜のお浸し	
こまつな	13
もやし	39
水菜	15.6
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	3.25

中学コース
平成31年01月22日火曜日

[illegible]

中学コース
平成31年01月29日火曜日

[illegible]

中学コース
平成31年01月30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)	10.4
人参	13
大根(上里)	13
ごぼう(洗い)	13
干しいたけ スライス	1.3
ねぎ(本庄)	15.6
冷凍すいとん	45.5
こいくちしょうゆ	9.1
ぶりのねぎみそ焼き	
ぶり切り身	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(本庄)	3.9
青菜の煮浸し	
キャベツ(上里)	39
こまつな	19.5
人参	6.5
冷凍カット油揚げ	9.1
かつおだしパック	2.6
本みりん	1.82
こいくちしょうゆ	2.73
水	13

中学コース
平成31年01月31日木曜日

料理名／食品名	分量
バターロールクレセント(乳・卵)	
バターロールクレセント(7	70
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
彩り団子のスープ	
人参	13
玉ねぎ	26
キャベツ(上里)	26
彩り団子	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
こまつな	26
チキンのチーズ焼き	
鶏むね切り身(皮無)(50g)	50
食塩	0.33
こいくちしょうゆ	0.91
混合こしょう	0.05
オリーブ油	2.6
おろしにんにく	0.04
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
花野菜サラダ	
本庄産ブロッコリー(カット)	39
本庄産カリフラワー(カット)	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