

中学コース  
平成31年02月01日金曜日

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
ハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	26
赤ワイン	1.3
玉ねぎ	39
人参	13
じゃがいも	52
トマト缶詰 ダイス	26
ハヤシブレイク(ハウス)	24.7
かりかり大豆	
国産だいた	13
揚げちりめん	3.9
三温糖	3.51
こいくちしょうゆ	1.56
炒め油(サラダ油)	0.65
合成清酒(料理酒)	0.39
チーズ入りグリーンサラダ	
キャベツ	25
地場産ブロッコリー(カット)	20
人参	6.5
サイコロチーズ	6.5
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31年02月04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
クッパスープ	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	26
合成清酒(料理酒)	1.3
もやし	13
キャベツ	19.5
人参	9.1
洗浄きくらげ	0.65
中華スープの素・ヘルシーファ	3.25
食塩	1.92
混合こしょう	0.01
殺菌加工液卵	13
ねぎ	13
いりごま(白)	0.65
ごま油	1.04
わかさぎフリッター③	
わかさぎフリッター(11g)	33
油	2.31
生揚げのチリソース	
炒め油(サラダ油)	0.52
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
玉ねぎ	10.4
豆板醤	0.17
トマトケチャップ	8.45
コンソメ・ヘルシーファーム	0.55
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.69
三温糖	1.3
生揚げ	58.5
冷凍にら(5mm)	2.34
ごま油	0.13
でん粉(片栗粉)	0.52
水	4.55
カット不知火(オレンジ)	
カット不知火	50

中学コース  
平成31年02月05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
広東麺	
ごま油	0.78
豚もも(小間切れ)	19.5
おろししょうが	0.65
合成清酒(料理酒)	1.3
人参	19.5
もやし	19.5
たけのこ水煮缶 一斗缶	13
醤油ラーメンスープ・シャン	13
こいくちしょうゆ	8.45
食塩	0.39
混合こしょう	0.03
チンゲンサイ	9.1
でん粉(片栗粉)	1.95
肉しゅうまい③	
豚肉しゅうまい(18g)	54
海藻サラダ	
サラダこんにやく	13
コーン	3.9
キャベツ	39
給食用海藻ミックス	0.65
カットわかめ	0.39
ひじき	0.26
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
りんごのタルト	
お米deタルト(りんご)	40

中学コース  
平成31年02月06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
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	6.5
ごぼう(洗い)	7.8
大根	26
切りこんにやく	6.5
さといもスライス(チルド)	26
冷凍豆腐ダイスカット	26
ねぎ	13
米みそ・中沢	10.4
こいくちしょうゆ	2.6
いわしのかば焼き	
いわしの開き澱粉付き	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
切干大根のカレー炒め	
炒め油(サラダ油)	0.39
人参	7.8
切干大根	5.85
冷凍カット油揚げ	9.1
冷凍あさり	6.5
合成清酒(料理酒)	0.65
水	4.55
三温糖	1.95
本みりん	0.65
こいくちしょうゆ	3.51
カレー粉	0.26
福豆	
福豆	5

中学コース  
平成31年02月07日木曜日

料理名／食品名	分量
コッペパン縦スライス(乳)	
コッペパン縦スライス(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
白菜のクリームスープ	
鶏もも(角切り)	9.1
玉ねぎ	26
人参	13
はくさい	39
冷凍あさり	13
白ワイン	2.6
食塩	0.78
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
混合こしょう	0.03
調理用牛乳	26
シチューの素	13
パセリチップ	0.09
スティックハンバーグ	
FM ホットドッグハンバー	50
オリーブ油	0.3
玉ねぎ	12
おろしにんにく	0.3
トマト缶詰 ダイス	13
トマトケチャップ	10
赤ワイン	0.6
三温糖	0.6
マスタード(あらびき)	1.4
ジャーマンポテト	
炒め油(サラダ油)	0.52
ベーコン(短冊切り)	13
コーン	6.5
じゃがいも	65
茹で塩	0.65
混合こしょう	0.01
食塩	0.26



中学コース  
平成31年02月18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
ポークカレー	
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	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
カレールー・日糧	7.8
こくまるカレーフレークプロブレント	14.3
ハートのオムレツ	
星形プレーンオムレツ	50
ブロッコリーサラダ	
人参	3.9
冷凍ブロッコリー	52
サラダこんにゃく	13
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
ミルク(コーヒー)	
コーヒー牛乳の素 12.5g	12.5

中学コース  
平成31年02月19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	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	16.9
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
人参	9.1
もやし	19.5
沖あみなると	10.4
コーン	13
ねぎ	9.1
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
冷凍にら(4cm)	6.5
揚げぎょうざ③	
餃子(18g)	54
油	3.8
小松菜サラダ	
こまつな	26
キャベツ	26
人参	6.5
カットわかめ	0.26
シーチキンオイル無添加	10.4
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
ココアヨーグルト	
ヨーグルト・ココアプラス	80

中学コース  
平成31年02月20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
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
ぶりの照り焼き	
ぶり照り焼き	50
じゃがいものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏ひき肉	19.5
合成清酒(料理酒)	0.91
玉ねぎ	19.5
じゃがいも	58.5
三温糖	1.3
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	4.29
冷凍カットいんげん	7.8
水	4.16

中学コース  
平成31年02月21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
ポパイシチュー	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏もも(角切り)	26
玉ねぎ	39
人参	13
じゃがいも	39
ローレル(粉末)	0.01
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
シチューの素	13
調理用牛乳	23.4
冷凍ほうれん草	13
大豆ナゲット③	
FM 大豆のナゲット	60
油	3.9
きゅうりサラダ	
コーン	6.5
地場産ブロッコリー(カット)	19.5
きゅうり	45.5
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

中学コース  
平成31年02月22日金曜日

料理名/食品名	分量
カレーピラフ	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.25
ドライカレーの素	9.6
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト(180ml)	180
Nitte Englishスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
人参	13
はくさい	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	0.04
チキンチーズ焼き	
鶏むね切り身(皮無)	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
スペシャルサラダ	
きゅうり	10.4
地場産ブロッコリー(カット)	32.5
サラダこんにゃく	9.1
黄パプリカ(冷凍)	6.5
赤パプリカ(冷凍)	6.5
クルトン	2.6
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング(クラス)	8

