

中学コース  
平成31年03月01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(イカト)	13
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	19.5
糸みつば	2.6
さわらのみそ風味焼き	
さわら切り身	50
食塩	0.1
混合こしょう	0.03
麦みそ・ヤマキ	2.21
ノンエッグマヨネーズ(調理)	8.11
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)	30
冷凍カットいんげん	6.5
水	6.5

中学コース  
平成31年03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
沢煮椀	
かつおだしパック	2.6
豚もも(干切り)	13
干切りごぼう	13
人参	13
大根	13
干しいたけ スライス	1.3
たけのこ水煮缶 一斗缶	13
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	13
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	1.95
食塩	1.3
糸みつば	1.3
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)	70
おろししょうが	0.39
こいくちしょうゆ	7.8
本みりん	1.3
合成清酒(料理酒)	1.3
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	9.1
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
水	5.85
伊予柑ゼリー	
いよかんゼリー	40

中学コース  
平成31年03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
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
冷凍にら(4cm)	9.1
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.01
春巻き	
春巻	50
油	2.8
青菜とじゃこのサラダ	
揚げちりめん	3.9
人参	6.5
キャベツ	23.4
こまつな	32.5
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31年03月06日水曜日

料理名/食品名	分量
酢飯	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
酢飯の素	14.82
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
菜の花のすまし汁	
かつおだしパック	3.9
人参	13
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	6.5
カットえのき	9.1
こいくちしょうゆ	3.9
食塩	1.17
冷凍菜の花	13
カットわかめ	0.65
イカスティック②	
イカスティック 20g	40
油	3.64
焼肉(手巻きの具)	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(小間切れ)	45.5
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.39
合成清酒(料理酒)	0.33
三温糖	0.39
こいくちしょうゆ	2.08
玉ねぎ	32.5
人参	9.1
冷凍にら(4cm)	3.9
豆板醤	0.05
三温糖	0.39
こいくちしょうゆ	2.08
オイスターソース	1.3
スティック納豆	
彩の国 スティック納豆	20
焼きのり	
手巻きのり1/4 7枚	5
ひなあられ	
ひなあられ(10g)	10

中学コース  
平成31年03月07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	
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)	13
玉ねぎ	39
人参	13
じゃがいも	52
冷凍あさり	19.5
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
パセリチップ	0.04
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ	80
オリーブ油	0.33
玉ねぎ	16.9
おろしにんにく	0.31
トマト缶詰 ダイス	16.9
デミグラスソース	5.2
トマトケチャップ	6.5
赤ワイン	0.78
三温糖	0.34
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
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
アセロラゼリー	
アセロラゼリー-Fe	50

中学コース  
平成31年03月08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
大根と生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
大根	39
冷凍あさり	9.1
生揚げ	19.5
ねぎ	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
冷凍ほうれん草	13
コロッケ	
野菜コロッケ	60
油	4.2
彩り豚丼の具	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(小間切れ)	52
おろししょうが	0.65
合成清酒(料理酒)	2.6
こいくちしょうゆ	2.6
玉ねぎ	32.5
人参	13
ごぼう(洗い)	13
しらたき	19.5
三温糖	4.94
こいくちしょうゆ	7.8
冷凍グリーンピース	5.2
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

中学コース  
平成31年03月11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
給食用カレーフレーク(ハウス)	7.8
こくまろカレーフレーク(プロブレ)	14.3
オムレツ	
プレーンオムレツ	50
海藻サラダ	
サラダこんにやく	13
コーン	6.5
キャベツ	39
給食用海藻ミックス	0.65
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
カットデコボン	
カットデコボン	50

中学コース  
平成31年03月12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
肉うどん	
かつおだしパック	3.38
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
ねぎ	10.4
冷凍にら(4cm)	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
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.65
千切りごぼう	29.9
人参	13
切りこんにやく	9.1
三温糖	2.34
本みりん	0.91
こいくちしょうゆ	3.9
冷凍カットいんげん	3.9
いりごま(白)	0.65
とうがらし	0.01
ごま油	0.26
カットデコボン	
カットデコボン	50

中学コース  
平成31年03月13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
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト(180ml)	180
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	19.5
カットわかめ	0.65
もうかのカレー竜田	
もうかのカレー竜田	50
油	5
すき昆布の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	9.1
干しいたけ スライス	1.04
冷凍カット油揚げ	6.5
焼ちくわ	9.1
三温糖	1.95
こいくちしょうゆ	4.03
本みりん	1.69
すき昆布	1.95
水	3.25
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
お祝いデザート	
お米のお祝いケーキ 35g	35

中学コース  
平成31年03月14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
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
人参	13
キャベツ	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
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
マスタード(あらびき)	0.52
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
チーズ入り小松菜サラダ	
人参	13
キャベツ	23.4
こまつな	23.4
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
お祝いデザート	
お米のお祝いケーキ 35g	35

