（料理使用量より）

明細献立表

中学コース
平成31年04月10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	19.5
ごぼう(洗い)	9.1
ねぎ	13
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
メンチカツ	
メンチカツ	70
油	4.9
小松菜サラダ	
人参	6.5
キャベツ	26
こまつな	26
コーン	10.4
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	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
お祝いゼリー	
お祝いゼリー（大豆クリー.	35

中学コース
平成31年04月11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
玉ねぎ黄金スープ	
ベーコン(短冊切り)	6.5
玉ねぎ	45.5
ソテーオニオン	6.5
ねぎ	13
コーン	19.5
食塩	1.17
混合こしょう	0.03
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.82
パセリチップ	0.04
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
野菜のペペロンチーノ	
オリーブ油	0.52
おろしにんにく	0.26
豆板醤	0.07
シーチキンオイル無添加ラ	13
冷凍こまつな	15.6
人参	9.1
カットエリンギ	9.1
スパゲッティ(ハーフ)	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31年04月12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
トマトハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	15.6
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
ハヤシフレーク（ハウス）	24.7
大豆ナゲット②	
大豆ナゲット	40
油	5.2
春キャベツのサラダ	23.14
キャベツ	45.5
コーン	6.5
きゅうり	13
フレンチドレッシング(クラス)	
フレンチドレッシング(ｸﾗｽ)	10

中学コース
平成31年04月15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
あさりと生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	19.5
カットえのき	13
冷凍あさり	19.5
生揚げ	23.4
ねぎ	19.5
冷凍こまつな	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
さわらの春色焼き	
さわらの春色焼き	50
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
三角こんにゃく	19.5
たけのこ水煮缶　一斗缶	9.1
干ししいたけ スライス	0.91
三温糖	3.25
本みりん	1.3
かつおだしパック	0.65
こいくちしょうゆ	6.24
さといも乱切り(チルド)	28.6
冷凍カットいんげん	6.5
水	6.5
カット河内挽柑	
カット河内挽柑	40

中学コース
平成31年04月16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
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
ねぎ	13
味噌ラーメンスープの素	7.8
米みそ・中沢	16.9
冷凍こまつな	9.1
とうがらし	0.01
春巻き	
春巻き	50
油	2.8
海藻サラダ	
サラダこんにゃく	3.9
コーン	6.5
キャベツ	39
給食用海藻ミックス	0.65
ひじき	0.65
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

（料理使用量より）

明細献立表

中学コース
平成31年04月17日水曜日

料理名／食品名	分量
わかめごはん	
精白米（100g）	100
精白米(強化米)	0.33
わかめごはんの素	3.64
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	26
カットえのき	13
こまつな	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
鶏肉の唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付)	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
でん粉(片栗粉)	13
油	5.01
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	8

中学コース
平成31年04月18日木曜日

料理名／食品名	分量
子どもパンスライス(乳)	
子供パンスライス（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	0.03
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
粉ふきいも	
じゃがいも	78
食塩	0.72
あおのり	0.03
混合こしょう	0.01

中学コース
平成31年04月19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
わかめスープ	
人参	13
カットえのき	13
コーン	9.1
ねぎ	13
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	1.69
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	2.6
カットわかめ	0.91
チンゲンサイ	19.5
にらまんじゅう②	
にらまんじゅう	50
ビビンバごはんの具	
ごま油	0.59
豚ひき肉	35.1
合成清酒(料理酒)	1.04
おろししょうが	0.85
おろしにんにく	0.85
人参	7.8
ぜんまい水煮	6.5
はくさい キムチ	7.54
もやし	42.9
三温糖	3.38
こいくちしょうゆ	6.24
本みりん	1.3
豆板醤	0.08
オイスターソース	0.91
冷凍ほうれん草	13
いりごま(白)	1.3
コアコアヨーグルト	
ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｺｱｺｱﾌﾟﾗｽ（80g）	80

中学コース
平成31年04月22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
玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
玉ねぎ	52
人参	9.1
生揚げ	13
カットわかめ	0.65
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
鶏のたれカツ丼	
鶏むね切り身(皮無)	50
薄力粉 1等	7.5
混合こしょう	0.04
水	10
パン粉	10
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	5
本みりん	1.5
水	5
切干大根のサラダ	
切干大根	5.2
キャベツ	26
人参	9.1
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス) 3	8
カットグレープフルーツ1/8	
カットグレープフルーツ	50

中学コース
平成31年04月23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/ｱｼﾄﾞﾐﾙｸPLU	180
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
冷凍こまつな	15.6
みそポテト③	
乱切りじゃがいも	60
薄力粉 1等	10.14
でん粉(片栗粉)	0.52
食塩	0.1
水	12.61
油	3.6
麦みそ・ヤマキ	5.2
本みりん	4.2
三温糖	6.7
でん粉(片栗粉)	0.56
水	9.8
秩父こんにゃくサラダ	
ほうれん草入りこんにゃく	13
人参入りこんにゃく	13
コーン	6.5
キャベツ	45.5
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

（料理使用量より）

明細献立表

中学コース
平成31年04月24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
若竹汁	
かつおだしパック	3.9
人参	10.4
たけのこ水煮缶　一斗缶	26
桜ちらしかまぼこ	10.4
こいくちしょうゆ	3.9
本みりん	0.65
食塩	1.04
カットわかめ	0.91
さばの塩焼き	
塩さば切り身	50
ひじきの彩り炒め	
ベーコン(短冊切り)	6.5
人参	10.4
ひじき	1.3
しらたき	15.6
むき枝豆　冷凍	7.8
本みりん	1.95
三温糖	2.34
こいくちしょうゆ	4.68
水	6.5

中学コース
平成31年04月25日木曜日

料理名／食品名	分量
山型食パン	
山型食パン（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
春キャベツのスープ	
オリーブ油	0.52
ベーコン(短冊切り)	6.5
人参	6.5
キャベツ	39
玉ねぎ	19.5
コーン	6.5
冷凍ほうれん草	6.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.91
食塩	0.91
混合こしょう	0.04
あじフリッター③	
あじフリッター	60
油	4.2
ルオーテのトマト煮	
マカロニ（ホイール）	13
茹で塩	0.78
オリーブ油	0.78
おろしにんにく	0.1
ハム（短冊切り）	13
玉ねぎ	26
トマトケチャップ	10.4
トマト缶詰 ダイス	14.3
中濃ソース	0.91
赤ワイン	0.65
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.52
パセリチップ	0.03
いちごジャム	
イチゴジャム	20

中学コース
平成31年04月26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
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
カレールウ・日糧	12.61
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄ	23.14
ほうれん草ﾁｰｽﾞｵﾑﾚﾂ	
ほうれん草ﾁｰｽﾞｵﾑﾚﾂ	50
ヘルシーサラダ	
シーチキンオイル無添加ﾗ	10.4
千切りごぼう	26
キャベツ	45.5
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(ｸﾗｽ)（30	8