



## 明細献立表

中学コース  
令和元年05月14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
山菜おろしうどん	
かつおだしパック	2.6
鶏もも(小間切れ)	13
人参	13
山菜ミックス	19.5
カットしめじ	7.8
カットまいたけ	9.1
冷凍油揚げカット	6.5
ねぎ	13
大根	26
こいくちしょうゆ	18.2
本みりん	0.65
とうがらし	0.01
抹茶蒸しパン	
蒸しパンミックス	26
無調整豆乳	22.1
イート茶(パウダー)	0.39
水	7.8
甘納豆(あずき)	7.8
紙カップ(丸型)	1.3
海藻サラダ	
サラダこんにやく	13
コーン	6.5
キャベツ	26
きゅうり	13
ひじき	0.26
海藻ミックス	0.65
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
お魚アーモンド	
お魚アーモンド(8g)	8

中学コース  
令和元年05月15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)	257
ほうれん草のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	15.6
冷凍油揚げカット	9.1
冷凍豆腐タイスカット	19.5
冷凍ほうれん草	26
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
いかフリッター③	
いかフリッター(卵なし)	60
油	4.2
彩り豚丼	
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
ごぼう(洗い)	13
玉ねぎ	32.5
人参	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

中学コース  
令和元年05月16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)	257
オニオンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.7
玉ねぎ	39
ソテーオニオン	6.5
コーン	13
食塩	1.11
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.3
コンソメ・ヘルシーファーム	1.69
冷凍ほうれん草	6.5
ハンバーグデミグラスソース	
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
ビーンズサラダ	
むき枝豆 冷凍	10.4
ゆで大豆(ドライパック)	7.8
ゆで金時豆(ドライパック)	5.2
人参	9.1
キャベツ	23.4
アスパラガス	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
グレープゼリー	
グレープゼリー(ﾊﾞｽﾄ・VC)	50

中学コース  
令和元年05月17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)	257
わかめスープ	
人参	15.6
カットえのき	15.6
コーン	13
中華スープの素・ヘルシーファーム	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
ししゃもフライ②	
ししゃもフライ	40
油	2.8
生揚げの中華煮	
炒め油(サラダ油)	0.72
豚もも(小間切れ)	19.5
おろししょうが	0.26
人参	9.1
干しいたけ スライス	0.65
生揚げ	39
三温糖	2.21
こいくちしょうゆ	5.46
オイスターソース	0.72
キャベツ	36.4
でん粉(片栗粉)	1.43
ごま油	0.39

中学コース  
令和元年05月20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
野菜碗	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	26
ごぼう(洗い)	9.1
切りこんにやく	19.5
冷凍油揚げカット	6.5
冷凍こまつな	9.1
麦みそ・ヤマキ	13
こいくちしょうゆ	0.78
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)	60
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
ひじきの彩り炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
ベーコン(短冊切り)	6.5
人参	10.4
ひじき	1.63
しらたき	15.6
さつま揚げ(卵白抜)	4.55
むき枝豆 冷凍	6.5
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	4.16
本みりん	1.63
水	1.95

## 明細献立表

中学コース  
令和元年05月21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)	257
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	13
もやし	19.5
沖あみなると	13
ねぎ	9.1
塩ラーメンスープ・シャンファ	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
にら	6.5
パオズ②	
五目パオズ	50
小松菜サラダ	
コーン	13
人参	13
キャベツ	26
こまつな	26
中華ドレッシング(クラス)	
中華ドレッシング(クラス)	8
ヨーグルト(乳)	
ヨーグルト・ココアプラス(80g)	80

中学コース  
令和元年05月22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)	257
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	19.5
ねぎ	19.5
冷凍ほうれん草	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
ハムカツ	
プレスハム(ハムカツ用)	50
薄力粉 1等	5.8
混合こしょう	0.04
水	8
パン粉	10
油	4
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  
令和元年05月23日木曜日

料理名／食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン(1個取)(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	257
ミネストローネ	
ベーコン(短冊切り)	6.5
セロリー	0.65
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.39
玉ねぎ	26
人参	13
じゃがいも	26
キャベツ	26
トマトピューレー	5.2
トマト缶詰 ダイス	18.2
トマトケチャップ	3.9
三温糖	0.39
食塩	0.65
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
混合こしょう	0.03
鶏肉のマスタード焼き	
鶏もも切り身(皮付)(焼)	60
合成清酒(料理酒)	3.6
こいくちしょうゆ	3.2
オイスターソース	3.2
ごま油	0.7
マスタード(あらびき)	3.2
混合こしょう	0.03
パスタベジタブル	
オリーブ油	0.52
おろしにんにく	0.26
豆板醤	0.07
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  
令和元年05月24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)	257
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
冷凍豆腐ダイスカット	19.5
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)	0.52
殺菌加工液卵	26
糸みつば	2.6
白身魚フライ	
白身魚フライ	60
油	4.55
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	6.5
合成清酒(料理酒)	0.65
冷凍カット油揚げ	9.1
水	4.55
三温糖	1.95
本みりん	0.65
こいくちしょうゆ	3.51
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.08
カットグレープフルーツ	
カットグレープフルーツ	50
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

中学コース  
令和元年05月27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
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.52
赤ワイン	0.65
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	7.8
こくまろカレーフレークプロブレ	14.3
大豆のかりかり揚げ	
国産炒り大豆	13
揚げちりめん	3.9
三温糖	3.51
こいくちしょうゆ	1.56
合成清酒(料理酒)	0.39
炒め油(サラダ油)	0.65
わかめサラダ	
コーン	13
キャベツ	32.5
カットわかめ	0.91
きゅうり	15
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

