

明細献立表

中学コース
令和元年 6月 3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
飲むヨーグルト(乳)	
飲むヨーグルト/アノミルクPLU	180
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
冷凍こまつな	26
米みそ	7.15
麦みそ	7.15
鮭のレモン風味焼き	
さけ切り身(1%塩分)	50
本みりん	1.04
こいくちしょうゆ	4.55
レモン 果汁	4.55
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.91
豚もも(小間切れ)	29.9
合成清酒(料理酒)	0.52
人参	9.1
玉ねぎ	23.4
じゃがいも	69
切りこんにやく	23.4
三温糖	4.68
こいくちしょうゆ	7.02
冷凍カットいんげん	2.6
水	7.8

中学コース
令和元年 6月 4日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺(100g)	100
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
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	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
ウインナードッグ②	
フランクソーセージ	40
ホットケーキミックス	13
水	13
油	3.9
切干大根のサラダ	
切干大根	5.2
キャベツ	26
人参	9.1
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
カットオレンジ	
カットオレンジ	50

中学コース
令和元年 6月 5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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
あさりと豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	19.5
冷凍あさり	19.5
冷凍豆腐ダイスカット	26
ねぎ	19.5
カットわかめ	0.78
米みそ	7.15
麦みそ	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
青菜とじゃこの炒め物	
ごま油	0.65
ちりめんじゃこ	3.9
コーン	6.5
キャベツ	13
冷凍こまつな	26
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	1.95

中学コース
令和元年 6月 6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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
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
パセリチップ	0.04
粉ふきいも	
じゃがいも	78
茹で塩	0.72
あおのり	0.03
混合こしょう	0.01

中学コース
令和元年 6月 7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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
けんちん汁(みそ味)	
炒め油(サラダ油)	0.65
かつおだしパック	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
冷凍カット油揚げ	6.5
ねぎ	13
米みそ	10.4
こいくちしょうゆ	2.6
鯖の竜田揚げ	
さば竜田	50
油	2.5
パプリカサラダ	
キャベツ	39
きゅうり	13
赤パプリカ(冷凍)	5.2
黄パプリカ(冷凍)	5.2
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス)	8

明細献立表

中学コース
令和元年 6月10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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
中華スープ	
ベーコン(短冊切り)	9.1
人参	13
コーン	13
玉ねぎ	13
中華スープの素・ヘルシーファーム	2.21
食塩	0.59
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	0.52
混合こしょう	0.01
チンゲンサイ	13
にらまんじゅう②	
にらまんじゅう	50
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
人参	13
カットしめじ	13
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	54.6
ねぎ	13
ごま油	0.13
でん粉(片栗粉)	0.52
水	4.55

中学コース
令和元年 6月11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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
本庄なすのつけ汁	
炒め油(サラダ油)	0.65
かつおだしパック	0.91
豚もも(小間切れ)	15.6
なす	15.6
人参	6.5
カットまいたけ	6.5
冷凍カット油揚げ	6.5
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	18.2
本みりん	0.65
いりごま(白)	0.91
冷凍ほうれん草	9.1
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	5.2
本みりん	4.2
三温糖	6.7
でん粉(片栗粉)	0.56
水	9.8
上里水菜のサラダ	
水菜	13
人参	6.5
もやし	45.5
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

中学コース
令和元年 6月12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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
キャベツのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
カットえのき	6.5
冷凍カット油揚げ	6.5
カットわかめ	0.65
キャベツ	32.5
麦みそ	7.15
米みそ	7.15
ほっけの塩焼き	
塩ほっけ	50
大豆の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
ひじき	1.69
人参	9.1
しらたき	16.9
干しいたけ スライス	1.3
ゆで大豆(ドライパック)	19.5
三温糖	3.25
本みりん	2.34
こいくちしょうゆ	4.55
水	3.9

中学コース
令和元年 6月13日木曜日

料理名／食品名	分量
バターロール(乳・卵)	
バターロール(70g)	70
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
イタリアンスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	32.5
人参	13
コーン	13
トマト缶詰 ダイス	35.1
トマトケチャップ	3.9
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.72
三温糖	0.13
混合こしょう	0.04
冷凍ほうれん草	13
チーズオムレツ	
チーズオムレツ	50
アスパラガスのサラダ	
むき枝豆 冷凍	9.1
ゆで大豆(ドライパック)	6.5
人参	6.5
キャベツ	26
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

中学コース
令和元年 6月14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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
なめこ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
ねぎ	13
なめこ	19.5
冷凍豆腐ダイスカット	26
米みそ	13
冷凍ほうれん草	13
深谷ねぎメンチカツ	
深谷ねぎメンチカツ	50
油	3.5
ごぼうサラダ	
千切りごぼう(サラダ用)	32.5
人参	7.8
きゅうり	10.4
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス)(30)	8

明細献立表

中学コース
令和元年 6月25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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
肉うどん	
かつおだしパック	0.26
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	6.5
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	9.1
かみかみかき揚げ	
カミカミかき揚げ	60
油	4.2
秩父こんにやくサラダ	
ほうれん草入りこんにやく	13
人参入りこんにやく	13
コーン	6.5
キャベツ	45.5
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
アセロラゼリー	
アセロラゼリー-Fe	50

中学コース
令和元年 6月26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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
春雨スープ	
人参	9.1
玉ねぎ	26
冷凍豆腐ダイスカット	19.5
中華スープの素・ヘルシーファ	1.3
食塩	1.3
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.65
カットはるさめ(スープ用)	3.9
にら	6.5
コーンしゅうまい③	
コーンしゅうまい	54
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
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
冷凍ほうれん草	13
もやし	42.9
オイスターソース	0.91
いりごま(白)	1.3

中学コース
令和元年 6月27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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
グリーンソイポタージュ	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏むね(小間切れ)	19.5
玉ねぎ	26
人参	13
冷凍えだまめペースト	13
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.26
混合こしょう	0.04
シチューの素	13
調理用牛乳	26
むき枝豆 冷凍	9.1
白身魚フライ	
白身魚フライ	60
油	4.55
小松菜サラダ	
人参	13
キャベツ	26
こまつな	26
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
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 6月28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(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	257
もずくスープ	
人参	9.1
たけのこ水煮缶	13
コーン	9.1
カットえのき	6.5
もずく(冷凍)	16.9
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
中華スープの素・ヘルシーファ	1.3
冷凍こまつな	15.6
たこナゲット③	
たこナゲット	60
油	3.5
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚ひき肉	15.6
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
人参	9.1
干しいたけ スライス	0.65
にら	5.2
ねぎ	7.8
中華スープの素・ヘルシーファ	0.52
三温糖	0.91
こいくちしょうゆ	2.47
米みそ	3.25
豆板醤	0.26
水	20.8
冷凍豆腐ダイスカット	52
でん粉(片栗粉)	0.78
ごま油	0.26