（料理使用量より）

明細献立表

中学コース
令和元年 7月 1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)（250n	257
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
ごま油	0.26
炒め油(サラダ油)	0.39
人参	6.5
玉ねぎ	13
えのきたけ	6.5
冷凍カット油揚げ	6.5
なす	19.5
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
冷凍こまつな	6.5
豚肉の生姜焼き	
豚ロース薄切り(脂身付)	60
おろししょうが	1.3
こいくちしょうゆ	7.15
本みりん	2.34
合成清酒(料理酒)	2.34
野菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	10.4
冷凍ほうれん草	26
キャベツ	32.5
コーン	13
食塩	0.26
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.26
混合こしょう	0.01

中学コース
令和元年 7月 2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)（250n	257
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
にら	9.1
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.01
春巻き	
春巻き	50
油	2.8
ほうれん草のナムル	
人参	6.5
もやし	32.5
冷凍ほうれん草	26
ナムルドレッシング（クラス）	
ナムルドレッシング(ｸﾗｽ)	8

中学コース
令和元年 7月 3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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250n	257
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
麦みそ・ヤマキ	13
こいくちしょうゆ	0.78
冷凍こまつな	6.5
厚焼き玉子	
厚焼き玉子	50
ひじきごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏もも(小間切れ)	19.5
冷凍カット油揚げ	6.5
人参	6.5
ひじき	2.34
三温糖	2.86
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	3.77
本みりん	1.63
水	3.9

中学コース
令和元年 7月 4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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250n	257
モロヘイヤスープ	
ベーコン(短冊切り)	19.5
人参	13
玉ねぎ	19.5
干ししいたけ スライス	1.3
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	1.69
こいくちしょうゆ	1.56
食塩	0.48
混合こしょう	0.03
モロヘイヤ	13
ハムカツ	
プレスハム(ハムカツ用)	40
薄力粉 1等	5.8
水	8
パン粉	10
油	4
キャベツと人参のサラダ	
キャベツ	52
人参	9.1
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
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 7月 5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)（250n	257
ポークストロガノフ	
豚もも(小間切れ)	26
玉ねぎ	32.5
人参	19.5
おろしにんにく	1.3
炒め油(サラダ油)	0.52
マッシュルーム(ゆで)	6.5
ハヤシフレーク（ハウス）	21.45
トマト缶詰 ダイス	21.45
デミグラスソース	9.23
ウスターソース	2.3
赤ワイン	1.56
三温糖	1.04
食塩	0.21
ローレル(粉末)	0.03
水	136.5
冷凍グリンピース	3.9
地場産とうもろこし	
とうもろこし(生)	50
小松菜サラダ	
こまつな	26
キャベツ	32.5
人参	6.5
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

明細献立表

中学コース
令和元年 7月 8日月曜日

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250n	257
七夕スープ	
かつおだしパック	3.9
人参	13
カットえのき	13
大根	13
型抜きかまぼこ（星）	13
合成清酒(料理酒)	0.91
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	1.04
冷凍こまつな	13
星のハンバーグ和風ソース	
星のハンバーグ	78
三温糖	1.3
本みりん	1.95
穀物酢	2.99
こいくちしょうゆ	5.85
おろししょうが	0.13
ソテーオニオン	19.5
大根	13
コーンポテト	
じゃがいも	65
茹で塩	0.73
コーン	7.41
パセリチップ	0.04
炒め油(サラダ油)	0.26
食塩	0.07
混合こしょう	0.01

中学コース
令和元年 7月 9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)（250n	257
肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	32.5
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
かつおだしパック	0.65
ねぎ	10.4
にら	6.5
冷凍こまつな	6.5
かぼちゃの天ぷら	
スライスかぼちゃ	40
薄力粉 1等	8.45
でん粉(片栗粉)	0.52
水	12.35
油	3.51
枝豆サラダ	
むき枝豆　冷凍	15.6
人参	6.5
サラダこんにゃく	6.5
キャベツ	26
きゅうり	13
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス) 3	8
ヨーグルト	
ソフール　元気ヨーグルト	70

中学コース
令和元年 7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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250n	257
夏野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	26
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
なす	19.5
炒め油(サラダ油)	0.39
トマト缶詰 ダイス	13
ソテーオニオン	6.5
チャツネ	1.3
アップルソース	7.8
中濃ソース	1.3
ダイスかぼちゃ	39
給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(ﾊｳｽ)	19.37
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝ	7.8
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
冷凍みかん	
冷凍みかんMサイズ 100g	100

中学コース
令和元年 7月11日木曜日

料理名／食品名	分量
ピタパン	
ピタパン60g/80g（80g）	78
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250n	257
野菜コンソメスープ	
玉ねぎ	19.5
人参	13
じゃがいも	26
キャベツ	26
チキンスープストック	1.95
野菜ブイヨン・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.95
食塩	1.04
混合こしょう	0.03
冷凍こまつな	6.5
ケバブ	
鶏もも切り身(皮無)	78
食塩	0.65
タイム	0.08
チリミックス	0.13
おろしにんにく	0.39
白ワイン	6.5
レモン 果汁	3.9
トマトピューレー	3.9
玉ねぎ	6.5
トンノスパゲティー	
スパゲッティ(ハーフ)	26
茹で塩	0.13
炒め油(サラダ油)	0.26
オリーブ油	0.78
おろしにんにく	0.39
人参	7.8
玉ねぎ	15.6
カットエリンギ	9.1
ウスターソース	1.3
トマトケチャップ	15.6
トマト缶詰 ダイス	13
野菜ブイヨン・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.52
チキンスープストック	0.26
シーチキンオイル無添加ﾗ	19.5
パセリ	0.26
ぶどうゼリー	
ぶどうゼリー	40

中学コース
令和元年 7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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250n	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
えのきたけ	13
冷凍あさり	19.5
生揚げ	26
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
揚げ鶏のレモン風味	
鶏もも切り身(皮付)	60
合成清酒(料理酒)	1.3
食塩	0.39
混合こしょう	0.04
でん粉(片栗粉)	10.4
油	5.2
三温糖	7.8
こいくちしょうゆ	6.5
レモン 果汁	1.43
でん粉(片栗粉)	0.26
水	5.2
水菜のお浸し	
こまつな	32.5
もやし	19.5
水菜	19.5
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	3.25

（料理使用量より）

明細献立表

中学コース
令和元年 7月16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)（250n	257
タンメン	
ごま油	0.65
豚もも(小間切れ)	19.5
おろしにんにく	0.52
おろししょうが	0.52
人参	13
もやし	26
ねぎ	13
キャベツ	19.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.65
食塩	2.34
混合こしょう	0.03
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2.6
カットわかめ	0.26
にら	6.5
揚げぎょうざ③	
ぎょうざ	54
油	3.8
フルーツ杏仁	
フルーツミックス	65
やわらか杏仁豆腐	39

中学コース
令和元年 7月17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)（250n	257
春雨スープ	
人参	9.1
玉ねぎ	26
コーン	6.5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	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
カット春雨(スープ用)	3.9
にら	6.5
えびしゅうまい③	
えびシューマイ	64
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	13
干ししいたけ スライス	0.65
生揚げ	52
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	39
でん粉(片栗粉)	1.43
ごま油	0.39

中学コース
令和元年 7月18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)（250n	257
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
キャベツ	26
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	1.04
野菜コロッケ	
野菜コロッケ	60
油	4.2
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	13
冷凍ブロッコリー	26
きゅうり	39
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング（クラ	8