

中学コース
令和元年 9月 3日火曜日

[illegible]

明細献立表

中学コース
令和元年 9月 4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
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
玉ねぎ	13
生揚げ	19.5
なす	19.5
こまつな	13
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
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
彩り炒め	
炒め油(サラダ油)	0.52
ベーコン(短冊切り)	6.5
人参	9.1
もやし	39
キャベツ	26
ピーマン	6.5
食塩	0.26
混合こしょう	0.01
中華スープの素・ヘルシーファ	0.35
上里なし 1/6	
なし 1/6	45

中学コース
令和元年 9月 5日木曜日

料理名／食品名	分量
パンパン(乳)	
パンパン(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)	6.5
玉ねぎ	26
人参	13
キャベツ	32.5
マカロニ(アルファベット)	5.2
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
鮭のノンエッグマヨネーズ焼き	
さけ切り身	40
ノンエッグマヨネーズ(調理)	9.1
食塩	0.26
混合こしょう	0.01
白ワイン	0.91
紙カップ(丸型)	1.3
配缶時使用シート	1.3
ジャーマンポテト	
炒め油(サラダ油)	0.52
輪切りウインナー	13
コーン	6.5
じゃがいも	65
茹で塩	0.65
混合こしょう	0.01
食塩	0.26

中学コース
令和元年 9月 6日金曜日

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)(250ml)	257
あさりと生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
カットえのき	13
冷凍あさり	19.5
生揚げ	26
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
かぼちゃひき肉フライ	
国産かぼちゃ挽肉フライ	60
油	4.2
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

中学コース
令和元年 9月 9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
すまし汁	
かつおだしパック	3.9
人参	13
スクール系かまぼこ(ほぐ)	6.5
カットえのき	9.1
こいくちしょうゆ	3.9
本みりん	0.65
食塩	1.17
糸みつば	2.6
カットわかめ	0.65
五目厚焼きたまご	
五目厚焼きたまご	50
なすのみそ炒め	
炒め油(サラダ油)	1.95
おろししょうが	0.52
豚もも(小間切れ)	32.5
玉ねぎ	26
人参	10.4
なす	26
三温糖	3.9
米みそ・中沢	5.85
こいくちしょうゆ	2.6
本みりん	1.95
ピーマン	9.1
ふりかけ	
すこやかふりかけのり	2.5
ハスカップゼリー	
ハスカップゼリー	40

中学コース
令和元年 9月10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
ジャージャー麺	
炒め油(サラダ油)	1.3
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	1.3
豚ひき肉	29.9
人参	26
玉ねぎ	49.4
干しいたけ スライス	1.3
中華スープの素・ヘルシーファ	1.3
三温糖	2.08
こいくちしょうゆ	8.06
本みりん	1.82
米みそ・中沢	11.57
甜麺醤	9.62
豆板醤	0.59
穀物酢	0.91
合成清酒(料理酒)	0.91
でん粉(片栗粉)	6.5
コーンしゅうまい③	
コーンしゅうまい	54
春雨サラダ	
春雨(サラダ用)	5.2
人参	9.1
キャベツ	39
きゅうり	9.1
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 9月11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
チンゲン菜と豆腐のスープ	
人参	13
玉ねぎ	26
コーン	6.5
スクール系かまぼこ(ほぐし)	13
冷凍豆腐ダイスカット	26
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.3
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.04
チンゲンサイ	26
子持ちししゃもフリッター②	
子持ちししゃもフリッター	40
油	2.8
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 9月12日木曜日

料理名／食品名	分量
ソフトフランスパン	
ソフトフランスパン (60g)	60
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml) (250ml)	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
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	0.39
ほうれん草オムレツ	
ほうれん草オムレツ	50
パブリカサラダ	
キャベツ	52
冷凍ほうれん草	15.6
赤パブリカ(冷凍)	3.9
黄パブリカ(冷凍)	3.9
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
ジャム	
イチゴジャム	20

中学コース
令和元年 9月13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
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト/アジトミルクPLU	180
お月見汁	
かつおだしパック	2.6
鶏もも(小間切れ)	13
人参	10.4
沖あみなると	6.5
カットしめじ	6.5
白玉団子	45.5
ねぎ	6.5
こまつな	13
こいくちしょうゆ	5.2
本みりん	1.3
食塩	0.65
さんまのかば焼き	
さんま鰯粉付(尾無し)	50
油	3.64
三温糖	5.2
こいくちしょうゆ	6.5
合成清酒(料理酒)	1.3
本みりん	0.91
水	3.9
おろししょうが	0.91
里芋のそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏ひき肉	23.4
合成清酒(料理酒)	0.91
玉ねぎ	16.9
さといも乱切り(チルド)	58.5
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	4.55
水	1.95
冷凍グリーンピース	6.5

中学コース
令和元年 9月17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
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
冷凍ほうれん草	10.4
ちくわの磯辺揚げ②	
焼ちくわ	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
切りこんにゃく	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
シークワーサーゼリー	
シークワーサーゼリー	50

中学コース
令和元年 9月18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
お芋のごまみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	9.1
冷凍カット油揚げ	9.1
さといもスライス(チルド)	39
さつまいも	39
麦みそ・ヤマキ	7.28
米みそ・中沢	7.28
冷凍ほうれん草	9.1
いりごま(白)	1.3
鮭のペロリ焼き	
さけ切り身	50
おろししょうが	0.39
こいくちしょうゆ	0.65
合成清酒(料理酒)	5.85
麦みそ・ヤマキ	6.5
三温糖	2.6
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
三温糖	1.95
本みりん	0.65
こいくちしょうゆ	3.51
水	5.85

明細献立表

中学コース
令和元年 9月19日木曜日

料理名／食品名	分量
ラグビーボールパン	
ラグビーボールパン (80g)	80
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml) (250ml)	257
コーンスープ	
ベーコン(短冊切り)	6.5
玉ねぎ	26
人参	13
コーン	13
じゃがいも	39
冷凍クリームコーン	28.6
シチューの素	10.4
調理用牛乳	26
コンソメ・ヘルシーファーム	0.65
食塩	0.26
混合こしょう	0.03
パセリ	0.65
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
枝豆サラダ	
むき枝豆 冷凍	13
ひじき	1.3
キャベツ	45.5
人参	6.5
サラダこんにゃく	6.5
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

中学コース
令和元年 9月20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
わかめスープ	
人参	15.6
もやし	26
ねぎ	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
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	2.6
カットわかめ	0.65
揚げぎょうざ③	
ぎょうざ	54
油	3.8
生揚げの中華煮	
炒め油(サラダ油)	0.72
豚もも(小間切れ)	15.6
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	45.5
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
ピーマン	6.5
でん粉(片栗粉)	1.43
ごま油	0.39

中学コース
令和元年 9月24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
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
玉ねぎ	26
コーン	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
パオズ②	
五目包子(豆腐入り)	50
もやしのナムル	
冷凍ほうれん草	26
人参	6.5
もやし	32.5
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 9月25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
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	26
冷凍カット油揚げ	9.1
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
アジフライ	
あじフライ	50
油	3.5
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	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)	28.6
冷凍カットいんげん	6.5
水	6.5
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和元年 9月26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
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
じゃがいも	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
鶏肉のレモン風味②	
鶏むね切り身(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
コールスローサラダ	
コーン	13
人参	10.4
キャベツ	45.5
茹で塩	0.65
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
ヨーグルト	
ヨーグルト・コアコアプラス	80

中学コース
令和元年 9月30日月曜日

料理名／食品名	分量
茶飯	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
茶めしの素	15.6
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml) (250ml)	257
五目スープ	
ベーコン(短冊切り)	10.4
人参	13
干しいたけ スライス	1.3
たけのこ水煮缶	19.5
冷凍豆腐(ダイスカット)	26
中華スープの素・ヘルシーファ	1.3
食塩	0.91
こいくちしょうゆ	2.6
ねぎ	13
チンゲンサイ	13
でん粉(片栗粉)	1.04
えびしゅうまい③	
えびしゅうまい	54
中華風混ぜごはんの具	
鶏むね(小間切れ)	29.9
人参	7.8
ごぼう(洗い)	22.1
むき枝豆 冷凍	6.5
こいくちしょうゆ	1.61
合成清酒(料理酒)	1.35
オイスターソース	1.35
甜麺醤	1.61
三温糖	0.27
中華スープの素・ヘルシーファ	0.27
水	91