

## 明細献立表

中学コース  
令和元年10月 1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
タンメン	
ごま油	0.65
豚もも(小間切れ)	13
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
冷凍にら	6.5
ウインナードッグ②	
フランクソーセージ 20g2本	40
ホットケーキミックス	13
水	13
油	3.9
海藻サラダ	
サラダこんにやく	13
コーン	6.5
キャベツ	39
給食用海藻ミックス	0.65
カットわかめ	0.39
中華ドレッシング(クラス)	
中華ドレッシング(クラス)	8

中学コース  
令和元年10月 2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
ほうれん草のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
冷凍豆腐ダイスカット	13
カットえのき	13
冷凍ほうれん草	19.5
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
あじの一夜干し焼き	
あじ一夜干し	50
切干大根の炒り煮	
炒め油(サラダ油)	0.39
人参	7.8
切干大根	5.85
冷凍あさり	10.4
合成清酒(料理酒)	0.65
冷凍カット油揚げ	13
三温糖	1.95
本みりん	0.65
こいくちしょうゆ	3.51
水	5.85

中学コース  
令和元年10月 3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) (250ml)	257
玉ねぎ黄金スープ	
ベーコン(短冊切り)	13
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
白身魚ポーションフライ	
ホキポーションフライ	60
油	5
コールスローサラダ	
人参	13
キャベツ	45.5
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
タルタルソース(乳・卵なし)	
タルタルソース(乳・卵なし)	8
カットオレンジ	
カットオレンジ	50

中学コース  
令和元年10月 4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	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	6.5
ごぼう(洗い)	7.8
大根	26
干しいたけ スライス	0.65
かつおだしパック	0.65
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
食塩	0.13
こいくちしょうゆ	8.06
鶏肉のみそ風味焼き	
鶏もも切り身(皮付)	60
食塩	0.26
混合こしょう	0.03
麦みそ・ヤマキ	3.9
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	3.9
ひじきサラダ	
ゆで大豆(ドライパック)	6.5
むき枝豆 冷凍	6.5
ひじき	0.65
キャベツ	45.5
人参	6.5
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

中学コース  
令和元年10月 7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	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
春巻き	
春巻き	50
油	2.8
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚ひき肉	19.5
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
人参	9.1
たけのこ水煮缶	6.5
干しいたけ スライス	0.65
冷凍にら	2.6
ねぎ	6.5
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・中沢	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
アーモンドフィッシュ	
アーモンドフィッシュ 8g	8

## 明細献立表

中学コース  
令和元年10月 8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
きのこうどん	
炒め油(サラダ油)	0.78
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	15.6
人参	9.1
干しいたけ スライス	1.3
カットしめじ	13
まいたけ	9.1
冷凍カット油揚げ	9.1
ねぎ	13
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	18.2
本みりん	0.65
冷凍ほうれん草	9.1
さつまいもの天ぷら	
さつまいもスライス	40
薄力粉 1等	8.45
でん粉(片栗粉)	0.52
水	12.35
油	3.51
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
ごま油	0.26

中学コース  
令和元年10月 9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
もやしとにらのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	15.6
もやし	26
冷凍カット油揚げ	9.1
にら	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
豆腐ハンバーグおろしソース	
豆腐ハンバーグ	60
三温糖	1.2
本みりん	0.78
穀物酢	0.76
こいくちしょうゆ	5.4
おろししょうが	0.12
ソテーオニオン	18
大根	12
水	3.6
でん粉(片栗粉)	0.24
青菜とじゃこのサラダ	
揚げちりめん	3.9
コーン	6.5
キャベツ	23.4
こまつな	32.5
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス)	8

中学コース  
令和元年10月10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
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト/アソッドミルクPLUS	180
コーンスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
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
チキンチーズ焼き	
鶏むね切り身(皮無)	50
食塩	0.33
こいくちしょうゆ	0.91
混合こしょう	0.05
オリーブ油	2.6
おろしにんにく	0.04
とろけるチーズ	10.4
パン粉	1.95
紙カップ(丸型)	1.3
配缶時使用シート	1.3
クルトンサラダ	
人参	13
キャベツ	52
クルトン	2.6
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10月11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
小松菜のすまし汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
冷凍豆腐ダイスカット	26
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	1.11
冷凍こまつな	26
カットえのき	9.1
メンチカツ	
野菜キャベツメンチカツ	60
油	4.9
ツナじゃが	
炒め油(サラダ油)	0.65
シーチキンオイル無添加フレーク	20.8
合成清酒(料理酒)	0.52
人参	13
玉ねぎ	26
じゃがいも	65
三温糖	3.25
こいくちしょうゆ	3.9
米みそ・中沢	3.64
冷凍カットいんげん	6.5
水	7.8

中学コース  
令和元年10月15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
あさり塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
人参	15.6
もやし	26
沖あみなると	9.1
冷凍あさり	19.5
ねぎ	15.6
塩ラーメンスープ・シャンファン	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
たこナゲット③	
たこナゲット(20g)	60
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)(30g)	8





中学コース  
令和元年10月31日木曜日

料理名／食品名	分量
ツイストパン(乳)	
ツイストパン(70g)	70
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml)(250n)	257
パンプキンシチュー	
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
ダイスカぼちゃ	32.5
純パンプキン	32.5
コンソメ・ヘルシーフォーム	0.65
食塩	0.39
混合こしょう	0.03
シチューの素	16.9
調理用牛乳	26
サーモンのバジル焼き	
さけ切り身	50
白ワイン	3.25
こいくちしょうゆ	1.3
オリーブ油	1.95
バジル(乾燥)チップ	0.13
混合こしょう	0.03
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
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)	8