

明細献立表

中学コース
令和元年11月19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
肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.65
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	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	2.6
ねぎ	10.4
冷凍にら	6.5
かき揚げ	
野菜かき揚げ	60
油	4.2
水菜ともやしのサラダ	
水菜	19.5
人参	6.5
もやし	39
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11月20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
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
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご	50
ソイ丼の具	
ベーコン(短冊切り)	6.5
豚ひき肉	15.6
レバーそぼろレトルト	3.9
人参	15.6
カレー粉	0.39
ゆで大豆(ドライパック)	19.5
国産大豆(クラッシュ)	13
カレールウ・日糧	2.86
水	9.75
こいくちしょうゆ	6.5
本みりん	3.9
合成清酒(料理酒)	3.9
三温糖	3.5
冷凍にら	2.6

中学コース
令和元年11月21日木曜日

料理名／食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン(1個取)(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
ミネストローネ	
ベーコン(短冊切り)	13
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
マカロニ(シェル)	3.9
コロッケ	
野菜コロッケ	60
油	4.2
キャベツと人参のサラダ	
キャベツ	45.5
人参	10.4
シーチキンオイル無添加チャック	13
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

中学コース
令和元年11月22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)	206
彩の恵み汁	
かつおだしパック	2.6
人参	10.4
さつまいも	19.5
さといもスライス(チルド)	13
はくさい	19.5
冷凍こまつな	13
冷凍豆腐ダイスカット	19.5
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
ねぎ	10.4
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	4.16
ほうれん草とひじきのサラダ	
人参	6.5
ひじき	0.91
ほうれん草	19.5
キャベツ	26
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス)	8
ふりかけ(野菜)	
野菜ふりかけ	2.5

中学コース
令和元年11月25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
わかめスープ	
鶏むね(小間切れ)	13
人参	13
ねぎ	13
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.65
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
いりごま(白)	1.3
えびしゅうまい③	
えびしゅうまい(18g)	54
豚キムチ	
ごま油	0.78
豚もも(小間切れ)	26
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.52
合成清酒(料理酒)	1.3
玉ねぎ	26
はくさい	32.5
はくさい キムチ	19.5
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	0.78
冷凍にら	6.5
いりごま(白)	0.52

