明細献立表

中学コース 令和元年12月2日月曜日

料理名/食品名 分量 ごはん(精白米) 100 精白米(100g) 精白米(強化米) 0.33 牛乳 牛乳(200ml)(200ml) 206 おふくろ汁 かつおだしパック 2.6 人参 ねぎ 13 26 なめこ 13 冷凍豆腐ダイスカット 26 米みそ・中沢 13 もうかの竜田揚げ もうかでん粉付 50 5 肉じゃが 炒め油(サラダ油) 0.91 豚もも(小間切れ) 29.9 0.52 合成清酒(料理酒) 9.1 人参 玉ねぎ じゃがいも 23.4 68.9 切りこんにゃく 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 7.8 カットりんご カットりんご 50

中学コース 令和元年12月3日火曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (100g)	100
プロイン (100g/	100
牛乳	
牛乳(200ml) (200ml)	206
十孔(200ml) (200ml)	200
カレーうどん	
かつおだしパック	0.0
かったにしハック	2.6
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	20
人参 玉ねぎ	6.5
玉ねぎ	19.5
沖あみなると	9.1
冷凍ほうれん草	15
沖あみなると 冷凍ほうれん草 こいくちしょうゆ	9.1
本みりん	2.08
カレールウ・日糧	2.6
カレールウ・日糧 こくまろカレーフレークプロブレント	10.4
でん粉(片栗粉)	2.86
食塩	0.13
	01110
チーズはんぺんフライ チーズハンペンフライ	
チーズハンペンフライ	65
	4.55
油	4.00
→ +4n=	
ごま和え	
人参	6.5
もやし	19.5
もやしキャベツ	19.5
. +777	13
いりごま(白)	3.9
こいくちしょうゆ(※)	1.95
三温糖	1.04

中学コース 令和元年12月 4日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	刀里
生日平 (100~)	100
精白米 (100g) 精白米(強化米)	0.33
有日本(強化本)	0.55
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
いなか汁	
かつおだしパック	2.6
人参	7.8
ごぼう(洗い)	9.1
切りこんにゃく	6.5
切りこんにゃく さといもスライス(チルド) 切りこんにゃく	13
切りこんにゃく	6.5
冷凍豆腐ダイスカット	26
冷凍カット油揚げ 冷凍こまつな	9.1
冷凍こまつな	13
麦みそ・ヤマキ	13
鶏肉のねぎ塩麹焼き	-
鶏むね切り身(皮無)	50
<u> </u>	
	4.29 5.2
<u>ねぎ</u> 合成清酒(料理酒)	0.91
	1.3
おろししょうが	
おろしにんにく ごま油	0.65
こ 本油	1.0
大根のあんかけ 炒め油(サラダ油)	
炒め油(サラダ油)	0.65
おろししょうが	0.39
豚ひき肉	26
大根	65
三温糖	3.25
こいくちしょうゆ	6.5
冷凍カットいんげん	7.8
冷凍カットいんげん でん粉(片栗粉)	0.39
水	4.55
	1

中学コース 令和元年12月5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
7717727 (00g)	
牛乳	
牛乳(200ml) (200ml)	206
7-7- (2001111) (2001111)	200
パスタスープ	
ベーコン(短冊切り)	6.5
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.39
玉ねぎ	26
人参	13
セロリー	3.25
スパゲティ(ハーフ)	6.5
トマトピューレー	5.2
トマト缶詰 ダイス	19.5
トマトケチャップ	3.9
三温糖	0.44
<u> </u>	0.65
こいくちしょうゆ	0.39
コンソメ・ヘルシーファーム	1.82
混合こしょう	0.03
ゆでひよこまめ(ドライパッ	13
7, 00 51 251 371 371 37	
さば竜田揚げ(さばサンド用)
鯖の竜田揚げ	60
油	4.3
- /H	
コールスローサラダ	
コールスローサラダ	13
人参	10.4
キャベツ	45.5
- イベベン - 茹で塩	0.65
<u>ж Ста</u>	0.00
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
	10
ヨーグルト	
ヨーグルト・コアコアプラス(80g)	80
- 7 /VI - 1/ - 1/ 7/ // (00g/	- 00
パックレモン果汁(さばサント	(田)
<u> レモン 果汁</u>	2
レレス木川	

中学コース 令和元年12月 6日金曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(100g) 精白米(強化米)	100
精白米(強化米)	0.33
有口水(蛋白水)	0.00
牛乳	
牛乳(200ml) (200ml)	206
1 46 (2001111) (2001111)	200
長ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
生揚げ	15.6
ねぎ	26
冷凍ほうれん草	9.1
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	
へのて・中バ	7.15
彩り豚丼の具	
	0.52
炒め油(サラダ油) 豚もも(小間切れ)	52
おろししょうが	0.65
合成清酒(料理酒)	2.6
ロ以月四(科理四)	
こいくちしょうゆ 玉ねぎ	2.6
- 本ねさ	32.5
人参	13
ごぼう(洗い) しらたき	13
しらたさ	19.5
三温糖	4.94
こいくちしょうゆ 冷凍グリンピース	7.8
冷凍グリンピース	5.2
大根と水菜のサラダ	
水菜	23.4
大根	39
揚げちりめん	3.9
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

明細献立表

中学コース 令和元年12月 9日月曜日

料理名/食品名 分量 わかめごはん 100 精白米(100g) 精白米(強化米) 0.33 わかめごはんの素 3.64 牛乳 牛乳(200ml)(200ml) 206 おでん風煮込み 角切昆布 3 人参 大根 20 24 じゃがいも 30 三角こんにゃく 18 たこボール 17 スクールがんもどき 7 焼ちくわ 20 合成清酒(料理酒) 1.17 三温糖こいくちしょうゆ 0.2 3.64 0.46 本みりん 食塩 0.26 かつおだしパック 2.6 わかさぎフリッター③ わかさぎフリッター (11g) 33 3.5 みかん みかん M 100

中学コース 令和元年12月10日火曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	刀里
中華麺 (100g)	100
十半処(100g)	100
牛乳	
牛乳(200ml) (200ml)	206
7-7-C (2001111) (2001111)	200
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
<u> 中華スープの系・ベルジープ/</u> 食塩	2.34
<u> 良塩</u> 混合こしょう	
混合こしよう	0.03
とうがらし こいくちしょうゆ カットわかめ	0.01
こいくらしようか	2.6
カットわかめ	0.26
チンゲンサイ	13
+ W. L	
春巻き	
春巻き	50
油	2.8
フルーツヨーグルト和え	
フルーツミックス プレーンヨーグルト	91
フレーンヨーグルト	26
1.5	
お魚アーモンドお魚アーモンド	
お魚アーモンド	8

中学コース 令和元年12月11日水曜日

料理名/食品名	八旦
	分量
ごはん(精白米)	400
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
.1 =1	
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
かきたま汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
玉ねぎ	19.5
カットえのき	13
カットえのき 冷凍豆腐ダイスカット	19.5
合成清酒(料理酒)	0.26
こいくちしょうゆ	3.51
食塩	1.43
でん粉(片栗粉)	1.17
でん粉(片栗粉) 殺菌加工液卵	26
糸みつば	2.6
7100	
赤魚のねぎみそ焼き	
赤魚切り身	50
おろししょうが	0.65
こいくちしょうゆ	1.95
ニ担特	5.85
三温糖 合成清酒(料理酒)	7.54
麦みそ・ヤマキ	9.1
ねぎ	3.9
140	0.0
	-
炒め油(サラダ油)	0.39
人参	7.8
切干大根	5.85
冷凍あさり 合成清酒(料理酒)	6.5
一	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

中学コース 令和元年12月12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
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
ポトフ	
豚もも(小間切れ)	26
	13
<u>人参</u> 玉ねぎ	39
じゃがいも	65
キャベツ	39
ローレル(粉末)	0.01
ローレル(粉末) コンソメ・ヘルシーファーム	1.95
<u>コンファベル</u> 食塩	0.46
<u> </u>	0.40
	0.04
ほうわ た 苺ェーブナル ツ	
ほうれん草チーズオムレツ 国産ほうれん草チーズオムレツ	50
国性はフォレルン早テースッムレク	50
 上里ブロッコリーとマカロニ(クバニー
	0.4
オリーブ油 おろしにんにく	0.26
豆板醤	0.20
<u>・ 豆似醤</u> ベーコン(短冊切り)	9.1
ハーコン(短冊切り)	
地場産ブロッコリー(カット) カットエリンギ	30
マカロニ(ペンネ)	6.5
マカロニ(ペンネ)	15.6
茹で塩	0.26
コンソメ・ヘルシーファーム	0.42
こいくちしょうゆ	2.15
食塩	0.26
黒こしょう	0.01
	l

中学コース 令和元年12月13日金曜日

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
714-1-0-1-0-1-1	
牛乳	
牛乳(200ml) (200ml)	206
, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
藤田オリジナル味噌汁	
藤田オリジナル味噌汁 かつおだしパック	2.6
人参	6.5
玉ねぎ	19.5
<i>なめこ</i>	19.5
冷凍豆腐ダイスカット	26
米みそ・中沢	13
カットわかめ	0.65
75 71 1775 65	0.00
から揚げのレモン風味	
鶏むね切り身(皮付)	50
合成清酒(料理酒)	1.3
食塩	0.25
混合こしょう	0.04
でん粉(片栗粉)	10.4
क्ष	5.2
— 10 MH	7.8
こいくちしょうゆ	6.5
ニ温糖 こいくちしょうゆ レモン 果汁	1.43
でん粉(片栗粉)	0.26
水	5.2
4	J.E
青菜のサラダ	
コーン	6.5
きゅうり	13
ほうれん草	26
こまつな	19.5
20.7.6	10.0
和風ドレッシング(クラス)	
和風ドレッシング(クラス) 3	8
111/11 D D D D () D D ()	
デザートヤクルト	
カップDEヤクルト	80
73 / 2 DL \ / /VI	00

明細献立表

中学コース 令和元年12月16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 五目スープ ベーコン(短冊切り) 13 人参 13 干ししいたけ 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 パオズ② 五目包子(豆腐入り) 50 豚キムチ デーン ごま油 豚もも(小間切れ) 0.78 30 おろししょうが 0.6 おろしにんにく 0.6 合成清酒(料理酒) 1.5 玉ねぎ 30 はくさい 35 はくさい キムチ 22 三温糖こいくちしょうゆ 1.5 0.9 にら 7.5 いりごま(白) 0.6

中学コース 令和元年12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	
牛乳(200ml)(200ml)	206
きつねうどん	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	13
人参	13
冷凍カット油揚げ	10.4
カットまいたけ	6.5
ねぎ	13
こいくちしょうゆ	15.6
食塩	0.33
本みりん	0.65
冷凍ほうれん草	13
大学芋③	
さつま芋乱切り 30g	90
油	5.3
三温糖	7
こいくろしようゆ	1.5
黒ごま	0.45
でん粉(片栗粉)	0.75
水	6
小松菜のお浸し	
こまつな	26
<u>人参</u> もやし	9.1
もやし	26
揚げちりめん	3.9
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	3.25

中学コース 令和元年12月18日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米) 精白米 (100g) 精白米(強化米)	
精日米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
野菜椀	
<u>かつおだしパック</u>	2.6
かつおだしパック 炒め油(サラダ油)	0.65
人参	9.1
じゃがいも	26
大根	26
ごぼう(洗い)	9.1
ねぎ	15.6
冷凍カット油揚げ	9.1
麦みそ・ヤマキ	13
こいくちしょうゆ	0.78
たらの南蛮漬け	
タラ澱粉付き	50
油	4.55
おろししょうが	0.65
三温糖	3.64
こいくちしょうゆ	4.55
穀物酢	4.55
ねぎ	7.15
とうがらし	0.01
水	13
-	
大豆の磯煮	
があ油(サラダ油) ひじき	0.65
ひじき	1.69
人参	9.1
したたキ	16.9
于しいたけ スライス ゆで大豆(ドライパック) 三温糖	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12月19日木曜日

料理名/食品名	分量
黒パン(乳)	<i>7</i> 3 <u>=</u>
<u>黒パン(1個取)(70g)</u>	70
無パン(T個以)(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
48 (200111) (2001111)	
白菜のクリームスープ	
ベーコン(短冊切り)	6.5
玉ねぎ	26
	13
じゃがいも	32.5
はくさい	39
冷凍あさり	13
はくさい 冷凍あさり 白ワイン	2.6
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
調理用牛乳	50
シチューの素 パルメザンチーズ	13
パルメザンチーズ	1.56
ハーブチキン 鶏むね切り身(皮無)	
鶏むね切り身(皮無)	60
食塩	0.42
混合こしょう	0.03
オリーブ油	1.3
おろしにんにく	0.52
トマトケチャップ	5.85
マスタード(あらびき) バジル(乾燥)チップ	0.52
バジル(乾燥)チップ	0.09
オレガノ 乾燥 みじん切	0.1
パセリチップ	0.01
本庄ねぎサラダ	
ねぎ	19.5
もやし	19.5
<u>人参</u> こまつな	2.6
こまつな	19.5
ハム(短冊切り)	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

中学コース 令和元年12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
111	
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
春雨スープ	
人参	9.1
<u>人参</u> 玉ねぎ	26
コーン	6.5
スクール糸かまぼこ(ほぐ	13
冷凍豆腐ダイスカット	26
カットはるさめ(スープ用)	3.9
食塩	1.24
食塩 混合こしょう こいくちしょうゆ	0.01
こいくちしょうゆ	0.65
中華スープの素・ヘルシーファ	1.3
中華スープの素・ヘルシーファ チンゲンサイ	26
えびしゅうまい③	
えびしゅうまい(18g)	54
生揚げの中華煮	
炒め油(サラダ油)	0.72
炒め油(サラダ油) 豚もも(小間切れ)	13
おろししょうが	0.26
人参	9.1
干ししいたけ スライス	0.65
生揚げ	39
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	32.5
でん粉(片栗粉)	1.43
ごま油	0.39

中学コース 令和元年12月23日月曜日

料理名/食品名	分量
カレーピラフ	
精白米(100g)	100
カレーピラフ 精白米 (100g) 精白米(強化米)	0.25
ドライカレーの素	9.6
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
野菜コンソメスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	19.5
人参	13
じゃがいも	26
キャベツ	26
コンソメ・ヘルシーファーム	1.69
食塩	0.91
混合こしょう	0.03
冷凍ほうれん草	6.5
+ 7, 0 + 5	
もみの木ハンバーグ	00
もみの木ハンバーグ	60
オリーブ油	0.78
玉ねぎ	9.1
薄力粉 1等	0.16
食塩	0.14
混合こしょう	0.01
調理用牛乳	8.71
ベシャメルソース	0.44
クリスマスサラダ	
地場産ブロッコリー(カット)	39
地場産カリフラワー(カット 赤パプリカ(冷凍)	19.5
赤パプリカ(冷凍)	3.9
茹で塩	0.65
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス)(30	8
クリスマスデザート	
サンタさんのケーキ	26