明細献立表

中学コース
令和 2年 2月 3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
中華スープ	
ベーコン(短冊切り)	9.1
人参	13
コーン	13
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
ねぎみそパオズ②	
彩の国ねぎみそ包子	60
生揚げのチリソース	
炒め油(サラダ油)	0.52
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
人参	13
カットしめじ	13
豆板醤	0.17
トマトケチャップ	8.45
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.55
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.69
三温糖	1.3
生揚げ	58.5
ねぎ	13
ごま油	0.13
でん粉(片栗粉)	0.52
水	4.55

中学コース
令和 2年 2月 4日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺（100g）	100
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
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
冷凍にら	9.1
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.01
チーズはんぺんフライ	
チーズハンペンフライ	65
油	4.55
海藻サラダ	
サラダこんにゃく	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 2年 2月 5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
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	6.5
かつおだしパック	2.6
ごぼう(洗い)	7.8
大根	26
切りこんにゃく	6.5
さといもスライス(チルド)	26
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	32.5
ねぎ	13
米みそ・中沢	10.4
こいくちしょうゆ	2.6
いわしのかば焼き	
いわしの開き澱粉付き	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	1.04
ひじきの彩り炒め	
ベーコン(短冊切り)	6.5
人参	10.4
ひじき	1.3
しらたき	15.6
むき枝豆　冷凍	9.1
本みりん	1.95
三温糖	2.34
こいくちしょうゆ	4.68
水	6.5
福豆	
福豆	5

中学コース
令和 2年 2月 6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
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
パセリチップ	0.07
鶏肉のマスタードソース焼き	
鶏もも切り身(皮付)	70
合成清酒(料理酒)	3.6
こいくちしょうゆ	3.2
オイスターソース	3.2
ごま油	0.7
マスタード(あらびき)	3.2
混合こしょう	0.03
ほうれん草のサラダ	
人参	6.5
キャベツ	19.5
ほうれん草	26
きゅうり	6.5
シーチキンオイル無添加チャンク	10.4
たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(クラス)	
玉ねぎドレッシング(ｸﾗｽ)	8
いちごゼリー	
国産いちごゼリー	50

中学コース
令和 2年 2月 7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
あさりと豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	19.5
カットえのき	13
冷凍あさり	19.5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
ねぎ	19.5
冷凍こまつな	19.5
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
野菜コロッケ	
野菜コロッケ	70
油	4.9
彩り豚丼の具	
炒め油(サラダ油)	0.52
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
こいくちしょうゆ	2.6
玉ねぎ	32.5
人参	13
ごぼう(洗い)	13
しらたき	19.5
三温糖	4.94
こいくちしょうゆ	7.8
冷凍グリンピース	5.2

明細献立表

中学コース
令和 2年 2月10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
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
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
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
殺菌加工液卵	26
糸みつば	2.6
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	1.3
ごま和え	
人参	10.4
キャベツ	32.5
こまつな	26
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 2年 2月12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
わかめスープ	
炒め油(サラダ油)	0.39
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	1.69
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	2.6
カットわかめ	0.65
チンゲンサイ	13
春巻き	
春巻き	50
油	2.8
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	9.1
干ししいたけ 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	32.5
でん粉(片栗粉)	1.43
ごま油	0.39

中学コース
令和 2年 2月13日木曜日

料理名／食品名	分量
バターロール(乳・卵)	
バターロール（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
ミネストローネ	
ベーコン(短冊切り)	6.5
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
ヘルシーローストチキン	
鶏むね切り身(皮無)	50
食塩	0.21
混合こしょう	0.01
赤ワイン	4.16
玉ねぎ	5.2
おろしにんにく	0.55
セロリー	1.04
こいくちしょうゆ	5.46
ハムと大根のサラダ	
大根	39
キャベツ	13
きゅうり	10.4
ハム（短冊切り）	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 2年 2月14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	
飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ/ｱｼﾄﾞﾐﾙｸPLL	180
ポークカレー	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	32.5
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
じゃがいも	52
ソテーオニオン	7.8
チャツネ	1.3
アップルソース	2.6
中濃ソース	0.65
給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(ﾊｳｽ)	18.85
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄ	7.8
ハートのオムレツ②	
ハート形プレーンオムレツ	50
青菜とじゃこのサラダ	
揚げちりめん	5.2
コーン	6.5
キャベツ	32.5
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) 3	8

中学コース
令和 2年 2月17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
なめこ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
ねぎ	13
なめこ	19.5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
米みそ・中沢	13
冷凍ほうれん草	13
白身魚の南蛮漬け	
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
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 2年 2月18日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺（100g）	100
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	19.5
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
人参	13
もやし	19.5
ねぎ	19.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.65
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌ	11.18
食塩	0.52
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	7.54
冷凍にら（5mm）	6.5
ウインナードッグ②	
フランクソーセージ(20g)	40
ホットケーキミックス	13
水	13
油	3.9
小松菜サラダ	
人参	13
キャベツ	32.5
こまつな	32.5
中華ドレッシング（ｸﾗｽ）	
中華ドレッシング(クラス)	8
カットいよかん	
カットいよかん	50

中学コース
令和 2年 2月19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
冷凍カット油揚げ	13
こまつな	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
ぶりの照り焼き	
ぶり照り焼き	50
里芋のそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏ひき肉	19.5
合成清酒(料理酒)	0.91
玉ねぎ	16.9
さといも乱切り(チルド)	84.5
三温糖	3.64
こいくちしょうゆ	6.5
水	1.95
冷凍カットいんげん	1.3
でん粉(片栗粉)	0.65

中学コース
令和 2年 2月20日木曜日

料理名／食品名	分量
はちみつパン(乳)	
はちみつパン（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）（200ml）	206
白菜のクリームスープ	
鶏むね(小間切れ)	13
玉ねぎ	26
人参	13
はくさい	39
冷凍あさり	13
白ワイン	2.6
食塩	0.78
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	26
シチューの素	13
パセリチップ	0.07
白ごまつくね③	
加熱ﾚﾊﾞｰ入り白ごまつくね（20g）	60
ジャーマンポテト	
炒め油(サラダ油)	0.52
ベーコン(短冊切り)	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 2年 2月21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	
牛乳（200ml）（200ml）	206
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.52
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	13
ごぼう(洗い)	10.4
短冊こんにゃく	10.4
大根	26
干ししいたけ スライス	0.65
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	6.5
さといもスライス(チルド)	19.5
ねぎ	13
麦みそ・ヤマキ	6.5
米みそ・中沢	6.5
揚げ鶏のレモン風味	
鶏むね切り身(皮無)	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
ブロッコリーサラダ	
冷凍ブロッコリー	39
キャベツ	26
人参	6.5
たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(クラス)	
玉ねぎドレッシング(ｸﾗｽ)	8

中学コース
令和 2年 2月25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
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
干ししいたけ スライス	0.65
沖あみなると	9.1
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	13
子持ちししゃもフライ②	
子持ちししゃもフライ（20g）	40
油	2.8
水菜ともやしのサラダ	
水菜	19.5
人参	6.5
もやし	45.5
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

（料理使用量より）

明細献立表

中学コース
令和 2年 2月26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
わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
カットえのき	13
人参	6.5
冷凍カット油揚げ	10.4
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	19.5
カットわかめ	0.65
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
さわらの西京焼き	
さわらの西京焼き	50
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

中学コース
令和 2年 2月27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	
牛乳（200ml）（200ml）	206
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	7.8
玉ねぎ	19.5
人参	10.4
じゃがいも	19.5
キャベツ	32.5
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)	7.15
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	1.17
混合こしょう	0.04
鶏のたれカツ	
鶏むね切り身(皮無)	50
薄力粉 1等	7.5
混合こしょう	0.04
水	10
パン粉	10
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
グリーンサラダ	
キャベツ	39
ほうれん草	19.5
きゅうり	13
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング（クラ	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 2年 2月28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
大根と生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
大根	39
冷凍あさり	9.1
生揚げ	19.5
ねぎ	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
冷凍ほうれん草	13
ハンバーグ和風ソース	
ハンバーグ	80
水	3.9
ソテーオニオン	19.5
大根	13
おろししょうが	0.13
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	5.85
穀物酢	2.99
本みりん	1.95
でん粉(片栗粉)	1.3
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	39
地場産カリフラワー(カット	26
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(ｸﾗｽ)（30	8