

中学コース  
令和 2年 4月10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
五目スープ	
ベーコン(短冊切り)	13
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
にらまんじゅう②	
にらまんじゅう	50
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	3.12
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
お祝いケーキ	
お米のお祝いケーキ	35

中学コース  
令和 2年 4月13日月曜日

料理名／食品名	分量
麦ごはん	
精白米(100g)	72
精白米(強化米)	0.25
大麦 麦ご飯用	8
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
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
カレールウ・日糧	12.61
こくまるカレーフレーク(ロフレ)	23.14
大豆ナゲット②	
国産大豆のナゲットベース	40
油	4
グリーンサラダ	
キャベツ	39
冷凍ほうれん草	15.6
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

中学コース  
令和 2年 4月14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	13
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・ジャン	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	6.5
五目パオズ②	
五目包子(豆腐入り)	50
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
冷凍こまつな	32.5
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
カットオレンジ	
カットオレンジ	50

中学コース  
令和 2年 4月15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
あさりと生揚げのみそ汁	
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
生揚げ	19.5
ねぎ	19.5
冷凍ほうれん草	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
さわらの春色焼き	
さわらの春色焼き	50
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	13
人参	19.5
三角こんにやく	19.5
たけのこ水煮缶	10.4
干しいたけ スライス	0.91
三温糖	2.6
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)	39
冷凍カットいんげん	6.5
水	6.5

中学コース  
令和 2年 4月16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
野菜コンソメスープ	
鶏むね(小間切れ)	19.5
玉ねぎ	13
人参	13
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
冷凍こまつな	13
カレーコロケ	
カレーコロケ	70
油	4.9
ルオーテのトマト煮	
マカロニ(ホイール)	13
茹で塩	0.78
オリーブ油	0.78
おろしにんにく	0.1
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
トマトケチャップ	10.4
トマト缶詰 ダイス	14.3
中濃ソース	0.91
赤ワイン	0.65
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.52
パセリチップ	0.03



## 明細献立表

中学コース  
令和 2年 4月24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
もやしとにらのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
もやし	26
生揚げ	19.5
ねぎ	13
冷凍にら	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
カレー風味ハムカツ	
プレスハム(ハムカツ用)	50
薄力粉 1等	5.8
カレー粉	0.2
水	8
パン粉	10
油	4
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
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 2年 4月27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
若竹汁	
かつおだしパック	3.9
人参	13
たけのこフレッシュ	28.6
スクール系かまぼこ(ほぐし)	13
こいくちしょうゆ	3.9
本みりん	0.65
食塩	1.04
カットわかめ	0.91
さばのねぎみそ焼き	
さば切り身	50
おろししょうが	0.65
こいくちしょうゆ	1.95
三温糖	5.2
合成清酒(料理酒)	6.5
麦みそ・ヤマキ	7.8
ねぎ	3.9
じゃが芋の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	13
玉ねぎ	16.9
ひじき	1.95
切りこんにゃく	13
じゃがいも	45.5
水	15.6
三温糖	2.6
合成清酒(料理酒)	0.52
こいくちしょうゆ	5.2
冷凍カットいんげん	4.16
水	1.3

中学コース  
令和 2年 4月28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
春巻き	
春巻き	50
油	3
ヘルシーサラダ	
シーチキンオイル無添加フレーク	13
千切りごぼう	26
キャベツ	39
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	6.5

中学コース  
令和 2年 4月30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
玉ねぎ黄金スープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	39
ソテーオニオン	26
コーン	19.5
食塩	1.17
こいくちしょうゆ	0.39
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
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
春キャベツのサラダ	
キャベツ	45.5
人参	13
むぎ枝豆 冷凍	9.1
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(クラス)	8