明細献立表

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月 8日月曜日

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
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
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
ウインナーのイタリアンソース②	
ウインナー 20g/30g（30g）	60
オリーブ油	0.39
玉ねぎ	13
おろしにんにく	0.26
トマト缶詰 ダイス	13
トマトケチャップ	10.4
赤ワイン	0.65
三温糖	0.65
マスタード(あらびき)	1.56
パセリ	0.65
コアコアヨーグルト	
ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｺｱｺｱﾌﾟﾗｽ（80g）	80
いちごジャム	
イチゴジャム・ｶｾｲ（20g）	20

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月 9日火曜日

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
中央健康みそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
大根	26
ごぼう(洗い)	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
鶏肉の塩唐揚げ	
鶏むね切り身(皮無)60g/7	70
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
おろしにんにく	0.98
おろししょうが	1.95
塩麹	0.78
合成清酒(料理酒)	3.9
でん粉(片栗粉)	16.9
油	5.85

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月 10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)（250r	257
つみっこ	
かつおだしパック	2.6
鶏むね(小間切れ)	15.6
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	10.4
大根	13
ごぼう(洗い)	9.1
干ししいたけ スライス	1.3
ねぎ	10.4
冷凍すいとん	45.5
こいくちしょうゆ	9.1
冷凍こまつな	13
鮭の塩焼き	
さけ塩焼き 40g/50g（50g）	50
すこやかふりかけ(のり)	
すこやかふりかけのり	2

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月 11日木曜日

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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
中央健康みそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
大根	26
ごぼう(洗い)	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
鶏肉の塩唐揚げ	
鶏むね切り身(皮無)60g/7	70
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
おろしにんにく	0.98
おろししょうが	1.95
塩麹	0.78
合成清酒(料理酒)	3.9
でん粉(片栗粉)	16.9
油	5.85

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月 12日金曜日

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
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
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
ウインナーのイタリアンソース②	
ウインナー 20g/30g（30g）	60
オリーブ油	0.39
玉ねぎ	13
おろしにんにく	0.26
トマト缶詰 ダイス	13
トマトケチャップ	10.4
赤ワイン	0.65
三温糖	0.65
マスタード(あらびき)	1.56
パセリ	0.65
コアコアヨーグルト	
ﾖｰｸﾞﾙﾄ・ｺｱｺｱﾌﾟﾗｽ（80g）	80
いちごジャム	
イチゴジャム・ｶｾｲ（20g）	20

明細献立表

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月15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)（250r	257
本庄新玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
玉ねぎ	45.5
人参	9.1
冷凍カット油揚げ	6.5
カットわかめ	0.65
冷凍こまつな	15.6
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
ハムカツ	
プレスハム(ハムカツ用) 3	40
薄力粉 1等	5.8
水	8
パン粉	10
油	4
かみかみきんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.65
千切りごぼう	26
人参	13
切りこんにゃく	13
くきわかめ	6.5
合成清酒(料理酒)	1.3
本みりん	1.04
むき枝豆　冷凍	6.5
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	3.9
とうがらし	0.01
いりごま(白)	1.3
ごま油	0.26
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月16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)（250r	257
ジャージャー麺	
炒め油(サラダ油)	1.3
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	1.3
豚ひき肉	29.9
人参	26
玉ねぎ	49.4
干ししいたけ スライス	1.3
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	1.3
三温糖	2.08
こいくちしょうゆ	8.06
本みりん	1.82
米みそ・中沢	11.57
甜麺醤	9.62
豆板醤	0.59
穀物酢	0.91
合成清酒(料理酒)	0.91
でん粉(片栗粉)	6.5
肉野菜しゅうまい③	
野菜入り肉しゅうまい（18	54
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・ﾘｹﾝ 20(	7
お米のケーキ	
お米のケーキ	35

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月17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)（250r	257
わかめスープ	
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
きびなごカリカリフライ③	
きびなごカリカリフライ（10	30
油	3
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
アセロラゼリー	
アセロラゼリーFe	50

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月18日木曜日

料理名／食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン(1個取)（70g）	70
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
肉団子のスープ	
人参	13
玉ねぎ	26
キャベツ	26
ミートボールFe.MCC	39
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	1.04
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.56
冷凍こまつな	15.6
ペンネアラビアータ	
マカロニ(ペンネ)	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
豆板醤	0.04
パセリ	0.78
上里とうもろこし	
とうもろこし(生)	50

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月19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)（250r	257
クッパスープ	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	26
合成清酒(料理酒)	1.3
キャベツ	19.5
人参	9.1
洗浄きくらげ	0.65
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	3.25
食塩	1.92
混合こしょう	0.01
殺菌加工液卵	13
ねぎ	13
いりごま(白)	0.65
ごま油	1.04
揚げぎょうざ③	
冷凍餃子/OKｷﾞｮｰｻﾞ（18g	54
油	3.8
もやしのポックム	
ベーコン（短冊）	6.5
人参	9.1
もやし	52
にら	13
中華スープの素	0.98
食塩	0.52
混合こしょう	0.04
ごま油	0.78
でん粉（片栗粉）	0.52

明細献立表

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月22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)（250r	257
おふくろ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
ねぎ	26
なめこ	13
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
米みそ・中沢	13
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	4.55
こいくちしょうゆ	7.8
アスパラガス	13
上里水菜と小松菜のお浸し	
こまつな	26
キャベツ	26
水菜	15.6
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	3.25

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月23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)（250r	257
なすのつけ汁	
炒め油(サラダ油)	0.91
鶏もも(小間切れ)	13
なす	13
ごま油	1.3
人参	6.5
カットまいたけ	6.5
冷凍カット油揚げ	6.5
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
いりごま(白)	0.91
冷凍ほうれん草	9.1
かつおだしパック	2.6
かみかみかき揚げ	
カミカミかき揚げ（60g）	60
油	4.2
フリーダムサラダ	
冷凍ブロッコリー	26
きゅうり	45.5
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（本庄市）
令和 2年 6月 24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)（250r	257
沢煮椀	
かつおだしパック	2.6
豚もも(千切り)	13
千切りごぼう	13
人参	13
大根	13
干ししいたけ スライス	1.3
たけのこ千切りﾚﾄﾙﾄ	13
スクール糸かまぼこ(ほぐ	13
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	1.95
食塩	1.3
炒め油(サラダ油)	0.78
鯖の香味焼き	
さば切り身 50g	50
玉ねぎ	10.4
おろしにんにく	0.39
三温糖	1.95
こいくちしょうゆ	3.12
穀物酢	1.17
すりごま(白)	2.6
上里新じゃがいものそぼろ煮	
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	19.5
じゃがいも	58.5
三温糖	1.3
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	4.29
冷凍グリンピース	1.3
水	4.16
グレープフルーツ1/8	
ｶｯﾄｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ	50

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月25日木曜日

料理名／食品名	分量
デニッシュペストリー(乳)	
デニッシュペストリー（70g	70
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
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	0.39
メンチ	
MCC　メンチカツ 中	60
油	4.2
上里水菜のサラダ	
水菜	13
人参	6.5
キャベツ	32.5
大根	19.5
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

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月26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)（250r	257
野菜椀	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	19.5
ごぼう(洗い)	9.1
ねぎ	13
切りこんにゃく	13
冷凍カット油揚げ	9.1
冷凍こまつな	15.6
麦みそ・ヤマキ	13
こいくちしょうゆ	0.78
あじの南蛮漬け	
アジ澱粉付き 50g	50
油	4.55
おろしにんにく	0.65
ねぎ	6.5
穀物酢	6.5
三温糖	3.25
こいくちしょうゆ	6.5
とうがらし	0.04
ごま油	1.69
大豆の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
ひじき	1.69
人参	9.1
しらたき	16.9
干ししいたけ スライス	1.3
ゆで大豆(ドライパック)	19.5
三温糖	2.6
本みりん	2.34
こいくちしょうゆ	4.55
水	3.9

明細献立表

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月29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)（250r	257
上里水菜のすまし汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	1.11
水菜	19.5
カットわかめ	0.65
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご（50g）	50
なすのみそ炒め	
炒め油(サラダ油)	1.95
おろししょうが	0.52
豚もも(小間切れ)	32.5
玉ねぎ	26
人参	10.4
なす	26
三温糖	3.9
米みそ・中沢	5.85
こいくちしょうゆ	2.6
本みりん	1.95
ピーマン	9.1
すこやかふりかけ(かつお)	
すこやかふりかけかつお	2
ソフール元気	
ソフール　元気ヨーグルト	70

中学コース（本庄市）
令和 2年 6月30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)（250r	257
タンメン	
ごま油	0.65
豚もも(小間切れ)	19.5
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
カットわかめ	0.26
にら	6.5
春巻き（鉄腕）	
春巻き・鉄腕（50g）	50
油	2.8
フルーツ杏仁	
フルーツミックス	65
やわらか杏仁豆腐Fe	39