

中学コース
令和 2年 8月20日木曜日

中学コース
令和 2年 8月21日金曜日

中学コース
令和 2年 8月24日月曜日

中学コース
令和 2年 8月25日火曜日

中学コース
令和 2年 8月26日水曜日

料理名／食品名	分量
ナン	
ナン(100g)	100
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)(250r)	257
彩り団子のスープ	
人参	13
玉ねぎ	26
キャベツ	26
彩り団子	32.5
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	26
焼きウインナー②	
ウインナー 20g/30g(30g)	60
キーマカレー	
炒め油(サラダ油)	0.65
おろしにんにく	1.04
おろししょうが	1.04
豚ひき肉	48.1
カレー粉	0.26
混合こしょう	0.03
玉ねぎ	52
人参	23.4
赤ワイン	2.6
レバーそぼろトルト	3.9
トマトケチャップ	13
中濃ソース	1.3
こいくちしょうゆ	1.3
こくまるカレーフレークプロブレソ	6.5
冷凍グリーンピース	5.2

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
冷凍豆腐ダイスカット	15.6
カットわかめ	0.65
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
さばの塩焼き	
塩さば切り身 40g/50g(5)	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
切りこんにやく	9.1
三温糖	1.95
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
パインゼリー	
パインゼリー 50g	50

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/250ml)(250r)	257
野菜椀	
かつおだしパック	2.6
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	13
大根	26
ごぼう(洗い)	9.1
ねぎ	19.5
切りこんにやく	19.5
冷凍カット油揚げ	6.5
麦みそ・ヤマキ	13
こいくちしょうゆ	0.78
揚げ鶏のレモン風味	
鶏むね切り身(皮無)焼用	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
水菜ともやしのサラダ	
水菜	13
人参	6.5
もやし	49.4
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

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺(100g)	100
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	13
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
人参	13
もやし	32
沖あみなると	6.5
ねぎ	13
塩ラーメンスープ・シャンファ	10.4
中華スープの素・ヘルシーファ	0.65
食塩	0.65
混合こしょう	0.01
えびしゅうまい③	
えびシューマイ・オカタ(18g)	64
わかめサラダ	
コーン	13
キャベツ	49.4
カットわかめ	0.91
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

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
春雨スープ	
人参	9.1
玉ねぎ	26
コーン	6.5
スクール系かまぼこ(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
混合こしょう	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
冷凍こまつな	19.5
たこナゲット③	
たこナゲット 20g(20g)	60
油	3.5
豚キムチ	
ごま油	0.78
豚もも(小間切れ)	28.6
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
キャベツ	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(4cm)	6.5
いりごま(白)	0.52

中学コース
令和 2年 8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/250ml) (250r)	257
お豆のミネストローネ	
ベーコン(短冊切り)	9.1
炒め油(サラダ油)	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	19.5
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	0.39
食塩	0.52
コンソメ・ヘルシーファーム	1.82
混合こしょう	0.03
10種ミックス(豆と穀物)	10.4
マカロニ(シエル)	3.9
キャベツメンチカツ	
野菜キャベツメンチカツ(7)	60
油	4.9
きゅうりサラダ	
キャベツ	26
冷凍ブロッコリー	26
きゅうり	19.5
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(クラス)(20)	8
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

中学コース
令和 2年 8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
大根と豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
大根	39
冷凍豆腐ダイスカット	26
ねぎ	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
豚肉の生姜焼き	
豚ロース薄切り(脂身付)5	60
おろししょうが	1.3
こいくちしょうゆ	7.15
本みりん	2.34
合成清酒(料理酒)	2.34
ひじきの彩り炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
ベーコン(短冊切り)	6.5
人参	10.4
ひじき	1.63
しらたき	15.6
さつま揚げ(卵白抜)	4.55
むき枝豆 冷凍	6.5
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	4.16
本みりん	1.63
水	1.95
なし 1/6	
なし 1/6	45
食塩	0.25

中学コース
令和 2年 8月31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
夏野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	26
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
なす	19.5
トマト缶詰 ダイス	13
ソテーオニオン	6.5
チャツネ	1.3
アップルソース	7.8
中濃ソース	1.3
ダイスカぼちゃ	39
給食用カレーフレーク(ハウス)	19.37
こくまるカレーフレーク(ロブレ)	7.8
チーズオムレツ	
チーズオムレツ40g/50g(50
冷凍みかん	
冷凍みかんMサイズ 100	100

中学コース
令和 2年 9月 1日火曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん(100g)	100
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト/アトミルクPLU	180
田舎風みそうどん	
かつおだしパック	2.6
鶏むね(小間切れ)	19.5
人参	13
ごぼう(洗い)	19.5
大根	19.5
カットまいたけ	13
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	3.9
こいくちしょうゆ	8.45
麦みそ・ヤマキ	13
いりごま(白)	0.91
冷凍ほうれん草	13
かぼちゃの天ぷら	
スライスかぼちゃ1/6 30g	40
薄力粉 1等	8.45
でん粉(片栗粉)	0.52
水	12.35
油	3.51
水菜のお浸し	
こまつな	13
もやし	39
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
令和 2年 9月 2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/250ml) (250r)	257
わかめスープ	
炒め油(サラダ油)	0.65
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
揚げぎょうざ③	
冷凍餃子/OKギョーザ(18g)	54
油	3.8
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚ひき肉	15.6
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
人参	9.1
たけのこ水煮缶	6.5
干しいたけ スライス	0.65
冷凍にら(5mm)	2.6
ねぎ	6.5
中華スープの素・ヘルシーファ	0.52
三温糖	0.91
こいくちしょうゆ	2.47
米みそ・中沢	3.25
豆板醤	0.26
水	20.8
冷凍豆腐ダイスカット	52
でん粉(片栗粉)	0.78
ごま油	0.26

中学コース
令和 2年 9月 3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	
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
チキンのチーズ焼き	
鶏むね切り身(皮無) 40g/	50
食塩	0.33
こいくちしょうゆ	0.91
混合こしょう	0.05
オリーブ油	2.6
おろしにんにく	0.04
とろけるチーズ	13
パン粉	1.95
紙カップ(丸型)	1.3
配缶時使用シート	1.3
フルーツカクテル	
フルーツミックス	71.5
カクテルゼリー	32.5

中学コース
令和 2年 9月 4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
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	10.4
冷凍カット油揚げ	10.4
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
こまつな	19.5
ハンバーグ和風ソース	
ハンバーグ・ヤヨイ(80g)	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	1.04
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)	0.52
コーンサラダ	
キャベツ	45.5
コーン	13
人参	9.1
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

中学コース
令和 2年 9月 7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
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
冷凍豆腐アイスカット	26
ねぎ	19.5
カットわかめ	0.78
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
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
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.91
豚もも(小間切れ)	29.9
合成清酒(料理酒)	0.52
人参	9.1
玉ねぎ	23.4
じゃがいも	71.5
切りこんにゃく	26
三温糖	3.64
こいくちしょうゆ	7.02
冷凍カットいんげん	2.6
水	7.8

中学コース
令和 2年 9月 8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/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	1.69
こいくちしょうゆ	8.06
本みりん	1.82
米みそ・中沢	11.57
甜麺醬	9.62
豆板醬	0.59
穀物酢	0.91
合成清酒(料理酒)	0.91
でん粉(片栗粉)	6.5
春巻き	
春巻き	50
油	2.8
もやしのナムル	
冷凍ほうれん草	26
人参	6.5
もやし	32.5
ナムルドレッシング(クラス)	
ナムルドレッシング(クラス)	8

中学コース
令和 2年 9月 9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/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
もやし	13
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
にらまんじゅう②	
にらまんじゅう(25g)	50
	3
春雨サラダ	
カット緑豆はるさめ(サラダ)	5.2
人参	9.1
キャベツ	32.5
きゅうり	9.1
中華ドレッシング	
中華ドレッシング・リケン 20	7

明細献立表

中学コース
令和 2年 9月10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	
牛乳(200ml/250ml)(250r)	257
コーンスープ	
玉ねぎ	26
人参	13
コーン	13
じゃがいも	39
冷凍クリームコーン	28.6
シチューの素	10.4
調理用牛乳	26
コンソメ・ヘルシーファーム	0.65
食塩	0.26
混合こしょう	0.03
パセリチップ	0.65
なすとトマトのグラタン	
なすとトマトグラタン	60
野菜のペペロンチーノ	
オリーブ油	0.52
おろしにんにく	0.26
豆板醤	0.07
ベーコン(短冊切り)	19.5
冷凍こまつな	15.6
人参	9.1
カットエリンギ	9.1
スパゲティ(ハーフ)	19.5
炒め油(サラダ油)	0.33
茹で塩	0.33
コンソメ・ヘルシーファーム	0.52
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	0.13
混合こしょう	0.01

中学コース
令和 2年 9月11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/250ml)(250r)	257
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
干しいたけ スライス	0.65
冷凍豆腐ダイスカット	19.5
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
鶏のたれカツ	
鶏むね切り身(皮無)40g/	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	3
本みりん	1.5
水	5
キャベツとにんじんのサラダ	
キャベツ	45.5
人参	13
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 9月14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/250ml)(250r)	257
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
殺菌加工液卵	26
糸みつば	2.6
鯖のねぎみそ焼き	
さば切り身 50g	50
おろししょうが	0.65
こいくちしょうゆ	1.95
三温糖	3.9
合成清酒(料理酒)	6.5
麦みそ・ヤマキ	7.8
ねぎ	3.9
青菜とじゃこの炒め物	
ごま油	0.65
ちりめんじゃこ	3.9
コーン	6.5
キャベツ	23.4
冷凍こまつな	32.5
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	1.95
いりごま(白)	1.3

中学コース
令和 2年 9月15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/250ml)(250r)	257
肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.65
かつおだしパック	3.9
豚もも(小間切れ)	29.9
おろししょうが	0.65
人参	10.4
沖あみなると	7.8
カットまいたけ	6.5
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
ねぎ	10.4
冷凍にら(4cm)	6.5
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ 50g/60g(6)	60
油	4.2
小松菜のおひたし	
もやし	39
こまつな	26
ヨーグルト	
ソフール 元気ヨーグルト	70
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	3.25

中学コース
令和 2年 9月16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
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
玉ねぎ	13
カットえのき	6.5
冷凍カット油揚げ	6.5
なす	19.5
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
こまつな	6.5
五目厚焼き玉子	
五目厚焼きたまご(50g)	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	3.9
冷凍にら(5mm)	2.6

中学コース
令和 2年 9月17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
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)(250ml)	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
パセリチップ	0.01
鮭のノンエッグマヨネーズ焼き	
さけ切り身 30g/40g(40g)	40
ノンエッグマヨネーズ(調理)	9.1
食塩	0.26
混合こしょう	0.01
白ワイン	0.91
紙カップ(丸型)	1.3
配缶時使用シート	1.3
パプリカサラダ	
キャベツ	52
赤パプリカ(冷凍)	3.9
黄パプリカ(冷凍)	3.9
冷凍ブロッコリー	19.5
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
イチゴジャム	
イチゴジャム	20

中学コース
令和 2年 9月18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
ほうれん草のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
冷凍カット油揚げ	9.1
ねぎ	13
カットえのき	13
冷凍ほうれん草	9.1
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
鶏肉の唐揚げ	
鶏むね切り身(皮付)50g/60g	60
おろししょうが	1.3
こいくちしょうゆ	3.9
合成清酒(料理酒)	2.6
でん粉(片栗粉)	13
油	5.01
グリーンサラダ	
キャベツ	39
冷凍ブロッコリー	15.6
きゅうり	9.1
柑橘ドレッシング	
かんきつドレッシング(クラ)	8

中学コース
令和 2年 9月23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
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・ヘルシーファーム	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
冷凍こまつな	19.5
わかさぎフリッター③	
わかさぎフリッター(11g)	33
油	2.31
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
干しいたけ スライス	0.65
生揚げ(マック食品)	39
三温糖	1.56
こいくちしょうゆ	5.46
オイスターソース	0.72
キャベツ	39
でん粉(片栗粉)	1.43
ごま油	0.39

中学コース
令和 2年 9月24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
オニオンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.7
ベーコン(短冊)	10.4
玉ねぎ	35.1
ソテーオニオン(スライス)	6.5
コーン	13
食塩	1.11
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.3
コンソメ・ヘルシーファーム	1.69
冷凍ほうれん草	13
野菜コロッケ	
野菜コロッケ	60
油	4.2
コールスローサラダ	
コーン	13
人参	10.4
キャベツ	45.5
茹で塩	0.65
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)	10
グレーゼリー(V.C)	
グレーゼリー(ベスト・VC)	50
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

中学コース
令和 2年 9月25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
さといものごまみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	9.1
冷凍豆腐ダイスカット	19.5
さといもスライス(チルド)	45.5
麦みそ・ヤマキ	7.28
米みそ・中沢	7.28
冷凍ほうれん草	13
いりごま(白)	1.3
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)50g/60g	60
おろししょうが	0.39
こいくちしょうゆ	7.8
本みりん	1.3
合成清酒(料理酒)	1.3
すき昆布の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
ベーコン(短冊切り)	8.45
人参	8.45
干しいたけ スライス	1.04
冷凍カット油揚げ	6.5
三温糖	1.95
こいくちしょうゆ	4.03
本みりん	1.69
すき昆布	1.69
水	3.25
すこやかふりかけ(のり)	2
すこやかふりかけ(のり)	

