明細献立表

中学コース
令和 2年10月 1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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	7
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
タンドリーチキン	
鶏もも切り身(皮付)50g/60	60
カレー粉	0.78
おろしにんにく	0.13
プレーンヨーグルト	13
トマトケチャップ	7.15
ウスターソース	2.6
食塩	0.48
混合こしょう	0.01
まめまめサラダ	
むき枝豆　冷凍	10.4
ゆで大豆(ドライパック)	7.8
ゆで金時豆(ドライパック)	5.2
人参	6.5
キャベツ	35
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10月 5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
お月見汁	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	15.6
人参	10.4
沖あみなると	6.5
カットしめじ	6.5
白玉団子	45
ねぎ	6.5
こまつな	13
こいくちしょうゆ	5.2
本みりん	1.3
食塩	0.65
鶏肉のねぎ塩麹焼き	
鶏むね切り身(皮付) 40g/	50
液体塩こうじ	4.29
ねぎ	5.2
合成清酒(料理酒)	0.91
おろししょうが	1.3
おろしにんにく	0.65
ごま油	1.3
切干大根のカレー炒め	
炒め油(サラダ油)	0.39
人参	7.8
切干大根	5.85
冷凍カット油揚げ	9.1
冷凍あさり	6.5
合成清酒(料理酒)	0.65
水	4.55
三温糖	1.56
本みりん	0.65
こいくちしょうゆ	3.51
カレー粉	0.26
だし汁	3.9

中学コース
令和 2年10月 6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
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	6.5
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	10.4
まいたけかき揚げ	
まいたけかき揚げ 60g	60
油	4.55
小松菜サラダ	
人参	6
キャベツ	26
こまつな	26
コーン	9
和風ドレッシング(クラス)	
野菜いっぱいﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和	8

中学コース
令和 2年10月 7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
チンゲン菜と豆腐のスープ	
人参	9.1
玉ねぎ	19.5
コーン	6.5
スクール糸かまぼこ(ほぐ	13
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.3
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	1.04
チンゲンサイ	26
揚げぎょうざ③	
冷凍餃子/OKｷﾞｮｰｻﾞ（18g	54
油	3.8
ビビンバごはんの具	
ごま油	0.59
豚もも(千切り)	39
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

中学コース
令和 2年10月 8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（中：割増）	
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
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.39
玉ねぎ	26
人参	13
キャベツ	19.5
トマトピューレー	2.6
トマトペースト	1.3
トマト缶詰 ダイス	19.5
トマトケチャップ	2.6
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
ミックスビーンズ	10.4
マカロニ(シェル)	3.9
チキンチーズ焼き	
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	10.4
パン粉	1.95
紙カップ（丸型）	1.3
配缶時使用シート	1.3
ポテトのさっぱりサラダ	
じゃがいも	32.5
コーン	6.5
きゅうり	13
キャベツ	26
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
ブルーベリージャム	
ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ(ﾌｧｲﾊﾞｰ)・ｶ	20

明細献立表

中学コース
令和 2年10月 9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
お芋のごまみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	9.1
冷凍カット油揚げ	9.1
さといもスライス(チルド)	32.5
さつまいも	32.5
麦みそ・ヤマキ	7.28
米みそ・中沢	7.28
こまつな	12
いりごま(白)	1.3
ほっけの塩焼き	
塩ほっけ（50g）	50
大根と豚肉の煮物	
炒め油(サラダ油)	0.33
豚もも(小間切れ)	39
合成清酒(料理酒)	1.3
おろししょうが	1.3
人参	6.5
大根	65
冷凍カットいんげん	6.5
三温糖	2.6
本みりん	2.6
こいくちしょうゆ	6.24
でん粉(片栗粉)	0.52
グレープゼリー(V.C)	
グレープゼリー(ﾍﾞｽﾄ･VC)	50

中学コース
令和 2年10月12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
華風コーンスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
人参	13
玉ねぎ	26
コーン	13
冷凍クリームコーン	19.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	1.3
食塩	0.52
合成清酒(料理酒)	2.6
こいくちしょうゆ	0.52
混合こしょう	0.04
でん粉(片栗粉)	1.3
殺菌加工液卵	13
パセリ	0.78
きびなごフライ③	
きびなごフライ（9g）	27
油	2
プルコギ	
ごま油	0.65
おろしにんにく	0.13
豚もも(小間切れ)	26
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	2.6
人参	13
玉ねぎ	26
もやし	13
キャベツ	32.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.26
三温糖	1.95
こいくちしょうゆ	1.3
コチュジャン	3.25
豆板醤	0.04
ごま油	0.65
すりごま(白)	0.65
にら	10.4

中学コース
令和 2年10月13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
塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	16.9
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
人参	9.1
もやし	19.5
沖あみなると	10.4
コーン	13
ねぎ	9.1
塩ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌｧﾝ	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
冷凍にら（4cm）	3.9
ポークしゅうまい③	
鉄腕豚肉しゅうまい（18g）	54
わかめサラダ	
人参	6.5
キャベツ	39
カットわかめ	0.91
サラダこんにゃく	10.4
中華ドレッシング（ｸﾗｽ）	
中華ドレッシング・ﾘｹﾝ 20(	7

中学コース
令和 2年10月14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
じゃが芋と生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
じゃがいも	32.5
玉ねぎ	26
人参	6.5
生揚げ	13
ねぎ	13
カットわかめ	0.39
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
ソイ丼の具	
ベーコン(短冊切り)	6.5
豚ひき肉	15.6
レバーそぼろﾚﾄﾙﾄ	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	3.5
にら	2.6
水菜のサラダ	
水菜	13
人参	6.5
キャベツ	32.5
大根	19.5
和風ドレッシング(クラス)	
野菜いっぱいﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和	8

中学コース
令和 2年10月15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
オニオンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.7
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
パセリ	0.39
鮭のマスタード焼き	
さけ切り身　40g/50g（50g	50
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
野菜と鶏肉のトマト煮	
炒め油(サラダ油)	0.85
鶏もも(角切り)	26
おろしにんにく	0.13
人参	16.9
玉ねぎ	20.8
じゃがいも	45.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.85
トマト缶詰 ダイス	18.2
トマトケチャップ	4.16
食塩	0.34
三温糖	0.34
冷凍カットいんげん	13
水	18.2

明細献立表

中学コース
令和 2年10月16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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
スタミナ汁	
かつおだしパック	2.6
炒め油(サラダ油)	0.65
ベーコン(短冊切り)	6.5
じゃがいも	19.5
玉ねぎ	15.6
人参	13
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	19.5
ねぎ	13
麦みそ・ヤマキ	7.8
米みそ・中沢	7.8
おろしにんにく	0.65
調製豆乳	13
生姜のきいたビックな唐揚げ	
鶏むね切り身(皮無) 40g/	50
おろししょうが	1.56
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
もやしのナムル	
ほうれん草	19.5
赤ピーマン(パプリカ)	3.9
もやし	39
黄ピーマン	3.9
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
ソフール元気	
ソフール　元気ヨーグルト	70

中学コース
令和 2年10月19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
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
ほうれん草	26
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
さんまのうまみ焼き	
一口さんま（45g）	45
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
三角こんにゃく	19.5
たけのこ水煮缶　一斗缶	10.4
干ししいたけ 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
だし水	6.5

中学コース
令和 2年10月20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
きつねうどん	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	13
冷凍カット油揚げ	13
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
三温糖	0.52
冷凍こまつな	19.5
アップルパンケーキ	
ホットケーキミックス	22.5
調理用牛乳	7.5
りんご ジュース	7.3
りんご缶詰	9.8
殺菌加工液卵	2.2
水（りんごシロップ）	2.7
紙カップ（丸型）	1
ごぼうサラダ	
千切りごぼう（サラダ用）	32.5
人参	7.8
きゅうり	10.4
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(ｸﾗｽ)（20	8

中学コース
令和 2年10月21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
春雨スープ	
人参	9.1
玉ねぎ	26
コーン	6.5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	19.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	1.3
食塩	1.3
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.65
カットはるさめ(スープ用)	3.9
カットわかめ	0.39
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
にら	6.5
いりごま(白)	0.52

中学コース
令和 2年10月22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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
秋の味覚シチュー	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏むね(小間切れ)	15.6
白ワイン	2.6
ローレル(粉末)	0.01
玉ねぎ	26
人参	9.1
カットしめじ	10.4
カットエリンギ	6.5
さつまいも	52
食塩	0.26
混合こしょう	0.01
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.65
調理用牛乳	19.5
シチューの素	16.9
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ・ヤヨイ（80g）	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
ブロッコリーサラダ	
コーン	6.5
地場産ブロッコリー(カット	32.5
キャベツ	26
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

明細献立表

中学コース
令和 2年10月23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
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
糸みつば	1.3
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	5.2
合成清酒(料理酒)	6.5
麦みそ・ヤマキ	7.8
ねぎ	3.9
生揚げの五目煮	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	8.45
合成清酒(料理酒)	1.04
人参	10.4
カットしめじ	6.5
玉ねぎ	22.1
生揚げ（マック食品）	32.5
キャベツ	39
三温糖	1.56
こいくちしょうゆ	6.37
でん粉(片栗粉)	1.56

中学コース
令和 2年10月26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
ハムカツ	
プレスハム(ハムカツ用)（4	40
薄力粉 1等	5.8
水	8
パン粉	10
油	4
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
りんご1/6	
カットりんご 50g	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10月27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
広東麺	
ごま油	0.78
豚もも(小間切れ)	19.5
おろししょうが	0.65
合成清酒(料理酒)	1.3
人参	19.5
もやし	19.5
たけのこ水煮缶　一斗缶	13
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾀ	13
こいくちしょうゆ	8.45
食塩	0.39
混合こしょう	0.03
チンゲンサイ	9.1
でん粉(片栗粉)	1.95
肉まん	
肉まん	50
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	39
きゅうり	9.1
中華ドレッシング（ｸﾗｽ）	
中華ドレッシング・ﾘｹﾝ 20(	7
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

中学コース
令和 2年10月28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
里芋とえのきのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	10.4
カットえのき	13
さといもスライス(チルド)	26
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
こまつな	19.5
鮭の紅葉焼き	
さけの紅葉漬け（50g）	50
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
だし汁	3.25
シークヮーサーゼリー	
シークヮーサーゼリー・ベ	50

中学コース
令和 2年10月29日木曜日

料理名／食品名	分量
ホブサ(ピタパン)	
ピタパン60g/80g（80g）	80
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
パスタ入りスープ	
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
スパゲティ(ハーフ)	6.5
食塩	0.72
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
冷凍ほうれん草	13
揚げ鶏のレモン風味②	
鶏胸切身(皮無)そぎ切厚さ	80
合成清酒(料理酒)	1.6
食塩	0.48
混合こしょう	0.05
でん粉(片栗粉)	13
油	5.2
三温糖	9.5
こいくちしょうゆ	8
レモン 果汁	2.4
でん粉(片栗粉)	0.32
水	6.4
コールスローサラダ	
コーン	13
人参	10.4
キャベツ	45.5
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

明細献立表

中学コース
令和 2年10月30日金曜日

料理名／食品名	分量
もち麦ごはん	
精白米（100g）	72
精白米(強化米)	0.25
もち麦　麦ご飯用	8
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
彩の国牛カレー	
炒め油(サラダ油)	1.04
牛肩ロース 脂身つき 和牛	40
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	32.5
人参	13
じゃがいも	45.5
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	7.8
こくまろカレーフレークプロプレン	14.3
ほうれん草ﾁｰｽﾞｵﾑﾚﾂ	
国産ほうれん草ﾁｰｽﾞｵﾑﾚ	50
グリーンサラダ	
キャベツ	32.5
地場産ブロッコリー(カット	19.5
きゅうり	10.4
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング（クラ	8