# 明細献立表



中学コース
令和 2年11月 2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 |
| | |
| 上里おふくろ汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 人参 | 13 |
| ねぎ | 19.5 |
| なめこ | 13 |
| 冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ | 26 |
| 米みそ・中沢 | 13 |
| | |
| 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 | 1.3 |
| 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) | 0.26 |
| | |
| 上里小松菜サラダ | |
| 人参 | 10.4 |
| キャベツ | 26 |
| こまつな | 26 |
| | |
| 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11月 4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 |
| | |
| 野菜椀 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 人参 | 13 |
| 大根 | 26 |
| ごぼう(洗い) | 9.1 |
| ねぎ | 19.5 |
| 切りこんにゃく | 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 |
| | |
| 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 | 10.4 |
| 食塩 | 0.26 |
| 混合こしょう | 0.01 |
| 合成清酒(料理酒) | 0.91 |
| | |
| じゃがいものそぼろ煮 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| 鶏ひき肉 | 26 |
| 合成清酒(料理酒) | 0.91 |
| 玉ねぎ | 26 |
| 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 |

中学コース
令和 2年11月 5日木曜日

| 料理名／食品名 | 分量 |
|---|---|
| 子どもパン(乳) | |
| 子どもパン　1個取り（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(短冊切り) | 9.1 |
| 玉ねぎ | 32.5 |
| ソテーオニオン（スライス） | 6.5 |
| 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・ﾓﾘﾀﾝ 60g | 60 |
| 油 | 4.2 |
| | |
| コールスローサラダ | |
| コーン | 13 |
| 人参 | 13 |
| キャベツ | 39 |
| | |
| 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 |
| | |
| | |
| 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11月 6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 |
| | |
| いちょう汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| ゆで大豆(ドライパック) | 13 |
| 冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ | 19.5 |
| カットしめじ | 9.1 |
| 人参 | 13 |
| ごぼう(洗い) | 9.1 |
| 大根 | 19.5 |
| 食塩 | 0.65 |
| こいくちしょうゆ | 3.9 |
| | |
| 鶏のたれかつ | |
| 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 | 4 |
| 本みりん | 1.5 |
| 水 | 5 |
| | |
| 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 | 32.5 |
| 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 |
| | |
| カットオレンジ | |
| カットオレンジ（40g/50g） | 50 |

中学コース
令和 2年11月 9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 |
| | |
| ほうれん草のみそ汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 人参 | 13 |
| 生揚げ | 13 |
| ねぎ | 13 |
| カットえのき | 9.1 |
| ほうれん草 | 19.5 |
| 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 |
| | |
| 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 | 9.1 |
| 合成清酒(料理酒) | 0.65 |
| 冷凍カット油揚げ | 9.1 |
| 三温糖 | 1.69 |
| 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11月10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 | 26 |
| ねぎ | 19.5 |
| 中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ | 0.6 |
| 醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌ | 11 |
| 食塩 | 0.33 |
| 混合こしょう | 0.01 |
| こいくちしょうゆ | 7.5 |
| 冷凍にら（4cm） | 6.5 |
| | |
| ウインナードッグ② | |
| フランクソーセージ20g 2ｺ | 40 |
| ホットケーキミックス | 13 |
| 水 | 13 |
| 油 | 3.9 |
| | |
| 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 |
| | |
| 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11月11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 |
| | |
| 鶏ごぼうスープ | |
| ごま油 | 0.65 |
| 鶏むね(小間切れ) | 26 |
| ごぼう(洗い) | 13 |
| 人参 | 10.4 |
| カットエリンギ | 10.4 |
| 中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ | 1.56 |
| がらスープ チキン | 6.5 |
| こいくちしょうゆ | 5.2 |
| 食塩 | 0.26 |
| 混合こしょう | 0.01 |
| チンゲンサイ | 13 |
| | |
| にらまんじゅう② | |
| にらまんじゅう（25g） | 50 |
| | |
| 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 | 13 |
| 干ししいたけ 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 | 32.5 |
| でん粉(片栗粉) | 1.43 |
| ごま油 | 0.39 |

中学コース
令和 2年11月12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 |
| | |
| 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 |
| トマトペースト | 2.6 |
| 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 |
| | |
| 鶏肉のマスタード焼き | |
| 鶏もも切り身(皮付)60g/7( | 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 |
| | |
| クルトンサラダ | |
| コーン | 6.5 |
| 人参 | 6.5 |
| キャベツ | 52 |
| クルトン | 2.6 |
| | |
| 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11月13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 |
| | |
| 小松菜のすまし汁 | |
| 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 |
| こまつな | 26 |
| カットえのき | 9.1 |
| | |
| ぶりの竜田揚げ | |
| ぶりの竜田揚げ | 60 |
| 油 | 2.5 |
| | |
| 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 | 1.95 |
| 本みりん | 1.95 |
| こいくちしょうゆ | 4.55 |
| 水 | 3.9 |
| | |
| フルーツキャロットゼリー | |
| ﾌﾙｰﾂｷｬﾛｯﾄｾﾞﾘｰ(ﾍﾞｽﾄ)（ | 50 |

中学コース
令和 2年11月16日月曜日

| 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 |
| | |
| 長ねぎのみそ汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 人参 | 9.1 |
| 冷凍カット油揚げ | 9.1 |
| ねぎ | 23.4 |
| 冷凍ほうれん草 | 13 |
| 麦みそ・ヤマキ | 7.15 |
| 米みそ・中沢 | 7.15 |
| | |
| 五目厚焼き玉子 | |
| 五目厚焼きたまご（50g） | 50 |
| | |
| じゃがいものカレー煮 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.39 |
| 豚もも(小間切れ) | 23.4 |
| 合成清酒(料理酒) | 0.39 |
| 人参 | 13 |
| 玉ねぎ | 19.5 |
| 切りこんにゃく | 19.5 |
| じゃがいも | 58.5 |
| 水 | 15.6 |
| 三温糖 | 1.56 |
| 本みりん | 0.78 |
| こいくちしょうゆ | 4.55 |
| カレー粉 | 0.33 |
| 冷凍グリンピース | 1.95 |

# 明細献立表



中学コース
令和 2年11月17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 |
| | |
| きのこうどん | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| 豚もも(小間切れ) | 19.5 |
| 人参 | 13 |
| 干ししいたけ スライス | 1.3 |
| カットしめじ | 13 |
| カットまいたけ | 9.1 |
| なめこ | 9.1 |
| 冷凍カット油揚げ | 7.8 |
| とうがらし | 0.01 |
| こいくちしょうゆ | 18.2 |
| 本みりん | 0.65 |
| | |
| 大学芋③ | |
| さつま芋乱切り 30g | 90 |
| 油 | 5.3 |
| 三温糖 | 7 |
| こいくちしょうゆ | 1.5 |
| 黒ごま | 0.45 |
| でん粉(片栗粉) | 0.75 |
| 水 | 6 |
| | |
| ハムと大根のサラダ | |
| 大根 | 39 |
| キャベツ | 13 |
| きゅうり | 6.5 |
| ハム（短冊切り） | 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 |

中学コース
令和 2年11月18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 |
| | |
| 本庄ちゃんこ鍋 | |
| 華味鶏つくね | 46.8 |
| 大根（本庄） | 26 |
| はくさい(本庄) | 26 |
| 冷凍カット油揚げ | 13 |
| ねぎ(本庄) | 13 |
| 冷凍こまつな | 13 |
| こいくちしょうゆ | 8.32 |
| 食塩 | 0.65 |
| 中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ | 1.3 |
| | |
| 本庄美人ねぎのさばみそ焼き | |
| 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 |
| | |
| もやしのおひたし | |
| ほうれん草 | 26 |
| 人参 | 6.5 |
| もやし | 32.5 |
| | |
| 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11月19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 | |
| 豚もも(小間切れ) | 13 |
| 玉ねぎ | 19.5 |
| 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 |
| 冷凍ほうれん草 | 13 |
| | |
| チーズオムレツ | |
| チーズオムレツ40g/50g(1 | 50 |
| | |
| ルオーテのトマト煮 | |
| マカロニ（ホイール） | 13 |
| 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 |
| | |
| カットりんご | |
| カットりんご 50g | 50 |

中学コース
令和 2年11月20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 |
| | |
| いものこ汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 大根 | 19.5 |
| 人参 | 13 |
| 冷凍さといも | 32.5 |
| カットしめじ | 9.1 |
| 冷凍カット油揚げ | 9.1 |
| こいくちしょうゆ | 3.9 |
| 食塩 | 0.65 |
| | |
| ゼリーフライ | |
| ゼリーフライ 50g | 50 |
| 油 | 3.5 |
| ウスターソース | 2.5 |
| 中濃ソース | 2.5 |
| 本みりん | 2.5 |
| 水 | 1.85 |
| | |
| かてめしの具 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| 鶏もも(小間切れ) | 23.4 |
| 合成清酒(料理酒) | 0.39 |
| ごぼう(洗い) | 19.5 |
| 人参 | 13 |
| 干ししいたけ スライス | 0.91 |
| 切りこんにゃく | 13 |
| こうや豆腐（細切り） | 1.95 |
| 焼ちくわ | 10.4 |
| 三温糖 | 1.69 |
| 本みりん | 1.3 |
| こいくちしょうゆ | 5.85 |

中学コース
令和 2年11月24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 |
| 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（4cm） | 9.1 |
| いりごま(白) | 1.3 |
| とうがらし | 0.01 |
| | |
| 春巻き | |
| 春巻き・鉄腕（50g） | 50 |
| 油 | 2.8 |
| | |
| こんにゃくサラダ | |
| キャベツ | 45.5 |
| コーン | 6.5 |
| ほうれん草入りこんにゃく | 13 |
| 人参入りこんにゃく | 6.5 |
| | |
| 中華ドレッシング（ｸﾗｽ） | |
| 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11月25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 | 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 |
| | |
| 白身魚のチリソース | |
| タラ澱粉付き 50g | 50 |
| 油 | 4.16 |
| トマトケチャップ | 10.4 |
| 三温糖 | 2.6 |
| こいくちしょうゆ | 1.3 |
| 豆板醤 | 0.13 |
| おろしにんにく | 0.65 |
| おろししょうが | 0.59 |
| 合成清酒(料理酒) | 1.3 |
| でん粉(片栗粉) | 0.33 |
| 水 | 5.85 |
| | |
| もやしのナムル | |
| 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 |
| | |
| | |
| 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11月26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）（200ml） | 206 |
| | |
| コーンスープ | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| 玉ねぎ | 26 |
| 人参 | 13 |
| コーン | 13 |
| じゃがいも | 26 |
| 冷凍クリームコーン | 28.6 |
| シチューの素 | 13 |
| 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 | 0.05 |
| | |
| ハーブチキン | |
| 鶏もも切り身(皮無)50g/6( | 60 |
| 食塩 | 0.42 |
| 混合こしょう | 0.03 |
| オリーブ油 | 1.3 |
| おろしにんにく | 0.52 |
| トマトケチャップ | 5.85 |
| 粒入りマスタード | 0.52 |
| バジル(乾燥)チップ | 0.09 |
| オレガノ　乾燥　みじん切 | 0.1 |
| | |
| 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 |
| 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 |
| | |
| いちごジャム | |
| いちごジャム | 20 |

中学コース
令和 2年11月27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 | |
| 牛乳（200ml）（200ml） | 206 |
| | |
| 小江戸カレー | |
| 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 | 32.5 |
| 人参 | 13 |
| さつまいも | 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 | 5 |
| こくまろｶﾚｰﾌﾙｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝ | 21 |
| 冷凍ほうれん草 | 13 |
| | |
| かりかり大豆 | |
| 国産炒り大豆 | 13 |
| 揚げちりめん | 3.9 |
| 三温糖 | 3.51 |
| こいくちしょうゆ | 1.56 |
| 合成清酒(料理酒) | 0.39 |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| | |
| グリーンサラダ | |
| キャベツ | 26 |
| 地場産ブロッコリー | 32.5 |
| | |
| 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11月30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 |
| | |
| 上里小松菜のみそ汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 人参 | 13 |
| 大根 | 13 |
| カットえのき | 13 |
| こまつな | 19.5 |
| 米みそ・中沢 | 7.15 |
| 麦みそ・ヤマキ | 7.15 |
| | |
| 里芋コロッケ | |
| さといもコロッケ（60g） | 70 |
| 油 | 4.9 |
| | |
| 埼玉県産牛丼の具 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.52 |
| 牛もも 赤肉 和牛 | 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 | 35.1 |
| しらたき | 23.4 |
| 三温糖 | 4.55 |
| こいくちしょうゆ | 7.8 |
| 冷凍グリンピース | 6.5 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |