

明細献立表

中学コース
令和 2年12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
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
玉子とじうどん	
かつおだしパック	2.6
鶏もも(小間切れ)	15.6
人参	15.6
干しいたけ スライス	0.65
沖あみなると	6.5
ねぎ	15.6
こいくちしょうゆ	17.55
本みりん	0.65
食塩	0.33
でん粉(片栗粉)	1.17
殺菌加工液卵	26
冷凍ほうれん草	10.4
ちくわの磯辺揚げ②	
焼ちくわ 1/4 25g×2	50
薄力粉 1等	6
でん粉(片栗粉)	0.4
あおのり	0.12
水	9.5
油	2.8
ツナひじきサラダ	
ひじき	1.3
人参	6.5
キャベツ	32.5
シーチキンオイル無添加	13
和風ドレッシング	
野菜いっぱいドレッシング和	8

中学コース
令和 2年12月 2日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん	
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
春巻き	
春巻き・鉄腕(50g)	50
油	2.8
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚ひき肉	13
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12月 3日木曜日

料理名／食品名	分量
コッペパンスライス	
コッペパン縦スライス(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
白菜のクリームスープ	
ベーコン(短冊切り)	9
玉ねぎ	26
人参	13
コーン	13
はくさい	40
冷凍あさり	13
白ワイン	2.6
食塩	0.8
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
混合こしょう	0.03
調理用牛乳	28
シチューの素	13
パセリチップ	0.09
ウインナーのトマトソース②	
ウインナー 20g/30g(30g)	60
オリーブ油	0.26
玉ねぎ	15.6
おろしにんにく	0.26
トマト缶詰 ダイス	14.3
デミグラスソース	3.25
トマトケチャップ	7.8
赤ワイン	0.65
コンソメ・ヘルシーファーム	0.52
三温糖	0.33
地場産花野菜サラダ	
キャベツ	13
地場産ブロッコリー	39
地場産カリフラワー	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

中学コース
令和 2年12月 4日金曜日

料理名／食品名	分量
茶飯	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
茶めしの素	15.6
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
煮込みおでん	
角切昆布	2.6
人参	19.5
大根	23.4
じゃがいも	29.9
三角こんにやく	18.2
たこボール	16.9
スクールがんもどき	6.5
焼ちくわ	19.5
合成清酒(料理酒)	1.17
三温糖	0.2
こいくちしょうゆ	3.64
本みりん	0.46
食塩	0.26
かつおだしパック	2.6
あじフリッター③	
あじフリッター(卵なし)(20)	60
油	4.2
みかん	
みかん M 100g	100

中学コース
令和 2年12月 7日月曜日

料理名／食品名	分量
ごはん	
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
チンゲンサイ	26
五目パオズ②	
五目パオズ 25g	50
豚キムチ	
ごま油	0.78
豚もも(小間切れ)	26
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
はくさい	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12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)(200ml)	206
もやしラーメン	
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	23
ねぎ	19.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.6
醤油ラーメンスープ・シャンツェ	11
食塩	0.5
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
大学芋③	
さつまいも乱切り 30g	75
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
青菜とじゃこのサラダ	
揚げちりめん	3.9
きゅうり	10.4
キャベツ	23.4
こまつな	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12月 9日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
埼玉和牛のすきやき風煮	
炒め油(サラダ油)	0.6
牛もも 脂身つき 和牛	52
合成清酒(料理酒)	0.5
玉ねぎ	20
干しいたけ スライス	1.3
しらたき	33
冷凍焼き豆腐	52
はくさい	52
ねぎ	20
三温糖	1.95
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	13
かつおだしパック	2.6
水	40
厚焼き玉子	
厚焼き玉子・焼き(50g)	50
3色サラダ	
キャベツ	45.5
人参	13
コーン	10.4
たまねぎドレッシング	
たまねぎドレッシング(クラス)	8

中学コース
令和 2年12月10日木曜日

料理名／食品名	分量
子どもパンスライス	
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
玉ねぎ	35
ベーコン(短冊切り)	13
ソテーオニオン(スライス)	6.5
コーン	13
食塩	1
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	1.7
冷凍ほうれん草	13
白身魚フライ	
白身フライ 40g/50g(50g)	50
油	5
ルオーテのトマト煮	
マカロニ(ホイール)	13
茹で塩	0.8
オリーブ油	0.8
おろしにんにく	0.1
ハム(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
トマトケチャップ	10.5
トマト缶詰 ダイス	14.5
中濃ソース	0.9
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	0.5
パセリチップ	0.07
タルタルソース	
ノンエッグタルタルハーブ	8
ソファール元気	
ソファール 元気ヨーグルト	70

中学コース
令和 2年12月11日金曜日

料理名／食品名	分量
ごはん	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
大根と生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
大根	39
生揚げ	20
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
揚げ鶏のレモン風味	
鶏もも切り身(皮付)50g/60g	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	104
でん粉(片栗粉)	0.26
水	5.2
水菜のサラダ	
人参	13
もやし	40
水菜	20
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12月14日月曜日

料理名／食品名	分量
ごはん	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	10.4
えのきたけ	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
ぶりの照り焼き	
ぶり照り焼き(50g)	50
切干大根の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.4
人参	8
切干大根	6
冷凍あさり	6.5
合成清酒(料理酒)	0.6
冷凍カット油揚げ	9
三温糖	1.3
本みりん	0.7
こいくちしょうゆ	3.5
水	6

明細献立表

中学コース
令和 2年12月22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(4cm)	9.1
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.01
えびしゅうまい③	
えびシューマイ(18g)	64
秩父こんにゃくサラダ	
ほうれん草入りこんにゃく	13
人参入りこんにゃく	9.1
キャベツ	45.5
中華ドレッシング(クラス)	
中華ドレッシング(クラス)	8

中学コース
令和 2年12月23日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
野菜碗	
炒め油(サラダ油)	0.6
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	20
切りこんにゃく	20
生揚げ	15.6
麦みそ・ヤマキ	13
こいくちしょうゆ	0.8
鶏肉のねぎ塩麴焼き	
鶏むね切り身(皮付)40g/	50
液体塩こうじ・ハナマルキ	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
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	1.69
本みりん	1.95
こいくちしょうゆ	4.55
水	3.9

中学コース
令和 2年12月24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
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(アルファベット)	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
もみの木ハンバーグ	
もみの木ハンバーグ(60g)	52
オリーブ油	0.78
玉ねぎ	9.1
薄力粉 1等	0.16
食塩	0.14
混合こしょう	0.01
調理用牛乳	8.71
ベシヤメルソース	0.44
パセリチップ	0.07
エリンギとほうれん草のソテー	
炒め油(サラダ油)	0.39
ハム(短冊切り)	13
カットエリンギ	19.5
冷凍ほうれん草	26
コーン	13
キャベツ	26
食塩	0.26
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.26

中学コース
令和 2年12月25日金曜日

料理名／食品名	分量
ごはん	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
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
ソーテオニオン	7.8
チャツネ	1.3
アップルソース	2.6
中濃ソース	0.65
給食用カレーフレーク(ハウス)	18
こくまろカレーフレーク7ロブレン	7.8
かりかり大豆	
国産炒り大豆	15
揚げちりめん	5
三温糖	3.5
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
ブロッコリーサラダ	
人参	6.5
地場産ブロッコリー	52
キャベツ	19.5
コーン	6.5
和風ドレッシング(クラス)	
野菜いっぱいドレッシング和	8
クリスマスデザート	
お米deクリスマスケーキ	35