



中学コース  
令和 3年 1月14日木曜日

中学コース  
令和 3年 1月15日金曜日

中学コース  
令和 3年 1月18日月曜日

中学コース  
令和 3年 1月19日火曜日

中学コース  
令和 3年 1月20日水曜日

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
白菜のクリームスープ	
鶏むね(小間切れ)	20
玉ねぎ	26
人参	13
じゃがいも	0
コーン	13
はくさい	39
冷凍あさり	13
白ワイン	2.6
食塩	0.78
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	26
シチューの素	13
パセリ	0.91
ほうれん草チーズオムレツ	
国産ほうれん草チーズオムレ	50
きゅうりサラダ	
サラダこんにやく	13
地場産ブロッコリー	26
きゅうり	39
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
チョコクリーム	
マーシャルピーンズ(チョコ)	15

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
五目スープ	
ベーコン(短冊切り)	13
人参	13
干しいたけ スライス	1.3
たけのこ千切り(レトル)	19.5
冷凍豆腐(アイスカット)	26
中華スープの素・ヘルシーファ	1.3
食塩	0.91
こいくちしょうゆ	2.6
ねぎ	13
チンゲンサイ	13
でん粉(片栗粉)	1.04
春巻き	
春巻き・鉄腕 (50g)	50
油	2.8
生揚げの中華煮	
炒め油(サラダ油)	0.72
豚もも(小間切れ)	20
おろししょうが	0.26
人参	9.1
カットしめじ	5.2
生揚げ(マック食品)	45.5
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
カットいよかん	
カットいよかん 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) (200ml)	206
上里小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
カットえのき	10
こまつな	15
生揚げ	15
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
かんぱちの照り焼き	
かんぱちの照り焼き 60g	60
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	68.9
切りこんにやく	23.4
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

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (100g)	100
牛乳	
牛乳 (200ml) (200ml)	206
広東麺	
ごま油	0.78
豚もも(小間切れ)	25
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・ジャン	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
彩の国黒豚ねぎ塩まんじゅう②	
彩の国黒豚ねぎ塩まんじ	50
フルーツヨーグルト和え	
フルーツミックス	91
プレーンヨーグルト(調理用)	26

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
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト/アジミルクPLU	180
おでん煮込み	
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
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
和風スコッチエッグ②	
和風スコッチエッグ	80
ごま和え	
人参	6.5
もやし	19.5
キャベツ	19.5
ほうれん草	13
いりごま(白)	3.9
1.8ボトルしょうゆ	1.95
三温糖 1kg	1.04

中学コース  
令和 3年 1月21日木曜日

中学コース  
令和 3年 1月22日金曜日

中学コース  
令和 3年 1月25日月曜日

中学コース  
令和 3年 1月26日火曜日

中学コース  
令和 3年 1月27日水曜日

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	
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
深谷ねぎメンチカツ	
深谷ねぎメンチカツ 50g	50
油	3.5
和風ツナパスタ	
オリーブ油	0.52
おろしにんにく	0.26
豆板醤	0.07
シーチキンオイル無添加	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
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

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
だまこ汁	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏もも(小間切れ)	13
合成清酒(料理酒)	2.6
人参	6.5
ごぼう(洗い)	6.5
ねぎ	6.5
切りこんにゃく	13
だまこ餅	39
こまつな	13
米みそ・中沢	6.76
麦みそ・ヤマキ	6.76
かつおだしパック	2.6
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
ひじきのそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.52
おろししょうが	0.52
鶏ひき肉	19.5
ひじき	1.56
人参	19.5
むき枝豆 冷凍	2.6
こいくちしょうゆ	3.02
本みりん	1.04
三温糖	1.95
合成清酒(料理酒)	0.52
水	5.98
みかんゼリー	
国産みかんゼリー	40

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
冬野菜カレー	
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
冷凍カリフラワー	19.5
ごぼう(洗い)	13
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
こくまろカレーフレーク・ロブレソ	14.3
カレールー・日糧	7.8
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
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
コーン	6.5
キャベツ	45.5
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
地粉うどん	
地粉うどん(100g)	100
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
五目うどん	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	20
人参	13
干しいたけ 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	13
たまごドーナツ	
たまごドーナツ(40g)	40
油	4
上里小松菜サラダ	
人参	6.5
キャベツ	26
こまつな	26
コーン	9.1
カットわかめ	0.39
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
チーズ②	
チーズ(明治キッス)	10

料理名/食品名	分量
酢飯	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
酢飯の素	14.82
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
すまし汁	
かつおだしパック	3.9
人参	13
梅ちらしかまぼこ	7
雪だるまちらしかまぼこ	5
カットえのき	9.1
こいくちしょうゆ	3.9
本みりん	0.65
食塩	1.17
糸みつば	2.6
カットわかめ	0.65
肉野菜しゅうまい③	
野菜入り肉しゅうまい(18)	54
かてめしの具	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏もも(小間切れ)	13
合成清酒(料理酒)	0.39
ごぼう(洗い)	19.5
人参	13
干しいたけ スライス	0.91
切りこんにゃく	13
冷凍カット油揚げ	13
焼ちくわ	6.5
三温糖	1.69
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	5.85
コアコアヨーグルト	
ヨーグルト・コアコアプラス(80g)	80

