# 明細献立表



中学コース
令和 3年 2月 1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 |
| | |
| 長ねぎのみそ汁 | |
| 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 | 26 |
| 冷凍ほうれん草 | 9.1 |
| 麦みそ・ヤマキ | 7.15 |
| 米みそ・中沢 | 7.15 |
| | |
| さけのペロリ焼き | |
| さけ切り身 | 50 |
| おろししょうが | 0.39 |
| こいくちしょうゆ | 0.65 |
| 合成清酒(料理酒) | 5.85 |
| 麦みそ・ヤマキ | 6.5 |
| 三温糖 | 1.3 |
| | |
| 大根と鶏肉の煮物 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.33 |
| 鶏もも(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 |
| 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 |
| 水 | 0.13 |

中学コース
令和 3年 2月 2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 |
| にら | 9.1 |
| いりごま(白) | 1.3 |
| とうがらし | 0.01 |
| | |
| 揚げぎょうざ③ | |
| 冷凍餃子 18g | 54 |
| 油 | 3.8 |
| | |
| 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 |
| | |
| 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 3年 2月 3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 |
| | |
| けんちん汁 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| 人参 | 6.5 |
| ごぼう(洗い) | 7.8 |
| 大根 | 26 |
| 干ししいたけ スライス | 0.65 |
| かつおだしパック | 0.65 |
| 切りこんにゃく | 6.5 |
| さといもスライス(チルド) | 26 |
| 冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ | 26 |
| 冷凍カット油揚げ | 6.5 |
| ねぎ | 13 |
| 合成清酒(料理酒) | 1.04 |
| 食塩 | 0.13 |
| こいくちしょうゆ | 8.06 |
| | |
| いわしフライ | |
| いわしフライ | 40 |
| 油 | 4.2 |
| | |
| 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) | 2.6 |
| すりごま(白) | 1.3 |
| 1.8ボトルしょうゆ | 1.95 |
| 三温糖 1kg | 1.04 |
| | |
| 福豆 | |
| 福豆 | 5 |
| | |
| パックソース5g | |
| パックソース(中濃)5g | 5 |

中学コース
令和 3年 2月 4日木曜日

| 料理名／食品名 | 分量 |
|---|---|
| コッペパン縦スライス(乳) | |
| コッペパン縦スライス（70g | 70 |
| | |
| 牛乳 | |
| 牛乳（200ml）（200ml） | 206 |
| | |
| チンゲン菜と豆腐のスープ | |
| 人参 | 13 |
| 玉ねぎ | 26 |
| 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 |
| | |
| 焼きウインナー② | |
| ウインナー 30g | 60 |
| | |
| 焼きそば | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| 豚もも(小間切れ) | 19.5 |
| 人参 | 10.4 |
| 玉ねぎ | 16.9 |
| キャベツ | 32.5 |
| もやし | 13 |
| 中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ | 0.13 |
| 食塩 | 0.13 |
| 混合こしょう | 0.01 |
| ウスターソース | 5.2 |
| 焼きそばソース | 6.5 |
| あおのり | 0.13 |
| スパゲティ(ハーフ) | 19.5 |

中学コース
令和 3年 2月 5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 |
| | |
| ほうれん草のみそ汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 人参 | 13 |
| 冷凍カット油揚げ | 6.5 |
| ねぎ | 13 |
| カットしめじ | 13 |
| ほうれん草 | 26 |
| 麦みそ・ヤマキ | 7.15 |
| 米みそ・中沢 | 7.15 |
| | |
| ハンバーグ和風ソース | |
| ハンバーグ・ヤヨイ | 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 |
| | |
| チーズサラダ | |
| 地場産ブロッコリー | 39 |
| キャベツ | 15.6 |
| きゅうり | 13 |
| サイコロチーズ | 6.5 |
| | |
| 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 |

# 明細献立表



中学コース
令和 3年 2月 8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 |
| | |
| わかめスープ | |
| 人参 | 13 |
| ねぎ | 15.6 |
| 玉ねぎ | 26 |
| 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 |
| | |
| いかフリッター③ | |
| いかフリッター(卵なし) | 60 |
| 油 | 4.2 |
| | |
| ビビンバごはんの具 | |
| ごま油 | 0.59 |
| 豚ひき肉 | 35.1 |
| 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 3年 2月 9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 |
| | |
| 鶏塩うどん | |
| ごま油 | 0.65 |
| 鶏もも(小間切れ) | 26 |
| 人参 | 13 |
| カットエリンギ | 10.4 |
| ねぎ | 13 |
| カットわかめ | 0.39 |
| がらスープ チキン | 3.25 |
| 白だしマルハチ | 12.61 |
| 食塩 | 0.75 |
| 混合こしょう | 0.01 |
| こいくちしょうゆ | 0.17 |
| | |
| ちくわの香味揚げ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 |
| カレー粉 | 0.1 |
| 水 | 9.5 |
| 油 | 3 |
| | |
| 青菜とじゃこのサラダ | |
| 揚げちりめん | 3.9 |
| コーン | 6.5 |
| キャベツ | 23.4 |
| こまつな | 32.5 |
| | |
| 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 |
| | |
| | |
| 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 3年 2月10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 |
| | |
| キムチ入り豚汁 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.52 |
| 豚もも(小間切れ) | 19.5 |
| 人参 | 13 |
| ごぼう(洗い) | 10.4 |
| 大根 | 26 |
| じゃがいも | 26 |
| はくさい キムチ | 15.6 |
| ねぎ | 13 |
| 本みりん | 1.3 |
| こいくちしょうゆ | 0.78 |
| 麦みそ・ヤマキ | 6.5 |
| 米みそ・中沢 | 6.5 |
| かつおだしパック | 1.04 |
| | |
| 鶏肉の照り焼き | |
| 鶏もも切り身(皮付) | 70 |
| 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 |
| | |
| 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 |
| | |
| 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 3年 2月12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 |
| | |
| 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 |
| 冷凍あさり | 9.1 |
| 生揚げ | 19.5 |
| 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 |
| | |
| たこメンチ | |
| タコメンチ | 50 |
| 油 | 4.2 |
| | |
| 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 |
| | |
| | |
| カットいよかん | |
| カットいよかん 50g | 50 |

中学コース
令和 3年 2月15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 |
| | |
| 水菜のみそ汁 | |
| 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 |
| カットえのき | 13 |
| 水菜 | 19.5 |
| カットわかめ | 0.39 |
| 米みそ・中沢 | 6.5 |
| 麦みそ・ヤマキ | 6.5 |
| | |
| 五目厚焼き玉子 | |
| 五目厚焼きたまご | 50 |
| | |
| 彩り豚丼の具 | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.52 |
| 豚もも(小間切れ) | 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 | 32.5 |
| 人参 | 13 |
| ごぼう(洗い) | 13 |
| しらたき | 19.5 |
| 三温糖 | 4.55 |
| こいくちしょうゆ | 7.8 |
| 冷凍グリンピース | 5.2 |

# 明細献立表



中学コース
令和 3年 2月16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 |
| | |
| もやしコーンラーメン | |
| 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・ｼｬﾝﾂ | 11 |
| 食塩 | 0.33 |
| 混合こしょう | 0.01 |
| こいくちしょうゆ | 7.5 |
| コーン | 6.5 |
| | |
| 春巻き | |
| 春巻き | 50 |
| 油 | 2.8 |
| | |
| ツナひじきサラダ | |
| ひじき | 1.3 |
| 人参 | 6.5 |
| キャベツ | 39 |
| シーチキンオイル無添加フ | 13 |
| | |
| 中華ドレッシング（ｸﾗｽ） | |
| 中華ドレッシング・ﾘｹﾝ | 7 |

中学コース
令和 3年 2月17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 |
| | |
| ほうれん草のすまし汁 | |
| 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 |
| ほうれん草 | 26 |
| カットえのき | 9.1 |
| | |
| かんぱちの竜田揚げ | |
| かんぱち竜田 | 60 |
| 油 | 2.5 |
| | |
| 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 | 6.5 |
| 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 |
| | |
| 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 3年 2月18日木曜日

| 料理名／食品名 | 分量 |
|---|---|
| チーズパン(乳) | |
| チーズパン（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 |
| 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 |
| トマトピューレー | 5.2 |
| トマトペースト | 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 |
| | |
| ヘルシーローストチキン | |
| 鶏むね切り身(皮無) | 50 |
| 食塩 | 0.21 |
| 混合こしょう | 0.01 |
| 赤ワイン | 4.16 |
| 玉ねぎ | 5.2 |
| おろしにんにく | 0.55 |
| セロリー | 1.04 |
| こいくちしょうゆ | 5.46 |
| | |
| 三色サラダ | |
| キャベツ | 26 |
| 人参 | 6.5 |
| もやし | 32.5 |
| | |
| 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 3年 2月19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 |
| | |
| 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 |
| | |
| わかさぎフライ③ | |
| わかさぎフライ（11g） | 33 |
| 油 | 2.31 |
| | |
| 四川風麻婆豆腐 | |
| 豚ひき肉 | 15.6 |
| 冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ | 52 |
| 人参 | 7.8 |
| 玉ねぎ | 16.9 |
| にら | 7.8 |
| たけのこ水煮缶 | 3.9 |
| おろしにんにく | 0.39 |
| おろししょうが | 0.39 |
| ねぎ | 7.8 |
| 炒め油(サラダ油) | 0.52 |
| 中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ | 0.39 |
| 三温糖 | 0.39 |
| こいくちしょうゆ | 2.6 |
| 甜麺醤 | 5.2 |
| 豆板醤 | 0.52 |
| さんしょう | 0.03 |
| ごま油 | 0.26 |
| 水 | 15.6 |
| でん粉(片栗粉) | 1.3 |

中学コース
令和 3年 2月22日月曜日

| 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 |
| | |
| チキンカレー | |
| 炒め油(サラダ油) | 0.65 |
| 鶏もも(小間切れ) | 32.5 |
| 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 | 12.61 |
| こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾟﾚﾝ | 23.14 |
| | |
| 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 |
| 冷凍ブロッコリー | 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 |

# 明細献立表



中学コース
令和 3年 2月24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 |
| | |
| トックスープ | |
| 豚もも(小間切れ) | 13 |
| 人参 | 13 |
| 玉ねぎ | 13 |
| キャベツ | 19.5 |
| 食塩 | 0.65 |
| こいくちしょうゆ | 3.25 |
| 混合こしょう | 0.26 |
| 豆板醤 | 0.52 |
| 中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ | 0.65 |
| トック | 26 |
| 殺菌加工液卵 | 15.6 |
| | |
| ヤンニョムチキン | |
| 鶏むね切り身(皮付) | 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 |
| トマトケチャップ | 10.4 |
| 三温糖 | 1.3 |
| こいくちしょうゆ | 1.04 |
| 米みそ・中沢 | 0.13 |
| 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 |

中学コース
令和 3年 2月25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 |
| | |
| 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 |
| はくさい | 32.5 |
| 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 | 0.39 |
| | |
| カレーコロッケ | |
| カレーコロッケ | 60 |
| 油 | 4.9 |
| | |
| 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 |

中学コース
令和 3年 2月26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 |
| | |
| 白菜のみそ汁 | |
| かつおだしパック | 2.6 |
| 人参 | 13 |
| はくさい | 39 |
| 生揚げ | 19.5 |
| カットえのき | 6.5 |
| 米みそ・中沢 | 6.5 |
| 麦みそ・ヤマキ | 6.5 |
| | |
| さばの塩焼き | |
| 塩さば切り身 | 50 |
| | |
| 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 |