明 細 献 立 表

中学コース
令和 3年 7月 1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 (250ml)	257
彩り団子のスープ	
人参	13
玉ねぎ	32.5
彩り団子	32.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	1.04
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.56
冷凍こまつな	19.5
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)	16.9
人参	10.4
玉ねぎ	13
キャベツ	29.9
もやし	13
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.13
食塩	0.07
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)	16.9

中学コース
令和 3年 7月 2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 (250ml)	257
ワンタンスープ	
ごま油	0.78
豚ひき肉	13
人参	6.5
おきあみ姫なると	6.5
もやし	19.5
こいくちしょうゆ	6.11
食塩	0.66
混合こしょう	0.01
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.69
ねぎ	13
ワンタンの皮	9.1
あじフリッター③	
あじフリッター(卵なし) (20g	60
油	4.2
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 3年 7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	
牛乳 (250ml)	257
玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
玉ねぎ	39
人参	9.1
生揚げ	13
冷凍こまつな	19.5
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
さば塩麹焼き	
さば塩麹漬け (50g)	50
アスパラときゅうりのサラダ	
人参	6.5
キャベツ	39
アスパラガス	19.5
きゅうり	6.5
和風ドレッシング	
ドレッシング減塩和風	8

中学コース
令和 3年 7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	
牛乳 (250ml)	257
鶏塩うどん	
ごま油	0.65
鶏もも(小間切れ)	32.5
人参	15.6
カットエリンギ	15.6
ねぎ	13
カットわかめ	0.39
がらスープ チキン	3.25
白だし	12.61
食塩	0.75
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.13
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ 50g	60
油	4.2
枝豆サラダ	
むき枝豆　冷凍	15.6
人参	6.5
サラダこんにゃく	6.5
キャベツ	45.5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8

中学コース
令和 3年 7月 7日水曜日

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(250ml)	257
七夕汁	
かつおだしパック	3.9
大根	16.9
人参	13
カットえのき	13
型抜きかまぼこ(星)	16.9
合成清酒(料理酒)	0.91
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	1.04
こまつな	16.9
かんぱちの照り焼き	
かんぱちの照り焼き 60g	60
磯寿司の具	
炒め油(サラダ油)	0.72
鶏むね(小間切れ)	26
合成清酒(料理酒)	0.91
人参	13
切りこんにゃく	19.5
ひじき	1.04
冷凍カット油揚げ	6.5
さつま揚げ(卵白抜)	19.5
ゆで大豆(ドライパック)	13
三温糖	3.64
こいくちしょうゆ	4.94
シークヮーサーゼリー	
シークヮ―サーゼリー	50

明 細 献 立 表

中学コース
令和 3年 7月 8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 (250ml)	257
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
じゃがいも	52
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	0.65
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	14.3
調理用牛乳	19.5
パセリ	0.39
フライドチキン（塩唐揚げ）	
鶏むね切り身(皮無) 60g	60
食塩	0.55
混合こしょう	0.01
おろしにんにく	0.65
おろししょうが	1.3
塩麹	0.52
合成清酒(料理酒)	2.6
でん粉(片栗粉)	13
油	4.1
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	
フレンチドレッシング	10

中学コース
令和 3年 7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	
牛乳 (250ml)	257
夏野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	29.9
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
なす	19.5
トマト缶詰 ダイス	13
ソテーオニオン	6.5
チャツネ	1.3
アップルソース	7.8
中濃ソース	1.3
ダイスかぼちゃ	39
給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(ﾊｳｽ)	19.37
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	7.8
地場産とうもろこし	
とうもろこし(生)	50
ブロッコリーサラダ	
冷凍ブロッコリー	52
きゅうり	10.4
柑橘ドレッシング	
かんきつドレッシング	8

中学コース
令和 3年 7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	
牛乳 (250ml)	257
春雨わかめスープ	
人参	13
ねぎ	13
カットはるさめ(スープ用)	5.2
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	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	0.78
チンゲンサイ	15.6
ガパオライスの具	
炒め油(サラダ油)	0.65
おろしにんにく	0.65
おろししょうが	0.65
豚ひき肉	45.5
合成清酒(料理酒)	1.3
玉ねぎ	32.5
人参	19.5
ピーマン	7.8
赤ピーマン(パプリカ)	3.9
黄ピーマン	3.9
こいくちしょうゆ	3.25
本みりん	2.6
三温糖	0.49
豆板醤	0.07
オイスターソース	2.6
でん粉(片栗粉)	0.65
バジル(乾燥)チップ	0.17
混合こしょう	0.01
目玉焼き	
丸目玉焼き	65
カットパイン	
カットパイン 冷	40

中学コース
令和 3年 7月13日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (100g)	100
牛乳	
牛乳 (250ml)	257
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	22.1
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
人参	13
おきあみ姫なると	6.5
もやし	26
ねぎ	13
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.78
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌｧﾝ	11.18
食塩	0.52
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	7.54
揚げぎょうざ③	
冷凍餃子 (18g)	54
油	3.8
小松菜のナムル	
人参	13
キャベツ	26
こまつな	26
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	8

中学コース
令和 3年 7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	
牛乳(250ml)	257
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
玉ねぎ	13
冷凍カット油揚げ	13
なす	19.5
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
こまつな	19.5
子持ちししゃもフライ	
子持ちししゃもフライ (30g)	30
油	2.1
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.91
豚もも(小間切れ)	35.1
合成清酒(料理酒)	0.52
人参	9.1
玉ねぎ	23.4
じゃがいも	71.5
つきこんにゃく	26
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

明 細 献 立 表

中学コース
令和 3年 7月15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	
牛乳 (250ml)	257
バルクチョルバス	
炒め油(サラダ油)	0.65
玉ねぎ	26
人参	13
じゃがいも	26
トマト缶詰 ダイス	13
すけそうだら　角切り	19.5
ローレル(粉末)	0.01
食塩	0.65
こいくちしょうゆ	0.39
コンソメ・ヘルシーファーム	1.82
チキンブイヨン	2.6
混合こしょう	0.03
パセリチップ	0.03
ケバブ	
鶏もも切り身(皮付)70g	70
食塩	0.65
タイム	0.08
チリパウダー	0.13
おろしにんにく	0.39
白ワイン	6.5
レモン果汁	3.9
トマトピューレー	3.9
玉ねぎ	6.5
グリーンサラダ	
キャベツ	39
冷凍ほうれん草	15.6
きゅうり	13
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	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 7月16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 (250ml)	257
もやしとにらのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
もやし	26
冷凍カット油揚げ	13
ねぎ	13
にら	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
あじの一夜干し	
あじ一夜干し (50)	50
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
干ししいたけ スライス	1.04
玉ねぎ	22.1
生揚げ（マック食品）	32.5
キャベツ	32.5
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 3年 7月19日月曜日

料理名／食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	11.42
精白米 (100g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳 (250ml)	257
ポークストロガノフ	
炒め油(サラダ油)	0.52
おろしにんにく	1.3
豚もも(小間切れ)	32.5
赤ワイン	1.56
玉ねぎ	32.5
人参	19.5
マッシュルームスライス	13
トマト缶詰 ダイス	9.1
ハヤシフレーク（ハウス）	26
デミグラスソース・MCC	6.5
ウスターソース	2.34
三温糖	0.31
食塩	0.21
ローレル(粉末)	0.03
冷凍グリンピース	2.6
野菜コロッケ	
野菜コロッケ	60
油	4.2
冷凍みかん	
冷凍みかんMサイズ 100g	100