明 細 献 立 表

中学コース
令和 3年11月 1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）	206
キムチトッポギスープ	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	13
玉ねぎ	13
もやし	19.5
はくさい キムチ	19.5
食塩	0.39
こいくちしょうゆ	2.6
合成清酒(料理酒)	0.65
混合こしょう	0.26
甜麺醤	2.21
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.39
トッポギ	26
殺菌加工液卵	15.6
でん粉(片栗粉)	0.65
ヤンニョムチキン	
鶏むね切り身(皮無) 40g	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	0.1
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
春雨サラダ	
カット緑豆はるさめ（サラダ用）	5.2
人参	9.1
キャベツ	26
きゅうり	9.1
棒棒鶏ドレッシング	
棒棒鶏ドレッシング（ｸﾗｽ）	6.5

中学コース
令和 3年11月 2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）	206
田舎風みそうどん	
かつおだしパック	2.6
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏むね(小間切れ)	13
人参	6.5
大根	19.5
カットしめじ	10.4
カットかぼちゃ	22.1
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	6.5
はくさい	26
こいくちしょうゆ	1.3
麦みそ・ヤマキ	9.1
米みそ・中沢	6,5
ねぎ	6.5
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ（60g）	60
油	4.2
水菜ともやしのサラダ	
水菜	13
人参	6.5
もやし	49.4
たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
玉ねぎドレッシング(ｸﾗｽ)	8

中学コース
令和 3年11月 4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（200ml）	206
イタリアンスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	39
人参	13
トマト缶詰 ダイス	35.1
トマトケチャップ	3.9
トマトペースト	3.9
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	0.72
三温糖	0.13
混合こしょう	0.04
冷凍ほうれん草	13
フィッシュフライ	
白身魚フライ（60g）	60
油	4.55
キャベツとコーンのソテー	
炒め油(サラダ油)	0.52
キャベツ	39
コーン	13
人参	13
カットエリンギ	13
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.13
食塩	0.26
混合こしょう	0.01
タルタルソース（乳・卵なし）	
タルタルソース（乳卵なし）	8
マスカットゼリー	
マスカットゼリー	60

中学コース
令和 3年11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）	206
わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
カットえのき	13
人参	6.5
冷凍カット油揚げ	13
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	19.5
カットわかめ	0.65
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)	26
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	45.5
水	15.6
三温糖	1.69
本みりん	0.78
こいくちしょうゆ	4.88
カレー粉	0.33
冷凍カットいんげん	5.2

中学コース
令和 3年11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）	206
つみっこ	
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)	13
人参	9.1
大根	13
ごぼう(洗い)	9.1
干ししいたけ スライス	1.3
ねぎ	10.4
冷凍すいとん	45.5
こいくちしょうゆ	9.1
こまつな	10.4
本庄美人ねぎの油淋鶏	
鶏もも切り身(皮付)（70g）	70
おろししょうが	0.65
こいくちしょうゆ	1.95
合成清酒(料理酒)	1.95
でん粉(片栗粉)	13
油	5.01
ごま油	0.39
ねぎ	10.4
おろししょうが	0.65
三温糖	3.64
こいくちしょうゆ	4.55
穀物酢	4.55
とうがらし	0.01
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	13
冷凍ブロッコリー	26
きゅうり	39
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング(ｸﾗｽ)	6.5

明 細 献 立 表

中学コース
令和 3年11月 9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)	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
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.95
味噌ラーメンスープの素	7.8
米みそ･中沢	13
三温糖	0.04
にら	9.1
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.02
春巻	
冷凍春巻 (50g)	50
油	2.8
フルーツ杏仁	
フルーツミックス	65
やわらか杏仁豆腐Fe	39

中学コース
令和 3年11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)	206
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
切りこんにゃく	10.4
大根	26
干ししいたけ スライス	0.65
冷凍カット油揚げ	6.5
じゃがいも	19.5
ねぎ	13
麦みそ･ヤマキ	6.5
米みそ･中沢	6.5
かつおだしパック	2.6
さばの塩焼き	
塩さば切り身 (50g)	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

中学コース
令和 3年11月11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(200ml)	206
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
人参	13
キャベツ	32.5
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)	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	0.03
ハムカツ	
ブレスハム(ハムカツ用) (50g)	50
薄力粉 1等	5.8
水	8
パン粉	10
油	4
コーンサラダ	
キャベツ	45.5
コーン	13
人参	9.1
フレンチドレッシング	
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 3年11月12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)	206
上里おふくろ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
ねぎ	26
なめこ	13
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
米みそ･中沢	13
ハンバーグおろしソース	
ハンバーグ 80g	80
三温糖	1
本みりん	1.5
穀物酢	2.3
こいくちしょうゆ	4.5
おろししょうが	0.1
ソテーオニオン	10
大根	12
水	3
上里野菜サラダ	
人参	13
キャベツ	13
こまつな	26
大根	13
コーン	6.5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング(ｸﾗｽ)	8

中学コース
令和 3年11月15日月曜日

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(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

明 細 献 立 表

中学コース
令和 3年11月16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)	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	13
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	0.17
まいたけかき揚げ	
まいたけかき揚げ 60g	60
油	4.55
みかん	
みかん M 100g	100

中学コース
令和 3年11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)	206
直実汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
冷凍カット油揚げ	10.4
カットわかめ	0.65
白玉団子	39
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
ねぎ	6.5
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)(70g)	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
青菜と春雨の炒め物	
炒め油(サラダ油)	1.3
豚もも(小間切れ)	6.5
人参	3.25
カットはるさめ(スープ用)	3.9
冷凍ほうれん草	6.5
キャベツ	26
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.26
こいくちしょうゆ	1.3
三温糖	0.2
混合こしょう	0.01
食塩	0.13
ごま油	0.39

中学コース
令和 3年11月18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)	206
メキシカンシチュー	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏むね(小間切れ)	26
人参	13
玉ねぎ	26
じゃがいも	58.5
ゆで大豆(ドライパック)	16.9
コーン	13
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.39
チリミックス	13
食塩	0.13
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	1.95
三温糖	0.16
調理用牛乳	13
とろけるチーズ	2.6
オムレツ	
プレーンオムレツ (50g)	50
ブロッコリーサラダ	
キャベツ	32.5
地場産ブロッコリー	19.5
きゅうり	13
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング(ｸﾗｽ)	8

中学コース
令和 3年11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)	206
秩父みそのけんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	6.5
ごぼう(洗い)	7.8
大根	26
切りこんにゃく	6.5
さといもスライス	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
秩父みそ	11.7
こいくちしょうゆ	2.6
かつおだしパック	2.6
わらじかつ②	
国産豚ヒレカツ 30g×2	60
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
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	13
コーン	6.5
キャベツ	45.5
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング(ｸﾗｽ)	6.5

中学コース
令和 3年11月22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)	206
春雨スープ	
人参	9.1
玉ねぎ	26
コーン	6.5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	19.5
カットはるさめ(スープ用)	4.94
食塩	1.04
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・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.69
チンゲンサイ	26
にんじんしゅうまい③	
にんじんしゅうまい18g×3	54
チンジャオロース	
豚もも(千切り)	45.5
おろしにんにく	0.39
合成清酒(料理酒)	0.65
こいくちしょうゆ	1.56
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	10.4
たけのこ千切り	26
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.65
本みりん	0.65
三温糖	0.26
オイスターソース	2.6
こいくちしょうゆ	0.65
ピーマン	26
ごま油	0.78
でん粉(片栗粉)	0.65
ソフール元気	
ソフール 元気ヨーグルト	70

明 細 献 立 表

中学コース
令和 3年11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)	206
ちゃんこ鍋	
華味鶏つくね	46.8
大根	26
はくさい	26
冷凍カット油揚げ	3.9
ねぎ	13
冷凍ほうれん草	13
こいくちしょうゆ	8.32
食塩	0.65
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
深谷ねぎメンチカツ	
深谷ねぎメンチカツ 50g	60
油	6
ほうれん草とひじきのサラダ	
ひじき	0.91
人参	3.9
冷凍ほうれん草	26
きゅうり	13
シーチキンオイル無添加ﾌﾚｰｸ	13
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング(ｸﾗｽ)	8

中学コース
令和 3年11月25日木曜日

料理名／食品名	分量
ライスボール(乳)	
ライスボール (50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
コーンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.52
鶏むね(小間切れ)	13
玉ねぎ	39
コーン	26
コーンクリームスープ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	19.5
調理用牛乳	26
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.65
とろけるチーズ	2.6
食塩	0.13
混合こしょう	0.03
パセリチップ	0.26
焼きウインナー②	
ウインナー 30g ×2	60
マカロニのトマト煮	
マカロニ(ホイール)	13
茹で塩	0.78
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

中学コース
令和 3年11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)	206
長ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
生揚げ	19.5
ねぎ	26
冷凍ほうれん草	13
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
鶏肉の唐揚げ	
鶏むね切り身(皮付) 60g	60
おろししょうが	1.3
こいくちしょうゆ	3.9
合成清酒(料理酒)	2.6
でん粉(片栗粉)	13
油	5.01
五目煮豆	
炒め油(サラダ油)	0.39
鶏もも(小間切れ)	10.4
人参	13
ごぼう(洗い)	15.6
ゆで大豆(ドライパック)	16.9
切りこんにゃく	16.9
こいくちしょうゆ	4.55
三温糖	2.34
合成清酒(料理酒)	0.78
本みりん	1.3
水	1.95
ひじきのり佃煮	
ひじきのり佃煮Fe	10

中学コース
令和 3年11月29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
飲むヨーグルト	
飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ/ｱｼﾄﾞﾐﾙｸPLUS	180
仁手小スタミナカレー	
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
れんこん水煮	19.5
人参	19.5
カットしめじ	13
冷凍さといも	49.4
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	0
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	7.8
給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(ﾊｳｽ)	18.85
かりかり大豆	
国産炒り大豆	13
揚げちりめん	3.9
三温糖	3.25
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
仁手小パワーアップサラダ	
もやし	26
冷凍ほうれん草	26
赤ピーマン(パプリカ)	6.5
黄ピーマン	6.5
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング(ｸﾗｽ)	8

中学コース
令和 3年11月30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)	206
きのこおろしうどん	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	6.5
なめこ	10.4
カットえのき	10.4
カットエリンギ	10.4
カットしめじ	10.4
カットまいたけ	10.4
大根	32.5
冷凍カット油揚げ	6.5
おきあみ姫なると	6.5
ねぎ	10.4
こいくちしょうゆ	10.4
本みりん	1.04
三温糖	0.17
とうがらし	0.01
大学芋③	
さつま芋乱切り 30g×3	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
白菜とハムのサラダ	
はくさい	52
きゅうり	9.1
ハム(短冊切り)	10.4
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング(ｸﾗｽ)	8