

中学コース  
令和 3年12月 1日水曜日

中学コース  
令和 3年12月 2日木曜日

中学コース  
令和 3年12月 3日金曜日

中学コース  
令和 3年12月 6日月曜日

中学コース  
令和 3年12月 7日火曜日

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
かきたま汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
玉ねぎ	19.5
カットえのき	13
冷凍豆腐ダイスカット	19.5
合成清酒(料理酒)	0.26
こいくちしょうゆ	3.51
食塩	1.43
でん粉(片栗粉)	1.17
殺菌加工液卵	26
糸みつば	2.6
鯖の竜田揚げ	
さば竜田 50g	50
油	2.5
筑前煮	
炒め油(サラダ油)	0.78
鶏もも(角切り)	19.5
合成清酒(料理酒)	0.91
乱切りごぼう	13
人参	19.5
三角こんにゃく	19.5
たけのこ水煮缶	10.4
干しいたけ スライス	0.91
三温糖	2.34
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	6.24
さといも乱切り	39
冷凍カットいんげん	6.5
水	6.5

料理名/食品名	分量
ツイストパン(乳)	
ツイストパン(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ミネストローネ	
ベーコン(短冊切り)	6.5
セロリー	0.65
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
トマト缶詰 ダイス	18.2
トマトケチャップ	3.9
トマトペースト	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
鶏肉のマスタード焼き	
鶏もも切り身(皮付)(70g)	70
合成清酒(料理酒)	3.6
こいくちしょうゆ	3.2
オイスターソース	3.2
ごま油	0.7
マスタード(あらびき)	3.2
混合こしょう	0.03
クルトンサラダ	
コーン	6.5
人参	6.5
キャベツ	52
クルトン	2.6
柑橘ドレッシング	
かんきつドレッシング(クラス)	8

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
キムチチゲ風	
かつおだしパック	1.04
すけそうだら 角切り	19.5
大根	26
玉ねぎ	13
はくさい	26
はくさい キムチ	15.6
カットしめじ	9.1
合成清酒(料理酒)	1.3
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	1.3
麦みそ・ヤマキ	5.2
米みそ・中沢	3.9
冷凍にら(4cm)	9.1
厚焼き玉子	
厚焼き玉子・焼き(50g)	50
ひじきの彩り炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	13
ひじき	1.63
しらたき	19.5
さつま揚げ(卵白抜)	10.4
むき枝豆 冷凍	7.8
三温糖	2.34
こいくちしょうゆ	4.16
本みりん	1.63
水	1.95
お米のパパロア(みかん)	
お米のパパロア(みかん)	30

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)	206
小松菜と大根のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	26
カットえのき	13
こまつな	15.6
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
白身魚のフライ	
白身魚(ほき)フライ(60g)	60
油	4.55
鶏ごぼうごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.91
鶏むね(小間切れ)	26
人参	9.1
冷凍カット油揚げ	9.1
干しいたけ スライス	0.65
ごぼう(洗い)	26
三温糖	1.95
こいくちしょうゆ	5.2
合成清酒(料理酒)	1.95
パックソース	
パックソース(中濃)5g	5

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(100g)	100
牛乳	
牛乳(200ml)	206
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	13
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・ジャンファン	11
食塩	0.52
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
にらまんじゅう②	
にらまんじゅう(25g)×2	50
ヘルシーサラダ	
シーチキンオイル無添加フレーク	13
千切りごぼう	26
キャベツ	26
ごまドレッシング	
ごまドレッシング(クラス)	8



中学コース  
令和 3年12月15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
あさりと豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	19.5
カットえのき	13
冷凍あさり	19.5
冷凍豆腐ダイスカット	26
ねぎ	19.5
カットわかめ	0.39
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
冷凍こまつな	9.1
アジナゲット③	
アジナゲット 20g×3	60
油	4.2
じゃが芋の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	16.9
人参	13
玉ねぎ	16.9
ひじき	1.95
切りこんにやく	13
じゃがいも	45.5
水	15.6
三温糖	2.6
合成清酒(料理酒)	0.52
こいくちしょうゆ	5.2
むき枝豆 冷凍	7.8
水	14.3

中学コース  
令和 3年12月16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)	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	0.03
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ 80g	80
オリーブ油	0.33
玉ねぎ	16.9
おろしにんにく	0.31
トマト缶詰 ダイス	16.9
デミグラスソース	5.2
トマトケチャップ	6.5
赤ワイン	0.78
三温糖	0.34
パセリチップ	0.04
花野菜サラダ	
地場産ブロッコリー	39
地場産カリフラワー	19.5
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12月17日金曜日

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(200ml)	206
ハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	26
赤ワイン	1.3
玉ねぎ	39
人参	13
じゃがいも	52
トマト缶詰 ダイス	26
ハヤシフレーク(ハウス)	24.7
ほうれんそうオムレツ	
ほうれん草オムレツ(50g)	60
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
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12月20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
わかめスープ	
人参	15.6
ねぎ	15.6
スクール系かまぼこ(ほぐし)	13
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	0.65
チンゲンサイ	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
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12月21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
タンメン	
ごま油	0.65
豚もも(小間切れ)	13
おろしにんにく	0.52
おろししょうが	0.52
人参	13
もやし	26
ねぎ	13
キャベツ	19.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.65
食塩	1.82
混合こしょう	0.03
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2.6
カットわかめ	0.26
冷凍にら(4cm)	6.5
かぼちゃチーズカップケーキ	
ホットケーキミックス	26
調理用牛乳	26
純パンブキン	10.4
サイコロチーズ	6.5
紙カップ(丸型)	1.3
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12月22日水曜日

中学コース  
令和 3年12月23日木曜日

料理名／食品名	分量
カレーピラフ	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.25
ドライカレーの素	9.6
牛乳	
牛乳(200ml)	206
クリームシチュー	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	13
はくさい	32.5
じゃがいも	26
玉ねぎ	26
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
パセリチップ	0.04
ローストチキン	
鶏もも切り身(皮付)(70g)	70
食塩	0.33
混合こしょう	0.01
赤ワイン	0.33
玉ねぎ	5.2
おろしにんにく	0.65
セロリー	1.04
こいくちしょうゆ	6.76
コールスローサラダ	
コーン	13
人参	10.4
キャベツ	41.6
フレンチドレッシング	
フレンチドレッシング(ケラ)	10
クリスマスデザート(お米ケーキ)	
お米deクリスマスケーキ(チョコ)	45.5

料理名／食品名	分量
山型食パン(乳)	
山型食パン(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
イタリアンスープ	
ベーコン(短冊切り)	16.9
玉ねぎ	32.5
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	15.6
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 60g	60
油	4.2
野菜のペペロンチーノ	
オリーブ油	0.52
おろしにんにく	0.26
豆板醤	0.07
ベーコン(千切り)	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	
パックソース(中濃)5g	5