

中コース

明細献立表

中学コース
令和5年3月1日水曜日

中学コース
令和5年3月2日木曜日

中学コース
令和5年3月3日金曜日

中学コース
令和5年3月6日月曜日

中学コース
令和5年3月7日火曜日

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
菜の花のすまし汁	
かつおだしパック	3.9
人参	13
あおさすり身ボール	9.1
カットえのき	9.1
冷凍豆腐ダイスカット	15.6
こいくちしょうゆ	3.9
食塩	1.3
冷凍菜の花	19.5
カットわかめ	0.65
いかスティック②	
いかスティック 20g×2	40
油	6
手巻き焼肉	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(千切り)	45.5
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.39
合成清酒(料理酒)	0.26
こいくちしょうゆ	1.95
玉ねぎ	26
人参	13
にら	3.9
三温糖	0.65
こいくちしょうゆ	1.95
オイスターソース	1.04
豆板醤	0.05
ツナマヨ	
ツナマヨネーズ(卵使用)	15
焼きのり	
手巻きのり1/4 5枚	5

料理名/食品名	分量
クロワッサン(乳)	
クロワッサン(70g)	70
牛乳	
牛乳(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
じゃがいも	58.5
冷凍あさり	26
コンソメ・ヘルシーファーム	0.91
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
パセリチップ	0.04
サーモンバジル焼き	
さけ切り身 50g	50
白ワイン	3.25
こいくちしょうゆ	1.3
オリーブ油	1.95
バジル(乾燥)チップ	0.13
混合こしょう	0.03
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
ハム(短冊切り)	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
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

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
玄米だんごのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	9.1
ねぎ	6.5
なめこ	13
玄米だんご	26
冷凍豆腐ダイスカット	26
米みそ・中沢	13
ハンバーグ和風ソース	
ハンバーグ 80g	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	0.65
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)	0.39
こまつなサラダ	
こまつな	26
キャベツ	19.5
コーン	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	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
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	13
短冊こんにゃく	13
大根	26
干しいたけ スライス	0.65
冷凍カット油揚げ	5
さといもスライス	17
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
かつおだしパック	2.6
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 50g	50
薄力粉 1等	7.5
混合こしょう	0.04
水	10
パン粉	9.5
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
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)	6.5
むき枝豆 冷凍	7.8
三温糖	1.69
こいくちしょうゆ	4.16
本みりん	1.63
水	1.95

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
鶏むね(小間切れ)	32.5
人参	13
カットエリンギ	10.4
ねぎ	13
カットわかめ	0.39
がらすープ 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
ちくわの磯辺揚げ②	
焼ちくわ 1/4 25g×2	50
薄力粉 1等	11
でん粉(片栗粉)	0.6
あおのり	0.2
水	14.08
油	5.4
ごぼうサラダ	
千切りごぼう	32.5
人参	8.45
きゅうり	12.35
ごまドレッシング	
ごまドレッシング	8
マスカットゼリー	
マスカットゼリー	60

中コース

明細献立表

中学コース
令和 5年 3月 8日水曜日

中学コース
令和 5年 3月 9日木曜日

中学コース
令和 5年 3月10日金曜日

中学コース
令和 5年 3月13日月曜日

中学コース
令和 5年 3月14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
キムチトツポギスープ	
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)	0.65
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
混合こしょう	0.03
甜麺醤	2.21
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.39
トツポギ	26
凍結全卵	15.6
でん粉(片栗粉)	0.91
深谷ねぎメンチカツ	
深谷ねぎメンチカツ 50g	50
油	3.5
ほうれん草ナムル	
カットはるさめ	5.2
人参	6.5
キャベツ	13
冷凍ほうれん草	26
きゅうり	6.5
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	8
コーヒー牛乳の素	
ミルクメーカー	12.5

料理名/食品名	分量
メロンパン(乳)	
メロンパン(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	19.5
人参	6.5
キャベツ	32.5
マカロニ(アルファベット)	4.42
コンソメ・ヘルシーファーム	1.9
食塩	0.82
混合こしょう	0.03
えびポテトグラタン	
えびポテトグラタン 50g	50
チキンビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.39
鶏もも(小間切れ)	19.5
赤ワイン	1.3
玉ねぎ	32.5
人参	13
ゆで大豆(ドライパック)	26
トマト缶詰 ダイス	13
トマトケチャップ	6.5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.98
中濃ソース	3.9
食塩	0.07
混合こしょう	0.01
パセリチップ	0.01

料理名/食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	10
精白米(100g)	90
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ポークカレー	
炒め油(サラダ油)	0.65
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
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	10
こくまるカレーフレーク・プロアレント	14.3
ひれかつ	
豚ひれ切り身 40g	40
薄力粉 1等	7
混合こしょう	0.04
水	7.7
パン粉	8
油	3.2
地場産いちご	
いちご	35

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)	206
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	6.5
ごぼう	7.8
大根	26
干しいたけ スライス	0.65
かつおだしパック	0.65
短冊こんにゃく	6.5
さといもスライス	26
冷凍豆腐ダイスカット	26
冷凍カット油揚げ	6.5
ねぎ	13
食塩	0.26
こいくちしょうゆ	8.06
鶏肉の唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付) 70g	70
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)	9.75
油	5.2
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	39
冷凍カリフラワー	19.5
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング 200	8

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	23.4
コーン	13
ねぎ	13
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.5
味噌ラーメンスープの素	5.5
米みそ・中沢	11.05
にら	9.1
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.03
春巻き	
春巻き 50g	50
油	2.8
ハムと大根のサラダ	
大根	39
キャベツ	13
きゅうり	6.5
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	8
お祝いクレープ(中学3年生のみ)	
お祝いクレープ 35g	35

中コース

明細献立表

中学コース
令和 5年 3月16日木曜日

中学コース
令和 5年 3月17日金曜日

中学コース
令和 5年 3月20日月曜日

中学コース
令和 5年 3月22日水曜日

中学コース
令和 5年 3月23日木曜日

料理名/食品名	分量
子供パン(乳)	
子供パン(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
彩り団子スープ	
人参	13
玉ねぎ	26
キャベツ	26
彩り団子	32.5
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.65
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.56
ごまつな	26
白身魚フライ	
白身魚フライ 60g	60
油	4.55
ペンネアラビアータ	
マカロニ(ペンネ)	13
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
豆板醤	0.04
パセリチップ	0.03
パックソース	
パックソース(中濃)	5
チーズ	
チーズ	10

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
ポークストロガノフ	
豚もも(小間切れ)	23.4
玉ねぎ	32.5
人参	19.5
おろしにんにく	1.3
炒め油(サラダ油)	0.52
マッシュルームスライス	6.5
ハヤシブレイク(ハウス)	21.45
トマト缶詰 ダイス	21.45
デミグラスソース	9.23
ウスターソース	2.3
赤ワイン	1.56
三温糖	1.04
食塩	0.21
ローレル(粉末)	0.03
冷凍グリーンピース	3.9
チキンチーズ焼き	
鶏むね切り身(皮無) 50g	50
食塩	0.26
こいくちしょうゆ	0.65
混合こしょう	0.05
オリーブ油	2.6
おろしにんにく	0.04
とろけるチーズ	10.4
パン粉	1.69
紙カップ(小判型)	1.3
フルーツカクテル	
フルーツミックス	71.5
カクテルゼリー	32.5

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)	206
キャベツのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
冷凍あさり	6.5
生揚げ	26
カットわかめ	0.65
キャベツ	32.5
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
冷凍ほうれん草	13
鮭のレモン風味焼き	
さけ切り身(1%塩分) 40g	40
本みりん	1.04
こいくちしょうゆ	4.55
レモン 果汁	4.16
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.91
豚もも(小間切れ)	23.4
合成清酒(料理酒)	0.52
人参	9.1
玉ねぎ	23.4
じゃがいも	58.5
さつま揚げ(卵白抜)	10.4
切りこんにやく	10.4
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
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
餃子スープ	
人参	10.4
もやし	19.5
ひとくち水餃子	52
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	3.9
とうがらし	0.01
ねぎ	9.1
たこメンチ	
たこメンチ 50g	50
油	4.2
四川風麻婆豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚ひき肉	26
おろしにんにく	0.39
おろししょうが	0.39
人参	7.8
玉ねぎ	19.5
たけのこ千切りレトルト	5.2
にら	6.5
ねぎ	9.1
中華スープの素・ヘルシーファーム	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	0.56
さんしょう	0.03
冷凍豆腐ダイスカット	52
ごま油	0.26
水	15.6
でん粉(片栗粉)	1.3

料理名/食品名	分量
ライスボール(乳)	
ライスボール(60g)	60
牛乳	
牛乳(200ml)	206
コーンスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	39
コーン	19.5
冷凍クリームコーン	26
コンソメ・ヘルシーファーム	0.65
調理用牛乳	26
コーンクリームスープ・ヘルシーファーム	22.1
とろけるチーズ	1.95
食塩	0.13
混合こしょう	0.03
ウインナーイタリアンソース②	
ウインナー 30g×2	60
オリーブ油	0.39
玉ねぎ	13
おろしにんにく	0.26
トマト缶詰 ダイス	13
トマトケチャップ	10.4
赤ワイン	0.65
三温糖	0.33
マスタード(あらびき)	1.56
パセリチップ	0.03
グリーンサラダ	
キャベツ	26
冷凍ブロッコリー	32.5
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	8
ヨーグルト	
カップdeヤクルト	80