

中コース

中学コース
令和 5年 4月19日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米(100g)	104
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml)	206
だまこもち汁	
かつおだしパック	2.6
鶏むね小間(皮付)	10.4
合成清酒(料理酒)	2.6
人参	9.1
大根	13
冷凍カット油揚げ	6.5
だまこ餅	39
冷凍こまつな	13
こいくちしょうゆ	11.96
水	208
鮭フライ	
鮭フライ 50g	50
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)	19.5
人参	13
玉ねぎ	16.9
ひじき	1.69
切りこんにやく	10.4
じゃがいも	52
さつま揚げ(卵白抜)	10.4
三温糖	1.04
合成清酒(料理酒)	0.52
こいくちしょうゆ	5.2
冷凍カットいんげん	4.16
水	16.9
パックソース	
パックソース(中濃)	5

明細献立表

中学コース
令和 5年 4月20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
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	7.8
玉ねぎ	19.5
人参	10.4
じゃがいも	19.5
キャベツ	32.5
マカロニ(アルファベット)	5.2
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	1.17
混合こしょう	0.04
ウインナーのトマトソース②	
ウインナー 30g×2	60
オリーブ油	0.26
玉ねぎ	15.6
おろしにんにく	0.26
トマト缶詰 ダイス	14.3
デミグラスソース	3.25
トマトケチャップ	7.8
赤ワイン	0.65
コンソメ・ヘルシーファーム	0.52
三温糖	0.33
パセリチップ	0.04
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	8

中学コース
令和 5年 4月21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
若竹汁	
かつおだしパック	3.9
人参	10.4
たけのこフレッシュ	26
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	10.4
こいくちしょうゆ	3.9
本みりん	0.65
食塩	1.04
カットわかめ	0.91
野菜コロッケ	
野菜コロッケ	60
油	4.2
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	13
しらたき	19.5
三温糖	3.25
こいくちしょうゆ	4.55
冷凍グリーンピース	5.2

中学コース
令和 5年 4月24日月曜日

料理名/食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	10
精白米(90g)	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(角切り)	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
こくまろカレーフレーク(ロブレッド)	14.3
給食用カレーフレーク(ハウス)	0
チキンナゲット②	
チキンナゲット 20g×2	40
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	9.1
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 5年 4月25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	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
ごぼうとツナのサラダ	
シーチキンオイル無添加フレーク	13
千切りごぼう	32.5
キャベツ	19.5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8
マスカットゼリー	
マスカットゼリー	60

中コース

中学コース
令和 5年 4月26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
けんちん汁	
炒め油	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
さといもスライス	26
冷凍豆腐(大)	26
冷凍カット油揚げ	6.5
合成清酒(料理酒)	1.04
食塩	0.26
こいくちしょうゆ	8.06
鯖のねぎみそ焼き	
さば切り身 50g	50
おろししょうが	0.52
こいくちしょうゆ	1.56
三温糖	2.6
合成清酒(料理酒)	4.94
麦みそ・ヤマキ	6.5
ねぎ	3.9
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
たけのこ水煮	10.4
干しいたけ スライス	1.04
玉ねぎ	22.1
生揚げ	32.5
キャベツ	32.5
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	6.37
でん粉(片栗粉)	1.56

明細献立表

中学コース
令和 5年 4月27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
玉ねぎ黄金スープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	45.5
ソテーオニオン(角切り)	6.5
ねぎ	13
コーン	19.5
食塩	1.17
混合こしょう	0.03
コンソメ・ヘルシーファーム	1.82
パセリチップ	0.04
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ(80g)	80
オリーブ油	0.39
玉ねぎ	23.4
セロリー	1.95
デミグラスソース	13.78
三温糖	0.52
赤ワイン	0.91
トマトケチャップ	7.67
ウスターソース	3.9
水	6.5
キャベツと人参のサラダ	
キャベツ	45.5
人参	13
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング	6.5

中学コース
令和 5年 4月28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)	206
あさりと生揚げのみそ汁	
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
生揚げ	26
冷凍こまつな	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	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)	9.75
油	5.01
野菜ともやしのサラダ	
野菜	13
人参	6.5
もやし	49.4
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	7