Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 6年 5月 1日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（80g）	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳（200ml）	206
もやしとにらのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
もやし	20
生揚げ	15
ねぎ	10
にら	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
さばの香味焼き	
さば切り身 40g	40
玉ねぎ	8
おろしにんにく	0.3
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	2.4
穀物酢	0.9
すりごま(白)	2
切干大根の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.3
人参	6
切干大根	4.5
冷凍あさり	5
合成清酒(料理酒)	0.5
冷凍カット油揚げ	7
三温糖	1
本みりん	0.5
こいくちしょうゆ	2.7
水	6.9

Ａコース
令和 6年 5月 2日木曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（80g）	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳（200ml）	206
大根と油揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
大根	30
冷凍あさり	7
冷凍カット油揚げ	7
ねぎ	10
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
冷凍ほうれん草	10
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
薄力粉 1等	4.7
混合こしょう	0.03
水	5.1
パン粉	5.3
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
海藻サラダ	
サラダこんにゃく	10
コーン	5
キャベツ	30
給食用海藻ミックス	0.4
カットわかめ	0.2
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Ａコース
令和 6年 5月 7日火曜日

料理名／食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン（50g）	50
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ラビオリスープ	
ラビオリ(プレーン)	18
人参	10
キャベツ	15
玉ねぎ	15
コーン	7
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1
食塩	0.5
混合こしょう	0.03
冷凍こまつな	10
鮭のマスタード焼き	
さけ切り身 30g	30
合成清酒(料理酒)	1.8
こいくちしょうゆ	1.8
オイスターソース	1.8
ごま油	0.3
マスタード(あらびき)	1.8
混合こしょう	0.01
ほうれん草ときのこのソテー	
輪切りウインナー	10
人参	15
カットしめじ	8
冷凍ほうれん草	20
もやし	20
炒め油(サラダ油)	0.4
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.2
食塩	0.1
混合こしょう	0.01

Ａコース
令和 6年 5月 8日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（80g）	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳（200ml）	206
かき玉汁	
かつおだしパック	2
人参	10
玉ねぎ	15
カットえのき	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	15
合成清酒(料理酒)	0.2
こいくちしょうゆ	2.7
食塩	1.1
でん粉(片栗粉)	0.9
凍結全卵	20
糸みつば	2
れんこんひき肉フライ	
れんこんひき肉フライ 50g	50
油	3.5
小松菜サラダ	
人参	10
キャベツ	20
こまつな	20
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5
パックソース	
パックソース(中濃)	5

Ａコース
令和 6年 5月 9日木曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（80g）	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳（200ml）	206
すまし汁	
かつおだしパック	3
人参	15
型抜きかまぼこ	7
カットえのき	10
こいくちしょうゆ	3
本みりん	0.5
食塩	0.9
冷凍ほうれん草	15
カットわかめ	0.5
鶏肉のみそ風味焼き	
鶏もも切り身(皮付) 50g	50
食塩	0.2
混合こしょう	0.02
麦みそ・ヤマキ	3
ノンエッグマヨネーズ（調理用）	3
合成清酒(料理酒)	0.7
ひじきの彩り炒め	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	10
ひじき	1.25
しらたき	15
さつま揚げ(卵白抜)	5
むき枝豆　冷凍	6
三温糖	1.2
こいくちしょうゆ	3.2
本みりん	1.25
水	1.5

Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 6年 5月10日金曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (80g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
あさり塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	10
もやし	20
おきあみ姫なると	8
冷凍あさり	15
ねぎ	10
塩ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌｧﾝ	8
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.5
食塩	0.5
混合こしょう	0.01
揚げぎょうざ②	
冷凍ぎょうざ 18g×2	36
油	2.5
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	10
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	30
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	10

Ａコース
令和 6年 5月13日月曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
春雨スープ	
人参	10
玉ねぎ	20
コーン	5
カットはるさめ	3.8
食塩	0.8
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
チンゲンサイ	20
えびしゅうまい②	
えびしゅうまい 18g×2	36
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	10
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	7
たけのこ水煮	5
干ししいたけ スライス	0.5
にら	2
ねぎ	5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.4
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.9
米みそ・中沢	2.5
豆板醤	0.2
水	16
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	40
でん粉(片栗粉)	0.6
ごま油	0.2

Ａコース
令和 6年 5月14日火曜日

料理名／食品名	分量
フラワーロール	
フラワーロール (50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
クラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.3
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
冷凍あさり	15
白ワイン	2
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.7
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.02
シチューの素	13
調理用牛乳	15
パセリチップ	0.03
揚げ鶏のレモン風味	
鶏もも切り身 50g	50
合成清酒(料理酒)	1
食塩	0.3
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	7
油	4
三温糖	6
こいくちしょうゆ	5
レモン 果汁	1.1
でん粉(片栗粉)	0.2
水	4
まめまめサラダ	
むき枝豆　冷凍	8
ゆで大豆(ドライパック)	6
レッドキドニー(ドライパック)	4
人参	5
キャベツ	30
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Ａコース
令和 6年 5月15日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
トックスープ	
豚もも(小間切れ)	10
人参	10
玉ねぎ	10
キャベツ	15
食塩	0.5
こいくちしょうゆ	2.5
混合こしょう	0.2
豆板醤	0.4
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.5
トック	20
凍結全卵	12
チヂミ	
チヂミ 40g	40
油	2
穀物酢	1.2
こいくちしょうゆ	2
三温糖	0.6
ごま油	0.16
チャプチェ	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏むね小間(皮付)	12
人参	5
カットはるさめ	2.5
冷凍ほうれん草	12
玉ねぎ	25
たけのこ水煮	6
洗浄きくらげ	0.4
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.3
こいくちしょうゆ	1.5
三温糖	0.25
混合こしょう	0.02
食塩	0.2
ごま油	0.4

Ａコース
令和 6年 5月16日木曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
野菜スープ	
玉ねぎ	15
人参	15
キャベツ	20
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	0.8
混合こしょう	0.02
焼きウインナー②	
ウインナー 20g×2	40
ガパオライスの具	
炒め油(サラダ油)	0.5
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.5
鶏ひき肉	35
合成清酒(料理酒)	0.6
玉ねぎ	25
人参	15
ピーマン	6
赤パプリカ(冷凍)	3.8
黄パプリカ(冷凍)	3.8
三温糖	0.37
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	2.9
オイスターソース	2
豆板醤	0.05
混合こしょう	0.01
バジル(乾燥)チップ	0.04

Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 6年 5月17日金曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (80g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
山菜おろしうどん	
かつおだしパック	2
鶏むね小間(皮付)	15
人参	5
山菜ミックス水煮	18
カットまいたけ	6
大根	18
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	10
こいくちしょうゆ	13
本みりん	0.5
とうがらし	0.01
チーズはんぺんフライ	
チーズはんぺんフライ 50g	50
油	3.5
キャベツともやしのサラダ	
キャベツ	20
人参	10
もやし	30
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5

Ａコース
令和 6年 5月20日月曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	12
カットしめじ	7
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
こまつな	20
米みそ・中沢	5.5
麦みそ・ヤマキ	5.5
さばの塩焼き	
塩さば切り身 40g	40
じゃがいものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.5
鶏ひき肉	20
合成清酒(料理酒)	0.7
玉ねぎ	20
じゃがいも	45
三温糖	1
本みりん	1
こいくちしょうゆ	3.3
冷凍グリンピース	1
水	3.2

Ａコース
令和 6年 5月21日火曜日

料理名／食品名	分量
子供パン(乳)	
子供パン (50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	6
玉ねぎ	15
人参	8
じゃがいも	15
キャベツ	25
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)	5.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1
食塩	0.9
混合こしょう	0.03
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ 60g	60
炒め油(サラダ油)	0.25
玉ねぎ	13
おろしにんにく	0.24
トマト缶詰 ダイス	13
デミグラスソース	4
トマトケチャップ	5
赤ワイン	0.6
三温糖	0.25
パセリチップ	0.03
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	30
冷凍カリフラワー	15
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5

Ａコース
令和 6年 5月22日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
野菜椀	
かつおだしパック	2
人参	10
大根	20
ごぼう	10
ねぎ	13
短冊こんにゃく	15
冷凍カット油揚げ	5
麦みそ・ヤマキ	12.6
こいくちしょうゆ	0.6
いかメンチ	
いかメンチ 40g	40
油	2.8
青菜とじゃこの炒め物	
ごま油	0.5
ちりめんじゃこ	3
コーン	10
キャベツ	25
冷凍こまつな	25
本みりん	1
こいくちしょうゆ	1.5
パックソース	
パックソース(中濃)	5

Ａコース
令和 6年 5月23日木曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
キャベツのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	10
冷凍あさり	5
冷凍カット油揚げ	6
カットわかめ	0.5
キャベツ	25
麦みそ・ヤマキ	5.2
米みそ・中沢	5.2
冷凍ほうれん草	10
厚焼き玉子	
厚焼き玉子 40g	40
ソイ丼の具	
ベーコン(短冊切り)	5
豚ひき肉	12
レバーそぼろ	3
人参	12
カレー粉	0.3
ゆで大豆(ドライパック)	15
国産大豆(クラッシュ)	10
カレールウ・日糧	2
水	7.5
こいくちしょうゆ	4
本みりん	3
合成清酒(料理酒)	3
三温糖	2
にら	2

Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 6年 5月24日金曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (80g)	80
牛乳	
牛乳(200ml)	206
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	17
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	10
おきあみ姫なると	10
もやし	20
ねぎ	10
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.6
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌｧﾝ	8.6
食塩	0.4
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	5.8
にら	5
ショーロンポー②	
ショーロンポー 25g×2	50
こんにゃくサラダ	
キャベツ	35
ほうれん草入りこんにゃく	10
人参入りこんにゃく	5
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	10

Ａコース
令和 6年 5月27日月曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
切干大根のスープ	
ベーコン(短冊切り)	7
切干大根	2.5
人参	10
コーン	10
玉ねぎ	12
もやし	7
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.7
食塩	0.55
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	0.4
混合こしょう	0.01
チンゲンサイ	10
あじフライ	
あじフライ 40g	40
油	2.8
家常豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.6
豆板醤	0.25
豚もも(小間切れ)	15
合成清酒(料理酒)	0.83
おろしにんにく	0.7
おろししょうが	0.7
人参	6
干ししいたけ スライス	0.2
たけのこ水煮	10
ねぎ	10
ピーマン	7
三温糖	0.4
甜麺醤	3.5
こいくちしょうゆ	2.6
オイスターソース	1.3
でん粉(片栗粉)	0.7
生揚げ	40
ごま油	0.3
パックソース	
パックソース(中濃)	5

Ａコース
令和 6年 5月28日火曜日

料理名／食品名	分量
バターロール(乳)	
バターロール (50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
彩り団子のスープ	
人参	10
玉ねぎ	15
キャベツ	15
彩り団子	25
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1
食塩	0.5
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.2
冷凍こまつな	10
野菜グラタン	
野菜グラタン 40g	40
チキンビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.3
鶏もも小間(皮付)	10
赤ワイン	1
玉ねぎ	25
人参	10
ゆで大豆(ドライパック)	20
トマト缶詰 ダイス	10
トマトケチャップ	5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.75
中濃ソース	3
食塩	0.05
混合こしょう	0.01
パセリチップ	0.01

Ａコース
令和 6年 5月29日水曜日

料理名／食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	10
精白米 (70g)	70
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)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
赤ワイン	1
玉ねぎ	30
人参	10
じゃがいも	40
トマト缶詰 ダイス	20
ハヤシフレーク(ハウス)	19
オムレツ	
プレーンオムレツ 40g	40
グリーンサラダ	
キャベツ	30
冷凍ほうれん草	12
きゅうり	7
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Ａコース
令和 6年 5月30日木曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳(200ml)	206
チンゲン菜と豆腐のスープ	
人参	10
玉ねぎ	20
コーン	5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.9
チンゲンサイ	20
お魚ナゲット②	
お魚ナゲット 20g×2	40
油	3
ルーローハンの具	
豚もも(小間切れ)	35
合成清酒(料理酒)	1
おろししょうが	0.2
おろしにんにく	0.2
こいくちしょうゆ	1
炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	35
黄パプリカ(冷凍)	8
赤パプリカ(冷凍)	8
しゃくし菜漬け	10
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	2
穀物酢	1
オイスターソース	1.5

Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 6年 5月31日金曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (80g)	80
牛乳	
牛乳（200ml）	206
五目うどん	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
干ししいたけ スライス	0.5
おきあみ姫なると	5
冷凍カット油揚げ	7
ねぎ	10
こいくちしょうゆ	15.4
本みりん	0.8
食塩	0.25
冷凍ほうれん草	10
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ40g	40
油	3.5
枝豆ひじきサラダ	
むき枝豆　冷凍	10
ひじき	0.7
キャベツ	30
人参	5
サラダこんにゃく	5
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5