

Bコース

明細献立表

Bコース  
令和6年5月1日水曜日

Bコース  
令和6年5月2日木曜日

Bコース  
令和6年5月7日火曜日

Bコース  
令和6年5月8日水曜日

Bコース  
令和6年5月9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(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
イタリアンスープ	
ベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	25
人参	10
コーン	10
トマト缶詰 ダイス	27
トマトケチャップ	3
トマトペースト	3
コンソメ・ヘルシーファーム	1
食塩	0.55
三温糖	0.1
混合こしょう	0.02
冷凍ほうれん草	10
ローストチキン	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
食塩	0.25
混合こしょう	0.01
赤ワイン	0.25
玉ねぎ	4
おろしにんにく	0.5
セロリー	0.8
こいくちしょうゆ	5.2
ペペロンチーノ	
炒め油(サラダ油)	0.4
おろしにんにく	0.2
豆板醤	0.05
ハム(短冊切り)	15
冷凍こまつな	12
人参	7
カットエリンギ	7
スパゲティ(ハーフ)	15
コンソメ・ヘルシーファーム	0.4
こいくちしょうゆ	2
食塩	0.1
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(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

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	
サラダこんにやく	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

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(ブレーン)	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

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
冷凍豆腐ダイスカット	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



Bコース

明細献立表

Bコース  
令和6年5月17日金曜日

Bコース  
令和6年5月20日月曜日

Bコース  
令和6年5月21日火曜日

Bコース  
令和6年5月22日水曜日

B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
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	
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

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

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
冷凍豆腐ダイスカット	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
冷凍グリーンピース	1
水	3.2

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(アルファベット)	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

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
野菜碗	
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

Bコース

明細献立表

Bコース  
令和6年5月24日金曜日

Bコース  
令和6年5月27日月曜日

Bコース  
令和6年5月28日火曜日

Bコース  
令和6年5月29日水曜日

B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
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
カレールー・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

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・ジャンファン	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
こんにやくサラダ	
キャベツ	35
ほうれん草入りこんにやく	10
人参入りこんにやく	5
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	10

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

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

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
ハヤシブレイク(ハウス)	19
オムレツ	
ブレーンオムレツ 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

