

明細献立表

中学コース
令和 3年 5月13日木曜日

中学コース
令和 3年 5月14日金曜日

中学コース
令和 3年 5月17日月曜日

中学コース
令和 3年 5月18日火曜日

中学コース
令和 3年 5月19日水曜日

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)(200ml)	206
イタリアンスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
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	13
さけのマスタード焼き	
さけ切り身 40g	50
合成清酒(料理酒)	3.25
こいくちしょうゆ	2.6
オイスターソース	2.6
ごま油	0.65
マスタード(あらびき)	2.6
混合こしょう	0.03
青菜のソテー	
輪切りウインナー	10.4
キャベツ	26
冷凍こまつな	32.5
コーン	9.1
炒め油(サラダ油)	0.52
食塩	0.39
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.13
グレープゼリー	
グレープゼリー(50g)	50

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)(200ml)	206
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.52
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	13
ごぼう(洗い)	10.4
切りこんにゃく	10.4
大根	26
干しいたけ スライス	0.65
冷凍カット油揚げ	6.5
じゃがいも	19.5
ねぎ	13
麦みそ・ヤマキ	6.5
米みそ・中沢	6.5
かつおフライ	
かつおフライ(50g)	50
油	3.5
おひたし	
冷凍ほうれん草	19.5
キャベツ	39
人参	6.5
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	3.25

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)(200ml)	206
わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
カットえのき	13
人参	6.5
冷凍カット油揚げ	10.4
冷凍豆腐ダイスカット	15.6
カットわかめ	0.65
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)70g	70
おろししょうが	0.39
こいくちしょうゆ	7.8
本みりん	1.3
合成清酒(料理酒)	1.3
たけのこ入りきんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.65
千切りごぼう	29.9
人参	13
たけのこ千切りレトルト	19.5
切りこんにゃく	9.1
三温糖	1.95
本みりん	0.91
こいくちしょうゆ	3.9
冷凍カットいんげん	3.9
いりごま(白)	0.65
とうがらし	0.01
ごま油	0.26

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(100g)	100
牛乳	
牛乳(200ml)(200ml)	206
あさり塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
人参	13
もやし	26
おきあみ姫なると	10.4
冷凍あさり	19.5
ねぎ	13
塩ラーメンスープ・シャンファ	10.4
中華スープの素・ヘルシーファ	0.65
食塩	0.65
混合こしょう	0.01
春巻き	
冷凍春巻(50g)	50
油	2.8
小松菜サラダ	
人参	6.5
キャベツ	26
こまつな	26
コーン	6.5
中華ドレッシング(ケラス)	
中華ドレッシング・リケン 20	7

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)(200ml)	206
すまし汁	
かつおだしパック	3.9
人参	13
スクール系かまぼこ(ほぐ)	9.1
カットえのき	10.4
こいくちしょうゆ	3.9
本みりん	0.65
食塩	1.17
糸みつば	2.6
カットわかめ	0.65
さばの塩焼き	
塩さば切り身50g	50
じゃがいものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏ひき肉	26
合成清酒(料理酒)	0.91
玉ねぎ	26
じゃがいも	58.5
三温糖	1.3
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	4.29
冷凍グリーンピース	3.9
水	4.16

中学コース
令和 3年 5月20日木曜日

中学コース
令和 3年 5月21日金曜日

中学コース
令和 3年 5月24日月曜日

中学コース
令和 3年 5月25日火曜日

中学コース
令和 3年 5月26日水曜日

料理名/食品名	分量
ソフトフランスパン	
ソフトフランスパン (60g)	60
牛乳	
牛乳 (200ml) (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	52
カットエリンギ	10.4
冷凍あさり	19.5
白ワイン	2.6
コンソメ・ヘルシーファーム	0.91
食塩	0.26
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	0.39
さかなバーグ	
さかなバーグ (50g)	50
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	39
冷凍カリフラワー	26
フレンチドレッシング(クラス)	
フレンチドレッシング(クラス)	10
いちごジャム	
イチゴジャム(20g)	20

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) (200ml)	206
チンゲン菜と豆腐のスープ	
人参	13
玉ねぎ	26
コーン	6.5
スクール糸かまぼこ(ほぐ)	13
冷凍豆腐(アイスカット)	26
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.3
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.04
チンゲンサイ	26
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 60g	60
油	4.2
ソイ丼の具	
ベーコン(短冊切り)	6.5
豚ひき肉	15.6
レバーそぼろ(トルト)	3.9
人参	15.6
カレー粉	0.39
ゆで大豆(ドライパック)	19.5
国産大豆(クラッシュ)	13
カレールウ・日糧	2.86
水	9.75
こいくちしょうゆ	6.5
本みりん	3.9
合成清酒(料理酒)	3.9
三温糖	3.5
にら	2.6

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) (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	9.1
生揚げ	19.5
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
いかの香味焼き	
いか切り身(鹿の子) 60g	60
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	0.5
ねぎ	2
米みそ・中沢	4.3
本みりん	1
こいくちしょうゆ	3.4
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	2.34
こいくちしょうゆ	4.16
本みりん	1.63
水	1.95
ソファール元氣	
ソファール 元氣ヨーグルト	70

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) (200ml)	206
山菜おろしうどん	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	6.5
山菜ミックス水煮	26
カットしめじ	9.1
カットまいたけ	9.1
大根	26
冷凍カット油揚げ	6.5
ねぎ	13
こいくちしょうゆ	18.2
本みりん	0.65
とうがらし	0.01
チーズはんぺんフライ	
チーズハンペンフライ 65g	65
油	4.55
キャベツともやしのサラダ	
キャベツ	26
人参	13
もやし	39
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	6.5

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) (200ml)	206
野菜碗	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	26
ごぼう(洗い)	9.1
ねぎ	19.5
切りこんにゃく	19.5
冷凍カット油揚げ	6.5
麦みそ・ヤマキ	13
こいくちしょうゆ	0.78
鶏のたれカツ丼	
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	10
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	13
コーン	6.5
キャベツ	39
給食用海藻ミックス	0.65
カットわかめ	0.39
和風ドレッシング(クラス)	
野菜いっぱいドレッシング(和)	8

