中学コース 令和 3年 6月 1日火曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺 (100g)	100
1 + 2 (1008)	
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (250n	257
十字L(2001111/2301111) (23011	237
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.05
火め油(サフタ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	19.5
おろししょうが	0.13
おろしにんにく 人参	0.13
人参	13
もやし	26
おきあみ姫なると	6.5
ねぎ	19.5
中華スープの素・ヘルシーファ	0.6
醤油ラーメンスープ	11
食塩	0.33
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	7.5
にら	6.5
→ □ +	
肉野菜しゅうまい③	
肉野菜しゅうまい (18g)	54
わかめサラダ	
コーン	13
キャベツ	49.4
カットわかめ	0.91
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング(クラス)(8

中学コース 令和 3年 6月 2日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (250n	257
玉子わかめスープ	
人参	13
ねぎ	13
中華スープの素・ヘルシーファ	1.69
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	2.6
カットわかめ	0.65
殺菌加工液卵	19.5
でん粉(片栗粉)	0.39
チンゲンサイ	13
チヂミ	
チヂミ チヂミ 50g	50
三儿 化加 州仁	1.56
栽物師 こいくちしょうゆ 三温糖	2.6
三温糖	0.78
<u>ー価</u> ごま油	0.21
СБЩ	0.21
プルコギ	
ごま油	0.65
おろしにんにく	0.13
豚もも(小間切れ)	26
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	2.6
人参	13
<u>_ 入参</u> 玉ねぎ	26
+ 거	13
もやしキャベツ	
キャヘツ 中華スープの素・ヘルシーファ	32.5
ー 甲華ヘーノの系・ヘルソーノア	0.26
三温糖	1.95
こいくちしょうゆ コチュジャン	1.3
コナユンヤン	2.6
豆板醬	0.04
ごま油	0.65
すりごま(白)	0.65
にら	10.4

中学コース 令和 3年 6月 3日木曜日

料理名/食品名子どもパンスライス	分量
子どもパンスライス	
子供パンスライス (70g)	70
子供ハンヘノ1ス (70g)	70
牛乳,	
牛乳(200ml/250ml) (250n	257
十字L(2001111/2001111) (20011	237
オニオンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.7
玉ねぎ	45
ベーコン(短冊切り)	13
ソテーオニオン(スライス)	3.25
コーン	13
食塩	1.11
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.3
コンソメ・ヘルシーファーム	1.69
パセリ	0.65
こだかつ	
えびかつ エビカツ 50g	50
ユレカク 50g 油	4.2
冲	4.2
まなしのサラダ	
もやしのサラダ 冷凍ほうれん草	26
人参	6.5
もやし	32.5
たまねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング(クラス)	8
タルタルソース	
タルタルソース(乳卵なし)	8
	
II.	

中学コース 令和 3年 6月 4日金曜日

料理名/食品名	分量
ごはん	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (250n	257
中華スープ	
ベーコン(短冊切り)	9.1
人参	13
ねぎ	13
中華スープの素・ヘルシーファ	2.21
<u> </u>	0.59
合成清洒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	0.52
混合こしょう	0.01
混合こしょう チンゲンサイ	13
, , , , , , ,	10
子持ち口 ゎキ.フライ	
子持ちししゃもフライ 子持ちししゃもフライ (30g	30
油	2.8
/田	2.0
上担ばの由華者	
<u>生揚げの中華煮</u> 炒め油(サラダ油)	0.72
豚もも(小間切れ)	19.5
おろししょうが	
<u>あつししようか</u>	0.26
人参	9.1
干ししいたけ スライス	0.65
生揚げ	39
三温糖	1.56
こいくちしょうゆ	5.46
オイスターソース	0.72
キャベツ	32.5
でん粉(片栗粉)	1.43
ごま油	0.39

中学コース 令和 3年 6月 7日月曜日

料理名/食品名	分量
ごはん	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)(250n	257
かきたま汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
玉ねぎ	19.5
カットえのき	13
冷凍豆腐ダイスカット	19.5
合成清酒(料理酒)	0.26
こいくちしょうゆ	3.51
食塩	1.43
でん粉(片栗粉)	1.17
殺菌加工液卵	26
糸みつば	2.6
7(0) 218	2.0
豚肉の生姜焼き	
豚ロース薄切り(昨食付)(60
およしいらが	1.3
下ロース薄切り(脂身付)(おろししょうが こいくちしょうゆ	7.15
本みりん	2.34
<u> </u>	2.34
口队用陷(科理陷)	2.34
青菜とじゃこの炒め物	
一十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十	0.65
ごま油 ちりめんじゃこ	0.65
5%のんしゃこ	3.9
コーンキャベツ	6.5
イヤヘツ	23.4
冷凍こまつな	32.5
本みりん こいくちしょうゆ	1.3
<u>こいくらしようゆ</u> いりごま(白)	1.95
いりこま(日)	1.3

中学コース 令和 3年 6月 8日火曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (100g)	100
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml) (250m	257
7-7L(2001111/2301111/(23011	207
きつねうどん	
かつおだしパック	2.6
	2.6
	1.3
豚もも(小間切れ)	13
人参	13
冷凍カット油揚げ	10.4
カットまいたけ	6.5
ねぎ	13
こいくちしょうゆ	15.6
食塩	0.33
三温糖	0.65
本みりん	0.65
冷凍ほうれん草	13
11.01.00	
かみかみかき揚げ	
かみかみかき揚げ(60g)	60
<u> </u>	4.2
<u> </u>	4.2
秩父こんにゃくサラダ	
ほうれん草入りこんにゃく	10
はりれん早入りこんにやく	13
人参入りこんにゃく	10.4
コーン	6.5
キャベツ	49.4
Z-1-1-181	
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング(クラス)	6.5

中学コース 令和 3年 6月 9日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml) (250n	257
1 46(200111) (200111)	207
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
かりのたしハック	2.6
人参	13
大根	26
カットえのき	13
こまつな	13
冷凍豆腐ダイスカット	19.5
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
提げ傘のレチン国味	
揚げ鶏のレモン風味 鶏もも切り身(皮付)(60g)	60
合成清酒(料理酒)	
	1.3
食塩	0.39
混合こしょう	0.04
でん粉(片栗粉)	10.4
油	5.2
三温糖	7.8
こいくちしょうゆ レモン 果汁	6.5
レモン 果汁	1.43
でん粉(片栗粉)	0.26
zk	5.2
7	0.2
コーンサラダ	
キャベツ	45.5
ナヤヘン	45.5
<u>コー</u> ン	13
人参	9.1
ごまドレッシング ごまドレッシング(クラス)(20	
ごまドレッシング(クラス)(20	8

中学コース 令和 3年 6月10日木曜日

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/250ml) (250n	257
クラムチャウダー	
<u>/ソフムナヤリター</u> 炒め油(サラダ油)	0.00
が コングラー・カー	0.39
ベーコン(短冊切り) 玉ねぎ	13 52
<u> 工化さ</u>	13
人参 じゃがいも	52
しゃかいも	19.5
冷凍あさり 白ワイン	2.6
<u>白ワイン</u> コンソメ・ヘルシーファーム	0.91
<u>コンフス・ベルジーファーム</u> 食塩	0.91
	0.20
ローレル(粉末) 混合こしょう	0.01
<u> </u>	16.9
調理用牛乳	19.5
パセリ	0.39
7169	0.53
さけのマスタード焼き	
さけのマスタード焼き さけ切り身 (40g)	40
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
<u>野菜のペペロンチーノ</u> オリーブ油	
オリーブ油	0.52
おろしにんにく	0.26
おろしにんにく 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) 炒め油(サラダ油)	19.5
炒め油(サラダ油)	0.33
茹で塩 コンソメ・ヘルシーファーム	0.33
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
チョコ大豆クリーム	
マーシャルビーンズ(チョコナ	15

中学コース 令和 3年 6月11日金曜日

料理名/食品名	分量
ごはん	刀里
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
有口水(法记水)	0.00
牛乳(中:割増)	
牛乳(200ml/250ml) (250n	257
7 76(2001111) (2001111) (20011	207
春雨スープ	
人参	9.1
玉ねぎ	26
コーン	6.5
スクール糸かまぼこ(ほぐ)	13
スクール糸かまぼこ(ほぐ) カットはるさめ(スープ用)	3.9
食塩	1.24
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.65
中華スープの素・ヘルシーファ	1.3
チンゲンサイ	26
727291	20
揚げぎょうざ③	
<u> </u>	54
油	3.8
<u> </u>	3.0
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚ひき肉	13
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
13/3/3/3/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2/2	9.1
たけのこ千切りいい	6.5
干ししいたけスライス	0.65
にら	2.6
ねぎ	6.5
<u>146</u> 中華スープの素・ヘルシーファ	0.52
三温糖	0.32
二価値 こいくちしょうゆ	2.47
米みそ・中沢	3.25
豆板醤	0.26
立似酉 水	20.8
<u>ハ</u> 冷凍豆腐ダイスカット	52
でも、粉(氏亜粉)	0.78
でん粉(片栗粉)	0.78
しる四	0.20
コーヒー牛乳の素	
コーヒー <u>牛乳の素</u> コーヒー牛乳の素 12.5g	12.5
コーヒー十孔の糸 12.5g	12.3

中学コース 令和 3年 6月14日月曜日

料理名/食品名	分量
わかめごはん	<u>-</u>
	100
精白米 (100g)	
精白米(強化米)	0.33
わかめごはんの素	3.64
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (250n	257
1 18(2001111) 2001111) (20011	
上里東小玉ねぎのみそ汁	
工主来小玉はこののでハ	0.0
かつおだしパック	2.6
玉ねぎ	52
冷凍カット油揚げ	6.5
冷凍豆腐ダイスカット	19.5
こまつな	13
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
<i>ጥር</i> ዋለ	7.13
10 1044 - 1 . 44	
じゃが芋のカレー煮	
炒め油(サラダ油)	0.39
豚もも(小間切れ)	26
合成清酒(料理酒)	0.39
人参	13
<u>スター</u> 玉ねぎ	
	19.5
切りこんにゃく	19.5
じゃがいも	45.5
水	15.6
三温糖	1.56
本みりん	0.78
本みりん こいくちしょうゆ	4.55
カレー粉	
カレー材	0.33
冷凍カットいんげん	5.2
地場産上里サラダ	
むき枝豆 冷凍	13
人参	6.5
キャベツ	26
アスパラガス	
ノヘハノハヘ	13
きゅうり	10.4
ももゼリー	L]
ももゼリー	50
フレンチドレッシング(クラス)	\
<u>フレンフェレフンンフ(フリへ)</u> フレンエビレーシュ・ゲ/ケラマ	
フレンチドレッシング(クラス)	10

中学コース 令和 3年 6月15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/250ml) (250n	257
ごまみそラーメン	
ごま油	0.65
豚ひき肉	26
豚ひき肉 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	26
コーン	13
ねぎ	13
中華スープの麦・ヘルシーファ	1.95
味噌ラーメンスープの素	7.8
米みそ・中沢	13
二温糖	0.04
にら	9.1
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.02
278.30	0.02
ウインナードッグ②	
フランクソーセージ 20g 2:	40
ホットケーキミックス	13
水	13
油	3.9
/H	0.0
海藻サラダ サラダこんにゃく	
サラダニムにゃく	13
キャベツ	39
給食用海藻ミックス	0.65
カットわかめ	0.39
75 71 47/3 07	0.00
棒棒鶏ドレッシング	
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	6.5
1年7年天前「レフンンフ(アノハ)	0.0

中学コース 令和 3年 6月16日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳.	
牛乳(200ml/250ml) (250r	257
1 10(200111) (200111) (2001	
水菜のすまし汁	
かつおだしパック	2.6
ルタのたしハグク	13
人参	
冷凍豆腐ダイスカット	26
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	1.11
水菜	19.5
カットわかめ	0.65
厚焼き玉子	
厚焼き玉子・焼き (50g)	50
7-70-1 70- (0-8)	
たすのみそかめ	
なすのみそ炒め 炒め油(サラダ油)	1.3
かながに(ソフスが)	
おろししょうが 豚もも(小間切れ)	0.52
豚もも(小間切れ)	32.5
玉ねぎ	26
人参	10.4
なす	26
三温糖	2.34
米みそ・中沢	5.85
こいくちしょうゆ	2.6
本みりん	1.95
ピーマン	9.1
	0.1
カットオレンジ	\vdash
カットオレンジ (50g)	50
カフトオレンン (30g)	50
	\vdash
	
	<u> </u>
	\vdash
	\vdash
	\vdash
	\vdash

中学コース 令和 3年 6月17日木曜日

料理名/食品名	分量
子どもパンスライス(乳) 子供パンスライス (70g)	
子供パンスライス (70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (250n	257
45(2001111)	
パスタ入りタルハナ風スープ	ĵ
鶏もも(小間切れ)	6.5
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.39
玉ねぎ	26
人参	13
赤パプリカ(冷凍)	3.9
スパゲティ(ハーフ) トマトピューレー	6.5
トマトピューレー	5.2
トマト缶詰 ダイス	19.5
トマトケチャップ	3.9
三温糖	0.44
食塩	0.65
こいくちしょうゆ	0.39
コンソメ・ヘルシーファーム チキンブイヨン 混合こしょう	1.82
チキンブイヨン	2.6
混合こしょう	0.03
ゆでひよこまめ(ドライパッ	13
さば竜田揚げマリネ風	
<u> </u>	50
油	4.3
オリーブ油	0.3
玉ねぎ	15
穀物酢	4
レモン、果汁	4
三温糖	3
<u>ニルル</u> こいくちしょうゆ	1
食塩	0.37
水	2.7
	,
キャベツと人参のサラダ	
キャベツ	45.5
人参	6.5
きゅうり	13
フレンチドレッシング	
フレンテトレッシング フレンチドレッシング(クラス)	10
フレンテドレツンノソ(クフム)	10
ソフール元気	
ソフール元気 ソフール 元気ヨーグルト	70

中学コース 令和 3年 6月18日金曜日

料理名/食品名	分量
ごはん	
特白头 (100g)	100
精白米 (100g) 精白米(強化米)	
有日本(独化本)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)(250n	257
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
おふくろ汁	
かつおだしパック	0.6
かりのにしハック	2.6
人参	13
ねぎ	26
なめこ	13
冷凍豆腐ダイスカット 米みそ・中沢	26
米みそ・中沢	13
-1/ 5 1 // 5	
彩り豚丼の具	
がりが光り 長いはい	0.50
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(小間切れ)	52
豚もも(小間切れ) おろししょうが	0.65
合成害满(料理满)	2.6
こいくちしょうゆ	2.6
こいくちしょうゆ 玉ねぎ	32.5
<u> 140</u> 1 2	
人参	13
ごぼう(洗い)	13
しらたさ	19.5
三温糖	4.55
こいくちしょうゆ	7.8
むき枝豆 冷凍	5.2
00 N M M M	0.2
上里小松菜サラダ	
人参	6.5
キャベツ	26
こまつな	26
コーン	13
**	
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング(クラス)(0
) Aルトレッンノツ(クフス)(8

中学コース 令和 3年 6月21日月曜日

料理名/食品名	分量
ごはん	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
有ロハ(風し木)	0.00
牛乳(中:割増)	
	057
牛乳(200ml/250ml) (250n	257
10	
ポークカレー	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	32.5
赤ワインおろししょうが	0.65
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.52
玉ねぎ	39
	13
<u>人参</u> じゃがいも	52
レヤルいも	
ソテーオニオン	7.8
チャツネ	1.3
アップルソース中濃ソース	2.6
中濃ソース	0.65
カレール'ノ・ロ稗	0
こくまろカレーフレークプロブレント 給食用カレーフレーク(ハウス)	7.8
給食用カレーフレーク(ハウス)	18.85
祖民/1332 72 7(1777)	, 0.00
かりかり大豆	
国産炒り大豆	13
担ぼかり入立	3.9
揚げちりめん	
三温糖	3.51
こいくちしょうゆ 合成清酒(料理酒)	1.56
合成清酒(料埋酒)	0.39
炒め油(サラダ油)	0.65
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	10.4
21977	10.4
イタロマンドレッドハノガ (カニ・	7)
イタリアンドレッシング (クラ) イタリアンドレッシング (クラ)	8
1ダリアントレッシング(クラル	8

明細献立表

中学コース 令和 3年 6月22日火曜日

豚もも(小間切れ) なす 人参 カットまいたけ 冷凍カット油揚げ ねぎ とうがらし こいくちしょうゆ	257 0.9 ¹ 10 6.5 6.5 10 0.02
牛乳 牛乳(200ml/250ml) (250m 本庄なすのつけ汁 炒め油(サラダ油) 豚もも(小間切れ) なす 人参 カットまいたけ 冷凍カット油揚げ ねぎ とうがらし こいくちしょうゆ	0.9 10 10 6.5 6.5 10
牛乳(200ml/250ml) (250m 本庄なすのつけ汁 炒め油(サラダ油) 豚もも(小間切れ) なす 人参 カットまいたけ 冷凍カット油揚げ ねぎ とうがらし こいくちしょうゆ	0.91 10 6.5 6.5 6.5
牛乳(200ml/250ml) (250m 本庄なすのつけ汁 炒め油(サラダ油) 豚もも(小間切れ) なす 人参 カットまいたけ 冷凍カット油揚げ ねぎ とうがらし こいくちしょうゆ	0.91 10 6.5 6.5 6.5
本庄なすのつけ汁 炒め油(サラダ油) 豚もも(小間切れ) なす 人参 カットまいたけ 冷凍カット油揚げ ねぎ とうがらし こいくちしょうゆ	0.91 10 6.5 6.5 6.5
炒め油(サラダ油) 豚もも(小間切れ) なす 人参 カットまいた(ナ 冷凍カット油揚げ ねぎ とうがらし こいくちしょうゆ	13 13 6.5 6.5 6.5
炒め油(サラダ油) 豚もも(小間切れ) なす 人参 カットまいたけ 冷凍カット油揚げ ねぎ とうがらし こいくちしょうゆ	13 13 6.5 6.5 6.5
炒め油(サラダ油) 豚もも(小間切れ) なす 人参 カットまいたけ 冷凍カット油揚げ ねぎ とうがらし こいくちしょうゆ	13 13 6.5 6.5 6.5
なす 人参 カットまいたけ 冷凍カット油揚げ ねぎ とうがらし こいくちしょうゆ	6.5 6.5 6.5
人参 カットまいたけ 冷凍カット油揚げ ねぎ とうがらし こいくちしょうゆ	6.5 6.5 1.3
カットまいたけ 冷凍カット油揚げ ねぎ とうがらし こいくちしょうゆ	6.5 6.5
カットまいたけ 冷凍カット油揚げ ねぎ とうがらし こいくちしょうゆ	6.5 13
ねぎ とうがらし こいくちしょうゆ	13
ねぎ とうがらし こいくちしょうゆ	
こいくちしょうゆ	0.02
こいくちしょうゆ	J.J.
	18.2
本みりん	0.65
三温糖	0.65
いりごま(白)	0.9
かつおだしパック	0.9
冷凍ほうれん草	9.
ちくわの磯辺揚げ②	
焼ちくわ 1/4 25g×2	50
薄力粉 1等	(
でん粉(片栗粉)	0.4
	0.12
水	9.5
油	2.8
本庄きゅうりサラダ サラダこんにゃく	
サラダこんにゃく	10.4
冷凍ブロッコリー	26
きゅうり	32.5
たまねぎドレッシング 玉ねぎドレッシング(クラス)	
玉ねぎドレッシング(クラス)	8

中学コース 令和 3年 6月23日水曜日

料理名/食品名 分量 ごはん 精白米(100g) 100 精白米(強化米) 0.33 牛乳 (200ml/250ml) (250r 257 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 冷凍豆腐ダイスカット 26 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 1.04 チンゲンサイ 26 いかナゲット(3) いかナゲット(3) いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 大多 でんまい水煮 6.5 はくさい キムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 1.3
精白米 (100g) 100 精白米(強化米) 0.33 牛乳 牛乳 (200ml/250ml) (250r 257 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 冷凍豆腐ダイスカット 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7 1.04 チンゲンサイ 26 いかナゲット(3) いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 人参 7.84 ビゼンドンはい水煮 6.5 はくさい キムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
精白米(強化米) 0.33 牛乳 牛乳(200ml/250ml) (250r 257 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 冷凍豆腐ダイスカット 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 1.04 チンゲンサイ 26 いかナゲット③ いかナゲット③ いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 大多 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 4.29 ナイスターソース 0.91
牛乳(200ml/250ml) (250r 257 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) 冷凍豆腐ダイスカット 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7 1.04 チンゲンサイ 26 いかナゲット③ いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししようが 0.85 人参 7.8 ぜんまい水煮 6.5 はくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
中乳(200ml/250ml) (250ml) 257 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 冷凍豆腐ダイスカット 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 1.04 1.04 ナンゲンサイ 26 いかナゲット③ 0.59 いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 35.1 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろししょうが 0.85 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 はくさい キムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 4.2.9 オイスターソース 0.91
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 冷凍豆腐ダイスカット 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 1.04 チンゲンサイ 26 いかナゲット③ いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 よろしにんにく 0.85 よくさい キムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
人参 13 玉ねぎ 26 コーン 6.5 スクール糸かまぼこ(ほぐ 13 冷凍豆腐ダイスカット 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7 1.04 チンゲンサイ 26 いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 大参 7.54 ごはくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
人参 13 玉ねぎ 26 コーン 6.5 スクール糸かまぼこ(ほぐ 13 冷凍豆腐ダイスカット 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7 1.04 チンゲンサイ 26 いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 大参 7.54 ごはくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
 玉ねぎ 26 コーン 6.5 スクール糸かまぼこ(ほぐ) 13 冷凍豆腐ダイスカット 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 1.04 チンゲンサイ 26 いかナゲット(3) いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 大参 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
コーン 6.5 スクール糸かまぼこ(ほぐ 13) 冷凍豆腐ダイスカット 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7 1.04 チンゲンサイ 26 いかナゲット③ いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 大参 7.8 ぜんまい水煮 6.5 はくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42,9 オイスターソース 0.91
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 1.04 チンゲンサイ 26 いかナゲット③ いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろしにようが 0.85 おろしにようが 0.85 おろしにようが 0.85 はくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
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 1.04 チンゲンサイ 26 いかナゲット③ いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろしにようが 0.85 おろしにようが 0.85 おろしにようが 0.85 はくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
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 1.04 チンゲンサイ 26 いかナゲット③ いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろしにようが 0.85 おろしにようが 0.85 おろしにようが 0.85 はくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
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 1.04 チンゲンサイ 26 いかナゲット③ いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 よろしにんにく 0.85 よくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 ナイスターソース 0.91
こいくちしょうゆ 1.3 中華スープの素・ヘルシーファ 1.04 チンゲンサイ 26 いかナゲット③ いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 おろしによんにく 0.85 はくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
中華スープの素・ヘルシーファ 1.04 チンゲンサイ 26 いかナゲット③ いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろしにようが 0.85 おろしにようが 6.85 はろさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
チンゲンサイ 26 いかナゲット③ 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 35.1 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 大参 7.8 ぜんまい水煮 6.5 はくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
いかナゲット③ いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.14 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 大参 7.8 ぜんまい水煮 6.5 はくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 大参 7.8 ぜんまい水煮 6.5 はくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
いかナゲット 60 油 4.2 ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 大参 7.8 ぜんまい水煮 6.5 はくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
油
ビビンバごはんの具 ごま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 人参 7.8 ぜんまい水煮 6.5 はくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ぼうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
でま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 人参 7.8 ぜんまい水煮 6.5 はくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ぼうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
でま油 0.59 豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 人参 7.8 ぜんまい水煮 6.5 はくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
豚ひき肉 35.1 合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 人参 7.8 ぜんまい水煮 6.5 はくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
合成清酒(料理酒) 1.04 おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 人参 7.8 ぜんまい水煮 6.5 はくさい キムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
おろししょうが 0.85 おろしにんにく 0.85 人参 7.8 ぜんまい水煮 6.5 はくさいキムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
おろしにんにく 0.85 人参 7.8 ぜんまい水煮 6.5 はくさい キムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 1.3 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
ぜんまい水煮 6.5 はくさい キムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
ぜんまい水煮 6.5 はくさい キムチ 7.54 三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
三温糖 3.12 こいくちしょうゆ 6.24 本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
本みりん 1.3 豆板醤 0.08 冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
冷凍ほうれん草 13 もやし 42.9 オイスターソース 0.91
もやし 42.9 オイスターソース 0.91
もやし 42.9 オイスターソース 0.91 いりごま(白) 1.3
オイスターソース 0.91 いりごま(白) 1.3
いりこま(日) 1.3

中学コース 令和 3年 6月28日月曜日

料理名/食品名	分量
<u> </u>	刀里
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)(250n	257
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
あさりと豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
<u> </u>	19.5
カットえのき	13
玉ねぎ	15.6
冷凍あさり	19.5
冷凍豆腐ダイスカット	26
カットわかめ	0.78
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
27/6 1 11	7.10
鶏肉のねぎ塩麹焼き	
海内リルマー 温処がで	
<u>鶏むね切り身(皮付)(50g</u>	
液体塩こうじ	4.29
ねぎ	5.2
合成清酒(料理酒)	0.91
おろししょ う が	1.3
おろしにんにく	0.65
ごま油	1.3
2.6/周	1.0
上州きんぴら	
上がらんいら	0.05
炒め油(サラダ油) 千切りごぼう	0.65
	29.9
人参	13
切りこんにゃく	9.1
二温糖	1.95
本みりん	0.91
本みりん こいくちしょうゆ	3.9
冷凍カットいんげん	3.9
冷凍カットいんげん いりごま(白)	0.65
とうがらし	0.03
<u>こがらし</u> ごま油	0.01
こ ま 曲	0.20
	1

中学コース 令和 3年 6月29日火曜日

料理名/食品名 分量中華麺 中華麺(100g) 100 牛乳(200ml/250ml)(250n 257 台湾ラーメン 25mm ごま油 0.78 豚ひき肉 26 おろししょうが 0.65 豆板醤 0.46 合成清酒(料理酒) 1.3 人参 19.5 にら 9.1 おきせし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き 春巻き 50 油 2.8 フルーツ杏仁 フルーツ杏仁 フルーツ杏白 39 かわらか杏仁豆腐Fe 39		
中華麺 (100g) 100 中華麺 (100g) 100 牛乳, 牛乳(200ml/250ml) (250n 257 台湾ラーメン ごま油 0.78 豚ひき肉 26 おろししょうが 0.65 おろしにんにく 0.65 豆板醤 0.46 合成清酒(料理酒) 1.3 人参 19.5 にら 9.1 ねぎ 13 もやし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き(50g) 50 油 2.8	料理名/食品名	分量
牛乳 牛乳(200ml/250ml) (250n 257 台湾ラーメン ごま油 0.78 豚ひき肉 26 おろししょうが 0.65 0.65 豆板醤 0.46 0.46 合成清酒(料理酒) 1.3 1.3 人参 19.5 19.5 にら 9.1 13 もやし 26 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 0.03 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 巻き(50g) 50 カルーツ杏仁	中華麺	
牛乳 牛乳(200ml/250ml) (250n 257 台湾ラーメン ごま油 0.78 豚ひき肉 26 おろししょうが 0.65 0.65 豆板醤 0.46 0.46 合成清酒(料理酒) 1.3 1.3 人参 19.5 19.5 にら 9.1 13 もやし 26 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 0.03 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 巻き(50g) 50 カルーツ杏仁	中華麺 (100g)	100
牛乳(200ml/250ml) (250ml) 257 台湾ラーメン ごま油 0.78 豚ひき肉 26 おろししょうが 0.65 おろしにんにく 0.65 豆板醤 0.46 合成清酒(料理酒) 1.3 人参 19.5 にら 9.1 ねぎ 13 もし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き 香巻き(50g) 50 カルーツ杏仁		
牛乳(200ml/250ml) (250ml) 257 台湾ラーメン ごま油 0.78 豚ひき肉 26 おろししょうが 0.65 おろしにんにく 0.65 豆板醤 0.46 合成清酒(料理酒) 1.3 人参 19.5 にら 9.1 ねぎ 13 もし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き 香巻き(50g) 50 カルーツ杏仁	牛乳	
台湾ラーメン ごま油 0.78 豚ひき肉 26 おろししょうが 0.65 豆板醤 0.46 合成清酒(料理酒) 1.3 人参 19.5 にら 9.1 ねぎ 13 もやし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95	牛乳(200ml/250ml) (250n	257
ごま油 0.78 豚ひき肉 26 おろししょうが 0.65 おろしにんにく 0.65 豆板醤 0.46 合成清酒(料理酒) 1.3 人参 19.5 にら 9.1 ねぎ 13 もやし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き 春巻き 50 カルーツ杏仁	1 18(===================================	
ごま油 0.78 豚ひき肉 26 おろししょうが 0.65 おろしにんにく 0.65 豆板醤 0.46 合成清酒(料理酒) 1.3 人参 19.5 にら 9.1 ねぎ 13 もやし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き 春巻き 50 カルーツ杏仁	台湾ラーメン	
豚ひき肉 26 おろししょうが 0.65 おろしにんにく 0.65 豆板醤 0.46 合成清酒(料理酒) 1.3 人参 19.5 にら 9.1 ねぎ 13 もやし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き(50g) 50 油 2.8	ご主油	0.78
おろししょうが 0.65 おろしにんにく 0.65 豆板醤 0.46 合成清酒(料理酒) 1.3 人参 19.5 にら 9.1 おぎ 13 もやし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き(50g) 50 油 2.8	100円 100円 100円 100円 100円 100円 100円 100円	
おうしにんにく 0.65 豆板醤 0.46 合成清酒(料理酒) 1.3 人参 19.5 にら 9.1 ねぎ 13 もやし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き(50g) 50 油 2.8	おろしょうが	
豆板醤 0.46 合成清酒(料理酒) 1.3 人参 19.5 にら 9.1 ねぎ 13 もやし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き(50g) 50 カルーツ杏仁	せる! に 4.1こく	
合成清酒(料理酒) 1.3 人参 19.5 にら 9.1 ねぎ 13 もやし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き 本巻き 2.8 フルーツ杏仁	うた塔	
人参 19.5 にら 9.1 ねぎ 13 もやし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春き(50g) 50 油 2.8	立似哲	
ねぎ 13 もやし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き(50g) 50 油 2.8		
ねぎ 13 もやし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き(50g) 50 油 2.8	人多	
もやし 26 醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き(50g) 50 油 2.8	トギ	
醤油ラーメンスープ 13 こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き(50g) カルーツ杏仁 2.8	ねさ	
こいくちしょうゆ 8.45 食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き(50g) 油 2.8 フルーツ杏仁	している。	
食塩 0.39 混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 50 油 2.8 フルーツ杏仁	醤油フーメンスーノ	
混合こしょう 0.03 チンゲンサイ 9.1 でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 50 油 2.8 フルーツ杏仁	こいくちしょうゆ	
でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き(50g) 50 油 2.8 フルーツ杏仁	<u> </u>	
でん粉(片栗粉) 1.95 春巻き 春巻き(50g) 50 油 2.8 フルーツ杏仁	混合こしょう	
春巻き 春巻き(50g) 50 油 2.8 フルーツ杏仁	チンゲンサイ	
春巻き(50g) 50 油 2.8 フルーツ杏仁	でん粉(片栗粉)	1.95
春巻き(50g) 50 油 2.8 フルーツ杏仁	+ M. +	
油 2.8 フルーツ杏仁	春巻さ	
フルーツ杏仁		
フルーツ杏仁 フルーツミックス 65 やわらか杏仁豆腐Fe 39	油	2.8
フルーツ合仁 フルーツミックス 65 やわらか杏仁豆腐Fe 39		
フルーツミックス 65 やわらか杏仁豆腐Fe 39	フルーツ杏仁	
<u>やわらか杏仁豆腐Fe</u> 39	フルーツミックス	
	やわらか杏仁豆腐Fe	39

中学コース 令和 3年 6月30日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (250n	257
本庄なすのみそ汁	
かつおだしパック ごま油	2.6
ごま油	0.85
人参	6.5
玉ねぎ	13
生揚げ	19.5
なす	19.5
こまつな	13
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
照り焼きハンバーグ	
ハンバーグ 80g	80
照り焼きハンバーグ ハンバーグ 80g こいくちしょうゆ	9.1
本みりん	5.2
三温糖	3.9
でん粉(片栗粉)	0.78
水	16.9
73.	
切干大根のサラダ	
切干大根のサラダ 切干大根	5.2
キャベツ	26
人参	9.1
7.2	
棒棒鶏ドレッシング	
棒棒鶏ドレッシング(クラス)	6.5
11 11 24-91 - 2 - 2 - 3 - 3 - 3	