明 細 献 立 表

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
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)（250m	257
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	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	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)（250m	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 50g	50
穀物酢	1.56
こいくちしょうゆ	2.6
三温糖	0.78
ごま油	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
玉ねぎ	26
もやし	13
キャベツ	32.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.26
三温糖	1.95
こいくちしょうゆ	1.3
コチュジャン	2.6
豆板醤	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	分量
子どもパンスライス	
子供パンスライス（70g）	70
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)（250m	257
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
えびかつ	
エビカツ 50g	50
油	4.2
もやしのサラダ	
冷凍ほうれん草	26
人参	6.5
もやし	32.5
たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
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

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)（250m	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
食塩	0.59
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	0.52
混合こしょう	0.01
チンゲンサイ	13
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
生揚げの中華煮	
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	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)（250m	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
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	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
豚肉の生姜焼き	
豚ロース薄切り(脂身付)（	60
おろししょうが	1.3
こいくちしょうゆ	7.15
本みりん	2.34
合成清酒(料理酒)	2.34
青菜とじゃこの炒め物	
ごま油	0.65
ちりめんじゃこ	3.9
コーン	6.5
キャベツ	23.4
冷凍こまつな	32.5
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	1.95
いりごま(白)	1.3

明 細 献 立 表

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) (250n	257
きつねうどん	
かつおだしパック	2.6
炒め油(サラダ油)	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
かみかみかき揚げ	
かみかみかき揚げ (60g)	60
油	4.2
秩父こんにゃくサラダ	
ほうれん草入りこんにゃく	13
人参入りこんにゃく	10.4
コーン	6.5
キャベツ	49.4
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
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	26
カットえのき	13
こまつな	13
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	19.5
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
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	6.5
レモン 果汁	1.43
でん粉(片栗粉)	0.26
水	5.2
コーンサラダ	
キャベツ	45.5
コーン	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	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	
炒め油(サラダ油)	0.39
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	52
人参	13
じゃがいも	52
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
野菜のペペロンチーノ	
オリーブ油	0.52
おろしにんにく	0.26
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)	19.5
炒め油(サラダ油)	0.33
茹で塩	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(ﾁｮｺﾌ	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	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml) (250n	257
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(ほぐし	13
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
揚げぎょうざ③	
冷凍餃子 (18g)	54
油	3.8
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
人参	9.1
たけのこ千切りﾚﾄﾙﾄ	6.5
干ししいたけ スライス	0.65
にら	2.6
ねぎ	6.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.52
三温糖	0.91
こいくちしょうゆ	2.47
米みそ・中沢	3.25
豆板醤	0.26
水	20.8
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	52
でん粉(片栗粉)	0.78
ごま油	0.26
コーヒー牛乳の素	
コーヒー牛乳の素 12.5g	12.5

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	
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/250ml) (250n	257
上里東小玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
玉ねぎ	52
冷凍カット油揚げ	6.5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	19.5
こまつな	13
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
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
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
こいくちしょうゆ	4.55
カレー粉	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	13
きゅうり	10.4
ももゼリー	
ももゼリー	50
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

明 細 献 立 表

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
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
中華スープの素･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
三温糖	0.04
にら	9.1
いりごま(白)	1.3
とうがらし	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
海藻サラダ	
サラダこんにゃく	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
棒棒鶏ドレッシング	
棒棒鶏ドレッシング（ｸﾗｽ）	6.5

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) (250n	257
水菜のすまし汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	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
なすのみそ炒め	
炒め油(サラダ油)	1.3
おろししょうが	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
カットオレンジ	
カットオレンジ (50g)	50

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)	70
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (250n	257
パスタ入りタルハナ風スープ	
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)	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	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	
鯖の竜田揚げ 50g	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
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	
フレンチドレッシング(ｸﾗｽ)	10
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	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml/250ml) (250n	257
おふくろ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
ねぎ	26
なめこ	13
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
米みそ・中沢	13
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(洗い)	13
しらたき	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
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) (	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
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml) (250n	257
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	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	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	0
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄ	7.8
給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(ﾊｳｽ)	18.85
かりかり大豆	
国産炒り大豆	13
揚げちりめん	3.9
三温糖	3.51
こいくちしょうゆ	1.56
合成清酒(料理酒)	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
イタリアンドレッシング（クラス）	
イタリアンドレッシング(ｸﾗｽ	8

明 細 献 立 表

中学コース
令和 3年 6月22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	
牛乳(200ml/250ml)（250m	257
本庄なすのつけ汁	
炒め油(サラダ油)	0.91
豚もも(小間切れ)	13
なす	13
人参	6.5
カットまいたけ	6.5
冷凍カット油揚げ	6.5
ねぎ	13
とうがらし	0.02
こいくちしょうゆ	18.2
本みりん	0.65
三温糖	0.65
いりごま(白)	0.91
かつおだしパック	0.91
冷凍ほうれん草	9.1
ちくわの磯辺揚げ②	
焼ちくわ 1/4 25g×2	50
薄力粉 1等	6
でん粉(片栗粉)	0.4
あおのり	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	10.4
冷凍ブロッコリー	26
きゅうり	32.5
たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
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	
牛乳(200ml/250ml)（250m	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(ほぐし	13
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	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
いりごま(白)	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
ごはん	
精白米（100g）	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml/250ml)（250m	257
あさりと豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	19.5
カットえのき	13
玉ねぎ	15.6
冷凍あさり	19.5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
カットわかめ	0.78
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
鶏肉のねぎ塩麹焼き	
鶏むね切り身(皮付)（50g	50
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
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.65
千切りごぼう	29.9
人参	13
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

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	
牛乳(200ml/250ml)（250m	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
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

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)（250m	257
本庄なすのみそ汁	
かつおだしパック	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
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
切干大根のサラダ	
切干大根	5.2
キャベツ	26
人参	9.1
棒棒鶏ドレッシング	
棒棒鶏ドレッシング(ｸﾗｽ)	6.5