

明細献立表

中学コース
令和 8年 1月16日金曜日

[illegible]

明細献立表

中学コース
令和 8年 1月23日金曜日

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)	0.31
ジョア	
ジョア(マスカット)	125
ごまみそスープ	
ごま油	0.65
豚ひき肉	26
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	0.65
混合こしょう	0.03
人参	13
もやし	19.5
コーン	10.4
ねぎ	10.4
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.5
味噌ラーメンスープの素	5.2
米みそ・中沢	6.5
にら	5.2
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.03
本庄美人ねぎの油淋鶏	
鶏むね切り身(皮付) 60g	60
おろししょうが	0.65
こいくちしょうゆ	1.69
合成清酒(料理酒)	1.69
でん粉(片栗粉)	7.8
油	5.01
ごま油	0.39
ねぎ	6.5
おろししょうが	0.65
三温糖	2.34
こいくちしょうゆ	3.9
穀物酢	3.9
とうがらし	0.01
水	3.38
ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	
地場産ブロッコリー	32.5
地場産カリフラワー	19.5
人参	6.5
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	8

明細献立表

中学コース
令和 8年 1月30日金曜日

[illegible]