2023年8月　　統括Ｃコース

21日(月)　0-1,447 計 1,447 食

1. 麦飯（全学年）
2. 牛乳
3. 夏野菜ｶﾚｰ(豚肉)ML抜
4. 福神漬
5. ﾌﾙｰﾂｶﾙﾋﾟｽ（小皿）

食材名	１人当	使用量
おろししょうが生　国産	0.7	
ガーリック	0.13	
＊豚上肉　もも	20	
玉ねぎ	47.87	
にんじん　生	20.62	
トマトダイスカット	13	
＊チキンガラスープ	2.6	
月桂樹の葉	0.01	
じゃがいも冷凍(乱切り)	52	
なす	7.78	
ズッキーニ	7.29	
ピーマン（赤）国産	3.56	
ピーマン（黄）国産	3.56	
ホールコーン　冷凍　国内	7	
＊ﾊｲﾒｲｽﾞﾎﾜｲﾄｿｰｽﾍﾞｰｽ	2.6	
＊中濃ソース	2.6	
カレー粉	0.3	
＊小麦粉	4	
＊サラダ油	4	
＊調理用牛乳	26	
＊ｶﾚｰﾌﾚｰｸﾊﾟｰﾓﾝﾄﾞ（甘口）	5.85	
＊カレールー辛口　フレーク	7.8	
＊福神漬（国内）	11	
＊カルピス	5	
パイン缶　チビット	26	
＊黄桃缶　ﾀﾞｲｽｶｯﾄ（外国）	26	
みかん缶	26	

小皿使用

22日(火)　648-1,448 計 2,096 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 韓国風すきやき
4. 三色あえ
5. アーモンド10g

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 韓国風すきやき
4. 三色あえ
5. アーモンド15g

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	0.5	0.65		
おろしにんにく冷凍　国産	0.3	0.4		
おろししょうが生　国産	0.3	0.4		
＊豚上肉　もも	28	36.4		
玉ねぎ	42.55	53.19		
にんじん　生	10.31	13.4		
生ほぐしえのき（ﾊｰﾌｶｯﾄ）	7	9.1		
しらたき	30	40		
三温糖	2	2.6		
料理酒	1.5	2		
みりん	1	1.3		
＊醤油こいくち	8.65	11.25		
唐がらし	0.01	0.01		
塩	0.14	0.18		
白菜	37.23	48.4		
長ねぎ　根深ねぎ	11.24	14.61		
＊ごま油	0.3	0.4		
＊ごま　白すり	1.5	2		
＊焼き豆腐	42	54.6		
もやし　緑豆	30.93	40.21		
ほうれん草	11.11	14.44		
にんじん　生	5.15	6.7		
＊醤油こいくち	2	2.6		
＊アーモンド　小袋	10			
＊アーモンド　小袋		15		

小皿使用

23日(水)　648-1,447 計 2,095 食

1. 米粉小コッペパン
2. 牛乳
3. ｱｻﾘとｴﾋﾞのﾄﾏﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨ
4. ｵﾑﾚﾂ(ﾎｳﾚﾝｿｳ)40g
5. 小玉スイカ
6. ミルメーク（ココア）

1. 米粉小コッペパン
2. 牛乳
3. ｱｻﾘとｴﾋﾞのﾄﾏﾄｽﾊﾟｹﾞﾃｨ
4. ｵﾑﾚﾂ(ﾎｳﾚﾝｿｳ)CaFe60g
5. 小玉スイカ
6. ミルメーク（ココア）

食材名	１人当		使用量	
オリーブ油	1	1.3		
おろしにんにく冷凍　国産	1	1.3		
玉ねぎ	31.91	41.49		
＊あさり　冷凍	20	26		
＊中えび　冷凍	30	39		
白ワイン	3	4		
トマトダイスカット	25	32.5		
トマトピューレ	10	13		
月桂樹の葉	0.01	0.01		
＊コンソメ　粉末有塩	0.3	0.39		
ケチャップ	4	5		
塩	0.47	0.61		
こしょう	0.01	0.01		
＊スパゲティ　カット	25	32.5		
塩	0.6	0.78		
パセリ	1.11	1.44		
＊ほうれん草オムレツ（Ｆｅ、Ｃａ）	40			
＊ほうれん草オムレツ（Ｆｅ、Ｃａ）	0			
＊ほうれん草オムレツ（Ｆｅ、Ｃａ）		60		
＊ほうれん草オムレツ（Ｆｅ、Ｃａ）		0		
小玉すいか	83.33	83.33		
＊ミルメーク　ココア味	12.5	12.5		

小皿使用

24日(木)　649-1,065 計 1,714 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 四湖豆腐（豚上肉）
4. 切干大根と海藻の和え物

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 四湖豆腐（豚上肉）
4. 切干大根と海藻の和え物
5. 北海道牛乳プリン

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	1	1.3		
おろししょうが生　国産	0.8	1		
ガーリック	0.01	0.01		
＊豚上肉　もも	20	25		
干ししいたけ　ｽﾗｲｽ国内	0.4	0.5		
もうそう竹（短冊）外国	10	13		
にんじん　生	10.31	13.4		
＊チキンガラスープ	8	10		
料理酒	1	1.3		
三温糖	1.7	2.21		
＊醤油こいくち	6.03	7.84		
唐がらし	0.01	0.01		
塩	0.08	0.1		
でん粉	1.5	1.95		
長ねぎ　根深ねぎ	5.62	7.87		
グリンピース　冷凍	3	4		
＊マーボー豆腐	130	170		
海藻ミックス（ひじき）	0.8	1		
切り干し大根（東川）	2	3		
もやし　緑豆	25.77	34.02		
にんじん　生	5.15	7.22		
＊ﾉﾝｵｲﾙﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞﾀﾏﾈｷﾞ（あめ色）	6	7.8		
＊北海道牛乳プリン		40		

小皿使用

25日(金)　583-1,447 計 2,030 食

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 豆とん汁Ｆｅ
4. ホッケフライ４０ｇ
5. ミニトマト(2ヶ)
6. パック中濃ソース3ｇ

1. 白飯（全学年）
2. 牛乳
3. 豆とん汁Ｆｅ
4. ホッケフライ60ｇ
5. ミニトマト(2ヶ)
6. パック中濃ソース3ｇ

食材名	１人当		使用量	
＊煮干（だし用）	3	4		
＊豚並肉　肩	10	13		
大根　生	22.22	28.89		
にんじん　生	5.15	7.22		
こんにゃく	15	20		
＊油揚げ（カット）	2	2.6		
＊ゆで大豆	20	26		
＊赤味噌	2.69	3.49		
＊強化みそ	4.09	5.31		
みりん	2	2.6		
長ねぎ　根深ねぎ	11.24	14.61		
＊真ホッケフライ		60		
＊真ホッケフライ	40			
＊白絞油（センター）	4	6		
ミニトマト	30.61	30.61		
＊パック中濃ソース3g	3	3		

小皿使用

2023年8月　　統括Ｃコース

28日(月)　613-1,464 計 2,077 食

1. 白飯（全学年）　1. 白飯（全学年）
2. 牛乳　2. 牛乳
3. 八宝菜　3. 八宝菜
4. 小篭包　4. 小篭包

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	0.8	1.04		
＊豚上肉　もも	20	26		
玉ねぎ	31.91	42.55		
もうそう竹（短冊）外国	10	13		
にんじん　生	15.46	20.62		
＊かのこいか冷凍1cm巾(外国)	10	13		
＊中えび　冷凍	25	30		
白菜	34.04	44.26		
＊うずら卵　水煮（国内）	21	27		
三温糖	0.78	1.01		
＊コンソメ　粉末有塩	0.8	1		
＊醤油こいくち	1.28	1.66		
塩	0.52	0.68		
ピーマン　青	11.76	15.29		
でん粉	2	2.6		
＊小篭包（Fe,F強化）（ボイル）	30	60		
＊小篭包（Fe,F強化）（ボイル）	0	0		

小皿使用

29日(火)　612-1,304 計 1,916 食

1. 白飯（全学年）　1. 白飯（全学年）
2. 牛乳　2. 牛乳
3. 肉じゃがのみそ煮Ｆｅ　3. 肉じゃがのみそ煮Ｆｅ
4. さばの塩焼き40g　4. さばの塩焼き50g
5. 洋梨シャーベット　5. 洋梨シャーベット

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	1	1.3		
＊豚上肉　もも	30	40		
じゃがいも　生	88.89	111.11		
玉ねぎ	37.23	47.87		
にんじん　生	16.29	21.75		
黒こんにゃく	20	26		
おろししょうが生　国産	0.5	0.7		
三温糖	1.8	2.34		
＊強化みそ	6.5	8.45		
＊醤油こいくち	1.8	2.34		
みりん	2	2.6		
グリンピース　冷凍	5	7		
水	30	41.6		
＊さばの塩焼き	40			
＊さばの塩焼き	0			
＊さばの塩焼き		50		
＊さばの塩焼き		0		
＊洋梨シャーベット	40	40		

小皿使用

30日(水)　550-1,306 計 1,856 食

1. 米粉コッペパン　1. 米粉コッペパン
2. 牛乳　2. 牛乳
3. カレースープ　3. カレースープ
4. 野菜コロッケ60g　4. 野菜コロッケ80g
5. ブロッコリー　5. ブロッコリー
6. バナナ（1/2本）　6. バナナ（１本）
7. パックマヨネーズ5g　7. パックマヨネーズ5g

食材名	１人当		使用量	
＊サラダ油	0.5	0.65		
玉ねぎ	31.91	42.55		
にんじん　生	20.62	25.77		
＊若鶏肉　胸皮なし	10	13		
＊マカロニ　シェル	5	6.5		
＊調理用牛乳	30	39		
＊ｶﾚｰﾌﾚｰｸﾊﾞｰﾓﾝﾄﾞ（甘口）	5.66	7.36		
＊カレールー辛口　フレーク	2.45	3.19		
塩	0.06	0.08		
こしょう	0.03	0.04		
＊コンソメ　粉末有塩	0.4	0.52		
カレー粉	0.05	0.07		
＊野菜コロッケ	60			
＊白絞油（センター）	6	8		
＊野菜コロッケ		80		
冷凍ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　Mｻｲｽﾞ	30	39		
＊バナナ	93.33			
＊バナナ		186.67		
＊パックマヨネーズ5g	5	5		

31日(木)　588-1,304 計 1,892 食

1. 白飯（全学年）　1. 白飯（全学年）
2. 牛乳　2. 牛乳
3. みそ汁ｲﾓ・ﾄｳﾌ・ﾜｶﾒ・ｱｹﾞFe　3. みそ汁ｲﾓ・ﾄｳﾌ・ﾜｶﾒ・ｱｹﾞFe
4. 豚肉のコチュジャン炒め　4. 豚肉のコチュジャン炒め
5. ピーチゼリー　5. ピーチゼリー
6. ふりかけ(ca mg)　6. ふりかけ(ca mg)

食材名	１人当		使用量	
じゃがいも　生	33.33	44.44		
＊豆腐	30	40		
＊油揚げ（カット）	5	6.5		
＊わかめ、カットわかめ国内	0.3	0.39		
長ねぎ　根深ねぎ	5.62	7.87		
＊赤味噌	2.6	3.38		
＊強化みそ	4.83	6.27		
＊煮干（だし用）	3	4		
＊サラダ油	0.5	0.65		
おろしにんにく冷凍　国産	0.5	0.65		
＊豚並肉　肩	30	39		
玉ねぎ	26.6	34.57		
きくらげ(ｽﾗｲｽ2mm)	0.7	0.91		
もやし　緑豆	20.62	26.8		
にんじん　生	5.15	6.7		
三温糖	1	1.3		
料理酒	1	1.3		
＊醤油こいくち	2.4	3.12		
＊韓国風チゲの素	1	1.3		
＊コチュジャン	1	1.3		
＊ごま　白すり	1	1.3		
＊ももゼリー（鉄・Ca）	50	50		
＊Ca・Mgﾉﾘｶﾂｵふりかけ	2.6	2.6		

小皿使用

食

食材名	１人当		使用量	