明 細 献 立 表

Ａコース
令和 8年 7月 1日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（80g）	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳（200ml）	206
フォー	
鶏むね小間（皮付）	15
人参	5
玉ねぎ	15
キャベツ	15
米粉麺（フォー）	4
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.4
食塩	0.6
こいくちしょうゆ	4
混合こしょう	0.01
オムレツ(卵)	
プレーンオムレツ 40g	40
ガパオライスの具	
炒め油(サラダ油)	0.5
豆板醤	0.06
おろしにんにく	0.5
おろししょうが	0.5
鶏ひき肉	35
合成清酒(料理酒)	0.6
玉ねぎ	25
人参	15
ピーマン	6
赤パプリカ（冷凍）	5
混合こしょう	0.01
三温糖	0.37
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	2.9
オイスターソース	2
バジル(乾燥)チップ	0.04

Ａコース
令和 8年 7月 2日木曜日

料理名／食品名	分量
酢飯	
精白米（80g）	80
精白米(強化米)	0.24
酢飯の素	11.4
牛乳	
牛乳（200ml）	206
七夕汁	
かつおだしパック	2
人参	10
糸かまぼこ(ほぐし)	8
こいくちしょうゆ	3.21
本みりん	0.5
食塩	0.85
オクラ(冷凍)	8
カットわかめ	0.52
水	158
星のコロッケ	
星のコロッケ 30g	30
油	4.8
磯寿司の具	
炒め油(サラダ油)	0.4
鶏むね小間（皮付）	12
合成清酒(料理酒)	0.7
人参	12
切りこんにゃく	8
ひじき	0.8
冷凍カット油揚げ	4
さつま揚げ(卵白抜)	8
ゆで大豆(ドライパック)	12
三温糖	2
こいくちしょうゆ	3.8
七夕ゼリー	
お星さま三色ゼリー 40g	40

Ａコース
令和 8年 7月 3日金曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）	206
五目うどん	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
人参	5
干ししいたけ スライス	0.5
おきあみ姫なると	5
冷凍カット油揚げ	7
こいくちしょうゆ	11
本みりん	0.8
食塩	0.2
冷凍ほうれん草	8
顆粒和風だし・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.6
おさかな天ぷら	
おさかなさつま 20g	20
薄力粉 1等	4
でん粉(片栗粉)	0.2
あおのり	0.04
水	5.5
油	3
こんにゃくサラダ	
ほうれん草入りこんにゃく	8
人参入りこんにゃく	7
キャベツ	30
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5

Ａコース
令和 8年 7月 6日月曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（80g）	80
精白米(強化米)	0.24
牛乳	
牛乳（200ml）	206
トマ玉スープ（卵）	
玉ねぎ	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	15
トマト缶詰 ダイス	20
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.5
こいくちしょうゆ	1
食塩	0.68
混合こしょう	0.02
冷凍ほうれん草	8
でん粉（片栗粉）	0.9
凍結全卵	15
水	137
コーンしゅうまい②	
コーンしゅうまい 18g×2	36
チンジャオロースー	
炒め油(サラダ油)	0.6
豚もも(千切り)	35
合成清酒(料理酒)	0.5
おろしにんにく	0.3
こいくちしょうゆ	1.2
人参	8
たけのこ千切り	20
ピーマン	20
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.5
三温糖	0.2
本みりん	0.5
オイスターソース	2.7
こいくちしょうゆ	1
ごま油	0.6
でん粉(片栗粉)	0.25
水	0.25

Ａコース
令和 8年 7月 7日火曜日

料理名／食品名	分量
子供パン	
子供パン（40g）	40
牛乳	
牛乳（200ml）	206
コーンスープ（乳）	
炒め油(サラダ油)	0.8
玉ねぎ	25
コーン	15
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1
調理用牛乳	20
ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	15
食塩	0.1
混合こしょう	0.02
フィッシュフライ	
フィッシュフライ 40g	40
油	4
マカロニサラダ	
マカロニ（ツイスト）	6
コーン	6
人参	3
キャベツ	25
パックソース	
パックソース(中濃)	5
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 8年 7月 8日水曜日

料理名／食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	10
精白米（70g）	70
精白米(強化米)	0.21
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	20
赤ワイン	1
玉ねぎ	25
人参	10
じゃがいも	45
トマト缶詰 ダイス	20
ハヤシフレーク（ハウス）	19
チキンチーズ焼き（乳）	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
食塩	0.2
こいくちしょうゆ	0.3
混合こしょう	0.04
オリーブ油	1.5
おろしにんにく	0.03
とろけるチーズ	7
パン粉	1
パセリチップ	0.02
紙カップ（小判型）	1
冷凍みかん	
冷凍みかん（M）	100

Ａコース
令和 8年 7月 9日木曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（80g）	80
精白米(強化米)	0.24
牛乳	
牛乳（200ml）	206
豆腐ともずくのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
カットえのき	8
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	22
もずく(冷凍)	5.4
田舎みそ　ヤマキ	5
麦みそ・ヤマキ	6
水	150
あじフライ	
あじフライ　40g	40
油	4
なすのみそ炒め	
炒め油(サラダ油)	0.8
おろししょうが	0.4
豚もも(小間切れ)	25
玉ねぎ	20
人参	8
なす	20
ピーマン	5
三温糖	1.3
米みそ・中沢	4
こいくちしょうゆ	2
本みりん	1.3
パックソース	
パックソース(中濃)	5

Ａコース
令和 8年 7月10日金曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）	206
タンメン	
ごま油	0.5
豚もも(小間切れ)	18
おろしにんにく	0.4
おろししょうが	0.4
人参	5
もやし	15
キャベツ	12
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.5
塩ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌｧﾝ	8
食塩	0.5
混合こしょう	0.02
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2
にら	3
水	139
春巻き	
春巻き 35g	35
油	2.8
フルーツ杏仁	
フルーツミックス	50
杏仁豆腐	30

Ａコース
令和 8年 7月13日月曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（80g）	80
精白米(強化米)	0.24
ジョア	
ジョア(ブルーベリー)	125
夏野菜カレー(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	20
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
玉ねぎ	30
人参	10
なす	15
トマト缶詰 ダイス	10
ソテーオニオン（角切り）	5.5
チャツネ	0.8
アップルソース	1.8
中濃ソース・高橋	0.5
ダイスかぼちゃ	30
調理用牛乳	10
給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(ハウス)	12.3
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	6.8
かりかり大豆	
国産炒り大豆	10
揚げちりめん	3
三温糖	2.5
こいくちしょうゆ	1.2
合成清酒(料理酒)	0.3
炒め油(サラダ油)	0.5
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	8
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	18
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Ａコース
令和 8年 7月14日火曜日

料理名／食品名	分量
食パン	
食パン（40g）	40
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ジュリエンヌスープ	
人参	10
コーン	8
キャベツ	25
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.5
食塩	0.73
混合こしょう	0.02
水	147
鶏肉のレモン煮	
鶏むね切り身(皮付) 50g	50
でん粉(片栗粉)	7
油	5
三温糖	6
こいくちしょうゆ	5
レモン 果汁	1.1
でん粉(片栗粉)	0.2
水	4
ナポリタン	
炒め油(サラダ油)	0.3
おろしにんにく	0.15
玉ねぎ	20
輪切り無塩せきウインナー	8
マッシュルームスライス	5
トマト缶詰 ダイス	4
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.2
三温糖	0.01
中濃ソース・高橋	0.6
トマトケチャップ	10
食塩	0.07
混合こしょう	0.01
ピーマン	2
スパゲティ(ハーフ)	15
いちごジャム	
いちごジャム 15g	15

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 8年 7月15日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（80g）	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳（200ml）	206
夏野菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	20
なす	10
麦みそ・ヤマキ	5.5
米みそ・中沢	5.5
オクラ（冷凍）	5
カットわかめ	0.5
水	148
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 50g	50
油	8
豚キムチ	
ごま油	0.5
豚もも(小間切れ)	22
おろししょうが	0.4
おろしにんにく	0.4
合成清酒(料理酒)	1
玉ねぎ	20
キャベツ	25
はくさい キムチ	15
にら	5
いりごま(白)	0.4
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	0.6

Ａコース
令和 8年 7月16日木曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（80g）	80
精白米(強化米)	0.25
牛乳	
牛乳（200ml）	206
マンドゥスープ	
人参	8
もやし	15
ひとくち水餃子	35
中華スープの素・ヘルシーファーム	1
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	3
とうがらし	0.01
チンゲンサイ	8
味付きメンマ	5
チヂミ	
チヂミ 40g	40
油	6
穀物酢	1
こいくちしょうゆ	2.2
三温糖	0.55
ごま油	0.18
三色ナムル	
冷凍こまつな	20
人参	10
もやし	30
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	5