Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 8年 8月31日月曜日

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
うま辛肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.3
豆板醤	0.2
かつおだしパック	0.5
豚もも(小間切れ)	22
おろししょうが	0.5
人参	5
玉ねぎ	13
カットしめじ	5
おきあみ姫なると	5
冷凍カット油揚げ	5
本みりん	1
こいくちしょうゆ	12
食塩	0.32
水	145
がんす	
がんす　50g	50
油	3.5
コーンサラダ	
キャベツ	33
コーン	8
人参	7
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 9月 1日火曜日

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
フォー	
鶏むね小間（皮付）	15
人参	10
玉ねぎ	20
キャベツ	20
米粉麺（フォー）	5
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
合成清酒(料理酒)	0.6
混合こしょう	0.01
チンゲンサイ	10
チキンナゲット②	
チキンナゲット 20g×2	40
油	2.8
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 9月 2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)	0.24
ジョア	
ジョア（ストロベリー）	125
つみっこ	
かつおだしパック	2
豚もも(小間切れ)	15
人参	5
大根	10
ごぼう(洗い)	7
干ししいたけ スライス	1
ねぎ	10
冷凍すいとん	30
こいくちしょうゆ	7
冷凍こまつな	8
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 40g	40
薄力粉 1等	4
水	4.62
パン粉	4.8
油	4
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
キャベツときゅうりのサラダ	
キャベツ	20
人参	10
きゅうり	30
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5

Ａコース
令和 8年 9月 3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
チンゲン菜と豆腐のスープ	
人参	5
玉ねぎ	15
コーン	5
糸かまぼこ	5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	15
食塩	0.6
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.8
チンゲンサイ	10
水	145
春巻き	
春巻き　35g	35
油	4.2
プルコギ	
炒め油(サラダ油)	0.5
おろしにんにく	0.1
豚もも(小間切れ)	20
合成清酒(料理酒)	1
こいくちしょうゆ	2
人参	10
玉ねぎ	20
もやし	10
キャベツ	25
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.2
三温糖	1.5
こいくちしょうゆ	1
コチュジャン	1.3
豆板醤	0.03
ごま油	0.5
すりごま(白)	0.5
にら	8

Ａコース
令和 8年 9月 4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
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.5
豚もも(小間切れ)	17
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
人参	10
おきあみ姫なると	5
もやし	15
ねぎ	5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.6
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌｧﾝ	8.6
食塩	0.4
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	5.8
にら	3
水	145
ポークしゅうまい②	
ポークしゅうまい　18g×2	36
ごぼうサラダ	
千切りごぼう	25
人参	6
きゅうり	8
ごまドレッシング	
ごまドレッシング	5

Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 8年 9月 7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
春雨スープ	
人参	5
玉ねぎ	10
コーン	5
糸かまぼこ	10
カットはるさめ	3
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	8
食塩	0.56
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	1.07
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
冷凍こまつな	5
水	145
五目玉子焼き（卵）	
五目玉子焼き 50g	50
麻婆なす	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚ひき肉	17
おろししょうが	0.1
おろしにんにく	0.1
ねぎ	8
人参	5
たけのこ水煮缶	8
干ししいたけ スライス	0.5
水	8
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.4
三温糖	0.7
こいくちしょうゆ	1.9
米みそ･中沢	2.5
豆板醤	0.2
生揚げ	20
なす	30
にら	2
でん粉(片栗粉)	0.6
ごま油	0.2

Ａコース
令和 8年 9月 8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
枝豆スープ（乳）	
炒め油(サラダ油)	0.5
玉ねぎ	20
人参	10
冷凍枝豆ペースト	15
むき枝豆 冷凍	10
コンソメ･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1
食塩	0.2
混合こしょう	0.03
シチューの素	15
調理用牛乳	20
ハムカツ	
無塩せきハム 30g	30
薄力粉 1等	14
水	14.7
パン粉	9.5
油	4.2
キャベツとにんじんのサラダ	
キャベツ	33
人参	10
コーン	5
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5
パックソース	
パックソース(中濃)	5

Ａコース
令和 8年 9月 9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)	0.24
牛乳	
牛乳（200ml）	206
本庄なすのみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
玉ねぎ	15
冷凍カット油揚げ	5
なす	15
麦みそ･ヤマキ	5.5
米みそ･中沢	5.5
冷凍こまつな	5
水	145
揚げ鶏の上里梨ソース	
鶏むね切り身(皮付) 50g	50
合成清酒(料理酒)	2
こいくちしょうゆ	2
混合こしょう	0.01
でん粉(片栗粉)	7
油	4
なし(調理用)	10
穀物酢	1.8
こいくちしょうゆ	0.67
三温糖	0.2
白ワイン	2
食塩	0.03
でん粉(片栗粉)	0.22
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	10
冷凍ブロッコリー	20
きゅうり	25
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5

Ａコース
令和 8年 9月10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
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2
人参	5
カットえのき	10
さといもスライス	20
米みそ･中沢	5.5
麦みそ･ヤマキ	5.5
こまつな	15
水	150
鮭の塩麹焼き	
さけの塩麹漬け 30g	30
生揚げの五目煮	
炒め油(サラダ油)	0.8
豚もも(小間切れ)	6.5
合成清酒(料理酒)	0.8
人参	8
たけのこ水煮缶	8
干ししいたけ スライス	0.8
玉ねぎ	17
生揚げ	25
キャベツ	25
三温糖	1
こいくちしょうゆ	4.9
でん粉(片栗粉)	1.2

Ａコース
令和 8年 9月11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
カレーうどん	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚もも(小間切れ)	15
人参	5
玉ねぎ	15
おきあみ姫なると	7
冷凍ほうれん草	10
ねぎ	5
こいくちしょうゆ	7.5
本みりん	1.6
給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(ﾊｳｽ)	10
でん粉(片栗粉)	2.2
顆粒和風だし･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.6
三温糖	0.4
食塩	0.1
ちくわの磯辺揚げ	
焼ちくわ 25g	25
薄力粉 1等	4
でん粉(片栗粉)	0.2
あおのり	0.09
水	4.62
油	2.1
枝豆サラダ	
むき枝豆 冷凍	12
人参	6
キャベツ	30
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	5

Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 8年 9月14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
お月見汁	
かつおだしパック	2
鶏むね小間（皮付）	12
人参	10
カットしめじ	5
白玉団子	40
冷凍こまつな	10
こいくちしょうゆ	4
本みりん	1
食塩	0.5
豆腐ハンバーグおろしソース	
豆腐ハンバーグ　50g	50
三温糖	1
本みりん	1.5
穀物酢	2.3
こいくちしょうゆ	4.5
おろししょうが	0.1
ソテーオニオン（角切り）	10
大根	10
水	3
ひじきの彩り炒め	
炒め油(サラダ油)	0.5
人参	10
ひじき	1.25
しらたき	15
さつま揚げ(卵白抜)	5
むき枝豆　冷凍	6
三温糖	1.2
こいくちしょうゆ	3.2
本みりん	1.25
水	1.5
お月見ゼリー	
お月見ゼリー	28

Ａコース
令和 8年 9月15日火曜日

料理名／食品名	分量
はちみつパン	
はちみつパン（40g）	40
牛乳	
牛乳（200ml）	206
クラムチャウダー（乳）	
炒め油(サラダ油)	0.3
鶏むね小間（皮付）	10
玉ねぎ	30
人参	10
冷凍あさり	15
コンソメ・ヘルシーファーム	0.7
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.02
シチューの素	13
調理用牛乳	15
パセリチップ	0.02
ミートボール②	
ミートボール 15g×2	30
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	30
冷凍カリフラワー	15
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	5

Ａコース
令和 8年 9月16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)	0.24
牛乳	
牛乳（200ml）	206
中華スープ	
無塩せきベーコン(短冊切り)	7
人参	10
コーン	10
ねぎ	10
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.7
食塩	0.57
こいくちしょうゆ	0.43
混合こしょう	0.01
チンゲンサイ	10
水	153
メンチカツ	
メンチカツ	50
油	3.5
焼きビーフン	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚もも(小間切れ)	8
おろししょうが	0.3
おろしにんにく	0.3
人参	6
玉ねぎ	15
キャベツ	20
にら	4
干ししいたけ スライス	0.5
ビーフン	8
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.3
料理酒	2
食塩	0.18
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	2
ごま油	0.4
パックソース	
パックソース(中濃)	5

Ａコース
令和 8年 9月17日木曜日

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	30
人参	10
じゃがいも	40
トマト缶詰 ダイス	20
ハヤシフレーク（ハウス）	19
チーズオムレツ（卵・乳）	
チーズオムレツ　40g	40
グリーンサラダ	
キャベツ	30
冷凍ほうれん草	12
きゅうり	7
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 9月18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
みそコーンラーメン	
ごま油	1
豚もも(小間切れ)	10
おろしにんにく	0.7
おろししょうが	0.7
人参	10
もやし	20
コーン	13
ねぎ	10
米みそ・中沢	10
こいくちしょうゆ	1.8
味噌ラーメンスープの素	6
混合こしょう	0.03
にら	5
揚げぎょうざ②	
冷凍ぎょうざ 18g×2	36
油	2.5
春雨サラダ	
カットはるさめ	4
人参	7
キャベツ	30
きゅうり	7
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	5

Aコース

明 細 献 立 表

Ａコース
令和 8年 9月24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
せんべい汁	
かつおだしパック	2
鶏むね小間(皮付)	15
ごぼう(洗い)	7
人参	8
カットしめじ	8
ねぎ	7
かわらせんべい	10
本みりん	1
こいくちしょうゆ	4
食塩	0.5
水	145
さばの香味焼き	
さば切り身 40g	40
玉ねぎ	8
おろしにんにく	0.3
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	2
穀物酢	0.9
すりごま(白)	2
小松菜ともやしのお浸し	
こまつな	20
人参	7
もやし	20
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	2.5

Ａコース
令和 8年 9月25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
なすのつけ汁	
炒め油(サラダ油)	0.7
かつおだしパック	0.5
豚もも(小間切れ)	15
なす	15
人参	5
カットまいたけ	5
冷凍カット油揚げ	5
ねぎ	5
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	14
本みりん	0.5
いりごま(白)	0.7
冷凍ほうれん草	5
水	145
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ 40g	40
油	3.5
小松菜とキャベツのサラダ	
冷凍こまつな	15
キャベツ	28
人参	5
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	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 9月28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
五目スープ	
人参	5
干ししいたけ スライス	1
たけのこ水煮缶	10
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	15
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1
食塩	0.7
こいくちしょうゆ	2
ねぎ	7
チンゲンサイ	8
水	150
かぼちゃコロッケ	
かぼちゃコロッケ 50g	50
油	3.5
キムたくごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(千切り)	32
はくさい キムチ	15
つぼ漬	15
こいくちしょうゆ	0.7
ねぎ	10

Ａコース
令和 8年 9月29日火曜日

料理名／食品名	分量
フラワーロール	
フラワーロール (40g)	40
牛乳	
牛乳(200ml)	206
彩り団子のスープ	
玉ねぎ	10
人参	5
キャベツ	15
野菜ミックスボール	20
コンソメ･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1
食塩	0.5
混合こしょう	0.02
こいくちしょうゆ	1.2
冷凍こまつな	5
水	145
鶏肉のマスタード焼き	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
合成清酒(料理酒)	3
こいくちしょうゆ	2.6
オイスターソース	2.6
ごま油	0.6
マスタード(あらびき)	2.5
混合こしょう	0.02
マカロニのトマト煮	
マカロニ(ホイール)	10
オリーブ油	0.6
おろしにんにく	0.08
無塩せきベーコン(短冊切り)	10
玉ねぎ	20
トマトケチャップ	8
トマト缶詰 ダイス	11
中濃ソース	0.7
赤ワイン	0.5
食塩	0.08
混合こしょう	0.01
コンソメ･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.4
パセリチップ	0.02

Ａコース
令和 8年 9月30日水曜日

料理名／食品名	分量
わかめごはん	
精白米 (80g)	80
精白米(強化米)	0.24
わかめごはんの素	2.8
牛乳	
牛乳(200ml)	206
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.4
豚もも(小間切れ)	15
人参	10
ごぼう(洗い)	8
短冊こんにゃく	8
大根	20
干ししいたけ スライス	0.5
冷凍カット油揚げ	5
さといもスライス	15
ねぎ	10
麦みそ・ヤマキ	5
米みそ・中沢	5
かつおだしパック	2
あじの竜田揚げ	
あじ竜田漬け 40g	40
油	4
こんにゃくサラダ	
キャベツ	35
ほうれん草入りこんにゃく	10
人参入りこんにゃく	5
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	5