明細献立表

中学コース
令和 2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（100g）	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
もずくスープ	
人参	13
たけのこ水煮缶	19.5
コーン	9.1
カットえのき	13
もずく(冷凍)	16.9
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	1.3
冷凍こまつな	19.5
いかナゲット③	
いかナゲット	60
油	4.2
麻婆豆腐	
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
たけのこ水煮缶	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

中学コース
令和 2年 7月 2日木曜日

料理名／食品名	分量
子供パンスライス(乳)	
子供パンスライス（70g）	70
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	7.8
玉ねぎ	19.5
人参	10.4
じゃがいも	19.5
キャベツ	32.5
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)	7.15
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	1.17
混合こしょう	0.04
白身魚フライ	
ホキポーションフライ 60g	60
油	5
グリーンサラダ	
キャベツ	39
冷凍ほうれん草	15.6
きゅうり	9.1
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	8
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

中学コース
令和 2年 7月 3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)	0.33
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
もやしとにらのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	19.5
もやし	26
冷凍カット油揚げ	13
にら	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
さばの塩焼き	
塩さば切り身 40g/50g（5	50
おひたし	
冷凍ほうれん草	19.5
キャベツ	39
人参	6.5
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	3.25
ふりかけ（野菜）	
野菜ふりかけ 2.5g	2.5
ソフールヨーグルト	
ソフール　ストロベリー	70

中学コース
令和 2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（100g）	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
中華スープ	
ベーコン(短冊切り)	9.1
人参	13
玉ねぎ	26
カットえのき	10.4
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	19.5
コーンしゅうまい③	
コーンしゅうまい・ヤヨイ 3	54
麻婆なす	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚ひき肉	26
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
ねぎ	13
人参	13
たけのこ水煮缶	13
干ししいたけ スライス	0.65
水	10.4
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
生揚げ	32.5
なす	39
にら	6.5
でん粉(片栗粉)	0.78
ごま油	0.26

中学コース
令和 2年 7月 7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)（250r	257
鶏塩うどん	
ごま油	0.65
鶏もも(小間切れ)	26
人参	13
カットエリンギ	10.4
ねぎ	13
カットわかめ	0.39
がらスープ チキン	3.25
白だしマルハチ	12.61
食塩	0.75
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.13
かぼちゃの天ぷら	
スライスかぼちゃ1/6 30g/	40
薄力粉 1等	8.45
でん粉(片栗粉)	0.52
水	12.35
油	3.51
枝豆サラダ	
むき枝豆　冷凍	15.6
人参	10.4
キャベツ	45.5
和風ドレッシング(クラス)	
野菜いっぱいﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和	8

明細献立表

中学コース
令和 2年 7月 8日水曜日

料理名／食品名	分量
酢飯	
精白米（100g）	100
精白米(強化米)	0.33
酢飯の素	14.82
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
七夕スープ	
かつおだしパック	3.9
大根	16.9
人参	13
カットえのき	13
型抜きかまぼこ（星）	16.9
合成清酒(料理酒)	0.91
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	1.04
こまつな	16.9
星のコロッケ	
星のコロッケ（50g）	50
油	3.5
磯寿司の具	
炒め油(サラダ油)	0.72
鶏むね(小間切れ)	19.5
合成清酒(料理酒)	0.91
人参	13
切りこんにゃく	19.5
ひじき	1.04
冷凍カット油揚げ	6.5
さつま揚げ(卵白抜)	19.5
ゆで大豆(ドライパック)	13
三温糖	3.64
こいくちしょうゆ	4.94
冷凍グリンピース	2.6
七夕ゼリー	
七夕デザート（ゼリー）ベス	30

中学コース
令和 2年 7月 9日木曜日

料理名／食品名	分量
コッペパン縦スライス(乳)	
コッペパン縦スライス（70g	70
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
オニオンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.7
玉ねぎ	35.1
ソテーオニオン（スライス）	6.5
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
冷凍ほうれん草	13
ウインナーのトマトソース②	
ウインナー 20g/30g（30g）	60
オリーブ油	0.26
玉ねぎ	15.6
おろしにんにく	0.26
トマト缶詰 ダイス	14.3
デミグラスソース	3.25
トマトケチャップ	7.8
赤ワイン	0.65
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.52
三温糖	0.33
パセリチップ	0.04
アスパラガスのサラダ	
むき枝豆　冷凍	13
ゆで大豆(ドライパック)	7.8
ゆで金時豆（ドライパック）	1.3
人参	6.5
キャベツ	26
アスパラガス	19.5
たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ（クラス）	
玉ねぎドレッシング（ｸﾗｽ）	8

中学コース
令和 2年 7月10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)	0.33
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
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
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
玉ねぎ	26
カットわかめ	0.78
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 40g/	50
薄力粉 1等	7.5
混合こしょう	0.04
水	10
パン粉	10
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	13
冷凍ブロッコリー	26
きゅうり	39
柑橘ドレッシング(クラス)	
かんきつドレッシング（クラ	8

中学コース
令和 2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（100g）	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
野菜椀	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	26
ごぼう(洗い)	9.1
ねぎ	19.5
切りこんにゃく	19.5
冷凍カット油揚げ	6.5
麦みそ・ヤマキ	13
こいくちしょうゆ	0.78
厚焼き玉子	
厚焼き玉子・焼き（すぐる）	50
肉じゃがのトマト煮	
オリーブ油	0.91
豚もも(小間切れ)	29.9
おろしにんにく	0.65
合成清酒(料理酒)	0.65
人参	6.5
玉ねぎ	23.4
じゃがいも	68.9
トマト缶詰 ダイス	31.2
赤ワイン	1.3
三温糖	2.6
食塩	0.13
混合こしょう	0.01
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.39
こいくちしょうゆ	5.85
むき枝豆　冷凍	6.5

中学コース
令和 2年 7月14日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺（100g）	100
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	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
ねぎ	19.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.65
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌ	11.18
食塩	0.52
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	7.54
にらまんじゅう②	
にらまんじゅう（25g）	50
小松菜サラダ	
人参	13
キャベツ	26
こまつな	26
コーン	10.4
棒棒鶏ドレッシング（ｸﾗｽ）	
棒棒鶏ドレッシング（ｸﾗｽ）	8.33
カットオレンジ	
カットオレンジ（40g/50g）	50

明細献立表

中学コース
令和 2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（100g）	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
キャベツのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
冷凍あさり	6.5
生揚げ	19.5
カットわかめ	0.65
キャベツ	32.5
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
冷凍ほうれん草	13
カレーコロッケ	
カレーコロッケ	60
油	4.9
スタミナ焼肉丼の具	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(小間切れ)	45.5
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.39
合成清酒(料理酒)	0.26
こいくちしょうゆ	1.95
玉ねぎ	32.5
人参	15.6
ピーマン	10.4
もやし	26
三温糖	0.65
こいくちしょうゆ	2.34
オイスターソース	1.04
豆板醤	0.05
にら	6.5

中学コース
令和 2年 7月16日木曜日

料理名／食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン(1個取)（70g）	70
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
イタリアンスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	32.5
人参	13
コーン	13
トマト缶詰 ダイス	35.1
トマトケチャップ	3.9
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	0.72
三温糖	0.13
混合こしょう	0.04
冷凍ほうれん草	13
鮭のバジル焼き	
さけ切り身　40g/50g（50g	50
白ワイン	3.25
こいくちしょうゆ	1.3
オリーブ油	1.95
バジル(乾燥)チップ	0.13
混合こしょう	0.03
水菜のサラダ	
水菜	13
人参	6.5
キャベツ	32.5
大根	19.5
たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ(クラス)	
玉ねぎドレッシング(ｸﾗｽ)	8
グレープゼリー(V.C)	
グレープゼリー(ﾍﾞｽﾄ・VC)	50

中学コース
令和 2年 7月17日金曜日

料理名／食品名	分量
麦ごはん	
精白米（100g）	72
精白米(強化米)	0.25
大麦　麦ご飯用	8
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
夏野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	26
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
なす	19.5
トマト缶詰 ダイス	13
ソテーオニオン	6.5
チャツネ	1.3
アップルソース	7.8
中濃ソース	1.3
ダイスかぼちゃ	39
カレールウ・日糧	12.61
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝ	23.14
ほうれん草ﾁｰｽﾞｵﾑﾚﾂ	
国産ほうれん草ﾁｰｽﾞｵﾑﾚ	50
冷凍みかん	
冷凍みかんMサイズ 100	100

中学コース
令和 2年 7月20日月曜日

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)	0.33
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
玉ねぎ	13
生揚げ	19.5
なす	19.5
冷凍こまつな	13
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
あじの一夜干し	
あじ一夜干し（50）	50
じゃがいものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏ひき肉	26
合成清酒(料理酒)	0.91
玉ねぎ	26
じゃがいも	58.5
三温糖	1.3
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	4.29
冷凍グリンピース	1.3
水	4.16

中学コース
令和 2年 7月21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)（250r	257
肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	26
おろししょうが	0.65
人参	13
沖あみなると	9.1
カットまいたけ	9.1
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	15.6
合成清酒(料理酒)	1.04
食塩	0.26
ねぎ	15.6
冷凍にら（4cm）	9.1
かつおだしパック	2
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
海藻サラダ	
サラダこんにゃく	13
コーン	6.5
キャベツ	39
給食用海藻ミックス	0.65
カットわかめ	0.39
香味塩ドレッシング(クラス)	
香味塩ドレッシング(ｸﾗｽ)	6.5

明細献立表

中学コース
令和 2年 7月22日水曜日

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)	0.33
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
キムチ入り豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	13
ごぼう(洗い)	10.4
大根	26
さといもスライス(チルド)	26
はくさい キムチ	15.6
ねぎ	13
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	0.78
麦みそ・ヤマキ	6.5
米みそ・中沢	6.5
かつおだしパック	1.04
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)60g/70	70
おろししょうが	0.39
こいくちしょうゆ	7.8
本みりん	1.3
合成清酒(料理酒)	1.3
野菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	15.6
カットエリンギ	10.4
冷凍ほうれん草	26
キャベツ	26
コーン	13
食塩	0.26
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	0.26
混合こしょう	0.01

中学コース
令和 2年 7月27日月曜日

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)	0.33
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
ワンタンスープ	
人参	6.5
沖あみなると	9.1
もやし	19.5
こいくちしょうゆ	6.11
食塩	0.66
混合こしょう	0.01
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧ	1.66
玉ねぎ	19.5
チンゲンサイ	13
ワンタンの皮	9.1
あじフライ	
あじフライ 40g/50g（50g）	50
油	3.5
生揚げのチリソース	
炒め油(サラダ油)	0.52
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
人参	19.5
玉ねぎ	26
カットしめじ	15.6
豆板醤	0.17
トマトケチャップ	8.45
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.55
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	1.69
三温糖	1.3
生揚げ	58.5
ごま油	0.13
でん粉(片栗粉)	0.52
水	4.55
パックソース5g	
パックソース(中濃)5g	5

中学コース
令和 2年 7月28日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺（100g）	100
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	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
ねぎ	13
味噌ラーメンスープの素	7.8
米みそ・中沢	16.9
にら	9.1
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.01
えびしゅうまい③	
えびしゅうまい/TB 鉄腕	54
こんにゃくサラダ	
キャベツ	45.5
コーン	6.5
ほうれん草入りこんにゃく	13
人参入りこんにゃく	6.5
中華ドレッシング（ｸﾗｽ）	
中華ドレッシング・ﾘｹﾝ 20	7

中学コース
令和 2年 7月29日水曜日

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)	0.33
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
玉ねぎ	45.5
人参	13
冷凍カット油揚げ	9.1
カットわかめ	0.78
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
モウカのカレー竜田	
モウカのカレー竜田（50g）	50
油	5
ごぼうサラダ	
千切りごぼう（サラダ用）	32.5
人参	7.8
きゅうり	10.4
ごまドレッシング(クラス)	
ごまドレッシング(ｸﾗｽ)（20	8

中学コース
令和 2年 7月30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（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml)（250r	257
彩り団子のスープ	
人参	13
玉ねぎ	26
キャベツ	26
彩り団子	32.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	1.04
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.56
こまつな	26
鶏肉のマスタード焼き	
鶏もも切り身(皮付)60g/70	70
合成清酒(料理酒)	3.6
こいくちしょうゆ	3.2
オイスターソース	3.2
ごま油	0.7
マスタード(あらびき)	3.2
混合こしょう	0.03
ルオーテのトマト煮	
マカロニ（ホイール）	13
茹で塩	0.78
オリーブ油	0.78
おろしにんにく	0.1
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
トマトケチャップ	10.4
トマト缶詰 ダイス	14.3
中濃ソース	0.91
赤ワイン	0.65
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.52
パセリチップ	0.03
マーマレード	
マーマレードジャム・モロ	15

明細献立表

中学コース
令和 2年 7月31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)	0.33
牛乳（中：割増）	
牛乳(200ml/250ml) (250r	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
ハンバーグ和風ソース	
ハンバーグ・ヤヨイ（80g）	80
水	3.9
ソテーオニオン	19.5
大根	13
おろししょうが	0.13
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	5.85
穀物酢	2.99
本みりん	1.95
大豆ひじきサラダ	
ゆで大豆(ドライパック)	13
ひじき	1.04
キャベツ	39
人参	6.5
和風ドレッシング(クラス)	
野菜いっぱいﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和	8