中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 4年 5月 2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	
牛乳（200ml）	206
わかめとおじゃがもちのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
おじゃがもち（ほうれん草）	39
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	19.5
冷凍こまつな	13
カットわかめ	0.65
麦みそ・ヤマキ	7.59
米みそ・中沢	7.59
水	227.5
かつおフライ	
かつおフライ（60g）	60
油	4.2
切干大根の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.39
人参	7.8
切干大根	5.85
冷凍あさり	6.5
合成清酒(料理酒)	0.65
冷凍カット油揚げ	9.1
三温糖	1.3
本みりん	0.65
こいくちしょうゆ	3.51
顆粒和風だし･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.08
水	5.85
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和 4年 5月 6日金曜日

料理名／食品名	分量
ごはん	
精白米（100g）	100
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳（200ml）	206
五目スープ	
ベーコン(千切り)	13
人参	13
干ししいたけ スライス	1.3
たけのこ水煮缶	19.5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.69
食塩	0.91
こいくちしょうゆ	2.6
ねぎ	13
チンゲンサイ	13
ねぎ塩まんじゅう②	
ねぎ塩まんじゅう 25g×2	50
ビビンバごはんの具	
ごま油	0.65
豚ひき肉	42
合成清酒(料理酒)	1.04
おろししょうが	0.85
おろしにんにく	0.85
人参	7.8
ぜんまい水煮	6.5
はくさい キムチ	7.54
三温糖	3.12
こいくちしょうゆ	6.24
本みりん	1.3
豆板醤	0.08
冷凍ほうれん草	13
もやし	42.9
オイスターソース	0.91
いりごま(白)	1.3

中学コース
令和 4年 5月 9日月曜日

料理名／食品名	分量
わかめごはん	
精白米（100g）	100
精白米(強化米)	0.33
わかめごはんの素	3.64
牛乳	
牛乳（200ml）	206
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	6.5
ごぼう	7.8
大根	26
干ししいたけ スライス	0.65
かつおだしパック	0.65
切りこんにゃく	6.5
さといもスライス	26
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
冷凍カット油揚げ	6.5
ねぎ	13
食塩	0.13
こいくちしょうゆ	8.06
鶏肉の唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付)（70g）	70
おろししょうが	1.3
こいくちしょうゆ	3.9
合成清酒(料理酒)	2.6
でん粉(片栗粉)	13
油	5.01
水菜ともやしのサラダ	
水菜	13
人参	13
もやし	49.4
和風ドレッシング	
和風ドレッシング	8

中学コース
令和 4年 5月10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	
牛乳（200ml）	206
五目うどん	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	13
干ししいたけ スライス	0.65
おきあみ姫なると	6.5
冷凍カット油揚げ	9.1
ねぎ	13
こいくちしょうゆ	20.02
本みりん	1.04
食塩	0.33
冷凍ほうれん草	13
水	234
菜の花とたけのこのかき揚げ	
菜の花とたけのこのかき揚げ	50
油	3.5
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
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8
アーモンドフィッシュ	
アーモンドフィッシュ	8

中学コース
令和 4年 5月11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	
牛乳（200ml）	206
野菜椀	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	26
ごぼう	15.6
ねぎ	16.9
短冊こんにゃく	19.5
冷凍カット油揚げ	6.5
麦みそ・ヤマキ	15.86
こいくちしょうゆ	0.78
水	201.5
ハンバーグ和風ソース	
ハンバーグ	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	0.65
こいくちしょうゆ	5.85
穀物酢	2.99
本みりん	1.95
でん粉(片栗粉)	0.39
ひじきの彩り炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	13
ひじき	1.63
しらたき	19.5
さつま揚げ(卵白抜)	9.1
むき枝豆 冷凍	10.4
三温糖	1.69
こいくちしょうゆ	4.16
本みりん	1.63
水	1.95

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 4年 5月12日木曜日

料理名／食品名	分量
フラワーロール	
フラワーロール（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）	206
彩り団子のスープ	
人参	6.5
玉ねぎ	13
キャベツ	19.5
彩り団子	32.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	1.01
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.56
こまつな	26
水	201.5
プレーンオムレツ	
プレーンオムレツ(60g)	60
チキンビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.39
鶏もも(小間切れ)	13
赤ワイン	1.3
玉ねぎ	32.5
人参	13
ゆで大豆(ドライパック)	26
トマト缶詰 ダイス	13
トマトケチャップ	6.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.98
中濃ソース	3.9
食塩	0.07
混合こしょう	0.01
パセリチップ	0.01
マスカットゼリー	
マスカットゼリー	60

中学コース
令和 4年 5月13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	
牛乳（200ml）	206
わかめスープ	
人参	13
玉ねぎ	13
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.95
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	2.6
カットわかめ	0.65
冷凍にら（4cm）	6.5
水	224.9
ヤンニョムチキン	
鶏むね切り身(皮付)（70g	70
合成清酒(料理酒)	1.3
食塩	0.39
混合こしょう	0.04
でん粉(片栗粉)	10.4
油	6.5
トマトケチャップ	10.4
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	1.04
米みそ・中沢	0.13
豆板醤	0.1
おろしにんにく	0.65
おろししょうが	0.59
合成清酒(料理酒)	1.3
でん粉(片栗粉)	0.33
水	5.85
ほうれん草のナムル	
人参	6.5
もやし	32.5
冷凍ほうれん草	26
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	8
ひじきのり佃煮	
ひじきのり佃煮	10

中学コース
令和 4年 5月16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	
牛乳（200ml）	206
ハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	32.5
ローレル(粉末)	0.01
赤ワイン	1.3
玉ねぎ	32.5
人参	13
じゃがいも	52
冷凍グリンピース	2.6
ウスターソース	2.6
混合こしょう	0.03
三温糖	0.39
ハヤシフレーク（ハウス）	25.09
かりかり大豆	
国産炒り大豆	13
揚げちりめん	3.9
三温糖	3.25
こいくちしょうゆ	1.56
合成清酒(料理酒)	0.39
炒め油(サラダ油)	0.65
ブロッコリーサラダ	
人参	6.5
冷凍ブロッコリー	52
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	8

中学コース
令和 4年 5月17日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺（100g）	100
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ちゃんぽん麺	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	6.5
もやし	13
キャベツ	13
コーン	10.4
さつま揚げ(卵白抜)	6.5
おきあみ姫なると	6.5
いか短冊	13
冷凍あさり	13
合成清酒(料理酒)	0.65
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.39
長崎チャンポンスープ	15
食塩	0.18
混合こしょう	0.03
水	206.7
ソースポテト③	
乱切りじゃがいも	60
薄力粉 1等	10.14
でん粉(片栗粉)	0.52
カレー粉	0.1
食塩	0.1
水	12.61
油	3.6
ウスターソース	1.11
中濃ソース	1.11
本みりん	1.11
水	0.85
肉野菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	32.5
合成清酒(料理酒)	0.39
こいくちしょうゆ	1.69
おろししょうが	1.04
人参	6.5
玉ねぎ	13
洗浄きくらげ	0.56
キャベツ	39
こまつな	10.4
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.78
食塩	0.39
混合こしょう	0.01

中学コース
令和 4年 5月18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	
牛乳（200ml）	206
ワンタンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	6.5
おきあみ姫なると	6.5
もやし（冷蔵）	13
こいくちしょうゆ	5.2
食塩	0.52
混合こしょう	0.01
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.95
肉入りワンタン	39
冷凍にら（4cm）	6.5
水	214.5
白身魚の南蛮漬け	
たら澱粉付き （60g）	60
油	6.5
炒め油（サラダ油）	0.39
おろししょうが	0.65
こいくちしょうゆ	5.2
三温糖	3.9
穀物酢	5.2
玉ねぎ	6.5
人参	3.9
ピーマン	3.9
黄ピーマン	3.9
とうがらし	0.01
水	13
じゃがいもときゅうりのサラダ	
じゃがいも	26
コーン	13
きゅうり	13
キャベツ	19.5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 4年 5月19日木曜日

料理名／食品名	分量
子どもパンスライス(乳)	
子どもパンスライス (70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
バルクチョルバス	
炒め油(サラダ油)	0.65
玉ねぎ	26
人参	13
じゃがいも	26
すけそうだら　角切り	19.5
ローレル(粉末)	0.01
食塩	1.04
こいくちしょうゆ	0.39
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	2.08
混合こしょう	0.03
パセリチップ	0.03
水	214.5
チキンケバブ	
鶏もも切り身(皮付) (70g)	70
食塩	0.65
タイム	0.08
チリパウダー	0.13
おろしにんにく	0.39
白ワイン	6.5
レモン 果汁	3.9
トマトケチャップ	3.9
玉ねぎ	6.5
マカロニサラダ	
キャベツ	39
マカロニ(ツイスト)	13
コーン	6.5
人参	6.5
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング	6.5
ヨーグルト	
ソフール　元気ヨーグルト	70

中学コース
令和 4年 5月20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	
牛乳(200ml)	206
切干大根のスープ	
ベーコン(千切り)	10.4
切干大根	3.9
人参	13
コーン	13
玉ねぎ	15.6
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	2.21
食塩	0.91
こいくちしょうゆ	0.52
混合こしょう	0.01
こまつな	13
水	218.4
えびカツ	
えびカツ (60g)	60
油	4.2
家常豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.65
豆板醤	0.26
豚もも(小間切れ)	20.8
おろしにんにく	0.91
おろししょうが	0.91
人参	7.8
干ししいたけ スライス	0.13
たけのこ水煮缶	13
ねぎ	13
生揚げ	52
甜麺醤	4.55
こいくちしょうゆ	3.64
オイスターソース	1.3
三温糖	0.52
ピーマン	9.1
でん粉(片栗粉)	0.91
ごま油	0.39

中学コース
令和 4年 5月23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	
牛乳(200ml)	206
だまこもち汁	
かつおだしパック	2.6
鶏もも(小間切れ)	15
合成清酒(料理酒)	2.6
人参	9.1
大根	13
冷凍カット油揚げ	6.5
だまこもち	40
冷凍こまつな	13
こいくちしょうゆ	11.96
水	208
さばのねぎみそ焼き	
さば切り身 50g	50
おろししょうが	0.52
こいくちしょうゆ	1.56
三温糖	2.6
合成清酒(料理酒)	4.94
麦みそ・ヤマキ	6.5
ねぎ	3.9
たけのこ入りきんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.65
千切りごぼう	32.5
人参	13
たけのこ千切り	19.5
切りこんにゃく	13
三温糖	1.95
本みりん	0.91
こいくちしょうゆ	3.9
冷凍カットいんげん	2.6
いりごま(白)	0.65
とうがらし	0.01
ごま油	0.39

中学コース
令和 4年 5月24日火曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (100g)	104
牛乳	
牛乳(200ml)	206
カレーうどん	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	6.5
玉ねぎ	19.5
おきあみ姫なると	9.1
冷凍ほうれん草	13
こいくちしょうゆ	9.1
本みりん	2.08
カレールウ・日糧	2.6
こくまろカレーフレークﾌﾟﾛﾌﾟﾚﾝﾄﾞ	10.4
でん粉(片栗粉)	2.86
かつおだしパック	2.6
三温糖	0.52
食塩	0.13
ちくわの磯辺揚げ②	
焼ちくわ 1/4　25g×2	50
薄力粉 1等	12
でん粉(片栗粉)	0.8
あおのり	0.2
水	14.08
油	5.4
枝豆ひじきサラダ	
むき枝豆　冷凍	13
ひじき	1.3
キャベツ	45.5
人参	6.5
サラダこんにゃく	6.5
和風ドレッシング	
和風ドレッシング	8

中学コース
令和 4年 5月25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 (100g)	90
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(200ml)	206
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)冷蔵	13
大根	26
干ししいたけ スライス	0.65
冷凍カット油揚げ	10.4
さといもスライス	19.5
ねぎ	13
麦みそ・ヤマキ	6.11
米みそ・中沢	6.11
顆粒和風だし・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
水	184.6
あじフライ	
あじフライ (50g)	50
油	5
こんにゃくとしめじのピリ辛炒め	
炒め油(サラダ油)	0.91
人参	13
短冊こんにゃく	39
カットしめじ	13
さつま揚げ(卵白抜)	13
冷凍カットいんげん	6.5
こいくちしょうゆ	2.6
三温糖	1.69
本みりん	0.39
とうがらし	0.01
河内晩柑	
かわちばんかん	50
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 4年 5月26日木曜日

料理名／食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン (70g)	70
飲むヨーグルト	
飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ/ｱｼﾄﾞﾐﾙｸPLUS	180
クラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.39
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	39
人参	13
冷凍あさり	19.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.91
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.03
シチューの素	18.2
調理用牛乳	19.5
パセリチップ	0.01
ローストチキン	
鶏もも切り身(皮付)(70g)	70
食塩	0.33
混合こしょう	0.01
赤ワイン	0.33
玉ねぎ	5.2
おろしにんにく	0.65
セロリー	1.04
こいくちしょうゆ	6.76
アスパラサラダ	
キャベツ	39
アスパラガス	13
きゅうり	13
柑橘ドレッシング	
かんきつドレッシング	8

中学コース
令和 4年 5月27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	
牛乳(200ml)	206
小松菜と生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
カットえのき	13
生揚げ	26
米みそ・中沢	7.28
麦みそ・ヤマキ	7.28
こまつな	26
水	221
子持ちししゃもフライ	
子持ちししゃもフライ (30g)	30
油	3
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.91
豚もも(小間切れ)	39
合成清酒(料理酒)	0.52
人参	10.4
玉ねぎ	26
じゃがいも	72
切りこんにゃく	26
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	7.02
冷凍カットいんげん	2.6
水	7.8

中学コース
令和 4年 5月30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	
牛乳(200ml)	206
野菜スープ	
人参	13
玉ねぎ	13
コーン	13
キャベツ	32.5
冷凍こまつな	13
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.95
食塩	1.17
混合こしょう	0.03
水	214.5
焼きウインナー②	
ウインナー 30g×2	60
ガパオ風ライスの具	
炒め油(サラダ油)	0.65
豆板醤	0.07
おろしにんにく	0.65
おろししょうが	0.65
鶏ひき肉	23.4
豚ひき肉	23.4
合成清酒(料理酒)	0.78
玉ねぎ	32.5
人参	19.5
ピーマン	7.8
赤パプリカ(冷凍)	4.94
黄パプリカ(冷凍)	4.94
三温糖	0.48
本みりん	1.69
こいくちしょうゆ	3.77
オイスターソース	2.6
混合こしょう	0.01
バジル(乾燥)チップ	0.05

中学コース
令和 4年 5月31日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (100g)	104
牛乳	
牛乳(200ml)	206
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	22.1
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
人参	13
おきあみ姫なると	13
もやし	26
ねぎ	13
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.78
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌｧﾝ	11
食塩	0.52
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	7.5
にら	6.5
チーズはんぺんフライ	
チーズはんぺんフライ 65g	65
油	6.5
ごぼうサラダ	
千切りごぼう	32.5
人参	7.8
きゅうり	10.4
ごまドレッシング	
ごまドレッシング	8