中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 5年 2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	
牛乳(200ml)	206
呉汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	19.5
カットしめじ	13
はくさい	13
ゆで大豆(ドライパック)	13
国産大豆（クラッシュ）	13
ねぎ	13
麦みそ・ヤマキ	14.3
こいくちしょうゆ	1.95
無調整豆乳	13
深谷ねぎメンチカツ	
深谷ねぎメンチカツ	60
油	4.9
かてめしの具	
炒め油(サラダ油)	0.52
鶏もも(小間切れ)	23.4
合成清酒(料理酒)	0.39
ごぼう	19.5
人参	13
干ししいたけ スライス	0.91
切りこんにゃく	13
こうや豆腐（細切り）	1.95
焼ちくわ	10.4
三温糖	1.3
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	5.85

中学コース
令和 5年 2月 2日木曜日

料理名／食品名	分量
バターロール(乳)	
バターロール（70g）	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ラビオリトマトスープ	
ラビオリ(プレーン)	23.4
人参	6.5
キャベツ	26
玉ねぎ	19.5
コーン	10.4
トマト缶詰 ダイス	26
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.95
食塩	0.91
混合こしょう	0.03
冷凍ほうれん草	13
鮭のチーズ焼き	
さけ切り身 40g	40
食塩	0.33
こいくちしょうゆ	0.91
混合こしょう	0.05
オリーブ油	2.6
おろしにんにく	0.04
とろけるチーズ	10.4
紙カップ　丸形	1.3
グリーンサラダ	
キャベツ	26
地場産ブロッコリー	32.5
きゅうり	13
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	8
マスカットゼリー	
マスカットゼリー	60

中学コース
令和 5年 2月 3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
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
合成清酒(料理酒)	1.04
食塩	0.26
こいくちしょうゆ	8.06
いわしフライ	
いわしフライ　40g	40
油	2.4
ごま和え	
人参	6.5
もやし	19.5
キャベツ	23.4
ほうれん草	13
すりごま(白)	1.95
いりごま(白)	1.95
1.8ボトルしょうゆ	1.95
三温糖 1kg	1.04
福豆	
福豆(煎り青大豆)	6
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和 5年 2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	
牛乳(200ml)	206
中華スープ	
ベーコン(短冊切り)	9.1
人参	13
コーン	13
ねぎ	13
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	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	13
かにしゅうまい③	
かにしゅうまい 18g×3	54
家常豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.78
豆板醤	0.33
豚もも(小間切れ)	19.5
合成清酒(料理酒)	1.08
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	0.26
たけのこ水煮缶	13
ねぎ	13
ピーマン	9.1
三温糖	0.52
甜麺醤	4.55
こいくちしょうゆ	3.38
オイスターソース	1.69
でん粉(片栗粉)	0.91
生揚げ	52
ごま油	0.39

中学コース
令和 5年 2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	
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
いか天ぷら	
いか天ぷら 60g	60
油	4.2
青菜とじゃこのサラダ	
揚げちりめん	3.9
コーン	6.5
キャベツ	23.4
こまつな	32.5
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 5年 2月 8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
じゃがいものみそ汁	
かつおだしパック	2.6
じゃがいも	32.5
玉ねぎ	26
人参	6.5
冷凍カット油揚げ	6.5
ねぎ	13
麦みそ・ヤマキ	8.45
米みそ・中沢	8.45
五目厚焼き玉子	
五目厚焼き玉子 50g	50
彩り豚丼の具	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(小間切れ)	52
おろししょうが	0.65
合成清酒(料理酒)	2.6
こいくちしょうゆ	2.6
玉ねぎ	32.5
人参	13
ごぼう	13
しらたき	19.5
三温糖	3.25
こいくちしょうゆ	4.55
冷凍グリンピース	5.2

中学コース
令和 5年 2月 9日木曜日

料理名／食品名	分量
子供パン(乳)	
子供パン 70g	70
牛乳	
牛乳（200ml）	206
コーンスープ	
炒め油（サラダ油）	0.3
鶏むね(小間切れ)	13
玉ねぎ	39
コーン	19.5
冷凍クリームコーン	26
コンソメ・ヘルシーファーム	0.65
調理用牛乳	26
コーンクリームスープ・ヘルシーファーム	22.1
とろけるチーズ	1.95
食塩	0.13
混合こしょう	0.03
パセリチップ	0.04
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ 80g	80
オリーブ油	0.39
玉ねぎ	23.4
セロリー	1.95
デミグラスソース	13.78
三温糖	0.53
赤ワイン	0.91
トマトケチャップ	7.67
ウスターソース	3.9
水	6.5
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
棒棒鶏ドレッシング	
棒棒鶏ドレッシング	6.5

中学コース
令和 5年 2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
飲むヨーグルト	
飲むﾖｰｸﾞﾙﾄ/ｱｼﾄﾞﾐﾙｸPLUS	180
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	10.4
短冊こんにゃく	10.4
大根	26
干ししいたけ スライス	0.65
冷凍カット油揚げ	6.5
さといもスライス	19.5
ねぎ	13
麦みそ・ヤマキ	6.5
米みそ・中沢	6.5
かつおだしパック	0.65
白身魚フライ	
白身魚（ほき）フライ 60g	60
油	4.55
花野菜サラダ	
地場産ブロッコリー	39
冷凍カリフラワー	19.5
和風ドレッシング	
和風ドレッシング	8
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和 5年 2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	
牛乳（200ml）	206
玉子わかめスープ	
人参	13
ねぎ	13
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	0.66
チンゲンサイ	19.5
凍結全卵	26
でん粉(片栗粉)	1.66
水	221
チヂミ	
チヂミ	50
穀物酢	1.56
こいくちしょうゆ	2.6
三温糖	0.78
ごま油	0.21
水	2.6
ビビンバの具	
ごま油	0.59
豆板醤	0.08
豚ひき肉	35.1
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	2.6
こいくちしょうゆ	6.24
本みりん	1.3
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
キャンディーチーズ②	
キャンディーチーズ 5g×2	10

中学コース
令和 5年 2月14日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺（100g）	100
牛乳	
（200ml）	206
もやしコーンラーメン	
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・ヘルシーファーム	0.6
醤油ラーメンスープ・シャンファン	11
食塩	0.33
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	7.5
コーン	6.5
春巻き	
春巻き 50g	50
油	2.8
ツナひじきサラダ	
ひじき	1.3
人参	6.5
キャベツ	39
シーチキンオイル無添加フレーク	13
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 5年 2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	
牛乳(200ml)	206
大根と生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
大根	39
冷凍あさり	9.1
生揚げ	19.5
ねぎ	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
冷凍ほうれん草	13
たこメンチ	
たこメンチ 50g	50
油	4.2
さといものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏ひき肉	15.6
合成清酒(料理酒)	0.91
玉ねぎ	16.9
さといも乱切り	58.5
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	4.55
水	1.95
冷凍グリンピース	1.3

中学コース
令和 5年 2月16日木曜日

料理名／食品名	分量
子供パン(乳)	
子供パン 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
ノンエッグマヨネーズ	
ノンエッグマヨネーズ	10
ヨーグルト	
ソフール元気ヨーグルト	70

中学コース
令和 5年 2月17日金曜日

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
シーフードカレー	
炒め油(サラダ油)	0.65
玉ねぎ	26
人参	13
じゃがいも	52
いか短冊	26
冷凍むきえび	19.5
冷凍あさり	13
アップルソース	2.6
ソテーオニオン	7.8
チャツネ	1.3
中濃ソース	1.3
カレールウ・日糧	20.8
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
ほうれん草サラダ	
人参	6.5
ほうれん草	39
きゅうり	10.4
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング	6.5

中学コース
令和 5年 2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	
牛乳(200ml)	206
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
カットしめじ	9.1
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	13
こまつな	19.5
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
わかさぎフリッター③	
わかさぎフリッター 11g×3	33
油	2.31
生揚げの五目煮	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	8.45
合成清酒(料理酒)	1.04
人参	10.4
たけのこ水煮缶	10.4
干ししいたけ スライス	1.04
玉ねぎ	22.1
生揚げ	32.5
キャベツ	32.5
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	6.37
でん粉(片栗粉)	1.56
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5

中学コース
令和 5年 2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	
牛乳(200ml)	206
肉うどん	
かつおだしパック	0.65
豚もも(小間切れ)	28.6
おろししょうが	0.65
人参	13
おきあみ姫なると	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	9.1
大豆入り野菜かき揚げ	
大豆入り野菜かき揚げ 50g	50
油	4.2
わかめサラダ	
コーン	13
キャベツ	49.4
カットわかめ	0.91
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	7

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 5年 2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	
牛乳（200ml）	206
白菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	16.9
はくさい	39
冷凍カット油揚げ	6.5
カットえのき	6.5
米みそ・中沢	6.5
麦みそ・ヤマキ	6.5
ぶりの照り焼き	
ぶりの照り焼き 50g	50
大豆の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
ひじき	1.69
人参	9.1
しらたき	16.9
干ししいたけ スライス	1.3
ゆで大豆(ドライパック)	19.5
三温糖	1.95
本みりん	1.95
こいくちしょうゆ	4.55
水	3.9

中学コース
令和 5年 2月24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
だまこもち汁	
かつおだしパック	2.6
合成清酒(料理酒)	2.6
人参	9.1
大根	16.9
冷凍カット油揚げ	6.5
だまこもち	26
冷凍こまつな	19.5
こいくちしょうゆ	11.96
水	208
揚げ鶏のレモン風味	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
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	5.2
三温糖	7.8
こいくちしょうゆ	6.5
レモン 果汁	1.43
でん粉(片栗粉)	0.26
水	5.2
じゃがいものカレー煮	
炒め油(サラダ油)	0.39
豚もも(小間切れ)	26
合成清酒(料理酒)	0.39
人参	13
玉ねぎ	19.5
切りこんにゃく	19.5
じゃがいも	45.5
水	15.6
三温糖	1.3
本みりん	0.78
こいくちしょうゆ	4.88
カレー粉	0.33
冷凍カットいんげん	5.2

中学コース
令和 5年 2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	
牛乳（200ml）	206
根菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	26
ごぼう	13
れんこん ゆで	13
さといもスライス	19.5
ねぎ	13
冷凍カット油揚げ	6.5
麦みそ・ヤマキ	16.64
水	195
鮭フライ	
鮭フライ 60g	60
油	4.2
チーズサラダ	
冷凍ブロッコリー	39
こまつな	15.6
きゅうり	13
サイコロチーズ	6.5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8
カットデコポン	
デコポン	50
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和 5年 2月28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
チャンポンスープの素	15
食塩	0.18
混合こしょう	0.03
水	206.7
ねぎ塩まんじゅう②	
ねぎ塩まんじゅう 25g×2	50
白菜とハムのサラダ	
はくさい	58.5
人参	6.5
きゅうり	9.1
ハム（短冊切り）	10.4
柑橘ドレッシング	
かんきつドレッシング	8
アーモンドフィッシュ	
アーモンドフィッシュ	8