中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 5年10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（250ml）	257
わかめスープ	
人参	13
玉ねぎ	26
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.69
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
チンゲンサイ	15.6
かにしゅうまい③	
かにしゅうまい 18g×3	54
プルコギ	
炒め油(サラダ油)	0.65
おろしにんにく	0.13
豚もも(小間切れ)	26
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	2.6
人参	13
玉ねぎ	26
もやし	13
キャベツ	32.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.26
三温糖	1.95
こいくちしょうゆ	1.3
コチュジャン	1.69
豆板醤	0.04
ごま油	0.65
すりごま(白)	0.65
にら	10.4

中学コース
令和 5年10月 3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（250ml）	257
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	10.4
ねぎ	6.5
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	15.6
チーズはんぺんフライ	
チーズはんぺんフライ 65g	65
油	4.55
小松菜サラダ	
人参	6.5
キャベツ	26
こまつな	26
コーン	6.5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8

中学コース
令和 5年10月 4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（250ml）	257
小松菜とえのきのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	10.4
カットえのき	13
さといもスライス	26
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
こまつな	19.5
鮭のノンエッグマヨネーズ焼き	
さけ切り身 40g	40
ノンエッグマヨネーズ（調理用）	7.8
食塩	0.2
混合こしょう	0.01
合成清酒(料理酒)	0.65
大豆のカレー煮	
炒め油(サラダ油)	0.39
人参	13
ごぼう	19.5
さつま揚げ(卵白抜)	13
ゆで大豆(ドライパック)	26
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	3.9
カレー粉	0.33
水	14.3

中学コース
令和 5年10月 5日木曜日

料理名／食品名	分量
コッペパン(乳)	
コッペパン（70g）	70
牛乳	
牛乳（250ml）	257
彩り団子スープ	
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	0.65
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.56
冷凍こまつな	26
ウインナーイタリアンソース②	
ウインナー 30g×2	60
炒め油(サラダ油)	0.39
玉ねぎ	13
おろしにんにく	0.26
トマト缶詰 ダイス	13
トマトケチャップ	10.4
赤ワイン	0.65
三温糖	0.33
マスタード(あらびき)	1.56
パセリチップ	0.03
枝豆ひじきサラダ	
むき枝豆 冷凍	13
ひじき	1.3
キャベツ	39
人参	6.5
サラダこんにゃく	3.9
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 5年10月 6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
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
短冊こんにゃく	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
子持ちししゃもフライ	
子持ちししゃもフライ（30g）	30
油	2.1
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.91
豚もも(小間切れ)	29.9
合成清酒(料理酒)	0.52
人参	9.1
玉ねぎ	23.4
じゃがいも	68.9
しらたき	23.4
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

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 5年10月10日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺（100g）	100
牛乳	
牛乳（250ml）	257
みそラーメン	
炒め油(サラダ油)	1.3
豚もも(小間切れ)	19.5
おろしにんにく	0.91
おろししょうが	0.91
人参	13
もやし	26
コーン	16.9
ねぎ	13
米みそ・中沢	13.65
こいくちしょうゆ	2.34
味噌ラーメンスープの素	7.8
混合こしょう	0.04
にら	6.5
焼き栗コロッケ	
焼き栗コロッケ	60
くきわかめのサラダ	
サラダこんにゃく	3.9
コーン	9.1
キャベツ	32.5
くきわかめ	13
カットわかめ	0.39
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	8.33

中学コース
令和 5年10月11日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（100g）	104
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳(250ml)	257
直実汁	
かつおだしパック	2.6
人参	10.4
冷凍カット油揚げ	10.4
カットわかめ	0.65
白玉団子	39
麦みそ・ヤマキ	7.8
米みそ・中沢	7.8
もうかのカレー竜田	
もうかのカレー竜田（50g）	50
油	5
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	6.5
冷凍ブロッコリー	26
きゅうり	32.5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8
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10月12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	
牛乳（250ml）	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
トマトペースト	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
野菜グラタン	
野菜グラタン	60
ペペロンチーノ	
オリーブ油	0.52
おろしにんにく	0.26
豆板醤	0.07
ハム（短冊切り）	19.5
冷凍こまつな	15.6
人参	9.1
カットエリンギ	9.1
スパゲティ(ハーフ)	19.5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.52
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	0.13
混合こしょう	0.01
いちごジャム	
いちごジャム 20g	20

中学コース
令和 5年10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（250ml）	257
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
冷凍こまつな	13
さんまのかば焼き	
さんま澱粉付(尾無し) 50g	50
油	3.64
三温糖	5.2
こいくちしょうゆ	6.5
合成清酒(料理酒)	1.3
本みりん	0.91
水	3.9
おろししょうが	0.91
野菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	15.6
冷凍ほうれん草	28.6
キャベツ	32.5
コーン	13
カットエリンギ	13
食塩	0.34
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.78
混合こしょう	0.01

中学コース
令和 5年10月16日月曜日

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（250ml）	257
チキンカレー	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏むね小間（皮付）	32.5
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
じゃがいも	52
ソテーオニオン（角切り）	7.8
チャツネ	1.3
アップルソース	2.6
中濃ソース	0.65
カレールウ・日糧	10
こくまろカレーフレークプロブレンド	14.3
ほうれん草オムレツ	
ほうれん草オムレツ 60g	60
海藻サラダ	
サラダこんにゃく	13
コーン	6.5
キャベツ	32.5
給食用海藻ミックス	0.39
カットわかめ	0.39
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング	6.5

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 5年10月17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(250ml)	257
田舎風うどん	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	9.1
ごぼう	9.1
大根	13
カットまいたけ	9.1
ねぎ	13
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	6.5
こいくちしょうゆ	22.1
本みりん	0.65
いりごま(白)	0.91
冷凍ほうれん草	9.1
まいたけかき揚げ	
まいたけかき揚げ 50g	50
油	4.55
もやしのナムル	
冷凍ほうれん草	26
人参	6.5
もやし	32.5
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	8

中学コース
令和 5年10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 (250ml)	257
わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
冷凍カット油揚げ	10.4
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	19.5
カットえのき	13
冷凍こまつな	13
カットわかめ	0.65
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
水	227.5
さばの塩麹焼き	
さば塩麹漬け　50g	50
大根と鶏肉の煮物	
炒め油(サラダ油)	0.33
鶏もも小間(皮付)	39
合成清酒(料理酒)	1.3
おろししょうが	1.3
人参	6.5
大根	65
三温糖	1.69
本みりん	2.6
こいくちしょうゆ	6.24
でん粉(片栗粉)	0.52
水	0.13

中学コース
令和 5年10月19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 (250ml)	257
コーンスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
人参	13
コーン	13
じゃがいも	39
冷凍クリームコーン	28.6
シチューの素	10.4
調理用牛乳	26
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.65
食塩	0.26
混合こしょう	0.03
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ (80g)	80
炒め油(サラダ油)	0.33
玉ねぎ	16.9
おろしにんにく	0.31
トマト缶詰 ダイス	16.9
デミグラスソース	5.2
トマトケチャップ	6.5
赤ワイン	0.78
三温糖	0.33
パセリチップ	0.04
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	39
冷凍カリフラワー	19.5
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 5年10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 (250ml)	257
野菜椀	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	26
ごぼう	13
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	16.38
こいくちしょうゆ	0.78
さといもコロッケ	
さといもコロッケ (60g)	60
油	4.9
豚キムチ	
炒め油(サラダ油)	0.78
豚もも(小間切れ)	28.6
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.52
合成清酒(料理酒)	1.3
玉ねぎ	26
キャベツ	32.5
はくさい キムチ	19.5
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	0.78
にら	6.5
いりごま(白)	0.52
カットりんご	
カットりんご 50g	50

中学コース
令和 5年10月23日月曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (100g)	104
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳 (250ml)	257
すまし汁	
かつおだしパック	3.9
人参	19.5
スクール糸かまぼこ	9.1
カットえのき	13
こいくちしょうゆ	3.9
本みりん	0.65
食塩	1.17
冷凍ほうれん草	19.5
カットわかめ	0.65
カレー風味かつ	
鶏むね切り身(皮無) 50g	50
食塩	0.13
カレー粉	0.13
合成清酒(料理酒)	1.3
薄力粉 1等	7.8
水	13
パン粉	13
油	7.8
こいくちしょうゆ	7.8
三温糖	6.5
本みりん	0.26
カレー粉	0.2
顆粒和風だし・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.03
水	9.1
こんにゃくサラダ	
キャベツ	45.5
ほうれん草入りこんにゃく	13
人参入りこんにゃく	6.5
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10月24日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺（100g）	100
牛乳	
牛乳（250ml）	257
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
きのこしゅうまい③	
きのこしゅうまい 18g×3	54
ごぼうサラダ	
千切りごぼう	26
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

中学コース
令和 5年10月25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（250ml）	257
切干大根スープ	
ベーコン(短冊切り)	9.1
切干大根	3.25
人参	13
コーン	13
玉ねぎ	15.6
もやし	9.1
中華スープの素・ヘルシーファーム	2.21
食塩	0.72
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
春巻き	
春巻き 50g	50
油	2.8
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

中学コース
令和 5年10月26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（250ml）	257
秋の味覚シチュー	
炒め油(サラダ油)	0.65
白ワイン	2.6
ローレル(粉末)	0.01
玉ねぎ	26
人参	9.1
カットしめじ	10.4
カットエリンギ	6.5
さつまいも	52
食塩	0.26
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.65
調理用牛乳	19.5
シチューの素	16.9
ローストチキン	
鶏むね切り身(皮無) 50g	50
食塩	0.21
混合こしょう	0.01
赤ワイン	3.25
玉ねぎ	5.2
おろしにんにく	0.55
セロリー	1.04
こいくちしょうゆ	4.81
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
フレンチドレッシング	
フレンチドレッシング	10

中学コース
令和 5年10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（250ml）	257
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	2.6
白身魚の南蛮漬け	
たら澱粉付き　50g	50
油	4.55
おろししょうが	0.65
三温糖	3.64
こいくちしょうゆ	4.55
穀物酢	4.55
ねぎ	7.15
とうがらし	0.01
水	13
コーンサラダ	
キャベツ	45.5
コーン	13
人参	9.1
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10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（250ml）	257
春雨スープ	
人参	9.1
玉ねぎ	26
コーン	6.5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	19.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.3
食塩	1.3
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.65
カットはるさめ	3.9
冷凍こまつな	13
にらまんじゅう②	
にらまんじゅう 25g×2	50
生揚げの中華煮	
炒め油(サラダ油)	0.72
豚もも(小間切れ)	19.5
おろししょうが	0.26
人参	13
干ししいたけ スライス	0.65
生揚げ	39
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	5.46
オイスターソース	0.72
キャベツ	32.5
でん粉(片栗粉)	1.43

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 5年10月31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（250ml）	257
きのこうどん	
豚もも(小間切れ)	9.1
人参	6.5
干ししいたけ スライス	1.3
カットしめじ	13
カットまいたけ	7.8
なめこ	7.8
冷凍カット油揚げ	6.5
ねぎ	13
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	18.2
本みりん	0.65
かつおだしパック	2.6
いりごま(白)	0.91
冷凍ほうれん草	9.1
ウインナードッグ	
フランクソーセージ 40g	40
ホットケーキミックス	11.31
水	9.62
油	3.9
ブロッコリーサラダ	
人参	6.5
冷凍ブロッコリー	52
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	8