中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 6年 3月 1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
だまこ餅汁	
かつおだしパック	2.6
鶏もも小間（皮付）	9.1
合成清酒(料理酒)	1.3
ごぼう	10.4
人参	6.5
大根	13
だまこ餅	39
ねぎ	13
冷凍こまつな	7.8
米みそ・中沢	5.4
麦みそ・ヤマキ	5.4
水	162
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
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

中学コース
令和 6年 3月 4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
チンゲン菜と豆腐のスープ	
人参	13
玉ねぎ	26
コーン	6.5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.3
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.04
チンゲンサイ	26
にんじんしゅうまい③	
にんじんしゅうまい18g×3	54
チンジャオロース	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(千切り)	45.5
おろしにんにく	0.39
合成清酒(料理酒)	0.65
こいくちしょうゆ	1.56
人参	10.4
たけのこ千切り	26
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.65
本みりん	0.65
三温糖	0.26
オイスターソース	3.51
こいくちしょうゆ	1.56
ピーマン	26
ごま油	0.78
でん粉(片栗粉)	0.65
ヨーグルト	
ソフール元気ヨーグルト	70

中学コース
令和 6年 3月 5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
ミニきな粉揚げパン	
豆腐ブレッド	25
油	2
きな粉	3.75
グラニュー糖	5.38
食塩	0.04
小松菜サラダ	
人参	13
キャベツ	26
こまつな	26
香味塩ドレッシング	
香味塩ドレッシング	6.5
地場産いちご	
いちご	26

中学コース
令和 6年 3月 6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（90g）	90
精白米(強化米)	0.33
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ポークカレー	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	27.5
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	33
人参	13
じゃがいも	44
ソテーオニオン（角切り）	6.6
チャツネ	1.1
アップルソース	2.2
中濃ソース	0.55
カレールウ・日糧	8.2
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	14.3
ほうれん草チーズオムレツ	
ほうれん草チーズオムレツ	50
フルーツカクテル	
フルーツミックス	71.5
カクテルゼリー	32.5

中学コース
令和 6年 3月 7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
フィッシュボールスープ	
玉ねぎ	19.5
人参	13
キャベツ	26
フィッシュボール	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	13
チキンナゲット③	
チキンナゲット 20g×3	60
油	2.5
焼きそば	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	16.9
人参	10.4
玉ねぎ	13
キャベツ	29.9
もやし	13
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.13
食塩	0.07
混合こしょう	0.01
ウスターソース	5.2
焼きそばソース	6.5
あおのり	0.13
スパゲティ(ハーフ)	16.9
カットオレンジ	
カットオレンジ 50g	50

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 6年 3月 8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
キムチトッポギスープ	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏もも小間（皮付）	19.5
合成清酒(料理酒)	0.65
人参	13
玉ねぎ	13
もやし	19.5
はくさい キムチ	19.5
食塩	0.39
こいくちしょうゆ	2.6
混合こしょう	0.03
甜麺醤	2.21
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.39
トッポギ	26
凍結全卵	15.6
でん粉(片栗粉)	0.91
さばの韓国風照り焼き	
さば切り身 50g	50
合成清酒(料理酒)	1.04
おろしにんにく	0.65
おろししょうが	0.65
こいくちしょうゆ	2.6
本みりん	1.04
とうがらし	0.01
いりごま(白)	1.04
ごま油	0.26
ねぎ	3.9
三色ナムル	
こまつな	26
人参	13
もやし	39
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 6年 3月11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
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
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 40g	50
薄力粉 1等	6.3
混合こしょう	0.03
水	6.9
パン粉	6.6
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
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)	6.5
むき枝豆 冷凍	7.8
三温糖	1.56
こいくちしょうゆ	4.16
本みりん	1.63
水	1.95

中学コース
令和 6年 3月12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
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	23.4
コーン	13
ねぎ	13
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.5
味噌ラーメンスープの素	5.5
米みそ・中沢	11.05
にら	9.1
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.03
彩の国肉まん	
肉まん	50
こんにゃくサラダ	
キャベツ	39
ほうれん草入りこんにゃく	13
人参入りこんにゃく	13
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 6年 3月13日水曜日

料理名／食品名	分量
わかめごはん	
精白米（100g）	104
精白米(強化米)	0.33
わかめごはんの素	3.64
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	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
鶏肉の唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
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)	9.75
油	5.01
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
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8
★お祝いクレープ（3年生のみ）	
お祝いクレープ 35g	35

中学コース
令和 6年 3月14日木曜日

料理名／食品名	分量
ライスボールパン(乳)	
ライスボールパン（60g）	60
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
人参	13
キャベツ	32.5
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)	6.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.95
食塩	1.11
混合こしょう	0.03
えびポテトグラタン	
えびポテトグラタン	50
チキンビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.39
鶏もも小間（皮付）	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

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 6年 3月18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
餃子スープ	
人参	10.4
もやし	19.5
ひとくち水餃子	52
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	3.9
とうがらし	0.01
ねぎ	9.1
たこメンチ	
たこメンチ 50g	50
油	4.2
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	13
カットしめじ	13
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	0.08
こいくちしょうゆ	1.69
三温糖	1.3
生揚げ	58.5
ねぎ	13
ごま油	0.13
でん粉(片栗粉)	0.52
水	4.55
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 6年 3月19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
うま辛肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.39
豆板醤	0.2
かつおだしパック	0.65
豚もも(小間切れ)	32.5
おろししょうが	0.65
人参	10.4
玉ねぎ	9.1
カットしめじ	13
おきあみ姫なると	6.5
冷凍カット油揚げ	13
合成清酒(料理酒)	1.04
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	15.6
食塩	0.42
にら	6.5
水	217.1
菜の花のかき揚げ	
菜の花のかき揚げ 50g	50
油	4.2
枝豆ひじきサラダ	
むき枝豆　冷凍	13
ひじき	1.04
キャベツ	39
人参	6.5
サラダこんにゃく	6.5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8

中学コース
令和 6年 3月21日木曜日

料理名／食品名	分量
クロワッサン(乳)	
クロワッサン（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）	206
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
じゃがいも	52
冷凍あさり	19.5
白ワイン	2.6
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	16.9
調理用牛乳	19.5
パセリチップ	0.04
フライドチキン	
鶏むね切り身(皮付)　50g	50
サラダスパイス	1.3
赤ワイン	3.25
おろしにんにく	0.65
おろししょうが	0.65
でん粉(片栗粉)	7.5
油	5.98
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

中学コース
令和 6年 3月22日金曜日

料理名／食品名	分量
鶏ごぼうごはん	
精白米（100g）	104
精白米(強化米)	0.33
茶めしの素	15.6
炒め油(サラダ油)	0.91
鶏むね小間（皮付）	26
人参	9.1
冷凍カット油揚げ	9.1
干ししいたけ スライス	0.65
ごぼうささがき	26
三温糖	1.56
こいくちしょうゆ	4.55
合成清酒(料理酒)	1.95
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
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
さばの香味焼き	
さば切り身 50g	50
玉ねぎ	10.4
おろしにんにく	0.39
三温糖	1.95
こいくちしょうゆ	3.12
穀物酢	1.17
すりごま(白)	2.6
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

中学コース
令和 6年 3月25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
沢煮椀	
かつおだしパック	2.6
豚もも(千切り)	13
千切りごぼう	13
人参	13
大根	13
干ししいたけ スライス	1.3
たけのこ千切り	13
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	13
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	1.95
食塩	1.3
糸みつば	1.3
ハンバーグ和風きのこソース	
ハンバーグ 80g	80
炒め油(サラダ油)	0.16
カットえのき	13
カットしめじ	10.4
大根	10.4
三温糖	1.56
こいくちしょうゆ	4.68
本みりん	1.3
コーンサラダ	
キャベツ	45.5
コーン	10.4
人参	9.1
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	8.33
お祝いゼリー	
お祝いゼリー（いちごジュレ）	35