中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 6年 4月10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
五目スープ	
人参	13
干ししいたけ スライス	1.3
たけのこ水煮	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	1.3
食塩	0.91
こいくちしょうゆ	2.6
ねぎ	13
チンゲンサイ	13
ポークしゅうまい③	
ポークしゅうまい 18g×3	54
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 6年 4月11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（200ml）	206
コンソメスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	19.5
人参	13
じゃがいも	26
キャベツ	26
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.69
食塩	0.91
混合こしょう	0.03
冷凍ほうれん草	6.5
鶏肉のマスタード焼き	
鶏もも切り身(皮付) 70g	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
ビーンズサラダ	
むき枝豆 冷凍	10.4
ゆで大豆(ドライパック)	7.8
レッドキドニー（ドライパック）	5.2
人参	9.1
キャベツ	45.5
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	8
いちごジャム	
いちごジャム 20g	20

中学コース
令和 6年 4月12日金曜日

料理名／食品名	分量
茶飯	
精白米（100g）	100
精白米(強化米)	0.33
茶めしの素	15.6
牛乳	
牛乳（200ml）	206
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(ほぐし)	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
メンチカツ	
メンチカツ	60
油	4.2
たけのこごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏むね小間（皮付）	26
人参	13
干ししいたけ スライス	1.3
冷凍カット油揚げ	13
たけのこ水煮	26
顆粒和風だし・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.26
合成清酒(料理酒)	1.3
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	5.2
冷凍グリンピース	2.6
水	13

中学コース
令和 6年 4月15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
野菜椀	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	26
ごぼう	13
じゃがいも	26
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
豆腐ハンバーグ和風ソース	
豆腐ハンバーグ（60g）	60
三温糖	1
本みりん	1.5
穀物酢	2.3
こいくちしょうゆ	4.5
おろししょうが	0.1
ソテーオニオン（角切り）	10
大根	10
水	3
小松菜とツナのサラダ	
こまつな	26
キャベツ	26
コーン	13
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
マスカットゼリー	
マスカットゼリー	60

中学コース
令和 6年 4月16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
にら	9.1
ちくわの磯辺揚げ②	
焼ちくわ 25g×2	50
薄力粉 1等	8
でん粉(片栗粉)	0.4
あおのり	0.18
水	9.24
油	4.2
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.65
千切りごぼう	29.9
人参	13
切りこんにゃく	9.1
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	3.9
いりごま(白)	0.65
とうがらし	0.01
ごま油	0.26

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 6年 4月17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（200ml）	206
だまこ餅汁	
かつおだしパック	2.6
鶏むね小間（皮付）	10.4
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
だまこ餅	39
冷凍こまつな	13
こいくちしょうゆ	11.96
水	208
鮭フライ	
鮭フライ 50g	50
油	4.2
じゃが芋の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	13
玉ねぎ	16.9
ひじき	1.69
切りこんにゃく	10.4
じゃがいも	52
さつま揚げ(卵白抜)	10.4
三温糖	1.04
合成清酒(料理酒)	0.52
こいくちしょうゆ	5.2
冷凍カットいんげん	4.16
水	16.9
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和 6年 4月18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
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)	5.2
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
ウインナーのトマトソース②	
ウインナー 30g×2	60
炒め油(サラダ油)	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
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 6年 4月19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
若竹汁	
かつおだしパック	3.9
人参	10.4
たけのこﾌﾚｯｼｭ	26
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	10.4
こいくちしょうゆ	3.9
本みりん	0.65
食塩	1.04
カットわかめ	0.91
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 60g	60
油	4.2
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 6年 4月22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（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)	32.5
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	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ﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	14.3
チキンナゲット③	
チキンナゲット 20g×3	60
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 6年 4月23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
春巻き	
春巻き（50g）	50
油	2.8
ごぼうとツナのサラダ	
シーチキンオイル無添加フレーク	13
千切りごぼう	32.5
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 6年 4月24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
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
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
合成清酒(料理酒)	1.04
食塩	0.26
こいくちしょうゆ	8.06
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
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	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

中学コース
令和 6年 4月25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
玉ねぎ黄金スープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	45.5
ソテーオニオン（角切り）	6.5
ねぎ	13
コーン	19.5
食塩	1.17
混合こしょう	0.03
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.82
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
炒め油(サラダ油)	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	0.52
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
キャベツと人参のサラダ	
キャベツ	45.5
人参	13
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	6.5

中学コース
令和 6年 4月26日金曜日

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
あさりと生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	19.5
カットえのき	13
冷凍あさり	19.5
生揚げ	26
冷凍こまつな	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
鶏肉の唐揚げ	
鶏むね切り身(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
水菜ともやしのサラダ	
水菜	13
人参	6.5
もやし	49.4
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	7

中学コース
令和 6年 4月30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
鶏塩うどん	
ごま油	0.65
鶏もも小間（皮付）	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	12.61
食塩	0.75
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.17
いか天ぷら	
いか天ぷら 50g	50
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
柑橘ドレッシング	
柑橘ドレッシング	8.57
カットオレンジ	
カットオレンジ（50g）	50