中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 6年 7月 1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
もずくスープ	
人参	13
たけのこ水煮缶	13
コーン	9.1
カットえのき	9.1
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
もずく(冷凍)	20.8
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
青菜とじゃこの炒め物	
炒め油(サラダ油)	0.65
ちりめんじゃこ	3.9
コーン	6.5
キャベツ	23.4
冷凍こまつな	32.5
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	1.95

中学コース
令和 6年 7月 2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
カレーうどん	
かつおだしパック	0.65
豚もも(小間切れ)	13
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ﾞﾚﾝﾄﾞ	10.4
でん粉(片栗粉)	1.56
食塩	0.13
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
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
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 7月 3日水曜日

料理名／食品名	分量
酢飯	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
酢飯の素	14.82
牛乳	
牛乳 (250ml)	257
七夕汁	
かつおだしパック	3.9
大根	13
人参	13
カットえのき	13
型抜きかまぼこ(星)	13
合成清酒(料理酒)	0.91
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	1.04
冷凍こまつな	13
星のハンバーグ和風ソース	
星のハンバーグ 60g	60
三温糖	1.3
本みりん	1.95
穀物酢	2.99
こいくちしょうゆ	5.85
おろししょうが	0.13
ソテーオニオン(角切り)	19.5
大根	13
水	3.9
磯寿司の具	
炒め油(サラダ油)	0.52
鶏むね小間(皮付)	15.6
合成清酒(料理酒)	0.91
人参	15.6
切りこんにゃく	13
ひじき	1.04
冷凍カット油揚げ	5.2
さつま揚げ(卵白抜)	19.5
ゆで大豆(ドライパック)	19.5
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	4.94
冷凍グリンピース	1.3
七夕ゼリー	
星のソーダゼリー	35

中学コース
令和 6年 7月 4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
彩り団子のスープ	
人参	13
玉ねぎ	19.5
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	19.5
ハムカツ	
ハム 40g	40
薄力粉 1等	12.3
水	12.9
パン粉	13
油	5.3
アスパラガスのサラダ	
キャベツ	39
アスパラガス	13
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
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和 6年 7月 5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
ハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	26
赤ワイン	1.3
玉ねぎ	39
人参	13
じゃがいも	52
トマト缶詰 ダイス	26
ハヤシフレーク(ハウス)	24.7
地場産とうもろこし	
とうもろこし(生)	50
カラフルサラダ	
キャベツ	26
冷凍ほうれん草	26
赤パプリカ(冷凍)	6.5
黄パプリカ(冷凍)	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 6年 7月 8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
かき玉汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
玉ねぎ	19.5
カットえのき	13
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	19.5
合成清酒(料理酒)	0.26
こいくちしょうゆ	3.51
食塩	1.43
でん粉(片栗粉)	1.17
凍結全卵	26
鮭の塩焼き	
塩さけ切り身 40g	40
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
ごま油	0.39
のりふりかけ	
すこやかふりかけ（のり）	2

中学コース
令和 6年 7月 9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
台湾ラーメン	
ごま油	0.78
豚ひき肉	26
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	0.65
豆板醤	0.46
合成清酒(料理酒)	1.3
人参	19.5
にら	15.6
ねぎ	13
もやし	26
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌｧﾝ	13
こいくちしょうゆ	8.45
食塩	0.39
混合こしょう	0.03
チンゲンサイ	9.1
揚げぎょうざ③	
冷凍ぎょうざ 18g×3	54
油	3.8
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	13
冷凍ブロッコリー	26
きゅうり	39
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 7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（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
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
ソイ丼の具	
ベーコン(短冊切り)	6.5
豚ひき肉	15.6
レバーそぼろ	3.9
人参	15.6
カレー粉	0.39
ゆで大豆(ドライパック)	19.5
国産大豆（クラッシュ）	13
カレールウ・日糧	2.6
水	9.75
こいくちしょうゆ	5.2
本みりん	3.9
合成清酒(料理酒)	3.9
三温糖	2.6
にら	2.6
冷凍パイン	
冷凍パイン	40

中学コース
令和 6年 7月11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（250ml）	257
クラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.39
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
焼きウインナー②	
ウインナー 30g×2	60
ペペロンチーノ	
炒め油(サラダ油)	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 7月12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（250ml）	257
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
大根	13
冷凍カット油揚げ	6.5
なす	19.5
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
こまつな	19.5
揚げ鶏のレモン風味	
鶏むね切り身(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)	7
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
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	8.33

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 6年 7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(250ml)	257
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
夏野菜かき揚げ	
夏野菜かき揚げ 50g	50
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

中学コース
令和 6年 7月17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 (250ml)	257
夏野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	26
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
なす	19.5
トマト缶詰 ダイス	13
ソテーオニオン(角切り)	6.5
チャツネ	1.3
アップルソース	7.8
中濃ソース	1.3
ダイスかぼちゃ	39
カレールウ・日糧	12.61
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	23.14
チーズオムレツ	
チーズオムレツ 50g	50
フルーツ杏仁	
フルーツミックス	65
杏仁豆腐風ゼリー(乳不使用)	39

中学コース
令和 6年 7月18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
ジュリエンヌスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	19.5
人参	13
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
たらのコンソメフリッター	
たらコンソメフリッター 50g	50
油	3.5
カスレ	
オリーブ油	0.39
鶏むね(角切り)	19.5
輪切りウインナー	10.4
赤ワイン	1.3
おろしにんにく	0.65
玉ねぎ	39
いんげん豆 ゆで	15.6
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	0.65
中濃ソース	2.6
食塩	0.04
混合こしょう	0.01
いちごジャム	
いちごジャム 20g	20
ヨーグルト	
ソフール元気ヨーグルト	70