中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 6年 8月29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	6.5
玉ねぎ	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
フィッシュフライ	
たらフライ 60g	60
油	4.55
コールスローサラダ	
コーン	13
人参	10.4
キャベツ	45.5
フレンチドレッシング	
フレンチドレッシング	10
ノンエッグタルタルソース	
ノンエッグタルタルソース（卵不使用）	8

中学コース
令和 6年 8月30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
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
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付) 70g	70
おろししょうが	0.39
こいくちしょうゆ	7.8
本みりん	1.3
合成清酒(料理酒)	1.3
じゃがいものトマト煮	
炒め油(サラダ油)	0.91
豚もも(小間切れ)	26
おろしにんにく	0.65
合成清酒(料理酒)	0.65
人参	6.5
玉ねぎ	19.5
じゃがいも	65
トマト缶詰 ダイス	29.9
赤ワイン	1.3
三温糖	1.95
食塩	0.13
混合こしょう	0.01
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.39
こいくちしょうゆ	4.16
むき枝豆 冷凍	6.5
水	8.45

中学コース
令和 6年 9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
チンゲン菜と豆腐のスープ	
人参	13
玉ねぎ	26
スクール糸かまぼこ(ほぐし)	10.4
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
いかフリッター③	
いかフリッター 20g×3	60
油	4.2
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 9月 3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
タンメン	
ごま油	0.65
豚もも(小間切れ)	19.5
おろしにんにく	0.52
おろししょうが	0.52
人参	13
もやし	26
キャベツ	19.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.65
食塩	1.82
混合こしょう	0.03
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2.6
カットわかめ	0.26
にら	6.5
にらまんじゅう②	
にらまんじゅう 25g×2	50
小松菜サラダ	
人参	13
キャベツ	19.5
こまつな	26
コーン	6.5
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 6年 9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
本庄なすのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
玉ねぎ	13
生揚げ	19.5
なす	19.5
冷凍こまつな	13
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
揚げ鶏の上里梨ソース	
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)	7
油	5.2
なし(調理用)	13
穀物酢	4.55
こいくちしょうゆ	2.6
三温糖	0.26
白ワイン	2.6
食塩	0.65
でん粉(片栗粉)	1.3
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

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 6年 9月 5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
レンズ豆のスープ	
炒め油(サラダ油)	0.78
人参	13
玉ねぎ	26
白いんげん豆ペースト	13
レンズ豆水煮	26
調理用牛乳	32.5
シチューの素	19.5
パセリチップ	0.01
食塩	0.52
混合こしょう	0.03
サーモンフライ	
サーモンフライ 50g	50
油	4.2
ムサカ	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚ひき肉	32.5
おろしにんにく	0.13
玉ねぎ	19.5
なす	26
じゃがいも	26
水	10.4
トマト缶詰 ダイス	19.5
三温糖	0.39
トマトケチャップ	3.25
コンソメ・ヘルシーファーム	0.78
食塩	0.17
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和 6年 9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
牛乳	
牛乳 (250ml)	257
つくね入りみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
華味鶏つくね	31.2
冷凍カット油揚げ	6.5
カットわかめ	0.65
大根	32.5
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
冷凍こまつな	13
豚キムチ	
ごま油	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
もやしとほうれん草のサラダ	
冷凍ほうれん草	13
人参	13
もやし	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 6年 9月 9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
中華スープ	
ベーコン(短冊切り)	9.1
人参	15.6
コーン	13
玉ねぎ	26
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	19.5
さばの塩焼き	
塩さば切り身 50g	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
ごま油	0.39

中学コース
令和 6年 9月10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
もろこしうどん	
かつおだしパック	2.6
鶏むね小間(皮付)	19.5
人参	13
コーン	32.5
おきあみ姫なると	6.5
こいくちしょうゆ	10.4
合成清酒(料理酒)	0.65
食塩	0.64
でん粉(片栗粉)	1.17
凍結全卵	19.5
冷凍こまつな	13
きな粉揚げパン	
豆腐ブレッド	20
油	2
きな粉	3.75
グラニュー糖	5.38
食塩	0.04
枝豆ひじきサラダ	
むき枝豆　冷凍	13
ひじき	1.04
キャベツ	32.5
人参	9.1
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 9月11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
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
豆腐ハンバーグおろしソース	
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
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
柑橘ドレッシング	
かんきつドレッシング	8

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 6年 9月12日木曜日

料理名／食品名	分量
はちみつパン(乳)	
はちみつパン (70g)	70
牛乳	
牛乳(250ml)	257
マンハッタンクラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.65
おろしにんにく	0.65
玉ねぎ	19.5
人参	10.4
じゃがいも	26
冷凍あさり	15.6
キャベツ	19.5
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
トマト缶詰 ダイス	26
てり焼きハンバーグ	
ハンバーグ 80g	80
おろししょうが	1.3
おろしにんにく	1.3
こいくちしょうゆ	6.5
本みりん	6.5
三温糖	1.3
でん粉(片栗粉)	1.04
水	10.4
青菜のソテー	
輪切りウインナー	10.4
キャベツ	26
冷凍こまつな	32.5
コーン	9.1
炒め油(サラダ油)	0.52
食塩	0.26
混合こしょう	0.01
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.13

中学コース
令和 6年 9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
お月見汁	
かつおだしパック	2.6
鶏むね小間（皮付）	15.6
人参	13
型抜きかまぼこ（お月見）	6.5
カットしめじ	6.5
白玉団子	52
冷凍こまつな	13
こいくちしょうゆ	5.2
本みりん	1.3
食塩	0.65
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
さといものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏ひき肉	19.5
合成清酒(料理酒)	0.91
玉ねぎ	26
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 6年 9月17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
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	22.1
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
人参	13
おきあみ姫なると	13
もやし	26
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.78
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌｧﾝ	11
食塩	0.52
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	7.5
にら	6.5
揚げぎょうざ③	
冷凍ぎょうざ 18g×3	54
油	3.8
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 6年 9月18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 (100g)	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
オムレツ	
プレーンオムレツ 60g	60
冷凍みかん	
冷凍みかん	100

中学コース
令和 6年 9月19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
枝豆スープ	
炒め油(サラダ油)	0.65
玉ねぎ	26
人参	13
冷凍えだまめペースト	19.5
むき枝豆 冷凍	13
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	0.26
混合こしょう	0.04
シチューの素	13
調理用牛乳	26
鶏肉のトマトソース	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
食塩	0.13
混合こしょう	0.04
炒め油(サラダ油)	0.39
玉ねぎ	13
おろしにんにく	0.39
トマト缶詰 ダイス	13
トマトケチャップ	6.5
赤ワイン	0.65
三温糖	0.39
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
大豆チョコクリーム	
大豆チョコクリーム	15

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 6年 9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
フォーと野菜のスープ	
鶏むね小間(皮付)	19.5
人参	13
玉ねぎ	26
キャベツ	26
米粉麺(フォー)	6.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.52
食塩	0.78
こいくちしょうゆ	5.2
合成清酒(料理酒)	0.78
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
ガパオ風ライスの具	
炒め油(サラダ油)	0.65
おろしにんにく	0.65
おろししょうが	0.65
鶏ひき肉	45.5
合成清酒(料理酒)	0.78
玉ねぎ	32.5
人参	19.5
ピーマン	7.8
赤パプリカ(冷凍)	4.94
黄パプリカ(冷凍)	4.94
三温糖	0.48
本みりん	1.69
こいくちしょうゆ	3.77
オイスターソース	2.6
豆板醤	0.07
混合こしょう	0.01
バジル(乾燥)チップ	0.05

中学コース
令和 6年 9月24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
本庄なす肉うどん	
炒め油(サラダ油)	1.3
豚もも(小間切れ)	19.5
なす	13
人参	6.5
かつおだしパック	2.6
カットまいたけ	6.5
冷凍カット油揚げ	6.5
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	18.2
本みりん	0.65
いりごま(白)	0.91
冷凍ほうれん草	9.1
ちくわの磯辺揚げ②	
焼ちくわ 25g×2	50
薄力粉 1等	11
でん粉(片栗粉)	0.6
あおのり	0.2
水	14.08
油	5.4
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
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 9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
春雨スープ	
人参	15.6
玉ねぎ	26
コーン	6.5
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	4.55
カットエリンギ	9.1
えびしゅうまい③	
えびしゅうまい 18g×3	54
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚ひき肉	13
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
人参	9.1
たけのこ水煮缶	6.5
干ししいたけ スライス	0.65
にら	2.6
ねぎ	6.5
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.52
三温糖	0.91
こいくちしょうゆ	2.47
米みそ・中沢	3.25
豆板醤	0.26
水	20.8
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	52
でん粉(片栗粉)	0.78
ごま油	0.26

中学コース
令和 6年 9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
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
五目玉子焼き	
五目玉子焼き 60g	60
なすのみそ炒め	
炒め油(サラダ油)	1.3
おろししょうが	0.52
豚もも(小間切れ)	32.5
玉ねぎ	26
人参	10.4
なす	26
三温糖	2.34
米みそ・中沢	5.85
こいくちしょうゆ	2.6
本みりん	1.95
ピーマン	9.1
マスカットゼリー	
マスカットゼリー	60