

中コース

明細献立表

中学コース
令和6年10月1日火曜日

中学コース
令和6年10月2日水曜日

中学コース
令和6年10月3日木曜日

中学コース
令和6年10月4日金曜日

中学コース
令和6年10月7日月曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(100g)	100
牛乳	
牛乳(250ml)	257
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	26
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	10
にら	9.1
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.02
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
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
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	6.5

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
キャベツのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
冷凍あさり	6.5
生揚げ	19.5
カットわかめ	0.65
キャベツ	32.5
麦みそ・ヤマキ	6.76
米みそ・中沢	6.76
冷凍ほうれん草	13
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 60g	60
油	4.2
キムたくごはんの具	
ごま油	0.52
豚もも(千切り)	41.6
はくさい キムチ	19.5
つぼ漬	19.5
こいくちしょうゆ	0.91
ねぎ	13

料理名/食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン(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
鶏むね小間(皮付)	15.6
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
とろけるチーズ	1.3
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	26
シチューの素	16.9
サーモンのバジル焼き	
さけ切り身 60g	60
白ワイン	3.25
こいくちしょうゆ	1.3
オリーブ油	1.95
バジル(乾燥)チップ	0.13
混合こしょう	0.03
マカロニサラダ	
キャベツ	32.5
マカロニ(ツイスト)	7.8
コーン	7.8
人参	5.2
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	8

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
五目スープ	
人参	13
干しいたけ スライス	1.3
冷凍豆腐ダイスカット	26
カットえのき	13
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
チンゲンサイ	13
揚げぎょうざ③	
冷凍ぎょうざ 18g×3	54
油	3.8
チンジャオロースー	
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)	0.33

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
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
干しいたけ スライス	0.65
かつおだしパック	0.65
切りこんにやく	6.5
さといもスライス	26
冷凍豆腐ダイスカット	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
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
大豆の磯煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
ひじき	1.69
人参	9.1
しらたき	16.9
干しいたけ スライス	1.3
ゆで大豆(ドライパック)	19.5
三温糖	1.95
本みりん	1.95
こいくちしょうゆ	4.55
水	3.9

中コース

明細献立表

中学コース
令和6年10月8日火曜日

中学コース
令和6年10月9日水曜日

中学コース
令和6年10月10日木曜日

中学コース
令和6年10月11日金曜日

中学コース
令和6年10月15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
タンツーマン	
炒め油(サラダ油)	0.52
豆板醤	0.46
豚ひき肉	26
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
ウーシャンフェン(五香粉)	0.07
ねぎ	13
人参	13
もやし	26
塩ラーメンスープ・シャンファン	10.4
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.65
食塩	0.39
混合こしょう	0.01
にら	13
ジーパイ	
鶏むね切り身(皮無) 70g	70
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	3.9
合成清酒(料理酒)	2.6
混合こしょう	0.04
でん粉(片栗粉)	10.4
白玉粉	1.3
油	5.46
台湾デザート	
パインアップル缶	54.6
マンゴー角切り缶	28.6
カクテルゼリー	39

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	
かつおだしパック	2.6
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
干しいたけ スライス	0.65
冷凍カット油揚げ	6.5
じゃがいも	19.5
ねぎ	13
麦みそ・ヤマキ	6.5
米みそ・中沢	6.5
かつおフライ	
かつおフライ(60g)	60
油	3.5
里芋のそぼろ煮	
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
冷凍グリーンピース	1.3
バックソース	
バックソース(中濃)	5

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	
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	1.04
混合こしょう	0.03
ローストチキン	
鶏もも切り身(皮付) 70g	70
食塩	0.33
混合こしょう	0.01
赤ワイン	0.33
玉ねぎ	5.2
おろしにんにく	0.65
セロリー	1.04
こいくちしょうゆ	6.76
ペネアラビアータ	
マカロニ(ペンネ)	13
オリーブ油	0.78
おろしにんにく	0.1
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
トマトケチャップ	14.3
トマト缶詰 ダイス	10.4
中濃ソース	0.91
赤ワイン	0.65
食塩	0.1
混合こしょう	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	0.52
豆板醤	0.04
パセリチップ	0.03
ぬるはちみつ	
アップルハニー	15

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
チキンカレー	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏もも小間(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
給食用カレーフレーク(ハウス)	19.37
こくまるカレーフレーク(プロント)	7.8
かりかり大豆	
国産炒り大豆	13
揚げちりめん	3.9
三温糖	3.25
こいくちしょうゆ	1.56
合成清酒(料理酒)	0.39
炒め油(サラダ油)	0.65
コーンサラダ	
キャベツ	45.5
コーン	10.4
人参	9.1
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	6.5

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	0.13
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	13
玉ねぎ	11.7
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	3.9
水	217.1
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ 50g	50
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
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10月16日水曜日

中学コース
令和6年10月17日木曜日

中学コース
令和6年10月18日金曜日

中学コース
令和6年10月21日月曜日

中学コース
令和6年10月22日火曜日

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
切干大根のスープ	
ベーコン(短冊切り)	9.1
切干大根	3.25
人参	13
コーン	13
もやし	13
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
冷凍こまつな	13
えびしゅうまい③	
えびしゅうまい 18g×3	54
四川風麻婆豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚ひき肉	26
おろしにんにく	0.39
おろししょうが	0.39
人参	7.8
玉ねぎ	19.5
たけのこ千切り	5.2
にら	7.8
ねぎ	7.8
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.39
三温糖	0.39
こいくちしょうゆ	2.6
甜麵醬	5.2
豆板醬	0.56
さんしょう	0.03
冷凍豆腐アイスカット	52
ごま油	0.26
水	15.6
でん粉(片栗粉)	1.3

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	
炒め油(サラダ油)	0.4
玉ねぎ	39
コーン	26
コンソメ・ヘルシーファーム	0.65
調理用牛乳	26
コーンクリームスープ・ヘルシーファーム	24.7
食塩	0.13
混合こしょう	0.03
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
ソテーオニオン(角切り)	23.4
セロリー	1.3
デミグラスソース	14.3
三温糖	0.52
赤ワイン	0.91
トマトケチャップ	7.8
ウスターソース	3.9
水	6.5
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

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
コーン	6.5
スクール系かまぼこ(ほぐし)	13
カットはるさめ	4.94
食塩	1.04
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.65
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.69
チンゲンサイ	26
油淋鶏	
鶏もも切り身(皮付) 70g	70
おろししょうが	0.65
こいくちしょうゆ	1.95
合成清酒(料理酒)	1.95
でん粉(片栗粉)	9.1
油	5.01
ごま油	0.39
ねぎ	10.4
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
とうがらし	0.01
もやしのナムル	
冷凍こまつな	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

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
きのこのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	19.5
カットまいたけ	6.5
カットえのき	6.5
冷凍豆腐アイスカット	26
玉ねぎ	26
カットわかめ	0.78
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
さばの塩焼き	
塩さば切り身 50g	50
筑前煮	
炒め油(サラダ油)	0.78
鶏もも(角切り)	19.5
合成清酒(料理酒)	0.91
乱切りごぼう	13
人参	19.5
三角こんにゃく	19.5
たけのこ水煮缶	10.4
干しいたけ スライス	0.91
三温糖	1.56
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	6.11
さといも乱切り	39
冷凍カットいんげん	6.5
水	10.14

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺(100g)	100
牛乳	
牛乳(250ml)	257
もやしラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	19.5
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
人参	13
もやし	23
ねぎ	19.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.6
醤油ラーメンスープ・ジャンファン	11
食塩	0.5
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	7.5
にら	6.5
春巻き	
春巻き 50g	50
油	2.8
春雨サラダ	
カットはるさめ	5.2
人参	6.5
キャベツ	26
きゅうり	6.5
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10月23日水曜日

中学コース
令和6年10月24日木曜日

中学コース
令和6年10月25日金曜日

中学コース
令和6年10月28日月曜日

中学コース
令和6年10月29日火曜日

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
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
切干大根	3.25
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
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)	26
合成清酒(料理酒)	0.52
人参	9.1
玉ねぎ	23.4
じゃがいも	58.5
さつま揚げ(卵白抜)	10.4
しらたき	10.4
三温糖	2.08
こいくちしょうゆ	5.85
冷凍カットいんげん	2.6
水	7.8

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
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(アルファベット)	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
焼きフランク	
フランクソーセージ 60g	60
キーマカレー	
炒め油(サラダ油)	0.65
おろしにんにく	1.04
おろししょうが	1.04
豚ひき肉	52
カレー粉	0.26
混合こしょう	0.03
玉ねぎ	52
人参	23.4
トマトケチャップ	13
中濃ソース	1.3
こいくちしょうゆ	1.3
こくろカレーフレーク'プロブレ'	6.5

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
ポークストロガノフ	
玉ねぎ	32.5
人参	19.5
おろしにんにく	1.3
炒め油(サラダ油)	0.52
マッシュルーム	9.1
ハヤシフレーク(ハウス)	21.45
トマト缶詰 ダイス	21.45
デミグラスソース	9.23
ウスターソース	2.3
三温糖	1.04
食塩	0.21
ローレル(粉末)	0.03
水	136.5
みかん	
みかん M	100
ポテトのさっぱりサラダ	
じゃがいも	32.5
コーン	6.5
きゅうり	13
キャベツ	26
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8

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
だまご餅汁	
かつおだしパック	2.6
鶏もも小間(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
だまご餅	39
冷凍こまつな	13
こいくちしょうゆ	11.96
水	208
鮭のレモン風味焼き	
塩さけ切り身 50g	50
本みりん	1.04
こいくちしょうゆ	4.55
レモン 果汁	4.16
生揚げの煮物	
生揚げ	45.5
さつま揚げ(卵白抜)	15.6
三温糖	1.95
こいくちしょうゆ	5.2
カレー粉	0.29
水	3.12

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
鶏塩うどん	
ごま油	0.65
鶏むね小間(皮無)	32.5
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
大学芋②	
さつま芋乱切り 30g×2	60
油	5.3
三温糖	5.6
こいくちしょうゆ	1.2
黒ごま	0.32
でん粉(片栗粉)	0.6
水	4.8
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	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

