

中コース

明細献立表

中学コース
令和6年11月11日月曜日

中学コース
令和6年11月12日火曜日

中学コース
令和6年11月13日水曜日

中学コース
令和6年11月15日金曜日

中学コース
令和6年11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
切干大根のスープ	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(干切り)	15.6
切干大根	3.25
人参	13
コーン	13
玉ねぎ	15.6
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
シヨールンポー②	
シヨールンポー 25g×2	75
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
でん粉(片栗粉)	0.52
水	4.55

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(100g)	100
牛乳	
牛乳(200ml)	206
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	19.5
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
焼き栗コロッケ	
焼き栗コロッケ 60g	60
油	4.55
三色ナムル	
こまつな	19.5
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

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(200ml)	206
小江戸カレー	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	26
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.52
玉ねぎ	32.5
人参	13
さつまいも	39
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
カレールー・日糧	7.8
こくまろカレー・クワロブレッド	14.3
冷凍ほうれん草	13
プレーンオムレツ	
プレーンオムレツ 60g	60
グリーンサラダ	
キャベツ	26
冷凍ブロッコリー	32.5
きゅうり	13
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
茶飯	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.33
茶めしの素	7.8
牛乳	
牛乳(200ml)	206
玄米団子汁	
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
玄米だんご	39
冷凍こまつな	13
こいくちしょうゆ	11.96
水	208
えびかつ	
えびかつ 50g	50
油	4.2
鶏ごぼうごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.91
鶏もも小間(皮付)	26
人参	9.1
冷凍カット油揚げ	9.1
干しいたけ スライス	0.65
ごぼうさがき	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

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
生揚げとあさりのみそ汁	
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	15.6
生揚げ	19.5
ねぎ	19.5
冷凍こまつな	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
さばの竜田揚げ	
さば竜田 50g	50
油	2.5
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.91
豚もも(小間切れ)	23.4
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
切りこんにゃく	10.4
さつま揚げ(卵白抜)	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

中コース

明細献立表

中学コース
令和 6年11月19日火曜日

中学コース
令和 6年11月20日水曜日

中学コース
令和 6年11月21日木曜日

中学コース
令和 6年11月22日金曜日

中学コース
令和 6年11月25日月曜日

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
鶏南蛮うどん	
かつおだしパック	2.6
鶏むね小間(皮付)	26
玉ねぎ	26
人参	13
冷凍カット油揚げ	6.5
冷凍こまつな	9.1
ねぎ	13
こいくちしょうゆ	15.6
本みりん	2.21
とうがらし	0.05
ソースポテト③	
乱切りじゃがいも 20g×3	60
薄力粉 1等	10.14
でん粉(片栗粉)	0.52
カレー粉	0.1
食塩	0.1
水	12.61
油	3.6
ウスターソース	1.11
中濃ソース	1.11
本みりん	1.11
水	0.85
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
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(200ml)	206
お芋のごまみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	9.1
冷凍カット油揚げ	9.1
さといもスライス	32.5
さつまいも	39
麦みそ・ヤマキ	7.28
米みそ・中沢	7.28
冷凍ほうれん草	9.1
いりごま(白)	1.3
鮭のレモン風味焼き	
さけ切り身(1%塩分) 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
五目煮豆	
炒め油(サラダ油)	0.39
鶏もも小間(皮付)	10.4
人参	13
ごぼう	15.6
ゆで大豆(ドライパック)	16.9
切りこんにゃく	16.9
こいくちしょうゆ	4.55
三温糖	2.34
合成清酒(料理酒)	0.78
本みりん	1.3
水	1.95

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(50g)	50
牛乳	
牛乳(200ml)	206
クラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.39
鶏むね小間(皮付)	15.6
玉ねぎ	39
人参	13
じゃがいも	52
冷凍あさり	15.6
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
お魚ナゲット③	
お魚ナゲット 20g×3	60
油	4.5
クルトンサラダ	
コーン	6.5
人参	6.5
キャベツ	52
クルトン	2.6
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(200ml)	206
わかめスープ	
人参	13
ねぎ	26
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.69
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	2.6
カットわかめ	0.65
チンゲンサイ	15.6
春巻き	
春巻き 50g	50
油	2.8
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

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
乾武オフロ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
ねぎ	26
なめこ	13
冷凍豆腐ダイスカット	26
米みそ・中沢	13
里芋コロッケ	
さといもコロッケ 60g	60
油	4.9
白菜と豚肉のうま煮	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	32.5
人参	9.1
玉ねぎ	23.4
干しいたけ スライス	0.65
たけのこ水煮缶	9.1
はくさい	45.5
おろししょうが	0.26
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	5.2
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.78
冷凍カットいんげん	3.9
でん粉(片栗粉)	1.3
ごま油	0.39

中コース

明細献立表

中学コース
令和6年11月26日火曜日

中学コース
令和6年11月27日水曜日

中学コース
令和6年11月28日木曜日

中学コース
令和6年11月29日金曜日

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	
炒め油(サラダ油)	0.65
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
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
ナピラ	
精白米(100g)	20.8
こいくちしょうゆ	2.08
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	1.04
コーン	4.68
フリーズドライ納豆(ひきわり)	0.85
とろけるチーズ	9.1
紙カップ	1
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
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	7

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
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
冷凍豆腐ダイスカット	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
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
切干大根の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.39
人参	7.8
切干大根	5.85
冷凍あさり	6.5
合成清酒(料理酒)	0.65
冷凍カット油揚げ	9.1
三温糖	1.3
本みりん	0.65
こいくちしょうゆ	3.51
水	22.1
のりふりかけ	
すこやかふりかけ(のり)	2

料理名/食品名	分量
子供パン(乳)	
子供パン(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ABCスープ	
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(アルファベット)	7.15
コンソメ・ヘルシーフォーム	1.3
食塩	1.17
混合こしょう	0.04
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ 80g	80
炒め油(サラダ油)	0.33
玉ねぎ	16.9
おろしにんにく	0.31
トマト缶詰 ダイス	16.9
デミグラスソース	5.2
トマトケチャップ	6.5
赤ワイン	0.78
三温糖	0.33
パセリチップ	0.04
地場産花野菜サラダ	
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(200ml)	206
長ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	9.1
生揚げ	19.5
ねぎ	26
冷凍ほうれん草	13
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
鶏肉のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 50g	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
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