



中コース

中学コース  
令和 6年12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(200ml)	206
沢煮椀	
かつおだしパック	2.6
豚もも(千切り)	13
千切りごぼう	13
人参	13
大根	13
干しいたけ スライス	1.3
たけのこ千切り	13
スクール系かまぼこ(ほぐし)	13
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	1.95
食塩	1.3
さばの西京焼き	
さば西京漬け 50g	50
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
たけのこ水煮缶	10.4
干しいたけ 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
コーヒー牛乳の素	
ミルクコーヒー 12.5g	12.5

明細献立表

中学コース  
令和 6年12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(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
がらすープ 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
ミニココア揚げパン	
豆腐ブレッド	20
油	2
ミルクココア	9
こまつなサラダ	
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

中学コース  
令和 6年12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(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
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
てり焼きハンバーグ	
ハンバーグ 80g	80
おろししょうが	1.11
おろしにんにく	1.11
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
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

中学コース  
令和 6年12月12日木曜日

料理名/食品名	分量
バターロール(乳)	
バターロール(60g)	60
牛乳	
牛乳(200ml)	206
白菜シチュー	
玉ねぎ	26
人参	13
コーン	6.5
はくさい	39
冷凍あさり	13
白ワイン	2.6
食塩	0.78
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
混合こしょう	0.03
調理用牛乳	26
シチューの素	13
ローストチキン	
鶏むね切り身(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	6.5
マカロニのトマト煮	
マカロニ(ホイール)	13
炒め油(サラダ油)	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	10.4
トマト缶詰 ダイス	14.3
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
パセリチップ	0.03

中学コース  
令和 6年12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(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
れんこんひき肉フライ	
れんこんひき肉フライ 60g	60
油	4.9
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
柑橘ドレッシング	
かんきつドレッシング	8
のりふりかけ	
すこやかふりかけ(のり)	2

中コース

明細献立表

中学コース  
令和6年12月16日月曜日

中学コース  
令和6年12月17日火曜日

中学コース  
令和6年12月18日水曜日

中学コース  
令和6年12月19日木曜日

中学コース  
令和6年12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(200ml)	206
わかめスープ	
人参	15.6
もやし	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
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	2.6
カットわかめ	0.65
人参しゅうまい③	
人参しゅうまい 18g×3	54
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚ひき肉	15.6
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
冷凍豆腐ダイスカット	52
でん粉(片栗粉)	0.78
ごま油	0.26
チーズ②	
チーズ 5g×2	10

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(100g)	100
牛乳	
牛乳(200ml)	206
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
ねぎ	13
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・ジャンファン	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
チーズはんぺんフライ	
チーズはんぺんフライ 50g	50
油	3.5
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

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
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
冷凍カット油揚げ	6.5
キャベツ	32.5
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
冷凍ほうれん草	13
五目厚焼き玉子	
五目厚焼き玉子 50g	50
じゃがいものカレー煮	
炒め油(サラダ油)	0.39
豚もも(小間切れ)	26
合成清酒(料理酒)	0.39
人参	13
玉ねぎ	19.5
切りこんにゃく	13
じゃがいも	42.9
さつま揚げ(卵白抜)	9.1
水	15.6
三温糖	1.56
本みりん	0.78
こいくちしょうゆ	4.55
カレー粉	0.33
冷凍グリーンピース	5.2

料理名/食品名	分量
フラワーロール	
フラワーロール(60g)	60
牛乳	
牛乳(200ml)	206
イタリアンスープ	
玉ねぎ	32.5
人参	13
トマト缶詰 ダイス	35.1
トマトケチャップ	3.9
トマトペースト	3.9
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.72
三温糖	0.13
混合こしょう	0.04
冷凍ほうれん草	13
フライドチキン	
鶏むね切り身(皮付) 60g	60
サラダスパイス	1.3
赤ワイン	3.25
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	0.65
でん粉(片栗粉)	11.7
油	5.98
マカロニサラダ	
キャベツ	32.5
マカロニ(星)	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
ガトーショコラ	
ガトーショコラ(卵乳無し)	30

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
かぼちゃのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
玉ねぎ	26
カットかぼちゃ	45.5
冷凍カット油揚げ	6.5
冷凍こまつな	9.1
カットわかめ	0.65
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
あじの幽庵焼き	
あじ幽庵漬け 50g	50
ひじきの彩り炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	13
ひじき	1.63
しらたき	19.5
さつま揚げ(卵白抜)	6.5
むき枝豆 冷凍	7.8
三温糖	1.56
こいくちしょうゆ	4.16
本みりん	1.63
水	1.95

