



中コース

明細献立表

中学コース  
令和7年1月17日金曜日

中学コース  
令和7年1月20日月曜日

中学コース  
令和7年1月21日火曜日

中学コース  
令和7年1月22日水曜日

中学コース  
令和7年1月23日木曜日

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)	0.31
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	6.5
ねぎ	13
短冊こんにやく	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
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 60g	60
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
れんこんツナサラダ	
れんこん	15.6
キャベツ	27.3
きゅうり	6.5
シーチキンオイル無添加フレーク	13
穀物酢	0.91
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)	0.31
牛乳	
牛乳(200ml)	206
白菜と肉団子のスープ	
人参	6.5
はくさい	39
華味鶏つくね	39
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.3
食塩	1.04
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.3
冷凍ほうれん草	10.4
コーンしゅうまい③	
コーンしゅうまい 18g×3	54
家常豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.78
豆板醤	0.33
豚もも(小間切れ)	19.5
合成清酒(料理酒)	1.08
おろしにんにく	0.91
おろししょうが	0.91
人参	7.8
干しいたけ スライス	0.26
ねぎ	13
三温糖	0.52
甜麺醤	4.55
こいくちしょうゆ	3.38
オイスターソース	1.69
でん粉(片栗粉)	0.91
生揚げ	52
ごま油	0.39

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(90g)	90
牛乳	
牛乳(200ml)	206
野菜あんかけラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	26
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
人参	6.5
玉ねぎ	13
たけのこ水煮缶	10.4
はくさい	13
冷凍こまつな	6.5
おきあみ姫なると	6.24
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.83
醤油ラーメンスープ・シャンファン	13.33
食塩	0.7
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	2.08
ねぎ	6.5
でん粉(片栗粉)	3.25
水	200.2
春巻き	
春巻き 50g	50
油	2.8
ほうれん草のナムル	
ほうれん草	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
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5

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)	0.31
牛乳	
牛乳(200ml)	206
めった汁	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	10.4
ごぼう	13
短冊こんにやく	13
大根	26
干しいたけ スライス	0.65
冷凍カット油揚げ	9.1
ねぎ	10.4
麦みそ・ヤマキ	6.5
米みそ・中沢	6.5
かつおだしパック	2.6
ブリの照り焼き	
ブリ照り焼き 40g	40
治部煮	
鶏もも(角切り)	19.5
でん粉(片栗粉)	1.3
人参	6.5
さといも乱切り	26
白身魚のつみれ	13
冷凍ほうれん草	6.5
合成清酒(料理酒)	0.65
三温糖	1.56
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	6.11
水	6.5

料理名/食品名	分量
フラワーロール	
フラワーロール(60g)	60
飲むヨーグルト	
飲むヨーグルト/アシミルクPLUS(180ml)	180
コーンポタージュ	
炒め油(サラダ油)	0.52
玉ねぎ	39
コーン	26
クリームコーン缶	13
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	26
食塩	0.13
とろけるチーズ	2.6
混合こしょう	0.03
揚げ鶏のレモン風味	
鶏むね切り身(皮付) 50g	50
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
中央極みサラダ	
じゃがいも	39
コーン	10.4
人参	5.2
きゅうり	7.8
ノンエッグマヨネーズ	
ノンエッグマヨネーズ(ハーフ)	10



