中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 7年 2月 3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)	0.31
牛乳	
牛乳(200ml)	206
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	6.5
ごぼう(洗い)	13
大根	26
干ししいたけ スライス	0.65
かつおだしパック	0.65
短冊こんにゃく	6.5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	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	8.45
いわしフライ	
いわしフライ 60g	60
油	4.2
青菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	6.5
人参	3.25
カットはるさめ	3.9
冷凍ほうれん草	13
キャベツ	52
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.39
こいくちしょうゆ	2.21
三温糖	0.34
混合こしょう	0.03
食塩	0.26
ごま油	0.52
パックソース	
パックソース(中濃)	5
福豆	
福豆	5

中学コース
令和 7年 2月 4日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (90g)	90
牛乳	
牛乳(200ml)	206
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	23.4
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	11.05
にら	9.1
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.03
揚げぎょうざ③	
冷凍ぎょうざ 18g×3	54
油	3.8
ほうれん草とひじきのサラダ	
ひじき	0.65
人参	3.9
冷凍ほうれん草	26
きゅうり	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
マスカットゼリー	
マスカットゼリー	60

中学コース
令和 7年 2月 5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)	0.31
牛乳	
牛乳(200ml)	206
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
玉ねぎ	15.6
もやし	9.1
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
チンゲンサイ	13
わかさぎフリッター③	
わかさぎフリッター11g×3	33
油	2.31
塩麻婆豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚ひき肉	19.5
玉ねぎ	13
おろししょうが	0.26
おろしにんにく	0.26
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
ねぎ	6.5
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.04
液体塩こうじ	1.3
食塩	0.33
こいくちしょうゆ	0.52
合成清酒(料理酒)	2.34
水	23.4
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 7年 2月 6日木曜日

料理名／食品名	分量
子供パン(乳)	
子供パン (60g)	60
牛乳	
牛乳(200ml)	206
白菜のクリームスープ	
炒め油(サラダ油)	0.52
鶏むね小間(皮付)	13
玉ねぎ	26
人参	13
はくさい	39
冷凍あさり	13
ほたて貝柱フレーク	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
パセリチップ	0.91
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
玉ねぎ	23.4
セロリー	1.95
デミグラスソース	13.78
三温糖	0.52
赤ワイン	0.91
トマトケチャップ	7.67
ウスターソース	3.9
水	6.5
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
スライスチーズ	
スライスチーズ	15
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	8

中学コース
令和 7年 2月 7日金曜日

料理名／食品名	分量
茶飯	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.31
茶めしの素	15.6
牛乳	
牛乳(200ml)	206
冬野菜たっぷり温汁	
かつおだしパック	2.6
人参	15.6
おろししょうが	0.65
ごぼう(洗い)	15.6
ねぎ	13
さといもスライス	26
冷凍カット油揚げ	6.5
干ししいたけ スライス	0.65
麦みそ・ヤマキ	16.38
こいくちしょうゆ	0.78
から揚げの甘辛だれ	
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)	10.4
油	5.2
三温糖	3.9
こいくちしょうゆ	5.2
穀物酢	0.65
でん粉(片栗粉)	0.26
水	5.2
おでん	
角切昆布	2.6
人参	15.6
大根	18.2
三角こんにゃく	13
たこボール	13
スクールがんもどき	5.2
焼ちくわ	15.6
合成清酒(料理酒)	0.91
三温糖	0.12
こいくちしょうゆ	2.21
本みりん	0.26
食塩	0.16
水	104

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 7年 2月10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)	0.31
牛乳	
牛乳（200ml）	206
つくね汁	
華味鶏つくね	39
人参	9.1
キャベツ	26
冷凍カット油揚げ	3.9
ねぎ	13
冷凍ほうれん草	10.4
こいくちしょうゆ	5.2
食塩	0.09
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.69
鮭の塩麹焼き	
さけの塩麹漬け 40g	40
大根と鶏肉の煮物	
炒め油(サラダ油)	0.33
鶏もも小間（皮付）	39
合成清酒(料理酒)	1.3
おろししょうが	1.3
人参	6.5
大根	65
三温糖	1.3
本みりん	2.6
こいくちしょうゆ	5.2
でん粉(片栗粉)	0.52
水	0.13

中学コース
令和 7年 2月12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)	0.31
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ジュリエンヌスープ	
玉ねぎ	19.5
人参	19.5
キャベツ	26
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
焼きウインナー②	
ウインナー 30g×2	60
ガパオライスの具	
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	22.1
赤パプリカ（冷凍）	6.24
黄パプリカ（冷凍）	6.24
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 7年 2月13日木曜日

料理名／食品名	分量
ツイストパン(乳)	
ツイストパン（60g）	60
牛乳	
牛乳（200ml）	206
イタリアンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.52
鶏むね小間（皮付）	19.5
玉ねぎ	32.5
人参	13
コーン	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
野菜グラタン	
野菜グラタン 60g	60
ハムと大根のサラダ	
大根	39
キャベツ	13
きゅうり	6.5
ハム（短冊切り）	10.4
柑橘ドレッシング	
かんきつドレッシング	8
みかんゼリー	
みかんゼリー（40g）	40

中学コース
令和 7年 2月14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)	0.31
牛乳	
牛乳（200ml）	206
蛋花湯	
人参	13
玉ねぎ	26
洗浄きくらげ	0.26
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.95
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	0.65
混合こしょう	0.04
冷凍こまつな	13
凍結全卵	19.5
でん粉(片栗粉)	1.04
鶏排	
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
ウーシャンフェン	0.03
でん粉(片栗粉)	10.4
白玉粉	1.3
油	5.46
炒米粉	
炒め油(サラダ油)	0.39
豚もも(小間切れ)	10.4
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
人参	7.8
玉ねぎ	19.5
キャベツ	26
にら	5.2
干ししいたけ スライス	0.65
ビーフン	10.4
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.39
料理酒	2.6
食塩	0.23
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	2.6
ごま油	0.52

中学コース
令和 7年 2月17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)	0.31
牛乳	
牛乳（200ml）	206
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	13
ごぼう(洗い)	10.4
短冊こんにゃく	10.4
大根	26
干ししいたけ スライス	0.65
冷凍カット油揚げ	6.5
さといもスライス	19.5
ねぎ	13
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
さわらの西京焼き	
さわらの西京漬け 50g	50
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
さつま揚げ(卵白抜)	10.4
切りこんにゃく	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 7年 2月18日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (90g)	90
牛乳	
牛乳(200ml)	206
広東麺	
ごま油	0.78
豚もも(小間切れ)	19.5
おろししょうが	0.65
合成清酒(料理酒)	1.3
人参	19.5
もやし	19.5
たけのこ水煮缶	13
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
でん粉(片栗粉)	1.95
春巻き	
春巻き 50g	50
油	2.8
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
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5

中学コース
令和 7年 2月19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)	0.31
ジョア	
ジョア(プレーン)	125
サルグクス	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏もも小間(皮付)	19.5
合成清酒(料理酒)	0.65
人参	13
玉ねぎ	13
はくさい キムチ	19.5
食塩	0.39
こいくちしょうゆ	2.6
混合こしょう	0.03
甜麺醤	2.21
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.39
米粉麺(フォー)	6.5
凍結全卵	15.6
でん粉(片栗粉)	0.91
さばの韓国風照り焼き	
さば切り身 (50g)	50
合成清酒(料理酒)	1.04
おろしにんにく	0.65
おろししょうが	0.65
こいくちしょうゆ	2.6
本みりん	1.04
とうがらし	0.01
いりごま(白)	1.04
ごま油	0.26
ねぎ	3.9
三色ナムル	
きゅうり	26
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

中学コース
令和 7年 2月20日木曜日

料理名／食品名	分量
デニッシュペストリー(乳)	
デニッシュペストリー (70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
彩り団子のスープ	
人参	13
玉ねぎ	19.5
キャベツ	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
こまつな	19.5
チキンのチーズ焼き	
鶏むね切り身(皮無) 50g	50
食塩	0.26
こいくちしょうゆ	0.39
混合こしょう	0.05
オリーブ油	2.34
おろしにんにく	0.04
とろけるチーズ	9.1
パン粉	1.3
紙カップ(小判型)	1.3
ペペロンチーノ	
炒め油(サラダ油)	0.52
おろしにんにく	0.26
豆板醤	0.07
ハム(短冊切り)	19.5
冷凍こまつな	15.6
人参	9.1
カットエリンギ	9.1
スパゲティ(ハーフ)	19.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.52
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	0.13
混合こしょう	0.01

中学コース
令和 7年 2月21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)	0.31
牛乳	
牛乳(200ml)	206
大根と生揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
大根	39
冷凍あさり	9.1
生揚げ	19.5
ねぎ	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
冷凍ほうれん草	13
いかメンチ	
いかメンチ 60g	60
油	4.2
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	26
干ししいたけ 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	3.9
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.78
でん粉(片栗粉)	1.3
ごま油	0.39

中学コース
令和 7年 2月25日火曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (90g)	90
牛乳	
牛乳(200ml)	206
応援うどん	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	6.5
ごぼう(洗い)	9.1
カットかぼちゃ	26
れんこん水煮	13
カットまいたけ	9.1
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	3.9
こいくちしょうゆ	6.5
麦みそ・ヤマキ	16.9
いりごま(白)	0.91
冷凍ほうれん草	9.1
食塩	0.13
ウインナーの香味揚げ	
ウインナー　40g	40
薄力粉 1等	6.7
あおのり	0.13
カレー粉	0.08
水	7.7
油	2.1
チーズサラダ	
冷凍ブロッコリー	26
キャベツ	26
こまつな	15.6
サイコロチーズ	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 7年 2月26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)	0.55
牛乳	
牛乳（200ml）	206
冬野菜カレー	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	32.5
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
じゃがいも	52
冷凍カリフラワー	19.5
れんこん水煮	13
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
カレールウ・日糧	10
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	14.3
ほうれん草オムレツ	
ほうれん草オムレツ 60g	60
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 7年 2月27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（60g）	60
牛乳	
牛乳（200ml）	206
コーンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.52
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
鶏肉のトマトソース	
鶏もも切り身(皮付) 70g	70
オリーブ油	0.33
食塩	0.39
混合こしょう	0.01
おろしにんにく	0.65
炒め油(サラダ油)	0.65
おろしにんにく	0.13
玉ねぎ	13
ソテーオニオン（スライス）	13
トマト缶詰 ダイス	32.5
バジル(乾燥)チップ	0.03
三温糖	0.05
食塩	0.39
混合こしょう	0.01
地場産花野菜サラダ	
地場産ブロッコリー	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

中学コース
令和 7年 2月28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)	0.31
牛乳	
牛乳（200ml）	206
すまし汁	
かつおだしパック	3.9
人参	19.5
型抜きかまぼこ（梅）	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
あじの竜田揚げ	
あじ竜田 50g	50
油	4.55
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
ヨーグルト	
ソフール元気ヨーグルト	70