

中コース

明細献立表

中学コース
令和7年3月10日月曜日

中学コース
令和7年3月11日火曜日

中学コース
令和7年3月12日水曜日

中学コース
令和7年3月13日木曜日

中学コース
令和7年3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
わかめスープ	
人参	19.5
カットエリンギ	9.1
コーン	9.1
玉ねぎ	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
えびフライ	
えびフライ	25
油	2
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
パックソース	
パックソース(中濃)	5

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	26
コーン	13
ねぎ	13
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.95
味噌ラーメンスープの素	6.5
米みそ・中沢	13
にら	9.1
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.02
揚げぎょうざ③	
冷凍ぎょうざ 18g×3	54
油	3.8
わかめサラダ	
人参	13
キャベツ	45.5
カットわかめ	0.91
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	
ミルクメーカー	12.5

料理名/食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	10
精白米(90g)	90
精白米(強化米)	0.27
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ポークカレー	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	23.4
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	19.5
じゃがいも	45.5
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
こくまるカレーフレークプロブレッド	14.3
ごぼうとツナのサラダ	
シーチキンオイル無添加フレーク	13
千切りごぼう	19.5
キャベツ	26
地場産いちご	
いちご	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
クロワッサン(乳)	
クロワッサン(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	7.8
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・ヘルシーファーム	1.3
食塩	1.17
混合こしょう	0.04
チキンのチーズ焼き	
鶏むね切り身(皮無) 60g	60
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
ミートボールのトマト煮	
ミートボール	52
炒め油(サラダ油)	1.3
おろしにんにく	0.39
人参	13
玉ねぎ	39
マッシュルームスライス	10.4
冷凍グリーンピース	6.5
ゆでひよこ豆	6.5
トマト缶詰 ダイス	13
トマトピューレー	9.1
コンソメ・ヘルシーファーム	1.95
中濃ソース	1.95
食塩	0.13
混合こしょう	0.03
水	52
お祝いデザート	
クレープ(卵乳不使用)	35

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
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
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
さばの香味焼き	
さば切り身(50g)	50
玉ねぎ	10.4
おろしにんにく	0.39
三温糖	1.69
こいくちしょうゆ	2.6
穀物酢	1.17
すりごま(白)	2.6
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

中学コース
令和 7年 3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
ちゃんぼん麺	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	13
人参	6.5
もやし	13
キャベツ	13
さつまい揚げ(卵白抜)	6.5
おきあみ姫なると	6.5
いか短冊	13
冷凍あさり	13
合成清酒(料理酒)	0.65
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.39
ちゃんぼんスープの素	15
食塩	0.18
混合こしょう	0.03
水	206.7
春巻き	
春巻き 50g	50
油	2.8
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

明細献立表

中学コース
令和 7年 3月19日水曜日

料理名/食品名	分量
酢飯	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.31
酢飯の素	14.82
牛乳	
牛乳(200ml)	206
すまし汁	
かつおだしパック	3.9
人参	19.5
桜ちらしかまぼこ	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
いかスティック②	
いかスティック 20g×2	40
油	2.8
手巻き焼肉	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(千切り)	45.5
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.39
合成清酒(料理酒)	0.26
こいくちしょうゆ	1.95
玉ねぎ	26
人参	13
にら	3.9
三温糖	0.65
こいくちしょうゆ	1.95
オイスターソース	1.04
豆板醤	0.05
焼きのり	
手巻きのり 1/4 5枚	5

中学コース
令和 7年 3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
鶏つくね汁	
華味鶏つくね	39
大根	19.5
冷凍カット油揚げ	3.9
ねぎ	13
冷凍こまつな	13
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
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 60g	60
油	4.2
生揚げの五目煮	
炒め油(サラダ油)	1.04
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
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和 7年 3月24日月曜日

料理名/食品名	分量
鶏ごぼうごはん(混ぜご飯)	
精白米(80g)	80
精白米(強化米)	0.26
茶めしの素	15.6
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏むね小間(皮付)	26
合成清酒(料理酒)	1.95
ごぼう(洗い)	19.5
人参	6.5
冷凍カット油揚げ	6.5
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	5.85
牛乳	
牛乳(200ml)	206
わかめのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
カットえのき	13
人参	6.5
冷凍豆腐ダイスカット	32.5
カットわかめ	0.65
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
さばの塩焼き	
塩さば切り身 50g	50
まめまめサラダ	
むぎ枝豆 冷凍	10.4
ゆで大豆(ドライパック)	7.8
人参	6.5
キャベツ	39
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	6.5
マスカットゼリー	
マスカットゼリー	60