

中コース

中学コース  
令和 7年 4月10日木曜日

料理名/食品名	分量
ソフトフランスパン	
ソフトフランスパン (60g)	60
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
ミネストローネ	
ベーコン(短冊切り)	5.75
セロリー	0.58
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.35
玉ねぎ	17.25
人参	11.5
じゃがいも	23
キャベツ	17.25
トマトピューレー	4.6
トマト缶詰 ダイス	16.1
トマトケチャップ	3.5
トマトペースト	3.5
三温糖	0.35
食塩	0.69
コンソメ・ヘルシーファーム	1.73
混合こしょう	0.03
マカロニ(シエル)	2.88
チキンマスタード焼き	
鶏もも切り身(皮付) 70g	70
合成清酒(料理酒)	3.6
こいくちしょうゆ	3.2
オイスターソース	3.2
ごま油	0.7
マスタード(あらびき)	3.2
混合こしょう	0.03
ブロッコリーサラダ	
コーン	6.5
人参	6.5
冷凍ブロッコリー	45.5
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	8
いちごジャム	
いちごジャム (20g)	20

明細献立表

中学コース  
令和 7年 4月11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
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.39
人参	5.75
ごぼう(洗い)	6.9
大根	11.5
干しいたけ スライス	0.58
かつおだしパック	2.6
さといもスライス	17.25
冷凍豆腐(ダイスカット)	23
合成清酒(料理酒)	0.92
食塩	0.28
こいくちしょうゆ	7.13
水	163.3
さばのねぎみそ焼き	
さば切り身 (50g)	50
おろししょうが	0.52
こいくちしょうゆ	1.56
三温糖	2.6
合成清酒(料理酒)	4.94
麦みそ・ヤマキ	6.5
ねぎ	3.9
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

中学コース  
令和 7年 4月14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
あさりと豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	5.75
カットえのき	10.35
冷凍あさり	11.5
冷凍豆腐(ダイスカット)	23
ねぎ	5.75
カットわかめ	0.79
米みそ・中沢	5.75
麦みそ・ヤマキ	6.35
水	167
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 60g	60
薄力粉 1等	4.2
水	4.62
パン粉	5
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
小松菜ともやしのお浸し	
冷凍こまつな	26
人参	6.5
もやし	26
ポトルしょうゆ	
ポトルしょうゆ	3.25

中学コース  
令和 7年 4月15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
カレーうどん	
炒め油(サラダ油)	0.39
豚もも(小間切れ)	18
人参	5.75
玉ねぎ	17.25
おきあみ姫なると	8.1
冷凍ほうれん草	11.5
ねぎ	5.75
こいくちしょうゆ	9.1
本みりん	2.08
給食用カレーフレーク(ハウス)	13
でん粉(片栗粉)	2.86
かつおだしパック	2.6
三温糖	0.52
食塩	0.13
ちくわの磯辺揚げ②	
焼ちくわ 25g×2	50
薄力粉 1等	7
でん粉(片栗粉)	0.3
あおのり	0.18
水	8.06
油	5.7
上州きんぴら	
炒め油(サラダ油)	0.39
千切りごぼう	30
人参	13
切りこんにやく	9
三温糖	2
本みりん	0.9
こいくちしょうゆ	4
冷凍カットいんげん	4
いりごま(白)	0.65
とうがらし	0.01
ごま油	0.25

中学コース  
令和 7年 4月16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
野菜碗	
かつおだしパック	2.6
人参	11.5
大根	26
ごぼう(洗い)	11.5
冷凍カット油揚げ	3
短冊こんにやく	13
麦みそ・ヤマキ	13
こいくちしょうゆ	0.7
水	167
てり焼きハンバーグ	
ハンバーグ (80g)	80
おろししょうが	0.91
おろしにんにく	0.91
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
こまつなサラダ	
こまつな	26
キャベツ	19.5
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

中コース

明細献立表

中学コース  
令和7年4月17日木曜日

中学コース  
令和7年4月18日金曜日

中学コース  
令和7年4月21日月曜日

中学コース  
令和7年4月22日火曜日

中学コース  
令和7年4月23日水曜日

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
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	8
玉ねぎ	11.5
人参	6.5
じゃがいも	17.25
キャベツ	11.5
マカロニ(アルファベット)	4.6
コンソメ・ヘルシーファーム	1.95
食塩	0.9
混合こしょう	0.03
水	167
ローストチキン	
鶏むね切り身(皮付) 70g	70
食塩	0.35
混合こしょう	0.02
赤ワイン	0.35
玉ねぎ	5.6
おろしにんにく	0.7
セロリー	1
こいくちしょうゆ	7.28
花野菜サラダ	
冷凍ブロッコリー	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
マスカットゼリー	
マスカットゼリー	60

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	15.6
牛乳	
牛乳(200ml)	206
すまし汁	
かつおだしパック	2.6
人参	11.5
糸かまぼこ	11.5
こいくちしょうゆ	3.9
本みりん	0.65
食塩	1
冷凍ほうれん草	17.25
カットわかめ	0.7
水	181.7
コロッケ	
カレーポテトコロッケ	55
油	4.2
たけのこごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.39
鶏むね小間(皮付)	26
合成清酒(料理酒)	1.3
人参	
干しいたけ スライス	0.65
冷凍カット油揚げ	6.5
たけのこ水煮缶	20.8
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	4.94
冷凍グリーンピース	2.6
水	11.7

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
沢煮椀	
かつおだしパック	2.6
豚もも(千切り)	11.5
千切りごぼう	9.2
人参	9.2
大根	10.35
干しいたけ スライス	1.15
たけのこ千切り	9.2
合成清酒(料理酒)	1.15
こいくちしょうゆ	1.75
食塩	1.15
水	167
鮭フライ	
鮭フライ 50g	50
油	4.2
生揚げの煮物	
生揚げ	45.5
さつま揚げ(卵白抜)	15.6
三温糖	1.95
こいくちしょうゆ	5.2
カレー粉	0.29
水	3.12
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	0.5
豚ひき肉	21
おろししょうが	0.8
おろしにんにく	0.8
混合こしょう	0.02
人参	5.75
もやし	17.25
コーン	8.05
ねぎ	6.9
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.58
味噌ラーメンスープの素	8.85
米みそ・中沢	4.37
にら	4.6
いりごま(白)	1.15
とうがらし	0.03
水	167
春巻き	
春巻き(50g)	50
油	5
春雨サラダ	
カットはるさめ	5.2
人参	9.1
キャベツ	13
冷凍ほうれん草	13
きゅうり	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)	0.31
牛乳	
牛乳(200ml)	206
中華スープ	
ベーコン(短冊切り)	8.05
人参	11.5
コーン	11.5
ねぎ	11.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.96
食塩	0.66
合成清酒(料理酒)	1.15
こいくちしょうゆ	0.46
混合こしょう	0.01
チンゲンサイ	11.5
水	175.95
にんじんしゅうまい③	
にんじんしゅうまい 18×3	54
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.3
豚ひき肉	13
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
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
コーヒー牛乳の素	
コーヒー牛乳の素 12.5g	12.5

