中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 7年 5月 1日木曜日

料理名／食品名	分量
ツイストパン	
ツイストパン (60g)	60
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ミートボールのスープ	
人参	5.8
玉ねぎ	11.5
キャベツ	13.8
ミートボール	28.8
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.2
食塩	0.6
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.5
冷凍こまつな	9.2
水	161
チキンのフレーク焼き	
鶏むね切り身(皮無) 50g	50
食塩	0.16
混合こしょう	0.03
ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(調理用)	6.5
コーンフレーク	7.41
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
無塩せきベーコン(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 7年 5月 2日金曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (100g)	104
精白米(強化米)	0.31
牛乳	
牛乳(200ml)	206
オフクロ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	11.5
ねぎ	9.2
なめこ	11.5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	25.3
米みそ・中沢	10.5
水	172
かつおフライ	
かつおフライ (60g)	60
油	5
青菜とじゃこの炒め物	
炒め油(サラダ油)	0.65
ちりめんじゃこ	3.9
コーン	6.5
キャベツ	23.4
冷凍こまつな	32.5
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	1.95
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和 7年 5月 7日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (100g)	104
精白米(強化米)	0.31
牛乳	
牛乳(200ml)	206
かき玉汁(卵)	
かつおだしパック	2.6
人参	11.5
玉ねぎ	11.5
カットえのき	11.5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	17.3
こいくちしょうゆ	2.9
食塩	1.04
でん粉(片栗粉)	1.02
凍結全卵	23
水	155
鶏肉のレモン煮	
鶏むね切り身(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)	7
油	3.64
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
こんにゃくサラダ	
キャベツ	42.9
ほうれん草入りこんにゃく	13
人参入りこんにゃく	6.5
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	8

中学コース
令和 7年 5月 8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(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.52
玉ねぎ	28.8
コーン	23
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.65
調理用牛乳	23
ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	21.8
食塩	0.13
混合こしょう	0.03
水	127
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ 80g	80
炒め油(サラダ油)	0.33
ソテーオニオン(スライス)	16.9
おろしにんにく	0.31
トマト缶詰 ダイス	16.9
デミグラスソース	5.2
トマトケチャップ	6.5
赤ワイン	0.78
三温糖	0.33
パセリチップ	0.04
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

中学コース
令和 7年 5月 9日金曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米 (100g)	104
精白米(強化米)	0.31
牛乳	
牛乳(200ml)	206
わかめスープ	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏むね小間(皮付)	17.3
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	1.5
食塩	0.65
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	2.3
カットわかめ	0.58
水	171
たこメンチ	
たこメンチ 50g	50
油	4.2
生揚げのチリソース	
炒め油(サラダ油)	0.52
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
人参	19.5
カットしめじ	13
豆板醤	0.17
トマトケチャップ	8.45
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.55
食塩	0.08
こいくちしょうゆ	1.69
三温糖	1.3
生揚げ	58.5
ねぎ	6.5
ごま油	0.26
でん粉(片栗粉)	0.52
水	4.55

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 7年 5月12日月曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（100g）	104
精白米(強化米)	0.31
牛乳	
牛乳（200ml）	206
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	13.8
人参	5.8
ごぼう	5.8
短冊こんにゃく	5.8
大根	11.5
干ししいたけ スライス	0.58
冷凍カット油揚げ	5.8
さといもスライス	11.5
麦みそ・ヤマキ	5.7
米みそ・中沢	5.7
かつおだしパック	2.6
水	154
鮭フライ	
鮭フライ 50g	50
油	4.2
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
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和 7年 5月13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
山菜おろしうどん	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	23
人参	5.8
山菜ミックス水煮	20.7
カットまいたけ	6.9
大根	20.7
冷凍カット油揚げ	5.8
ねぎ	11.5
こいくちしょうゆ	15
本みりん	0.58
とうがらし	0.01
水	122
抹茶チーズパンケーキ（乳）	
ホットケーキミックス	26
調理用牛乳	22.1
抹茶	0.39
水	7.8
サイコロチーズ	2.6
紙カップ	1.3
コーンサラダ	
キャベツ	42.9
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 5月14日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（100g）	104
精白米(強化米)	0.31
ジョア	
ジョア（プレーン）	125
すまし汁	
かつおだしパック	3.9
人参	17.3
糸かまぼこ	8.1
カットえのき	11.5
こいくちしょうゆ	2.99
本みりん	0.58
食塩	0.91
冷凍ほうれん草	17.3
カットわかめ	0.58
水	174
さばの塩焼き	
塩さば切り身 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	52
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

中学コース
令和 7年 5月15日木曜日

料理名／食品名	分量
黒パン	
黒パン（60g）	60
牛乳	
牛乳（200ml）	206
おっきりこみ	
かつおだしパック	2.6
鶏むね小間（皮付）	11.5
人参	5.8
干ししいたけ スライス	0.58
冷凍カット油揚げ	5.8
大根	11.5
さといもスライス	17.3
ねぎ	9.2
こいくちしょうゆ	6
麦みそ・ヤマキ	14
冷凍ほうとう	28.8
水	138
ちくわの磯辺揚げ②	
焼ちくわ 25g×2	50
薄力粉 1等	11
でん粉(片栗粉)	0.6
あおのり	0.2
水	14.08
油	5.4
まめまめサラダ	
むき枝豆　冷凍	10.4
ゆで大豆(ドライパック)	7.8
レッドキドニー	5.2
人参	6.5
キャベツ	32.5
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 7年 5月16日金曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（100g）	104
精白米(強化米)	0.31
牛乳	
牛乳（200ml）	206
豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	11.5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	17.3
冷凍カット油揚げ	9.2
冷凍こまつな	17.3
カットわかめ	0.58
米みそ・中沢	6
麦みそ・ヤマキ	6
水	167
鶏肉の照り焼き	
鶏もも切り身(皮付)70g	70
おろししょうが	0.39
こいくちしょうゆ	7.8
本みりん	1.3
合成清酒(料理酒)	1.3
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	15.6

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 7年 5月19日月曜日

料理名／食品名	分量
もち麦ごはん	
もち麦	10
精白米（100g）	94
精白米(強化米)	0.27
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ポークカレー（乳）	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	20.7
赤ワイン	0.58
おろししょうが	0.46
おろしにんにく	0.46
玉ねぎ	34.5
人参	11.5
じゃがいも	46
ソテーオニオン（角切り）	6.9
チャツネ	1.15
アップルソース	2.3
中濃ソース	0.5
調理用牛乳	12
カレールウ・日糧	8.8
こくまろカレーフレークプロブレンド	12.6
とろけるチーズ	2.9
水	78
かりかり大豆	
国産炒り大豆	13
揚げちりめん	0.9
三温糖	3.25
こいくちしょうゆ	1.56
合成清酒(料理酒)	0.39
炒め油(サラダ油)	0.65
グリーンサラダ	
キャベツ	39
冷凍ほうれん草	14.3
きゅうり	9.1
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 7年 5月20日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺（90g）	100
牛乳	
牛乳（200ml）	206
あさり塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
おろししょうが	0.35
おろしにんにく	0.35
人参	11.5
もやし	17.3
おきあみ姫なると	8.1
冷凍あさり	17.3
ねぎ	9.2
塩ラーメンスープ・シャンファン	10.4
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.65
食塩	0.65
混合こしょう	0.01
水	167
春巻き	
春巻き（50g）	50
油	2.8
カラフルサラダ	
キャベツ	26
冷凍ほうれん草	23.4
赤パプリカ（冷凍）	6.5
黄パプリカ（冷凍）	6.5
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	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 5月21日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（100g）	104
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	11.5
大根	17.3
ごぼう	9.2
ねぎ	11.5
短冊こんにゃく	8.1
冷凍カット油揚げ	5.8
麦みそ・ヤマキ	14
こいくちしょうゆ	0.7
水	167
厚焼き玉子（卵）	
厚焼き玉子 50g	50
豚丼の具	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(小間切れ)	52
おろししょうが	0.65
合成清酒(料理酒)	2.6
こいくちしょうゆ	2.6
玉ねぎ	32.5
人参	13
ごぼう	13
しらたき	19.5
三温糖	3.25
こいくちしょうゆ	4.55
冷凍グリンピース	5.2

中学コース
令和 7年 5月22日木曜日

料理名／食品名	分量
子供パン	
子供パン（60g）	60
牛乳	
牛乳（200ml）	206
マンタルチョルバス（乳）	
炒め油(サラダ油)	0.52
玉ねぎ	28.8
じゃがいも	28.8
マッシュルームスライス	17.3
白ワイン	2.3
コンソメ・ヘルシーファーム	1.2
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.03
シチューの素	15.2
調理用牛乳	17.6
パセリチップ	0.01
バジル(乾燥)チップ	0.03
食塩	0.13
水	135
さば竜田揚げマリネ風	
さばの竜田揚げ 50g	50
油	4.3
炒め油(サラダ油)	0.38
玉ねぎ	15
穀物酢	1.9
レモン 果汁	2.6
三温糖	0.85
こいくちしょうゆ	0.15
食塩	0.03
サンドサラダ	
キャベツ	45.5
人参	13
フレンチドレッシング	
フレンチドレッシング	10
ヨーグルト（乳）	
ソフールヨーグルト（プレーン）	100

中学コース
令和 7年 5月23日金曜日

料理名／食品名	分量
わかめごはん	
精白米（100g）	104
精白米(強化米)	0.31
わかめごはんの素	3.64
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	5.8
大根	23
生揚げ	17.3
ねぎ	11.5
米みそ・中沢	6
麦みそ・ヤマキ	6
冷凍ほうれん草	11.5
水	188.5
鶏肉の唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
おろししょうが	1.3
こいくちしょうゆ	3.9
合成清酒(料理酒)	2.6
でん粉(片栗粉)	9.75
油	5.01
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	13
冷凍ブロッコリー	26
きゅうり	35.1
柑橘ドレッシング	
かんきつドレッシング	8

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 7年 5月26日月曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（100g）	104
精白米(強化米)	0.31
牛乳	
牛乳（200ml）	206
春雨スープ	
人参	5.8
玉ねぎ	11.5
コーン	5.8
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	17.3
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.1
食塩	0.9
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.6
カットはるさめ	4.6
冷凍こまつな	5.8
水	167
えびしゅうまい③（甲殻類）	
えびしゅうまい 18g×3	54
プルコギ	
炒め油(サラダ油)	0.65
おろしにんにく	0.13
豚もも(小間切れ)	32.5
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	2.6
人参	13
玉ねぎ	26
もやし	13
キャベツ	26
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.26
三温糖	1.95
こいくちしょうゆ	1.3
コチュジャン	1.69
豆板醤	0.04
ごま油	0.65
すりごま(白)	0.65
にら	6.5

中学コース
令和 7年 5月27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
肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.65
かつおだしパック	0.65
豚もも(小間切れ)	28.8
おろししょうが	0.58
人参	9.2
おきあみ姫なると	5.8
カットまいたけ	5.8
本みりん	1.15
こいくちしょうゆ	14.5
合成清酒(料理酒)	1.04
食塩	0.23
ねぎ	5.8
冷凍ほうれん草	8.1
水	167
チーズはんぺんフライ（卵・乳）	
チーズはんぺんフライ 65g	65
油	4.55
海藻サラダ	
サラダこんにゃく	13
コーン	6.5
キャベツ	32.5
給食用海藻ミックス	0.65
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	6.5
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 5月28日水曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（100g）	104
精白米(強化米)	0.31
牛乳	
牛乳（200ml）	206
マンドゥスープ	
人参	9.2
ひとくち水餃子	46
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.2
食塩	0.65
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	3
とうがらし	0.01
ねぎ	8.1
チンゲンサイ	11.5
水	155
ヤンニョムチキン	
鶏むね切り身(皮付) 70g	70
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)	9.1
油	6.5
トマトケチャップ	10.4
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	1.04
米みそ・中沢	0.13
豆板醤	0.13
おろしにんにく	0.65
おろししょうが	0.59
合成清酒(料理酒)	1.3
水	5.85
三色ナムル	
こまつな	26
人参	13
もやし	36.4
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 5月29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
フィッシュボールスープ	
玉ねぎ	13
人参	6.5
キャベツ	19.5
フィッシュボール	32.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.56
冷凍こまつな	6.5
水	182
サーモンのバジル焼き	
さけ切り身 50g	50
白ワイン	3.25
こいくちしょうゆ	1.3
オリーブ油	1.95
バジル(乾燥)チップ	0.13
混合こしょう	0.03
チキンビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.39
鶏もも小間（皮付）	13
赤ワイン	1.3
玉ねぎ	32.5
人参	13
ゆで大豆(ドライパック)	26
トマト缶詰 ダイス	13
トマトケチャップ	6.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.98
中濃ソース	3.9
食塩	0.07
混合こしょう	0.01
パセリチップ	0.01

中学コース
令和 7年 5月30日金曜日

料理名／食品名	分量
ごはん(精白米)	
精白米（100g）	104
精白米(強化米)	0.31
牛乳	
牛乳（200ml）	206
地場産玉ねぎのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
玉ねぎ	40.3
人参	8.1
冷凍カット油揚げ	5.8
カットわかめ	0.58
麦みそ・ヤマキ	6
米みそ・中沢	6
水	167
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 60g	60
油	4.2
ソイ丼の具	
無塩せきベーコン(短冊切り)	6.5
豚ひき肉	15.6
レバーそぼろ	3.9
人参	15.6
カレー粉	0.39
ゆで大豆(ドライパック)	19.5
国産大豆（クラッシュ）	13
カレールウ・日糧	2.6
水	9.75
こいくちしょうゆ	5.2
本みりん	3.9
合成清酒(料理酒)	3.9
三温糖	2.6
にら	2.6