明 細 献 立 表

中学コース
令和 7年 8月29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 (250ml)	257
夏野菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	5.8
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	23
なす	12
オクラ	5.8
麦みそ・ヤマキ	6.4
米みそ・中沢	6.4
カットわかめ	0.58
水	175
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 60g	60
油	4.2
豚キムチ	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	28.6
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.52
合成清酒(料理酒)	1.3
玉ねぎ	26
キャベツ	32.5
はくさい キムチ	19.5
三温糖	0.91
こいくちしょうゆ	0.78
にら	6.5
いりごま(白)	0.52

中学コース
令和 7年 9月 1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 (250ml)	257
野菜スープ	
玉ねぎ	23
人参	5.8
キャベツ	23
コーン	5.8
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.5
食塩	0.9
混合こしょう	0.03
水	172
チキンナゲット③	
チキンナゲット 20g×3	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	19.5
ピーマン	7.8
赤パプリカ(冷凍)	4.94
黄パプリカ(冷凍)	4.94
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 9月 2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 (250ml)	257
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	8.63
本みりん	1.84
給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(ﾊｳｽ)	11.5
でん粉(片栗粉)	2.53
かつおだしパック	2.6
三温糖	0.46
食塩	0.12
ちくわの磯辺揚げ②	
焼ちくわ 25g×2	50
薄力粉 1等	8
でん粉(片栗粉)	0.4
あおのり	0.18
水	9.24
油	4.2
枝豆サラダ	
むき枝豆 冷凍	15.6
人参	7.8
キャベツ	39
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 9月 3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 (250ml)	257
野菜椀	
かつおだしパック	2.6
人参	11.5
大根	26
ごぼう	11.5
冷凍カット油揚げ	3
短冊こんにゃく	13
麦みそ・ヤマキ	13
こいくちしょうゆ	0.85
水	167
子持ちししゃもフライ	
子持ちししゃもフライ 30g	30
油	2.1
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 9月 4日木曜日

料理名／食品名	分量
コッペパン	
コッペパン(60g)	60
牛乳	
牛乳 (250ml)	257
ABCスープ	
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(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)	4.55
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
焼きウインナー	
無塩せきウインナー 20g×2	40
スラッピージョー	
炒め油(サラダ油)	0.65
赤ワイン	1.3
豚ひき肉	39
玉ねぎ	26
人参	19.5
トマトケチャップ	9.36
ウスターソース	1.69
三温糖	0.13
食塩	0.13
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.26
マスカットゼリー	
マスカットゼリー	60

明 細 献 立 表

中学コース
令和 7年 9月 5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
ジョア	
ジョア(マスカット)	125
つみっこ	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	17.25
人参	5.75
大根	11.5
干ししいたけ スライス	0.58
ねぎ	5.75
冷凍すいとん	34.5
こいくちしょうゆ	9.1
冷凍こまつな	5.75
水	169
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 60g	60
薄力粉 1等	5.2
水	6
パン粉	6.24
油	6
こいくちしょうゆ	9.1
三温糖	5.2
本みりん	1.95
水	6.5
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 9月 8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 (250ml)	257
チンゲン菜と豆腐のスープ	
人参	5.75
玉ねぎ	17.25
コーン	5.75
糸かまぼこ	5.75
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	17.25
食塩	0.69
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.15
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.92
チンゲンサイ	11.5
水	175
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)	26
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	32.5
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	10.4

中学コース
令和 7年 9月 9日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (90g)	90
牛乳	
牛乳 (250ml)	257
ごまみそラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚ひき肉	20.7
おろししょうが	0.81
おろしにんにく	0.81
混合こしょう	0.03
人参	5.75
もやし	17.25
コーン	8.1
ねぎ	8.1
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	4.94
にら	3.9
いりごま(白)	1.15
とうがらし	0.03
水	175
ミニきなこ揚げパン	
豆腐ブレッド	20
油	2
きな粉	3.5
グラニュー糖	5
食塩	0.04
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
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 9月10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 (250ml)	257
春雨スープ	
人参	5.75
玉ねぎ	11.5
コーン	5.75
糸かまぼこ	11.5
カットはるさめ	3.45
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	9.2
食塩	0.64
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	1.23
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.5
冷凍こまつな	5.75
水	167
フヨウハイ(卵)	
フヨウハイ 60g	60
こいくちしょうゆ	1.3
三温糖	1
水	7
でん粉(片栗粉)	0.4
麻婆なす	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚ひき肉	22.1
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
ねぎ	10.4
人参	6.5
たけのこ水煮缶	10.4
干ししいたけ スライス	0.65
水	10.4
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
生揚げ	26
なす	39
にら	2.6
でん粉(片栗粉)	0.78
ごま油	0.26

中学コース
令和 7年 9月11日木曜日

料理名／食品名	分量
食パン	
食パン (60g)	60
牛乳	
牛乳 (250ml)	257
枝豆スープ(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.65
玉ねぎ	23
人参	9.2
冷凍えだまめペースト	17.25
むき枝豆 冷凍	9.2
コンソメ･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.15
食塩	0.23
混合こしょう	0.04
シチューの素	17.25
調理用牛乳	23
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
玉ねぎ	15
おろしにんにく	0.28
トマト缶詰 ダイス	15
デミグラスソース	4.6
トマトケチャップ	6.5
赤ワイン	0.69
三温糖	0.29
パセリチップ	0.04
キャベツとにんじんのサラダ	
キャベツ	42.9
人参	13
コーン	6.5
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	8

明 細 献 立 表

中学コース
令和 7年 9月12日金曜日

料理名／食品名	分量
わかめごはん	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.31
わかめごはんの素	3.64
牛乳	
牛乳 (250ml)	257
本庄なすのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	5.75
大根	11.5
玉ねぎ	17.25
冷凍カット油揚げ	5.75
なす	17.25
麦みそ・ヤマキ	6.4
米みそ・中沢	6.4
冷凍こまつな	5.75
水	175
鶏肉の唐揚げ	
鶏むね切り身(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)	6.5
薄力粉　1等	3.25
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	32.5
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	8

中学コース
令和 7年 9月16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 (250ml)	257
うま辛肉うどん	
炒め油(サラダ油)	0.39
豆板醤	0.23
かつおだしパック	0.58
豚もも(小間切れ)	25.3
おろししょうが	0.58
人参	5.75
玉ねぎ	14.95
カットしめじ	5.75
おきあみ姫なると	5.75
冷凍カット油揚げ	5.75
本みりん	1.15
こいくちしょうゆ	13.8
食塩	0.37
水	175
がんす	
がんす 60g	60
油	4.55
コーンサラダ	
キャベツ	42.9
コーン	10.4
人参	9.1
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8
ヨーグルト(乳)	
ソフール元気ヨーグルト	70

中学コース
令和 7年 9月17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 (250ml)	257
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	5.75
カットえのき	11.5
さといもスライス	23
米みそ・中沢	6.4
麦みそ・ヤマキ	6.4
こまつな	17.25
水	180
さばのカレー風味焼き	
さば切り身 50g	50
カレー粉	0.39
こいくちしょうゆ	3.9
本みりん	3.9
合成清酒(料理酒)	1.3
おろししょうが	0.78
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 9月18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 (250ml)	257
イタリアンスープ	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏むね小間(皮付)	17.25
玉ねぎ	23
人参	5.75
コーン	5.75
トマト缶詰 ダイス	31
トマトケチャップ	3.45
トマトペースト	3.45
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.15
食塩	0.64
三温糖	0.15
混合こしょう	0.03
冷凍ほうれん草	5.75
水	170
白身魚フライ	
白身魚フライ 60g	60
油	4.55
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
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和 7年 9月19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 (250ml)	257
じゃがいものみそ汁	
かつおだしパック	2.6
じゃがいも	28.75
玉ねぎ	17.25
人参	5.75
冷凍カット油揚げ	5.75
ねぎ	5.75
麦みそ・ヤマキ	7.5
米みそ・中沢	7.5
水	175
豆腐ハンバーグおろしソース	
豆腐ハンバーグ 60g	60
三温糖	1
本みりん	1.5
穀物酢	2.3
こいくちしょうゆ	4.5
おろししょうが	0.1
ソテーオニオン(角切り)	10
大根	10
水	3
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

明 細 献 立 表

中学コース
令和 7年 9月22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 (250ml)	257
せんべい汁	
かつおだしパック	2.6
鶏むね小間(皮付)	17.25
ごぼう	8.1
人参	9.2
カットしめじ	9.2
ねぎ	8.1
かわらせんべい	11.5
本みりん	1.15
こいくちしょうゆ	4.6
食塩	0.58
水	175
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
おひたし	
冷凍ほうれん草	19.5
キャベツ	36.4
人参	6.5
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	3.25

中学コース
令和 7年 9月24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 (250ml)	257
わかめスープ	
人参	11.5
玉ねぎ	23
コーン	5.75
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.5
食塩	0.69
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	175
ポークしゅうまい③	
ポークしゅうまい 18g×3	54
ビビンバの具	
炒め油(サラダ油)	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

中学コース
令和 7年 9月29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 (90g)	90
精白米(強化米)	0.27
牛乳	
牛乳 (250ml)	257
夏野菜カレー(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	29
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	0.5
玉ねぎ	29
人参	18
なす	18
調理用牛乳	18
トマト缶詰 ダイス	18
ソテーオニオン(角切り)	5.8
チャツネ	1.15
アップルソース	6.9
中濃ソース	1.15
ダイスかぼちゃ	39
カレールウ・日糧	8.2
こくまろカレーフレークブロブレンド	12.6
オムレツ(卵)	
プレーンオムレツ 60g	60
上里梨	
梨	45
食塩	0.25

中学コース
令和 7年 9月30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 (250ml)	257
本庄なすのつけ汁	
炒め油(サラダ油)	0.91
かつおだしパック	0.58
豚もも(小間切れ)	17.25
なす	17.25
人参	5.8
カットまいたけ	5.8
冷凍カット油揚げ	5.8
ねぎ	5.8
とうがらし	0.02
こいくちしょうゆ	16.1
本みりん	0.58
いりごま(白)	0.81
冷凍ほうれん草	5.8
水	175
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ 50g	50
油	4.2
三色サラダ	
冷凍こまつな	19.5
キャベツ	36.4
人参	6.5
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