## 明細献立表

中学コース 令和 7年12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(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 10.35 カットえのき 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 5.75 米みそ・中沢 麦みそ・ヤマキ 6.35 167 水 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 58.5 さつま揚げ(卵白抜) 切りこんにゃく 10.4 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 7.8 水

中学コース 令和 7年12月 2日火曜日

10 TIL D	
料理名/食品名	分量
地粉うどん	
<u>地粉うどん</u> 地粉うどん(90g)	90
牛乳	
<u>牛乳(</u> 牛乳(200ml)	206
十孔(200mi)	206
鶏塩うどん	
ごま油 鶏むね小間(皮付)	0.65
鶏むね小間(皮付)	26.5
人参	11.5
カットエリンギ	9.2
ねぎ	11.5
142 1414-4-4-4	
カットわかめ	0.58
がらスープ チキン	2.88
白だし	11.2
食塩	0.67
	0.01
混合こしょう こいくちしょうゆ	0.15
207502719	0.10
ェーブは / ☆ / コニノ/ ⑩	교 /
チーズはんぺんフライ(卵・	
チーズはんぺんフライ 50g	50
油	3.5
三色サラダ	
<u>ーロ・ノン・</u> 冷凍こまつな	19.5
キャベツ	39
人参	6.5
人参	0.5
<del></del>	
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	
マスカットゼリー	60
()()))  = )	
	+
	-
·	
	$\vdash$
	$\vdash$
	-

中学コース 令和 7年12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
有日水(法10水/	0.01
牛乳	
<u>牛乳(200ml)</u> 牛乳(200ml)	206
十孔(200mi)	206
ナバルボナナのカスユ	
おじゃがもちのみそ汁	0.0
かつおだしパック	2.3
人参	11.5
冷凍カット油揚げ	9.2
カットわかめ	0.58
おしやかもち	35
麦みそ・ヤマキ	6.9
米みそ・中沢	6.9
ねぎ	11.5
7K	193
7.	
子共た!! ぉもフライ	
子持ちししゃもフライ 子持ちししゃもフライ 30g	30
油	
/出	2.1
ナセー 節中の老性	
大根と鶏肉の煮物 炒め油(サラダ油)	
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 水	0.13
	0.10

中学コース 令和 7年12月 4日木曜日

料理名/食品名	分量
食パン	
食パン (60g)	60
牛乳	
牛乳(200ml)	206
1 76 (2001111)	200
白菜のクリームスープ(乳)	
無塩せきベーコン(短冊切り)	9.2
玉ねぎ	17.25
人参	8.1
はくさい	28.75
食塩	0.69
コンソメ・ヘルシーファーム 混合こしょう	1.15
混合こしょう	0.03
調理用牛乳	23
シチューの素	11.5
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ 80g	80
ハンバーグ 80g 炒め油(サラダ油)	0.33
玉ねぎ	14.95
おろしにんにく	0.28
トマト缶詰 ダイス	14.95
デミグラスソース	4.6
デミグラスソース トマトケチャップ 赤ワイン	5.75
まロイン	0.69
<u> </u>	0.09
パセリチップ	0.04
14.19 女世昭共 11 = <i>6</i>	
地場産花野菜サラダ	
地場産ブロッコリー	39
地場産カリフラワー	19.5
イタリアンドレッシング イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	8

中学コース 令和 7年12月 5日金曜日

料理名/食品名ごはん(精白米)	
ごはん(精白米) - 特点米 (100 ~)	分量
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.31
牛乳	
牛乳(200ml)	206
キムチ玉子スープ(卵)	
豚もも(小間切れ)	11.5
人参	8.1
<u>_ ハッ</u> _ 玉ねぎ	11.5
はくさい キムチ	14.95
<u> </u>	0.58
ニロノナー ころか	
こいくちしょうゆ 混合こしょう	2.9
一 比写 こしよう	0.23
豆板酱	0.46
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.58
でん粉(片栗粉)	0.92
凍結全卵	17.25
揚げぎょうざ③	
冷凍ぎょうざ 18g×3	54
油	3.8
塩麻婆豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚ひき肉	19.5
豚ひき肉 おろししょうが	0.26
おろしにんにく	0.26
	9.1
たけのこ水煮缶	6.5
干ししいたけ スライス	0.65
<u> </u>	6.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.04
食塩	0.33
 こいくちしょうゆ	0.33
 合成清酒(料理酒)	2.34
<u> </u>	3.9
<u>小</u> 今は三府が/フ+…し	
冷凍豆腐ダイスカット	52
~ / W// L m W//	0.78
でん粉(片栗粉)	0.26
<u>でん粉(片栗粉)</u> ごま油	
でん粉(片架粉) ごま油	
でん粉(片栗粉) ごま油	
でん粉(片栗粉) ごま油	
でん粉(片栗粉) ごま油	
でん粉(片栗粉) ごま油	

## 明細献立表

中学コース 令和 7年12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(200ml) 206 スキー汁 かつおだしパック 0.58 豚もも(小間切れ) 9.2 大根 11.5 人参 5.75 さつまいも 23 ごぼう(洗い) 5.75 切りこんにゃく 5.75 冷凍豆腐ダイスカット 8.05 0.92 合成清酒(料理酒) 麦みそ・ヤマキ こいくちしょうゆ 13 0.75 175.5 水 鮭フライ 鮭フライ 50g 50 4.2 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 冷凍あさり 5.85 6.5 合成清酒(料理酒) 冷凍カット油揚げ 0.65 9.1 三温糖 1.3 本みりん 0.65 こいくちしょうゆ 3.51 22.1 水 パックソース パックソース(中濃)

中学コース 令和 7年12月 9日火曜日

料理名/食品名	分量
中華麺	,, <u> </u>
<u> </u>	90
中華廻 (90g)	90
牛乳	
牛乳(200ml)	206
T-76 (200111)	200
みそコーンラーメン	
炒め油(サラダ油)	1.3
豚もも(小間切れ)	17.75
おろしにんにく	0.81
おろししょうが	0.81
人参	9.2
もやし	19.55
コーン ねぎ	9.2
なる 中田	8.05
米みそ・中沢	12.1
こいくろしようゆ	2.07
こいくちしょうゆ 味噌ラーメンスープの素	6.9
混合こしょう	0.04
にら	5.75
彩の国肉まん	
彩の国肉まん	50
17 TO 11 TO	
ひじきとツナのサラダ	
ひじきとツナのサラダ キャベツ	36.4
人参	6.5
ひじき	0.78
シーチキンフレークオイル不使用	10.4
フーナインプレーブオイルイ・使用	10.4
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8
土16年ドレフフンフ	
ヨーグルト(乳)	
ソフール元気ヨーグルト	70
77 7070X(II 7701	,,,

中学コース 令和 7年12月10日水曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	ル里
こはん(有日本)	400
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.31
牛乳	
牛乳(200ml)	206
1 45 (200mi)	200
かごのカスユ	
かぶのみそ汁	
かつおだしパック	2.3
人参	9.2
玉ねぎ	26
かぶ	23
冷凍カット油揚げ	8.1
冷凍カット油揚げ 麦みそ・ヤマキ	6.3
米みそ・中沢	6.3
不のて"甲沢	0.3
E (+ + = = /60)	
厚焼き玉子(卵) 厚焼き玉子 50g	
厚焼き玉子 50g	50
すきやき風煮	
かかは(サラダ油)	0.65
炒め油(サラダ油) 豚もも(小間切れ)	39
かもも(小りりのれ)	_
おろししょうが 合成清酒(料理酒)	0.65
合成清酒(料理酒)	2.34
こいくちしょうゆ	2.34
しらたき	19.5
冷凍焼き豆腐	39
ねぎ	19.5
三温糖	3.25
一一価値 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	4.55
水	39

中学コース 令和 7年12月11日木曜日

料理名/食品名	分量
はちみつパン	
はちみつパン(60g)	60
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ポトフ	
無塩せき輪切りウインナー	10.4
	9.1
玉ねぎ	19.5
じゃがいも	52
キャベツ	26
ローレル(粉末) コンソメ・ヘルシーファーム	0.01
コンソメ・ヘルシーファーム	1.95
食塩	0.46
混合こしょう	0.04
フライドチキン	
鶏むね切り身(皮無) 50g	50
食塩	0.55
混合こしょう	0.01
おろしにんにく	0.65
おろししょうが	1.3
合成清酒(料理酒)	2.6
でん粉(片栗粉)	13
油	4.1
ペンネアラビアータ	
マカロニ(ペンネ)	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
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
豆板醤	0.04
パセリチップ	0.03

中学コース 令和 7年12月12日金曜日

料理名/食品名	分量
もち麦ごはん	77 =
<u>もち麦</u> もち麦	10
500g 特白米 (90g)	90
精白米 (90g) 精白米(強化米)	0.27
相口八法门八	0.27
ジョア	
ジョア(プレーン)	125
)	120
チキンカレー(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏むね(角切り)	28.75
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.52
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)	6.75
チャツネ	1.15
アップルソース	2.3
中濃ソース	0.58
調理用牛乳	11.5
カレールウ・日糧	10
こくまろカレーフレークプロブレント゛	14.3
かりかり大豆	
国産业り大豆	13
揚げちりめん	3.9
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	41.6
冷凍ほうれん草	13
きゅうり	9.1
フレンチドレッシング	
フレンチドレッシング	10

## 明細献立表

中学コース 令和 7年12月15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
相口水压的水	0.01
牛乳	
牛乳(200ml)	206
1 18 (===:)	
五目スープ	
<del></del>	9.2
カットえのき	5.75
たけのこ水煮缶	17.25
<u>たけると水流出</u> 冷凍豆腐ダイスカット	17.25
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.15
食塩	0.81
 こいくちしょうゆ	2.3
	8.1
	5.75
テンケンサイ	3.73
お魚ナゲット③	
<u>の思ナグット③</u> お魚ナゲット 20g×3	60
<u> </u>	4.5
冲	4.3
生揚げの中華煮	
<u>エ別ハの - 平瓜</u> 炒め油(サラダ油)	0.72
豚もも(小間切れ)	19.5
おろししょうが	0.26
人参	13
 干ししいたけ スライス	0.65
<u> </u>	39
三温糖	1.3
<u>二価</u> こいくちしょうゆ	5.46
オイスターソース	0.72
キャベツ	32.5
<u>ていてノ</u> でん粉(片栗粉)	1.43
<u></u>	0.39
ニチ油	0.59

中学コース 令和 7年12月16日火曜日

料理名/食品名	分量
地粉うどん	172
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	2.3
豚もも(小間切れ)	25.3
おろししょうが	0.58
人参	11.5
おきあみ姫なると	8.1
カットまいたけ	8.1
本みりん	1.15
こいくちしょうゆ	13.8
合成清酒(料理酒)	0.92
食塩	0.23
冷凍ほうれん草	5.75
ナピラ(乳) 精白米	
精白米	20.8
こいくちしょうゆ	2.08
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	1.04
コーン	4.68
国産大豆(クラッシュ) とろけるチーズ	10.4
とろけるチーズ	9.1
ごぼうサラダ	
千切りごぼう	32.5
人参	7.8
きゅうり	10.4
ごまドレッシング	
ごまドレッシング	8
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5
	1
	1

中学コース 令和 7年12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
112 - 1 12 - 1 - 1	
牛乳	
牛乳(200ml)	206
1 15 (======,	
わかめスープ	
人参	11.5
ねぎ	11.5
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	0.75
カットインかる)	0.75
± # +	_
春巻き	
春巻き 50g	50
油	2.8
1,1,1,1,2,0,0	
ビビンバの具 炒め油(サラダ油)	
炒め油(サフタ油)	0.59
豆板醬	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 はくさい キムチ	6.5
はくさい キムチ	7.54
一温糖	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	6.5
±.わl	42.9
オイスターソース	0.91
いりごま(白)	1.3
- /= 5:\=/	<del> </del>
	+
	+
	+
	+
	+
	+
	+
	+

中学コース 令和 7年12月18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
野菜コンソメスープ	
玉ねぎ	17.75
人参	8.1
キャベツ	20.7
マカロニ(星)	5.75
コンソメ・ヘルシーファーム	1.5
食塩	0.92
混合こしょう	0.03
ローストチキン	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
食塩 混合こしょう 赤ワイン 玉ねぎ	0.33
混合こしょう	0.01
赤ワイン	0.33
まねぎ	5.2
おろしにんにく	0.65
<b>セロリー</b>	1.04
セロリー こいくちしょうゆ	6.76
20 (30%).7	0170
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
豆板鱟	0.07
無塩せきハム(短冊切り) 冷凍こまつな	10.4
冷凍にまつな	7.8
人参	9.1
カットエリンギ	9.1
スパゲティ(ハーフ)	19.5
カットエリンギ スパゲティ(ハーフ) コンソナ・ヘルラファーム	0.52
こいくちしょうゆ	2.6
<u>といへらしょう(デ</u> 食塩	0.13
混合こしょう	0.01
<u>шпсову</u>	0.01
クリスマスカップケーキ	
クリスマスカップケーキ(卵乳不使用)	30

中学コース 令和 7年12月19日金曜日

料理名/食品名	分量
わかめずけん	刀里
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
わかめこはんの糸	3.04
牛乳	
<u>牛乳</u> 牛乳(200ml)	206
十分(200IIII)	200
つみっこ	
かつおだしパック	2.3
<u></u>	17.75
人参	5.75
	11.5
<u>- 八仏</u> ごぼう(洗い)	8.1
干ししいたけ スライス	1.15
冷凍すいとん	34.5
こいくちしょうゆ	8.1
ねぎ	9.2
75 C	
メンチカツ	
メンチカツ	60
<u> </u>	4.2
77	
おひたし	
冷凍ほうれん草	16.9
キャベツ	39
人参	6.5
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	3.25
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース 令和 7年12月22日月曜日

中学コース 令和 7年12月23日火曜日

料理名/食品名	分量
ごはん(精白米)	77.
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.31
相口不(強化不)	0.51
4. 动	
牛乳	
牛乳(200ml)	206
かぼちゃのみそ汁	
かつおだしパック	2.3
玉ねぎ	17.75
カットかぼちゃ	40.25
冷凍カット油揚げ	8.1
冷凍こまつな	5.75
冷凍こまつな 麦みそ・ヤマキ	6.3
<u> </u>	6.3
本のて 中バ	0.3
ナはの屋中体ナ	
さばの幽庵焼き	
さば幽庵漬け 50g	50
五目煮豆	
炒め油(サラダ油)	0.39
鶏もも小間(皮付)	10.4
人参	13
ごぼう(洗い)	15.6
ごぼう(洗い) ゆで大豆(ドライパック)	16.9
切りこんにゃく	16.9
こいくちしょうゆ	4.55
三温糖	2.34
二/皿/指 	
合成清酒(料理酒)	0.78
本みりん	1.3
水	1.95

W 田 夕 / 今 日 夕	
料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺 (90g)	90
<b>上乳</b>	
牛乳(200ml)	206
マンメン	
ごま油	0.65
豚もも(小間切れ)	21.15
おろしにんにく	0.43
おろしにんにくおろししょうが	0.43
1 全	11.5
<u>人参</u> もやし	
+ · · · · · · ·	23
キャベツ	17.75
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.58
塩ラーメンスープ・シャンファン	9.2
食塩	0.58
混合こしょう	0.02
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	2.3
にら	5.75
ニきなこ揚げパン	
ニきなこ揚げパン 豆腐ブレッド	20
<u> </u>	2
<u>畑</u> きな粉	3.5
<u></u>	
	5
食塩	0.04
ニまツナサラダ	
こまつな	23.4
キャベツ	19.5
コーン	9.1
シーチキンフレークオイル不使用	10.4
Eねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8