

中コース

中学コース
令和8年2月2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
けんちん汁	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	6.5
ごぼう(洗い)	6.5
大根	26
干ししいたけスライス	0.52
かつおだしパック	0.65
切りこんにやく	6.5
さといもスライス	23.4
冷凍豆腐ダイスカット	23.4
冷凍カット油揚げ	3.9
ねぎ	6.5
合成清酒(料理酒)	1.04
食塩	0.26
こいくちしょうゆ	8.06
いわしフライ	
いわしフライ 50g	50
油	4.2
青菜炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	6.5
人参	3.25
カットはるさめ	3.9
冷凍ほうれん草	13
キャベツ	52
中華スープの素・ヘルシーフーム	0.39
こいくちしょうゆ	2.21
三温糖	0.34
混合こしょう	0.03
食塩	0.26
ごま油	0.52
パックソース	
パックソース(中濃)	5
福豆	
福豆	5

中学コース
令和8年2月3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
五目うどん	
かつおだしパック	2.4
豚もも(小間切れ)	30
人参	7.2
干ししいたけスライス	0.6
おきあみ姫なると	6
冷凍カット油揚げ	6
こいくちしょうゆ	13.2
本みりん	0.96
食塩	0.24
ねぎ	7.2
冷凍ほうれん草	12
水	173
麦茶チーズカップケーキ(乳)	
ホットケーキミックス	26
調理用牛乳	26
粉末ミネラル麦茶	1.3
サイコロチーズ	6.5
紙カップ 丸形	1
ポテトのさつぱりサラダ	
じゃがいも	32.5
コーン	10
きゅうり	5
キャベツ	18
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8年2月4日水曜日

料理名／食品名	分量
茶飯	
精白米(100g)	100
精白米(強化米)	0.31
こいくちしょうゆ	12.09
合成清酒(料理酒)	5.2
牛乳	
牛乳(200ml)	206
五目うどん	
かつおだしパック	2.4
豚もも(小間切れ)	30
人参	7.2
干ししいたけスライス	0.6
おきあみ姫なると	6
冷凍カット油揚げ	6
こいくちしょうゆ	13.2
本みりん	0.96
食塩	0.24
ねぎ	7.2
冷凍ほうれん草	12
水	173
麦茶チーズカップケーキ(乳)	
ホットケーキミックス	26
調理用牛乳	26
粉末ミネラル麦茶	1.3
サイコロチーズ	6.5
紙カップ 丸形	1
ポテトのさつぱりサラダ	
じゃがいも	32.5
コーン	10
きゅうり	5
キャベツ	18
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8年2月5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
クラムチャウダー(乳)	
無塩せきベーコン(短冊切り)	15
玉ねぎ	19.5
人参	12
冷凍あさり	18
コンソメ・ヘルシーフーム	0.84
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.03
シチューの素	15.6
調理用牛乳	18
パセリチップ	0.02
ハムカツ	
無塩せきハム(ハムカツ用)	50
薄力粉 1等	16.8
水	17.64
パン粉	14.4
油	5.46
鶏肉のレモン煮	
鶏むね切り身(皮付) 50g	50
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
デコポン1/4	
デコポン	65

中学コース
令和8年2月6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
煮ぼうとう	
かつおだしパック	2.6
鶏むね小間(皮付)	13
人参	5.8
干ししいたけスライス	0.65
冷凍カット油揚げ	5.8
大根	12
さといもスライス	18
こまつな	9.2
こいくちしょうゆ	15.6
冷凍ぼうとう	29
水	138
さばの塩焼き	
塩さば切り身 50g	50
いかとさといもの煮物	
水	23.4
合成清酒(料理酒)	1.04
三温糖	2.86
本みりん	3.9
こいくちしょうゆ	2.99
さといも乱切り	65
やりいか	19.5

中コース

中学コース
令和 8年 2月 9日月曜日

中学コース
令和8年2月10日火曜日

中学コース
令和8年2月12日木曜日

中学コース
令和8年2月13日金曜日

中学コース
令和8年2月16日月曜日

料理名／食品名	分量
ごはん	
精白米 (100g)	100
精白米(強化米)	0.33
ジョア	
ジョア(マスカット)	125
チゲスープ	
かつおだしパック	1.04
大根	18
玉ねぎ	12
はくさい	24
はくさい キムチ	12
カットしめじ	6
すけそうだら 角切り	26
合成清酒(料理酒)	1.2
本みりん	1.2
こいくちしょうゆ	1.2
麦みそ・ヤマキ	3.6
米みそ・中沢	3.9
にら	6
ヤンニヨムチキン	
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
おろしうり	0.59
合成清酒(料理酒)	1.3
水	5.85
タンミョンサラダ	
カットはるさめ	6.5
人参	9.1
キャベツ	32.5
きゅうり	9.1
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	8

中コース

中学コース
令和 8年 2月 17 日火曜日

中学コース
令和8年2月18日水曜日

明細 獻立 表

中学コース
令和8年2月19日木曜日

中学コース
令和8年2月20日金曜日

中学コース
令和8年2月24日火曜日

中コース

中学コース
令和8年2月25日水曜日

中学コース
令和8年2月26日木曜日

中学コース
令和8年2月27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
根菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.4
人参	12
大根	24
ごぼう(洗い)	12
れんこん水煮	12
じゃがいも	18
ねぎ	12
冷凍カット油揚げ	6
麦みそ・ヤマキ	15.36
水	172
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
和風きのこスパゲティ	
炒め油(サラダ油)	0.52
おろしにんにく	0.13
無塩せきベーコン(短冊切り)	9.1
玉ねぎ	13
カットしめじ	5.2
カットエリンギ	13
冷凍ほうれんそう	3.9
こいくちしょうゆ	2.21
食塩	0.13
混合こしょう	0.01
顆粒和風だし・ヘルシーフーム	0.13
スパゲティ(ハーフ)	15.6
炒め油(サラダ油)	0.33
食塩	0.33