中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 8年 4月10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
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
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	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	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
おひたし	
冷凍ほうれん草	19.5
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

中学コース
令和 8年 4月13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	7.8
大根	26
干ししいたけ スライス	0.65
かつおだしパック	0.65
切りこんにゃく	6.5
さといもスライス	26
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
冷凍カット油揚げ	6.5
ねぎ	13
合成清酒(料理酒)	1.04
食塩	0.26
こいくちしょうゆ	8.06
さばの塩焼き	
塩さば切り身 50g	50
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	6.5
たけのこ水煮缶	6.5
干ししいたけ スライス	0.65
玉ねぎ	19.5
生揚げ	29.9
キャベツ	29.9
三温糖	1.17
こいくちしょうゆ	6.11
でん粉(片栗粉)	1.3

中学コース
令和 8年 4月14日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺（100g）	100
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ごまみそラーメン	
ごま油	0.65
豚ひき肉	26
おろししょうが	0.91
おろしにんにく	0.91
混合こしょう	0.03
人参	13
もやし	23.4
コーン	13
ねぎ	13
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	11.05
にら	9.1
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.03
春巻き	
春巻き 50g	50
油	2.8
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	39
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	8

中学コース
令和 8年 4月15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	5.98
合成清酒(料理酒)	2.6
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	3.69
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
野菜コロッケ	
野菜コロッケ 60g	60
油	4.2
たけのこごはんの具	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏もも小間（皮付）	10.4
人参	10.4
干ししいたけ スライス	1.3
冷凍カット油揚げ	13
たけのこ水煮缶	26
合成清酒(料理酒)	1.3
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	5.2
水	13

中学コース
令和 8年 4月16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
ABCスープ	
無塩せきベーコン(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(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)	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
ウインナートマトソース②	
無塩せきウインナー 20g×2	40
オリーブ油	0.39
玉ねぎ	13
おろしにんにく	0.26
トマト缶詰 ダイス	13
デミグラスソース	2.6
トマトケチャップ	6.5
赤ワイン	0.52
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.52
三温糖	0.26
パセリ 乾燥	0.03
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

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 8年 4月17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
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
てりやきハンバーグ	
ハンバーグ 80g	80
おろししょうが	0.18
こいくちしょうゆ	7.15
本みりん	7.15
合成清酒(料理酒)	1.04
三温糖	3.51
でん粉(片栗粉)	0.91
水	10.4
こまツナサラダ	
こまつな	26
キャベツ	26
コーン	13
シーチキンフレークオイル不使用	13
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 4月20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
五目スープ	
人参	13
玉ねぎ	19.5
コーン	5.75
糸かまぼこ	10.4
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	13
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
チンゲンサイ	5.75
水	167
お魚ナゲット③	
お魚ナゲット 20g×3	60
油	4.5
ビビンバの具	
炒め油（サラダ油）	0.52
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	6.5
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
ごま油	0.26

中学コース
令和 8年 4月21日火曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん（100g）	100
牛乳	
牛乳（200ml）	206
カレーうどん	
かつおだしパック	0.65
豚もも(小間切れ)	13
人参	6.5
玉ねぎ	19.5
おきあみ姫なると	9.1
冷凍ほうれん草	13
こいくちしょうゆ	9.1
本みりん	2.08
カレールウ・日糧	2.6
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	10.4
でん粉(片栗粉)	1.56
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	8
でん粉(片栗粉)	0.4
あおのり	0.18
水	9.24
油	4.2
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

中学コース
令和 8年 4月22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（200ml）	206
若竹汁	
かつおだしパック	2.6
人参	5.75
たけのこ	23
糸かまぼこ	9.2
こいくちしょうゆ	3.7
本みりん	0.58
食塩	0.98
カットわかめ	0.58
水	185.2
さわらの春色焼き	
さわらの春色漬け 50g	50
じゃがいものそぼろ煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏ひき肉	26
合成清酒(料理酒)	0.91
玉ねぎ	26
じゃがいも	58.5
三温糖	1.3
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	4.29
冷凍グリンピース	1.3
水	4.16

中学コース
令和 8年 4月23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
玉ねぎスープ	
玉ねぎ	28.75
無塩せきベーコン(短冊切り)	11.5
コーン	17.25
食塩	0.81
混合こしょう	0.02
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	2.21
パセリチップ	0.04
水	172.5
ミートボールのトマト煮	
ミートボール	52
炒め油(サラダ油)	1.3
おろしにんにく	0.39
人参	13
玉ねぎ	39
マッシュルームスライス	10.4
冷凍グリンピース	6.5
ゆでひよこ豆	6.5
トマト缶詰 ダイス	13
トマトピューレー	9.1
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.95
中濃ソース・高橋	1.95
食塩	0.13
混合こしょう	0.03
水	52
グリーンサラダ	
キャベツ	26
冷凍ブロッコリー	32.5
きゅうり	13
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	8

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 8年 4月24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（200ml）	206
キャベツのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
冷凍あさり	6.5
生揚げ	19.5
カットわかめ	0.65
キャベツ	32.5
麦みそ・ヤマキ	6.76
米みそ・中沢	6.76
冷凍ほうれん草	13
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
人参ともやしのサラダ	
キャベツ	6.5
人参	13
もやし	45.5
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	8

中学コース
令和 8年 4月27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
中華スープ	
無塩せきベーコン(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	0.5
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 18g×3	54
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.52
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
干ししいたけ スライス	0.65
にら	2.6
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
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	52
でん粉(片栗粉)	0.78
ごま油	0.26

中学コース
令和 8年 4月28日火曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん（100g）	100
牛乳	
牛乳（200ml）	206
五目うどん	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	23
人参	5.75
干ししいたけ スライス	0.58
おきあみ姫なると	5.75
冷凍カット油揚げ	8.05
こいくちしょうゆ	12.7
本みりん	0.92
食塩	0.25
ねぎ	6.5
冷凍ほうれん草	9.2
水	173
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ 50g	50
油	4.2
切干大根のサラダ	
切干大根	5.2
キャベツ	26
人参	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 8年 4月30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
ミネストローネ	
無塩せきベーコン(短冊切り)	6.5
セロリー	0.65
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.39
玉ねぎ	26
人参	13
じゃがいも	26
キャベツ	26
トマトピューレー	5.2
トマト缶詰 ダイス	18.2
トマトケチャップ	3.9
トマトペースト	3.9
三温糖	0.39
食塩	0.65
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
混合こしょう	0.03
マカロニ(シェル)	3.9
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	
人参	6.5
冷凍ブロッコリー	52
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	8