

中コース

明細献立表

中学コース  
令和 8年 5月 1日金曜日

中学コース  
令和 8年 5月 7日木曜日

中学コース  
令和 8年 5月 8日金曜日

中学コース  
令和 8年 5月 11日月曜日

中学コース  
令和 8年 5月 12日火曜日

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
沢煮椀	
かつおだしパック	2.6
豚もも(千切り)	12
千切りごぼう	9.6
人参	9.6
大根	10.8
干しいたけ スライス	1.2
たけのこ千切り	9.6
合成清酒(料理酒)	1.2
こいくちしょうゆ	2.34
食塩	1.2
水	174
鮭フライ	
鮭フライ 40g	40
油	4
生揚げの煮物	
生揚げ	45.5
さつま揚げ(卵白抜)	15.6
三温糖	1.95
こいくちしょうゆ	5.2
カレー粉	0.29
水	3.12
パックソース	
パックソース(中濃)	5

料理名/食品名	分量
食パン	
食パン(60g)	60
牛乳	
牛乳(200ml)	206
クラムチャウダー(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.39
無塩せきベーコン(短冊切り)	12
玉ねぎ	36
人参	12
冷凍あさり	12
コンソメ・ヘルシーファーム	0.84
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.02
シチューの素	15.6
調理用牛乳	18
カレーコロッケ	
カレーコロッケ 60g	60
油	6
グリーンサラダ	
キャベツ	26
冷凍ブロッコリー	32.5
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	8
いちごジャム	
いちごジャム	20

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
豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	12
冷凍豆腐ダイスカット	30
冷凍こまつな	12
カットわかめ	0.72
米みそ・中沢	6.6
麦みそ・ヤマキ	6.6
さばの塩焼き	
塩さば切り身 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
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
合成清酒(料理酒)	0.78
本みりん	1.3
水	1.95

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
春雨スープ	
人参	5.75
玉ねぎ	12
コーン	6
カットはるさめ	3.6
冷凍豆腐ダイスカット	9.6
食塩	0.67
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	1.28
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.68
チンゲンサイ	6
水	174
春巻き	
春巻き 50g	50
油	2.8
ルーローハンの具	
豚もも(小間切れ)	45.5
合成清酒(料理酒)	1.3
おろししょうが	0.26
おろしにんにく	0.26
こいくちしょうゆ	1.3
炒め油(サラダ油)	0.65
玉ねぎ	32.5
黄パプリカ(冷凍)	10.4
赤パプリカ(冷凍)	10.4
しゃくし菜漬け	13
三温糖	1.95
こいくちしょうゆ	2.6
穀物酢	1.3
オイスターソース	1.95

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(100g)	100
牛乳	
牛乳(200ml)	206
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.6
豚もも(小間切れ)	13
おろししょうが	0.12
おろしにんにく	0.12
人参	12
おきあみ姫なると	6
もやし	24
ねぎ	6.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.72
醤油ラーメンスープ・ジャンファン	10.32
食塩	0.48
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	6.96
水	180
揚げぎょうざ③	
冷凍ぎょうざ 18g×3	54
油	5.4
枝豆ひじきサラダ	
サラダこんにゃく	6.5
ひじき	0.65
人参	6.5
キャベツ	29.9
むき枝豆 冷凍	13
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8





