

中コース

明細献立表

中学コース
令和 8年 6月22日月曜日

中学コース
令和 8年 6月23日火曜日

中学コース
令和 8年 6月24日水曜日

中学コース
令和 8年 6月29日月曜日

中学コース
令和 8年 6月30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
わかめスープ	
人参	13
カットえのき	13
コーン	9.1
ねぎ	6.5
中華スープの素・ヘルシーファーム	1.69
食塩	0.78
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	2.6
カットわかめ	0.65
チヂミ	
チヂミ 50g	50
油	3.9
穀物酢	1.56
こいくちしょうゆ	2.6
三温糖	0.78
ごま油	0.21
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	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
ごま油	0.26

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
本庄なすの肉うどん	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	19.5
なす	13
人参	6.5
カットまいたけ	6.5
冷凍カット油揚げ	6.5
とうがらし	0.01
こいくちしょうゆ	18.2
本みりん	0.65
いりごま(白)	0.91
冷凍ほうれん草	6.5
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.78
ミニきなこ揚げパン	
豆腐ブレッド	20
油	3
きな粉	3.5
グラニュー糖	5
食塩	0.04
本庄きゅうりサラダ	
サラダこんにやく	13
冷凍ブロッコリー	26
きゅうり	39
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8

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
ジョア	
ジョア(プレーン)	125
トマトチキンカレー(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏むね(角切り)	32.5
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.52
玉ねぎ	39
人参	13
じゃがいも	52
ソテーオニオン(角切り)	7.8
チャツネ	1.3
アップルソース	2.6
中濃ソース・高橋	0.65
トマト缶詰 ダイス	26
調理用牛乳	13
カレールー・日糧	8.2
こくまるカレーフレーク・ロフレッド	9.6
白ごまつくね③	
レバー入り白ごまつくね 20g×3	60
コーンサラダ	
キャベツ	42.9
コーン	10.4
人参	9.1
フレンチドレッシング	
フレンチドレッシング	10

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
つみっこ	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	6.5
大根	13
ごぼう(洗い)	6.5
干しいたけ スライス	1.3
冷凍すいとん	35.75
こいくちしょうゆ	9.1
冷凍こまつな	6.5
鮭のみそチーズ焼き(乳)	
さけ切り身 40g	39
白ワイン	3.38
混合こしょう	0.01
麦みそ・ヤマキ	2.86
とろけるチーズ	9.1
紙カップ(小判型)	1.3
かてめしの具	
炒め油(サラダ油)	0.78
鶏むね小間(皮付)	23.4
合成清酒(料理酒)	0.39
ごぼう(洗い)	19.5
人参	13
干しいたけ スライス	0.91
切りこんにやく	13
こうや豆腐(細切り)	1.95
焼ちくわ	10.4
三温糖	1.3
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	5.85

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(100g)	100
牛乳	
牛乳(200ml)	206
埼玉スタミナラーメン	
ごま油	0.78
豚ひき肉	29.9
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	0.65
豆板醤	0.46
合成清酒(料理酒)	1.3
人参	19.5
にら	15.6
もやし	26
醤油ラーメンスープ・シャンファン	13
こいくちしょうゆ	8.45
食塩	0.39
混合こしょう	0.03
でん粉(片栗粉)	2.6
春巻き	
春巻き 50g	50
油	4.2
枝豆ひじきサラダ	
サラダこんにやく	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