中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 8年 7月 1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（250ml）	257
なすのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	10.4
冷凍カット油揚げ	9.1
なす	23.4
麦みそ・ヤマキ	7.15
米みそ・中沢	7.15
冷凍こまつな	13
あじの竜田揚げ	
あじ竜田 50g	50
油	4.55
切干大根のカレー炒め	
炒め油(サラダ油)	0.78
切干大根	5.85
人参	10.14
冷凍カット油揚げ	9.1
冷凍あさり	5.2
合成清酒(料理酒)	0.65
水	4.55
三温糖	1.56
本みりん	0.65
こいくちしょうゆ	3.51
カレー粉	0.26

中学コース
令和 8年 7月 2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（250ml）	257
ABCトマトスープ	
炒め油(サラダ油)	1.3
玉ねぎ	13
人参	10.4
キャベツ	19.5
じゃがいも	39
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)	6.5
トマト缶詰 ダイス	19.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.95
食塩	0.85
混合こしょう	0.03
チキンフレーク焼き	
鶏むね切り身(皮無)　50g	50
食塩	0.16
混合こしょう	0.03
ノンエッグマヨネーズ（調理用）	6.5
コーンフレーク	7.41
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

中学コース
令和 8年 7月 3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（250ml）	257
フォー	
鶏むね小間（皮付）	19.5
人参	6.5
玉ねぎ	19.5
キャベツ	19.5
米粉麺（フォー）	5.2
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.52
食塩	0.78
こいくちしょうゆ	5.2
混合こしょう	0.01
チキンナゲット③	
チキンナゲット 20g×3	60
ガパオライスの具	
炒め油(サラダ油)	0.65
豆板醤	0.08
おろしにんにく	0.65
おろししょうが	0.65
鶏ひき肉	45.5
合成清酒(料理酒)	0.78
玉ねぎ	32.5
人参	19.5
ピーマン	7.8
赤パプリカ（冷凍）	6.5
混合こしょう	0.01
三温糖	0.48
本みりん	1.69
こいくちしょうゆ	3.77
オイスターソース	2.6
バジル(乾燥)チップ	0.05

中学コース
令和 8年 7月 6日月曜日

料理名／食品名	分量
酢飯	
精白米（100g）	100
精白米(強化米)	0.31
酢飯の素	14.82
牛乳	
牛乳（250ml）	257
七夕汁	
かつおだしパック	2.6
人参	11.5
糸かまぼこ(ほぐし)	10.4
こいくちしょうゆ	3.69
本みりん	0.65
食塩	1
オクラ（冷凍）	10.4
カットわかめ	0.68
水	181.7
星のコロッケ	
星のコロッケ　50g	50
油	4.8
磯寿司の具	
炒め油(サラダ油)	0.52
鶏むね小間（皮付）	15.6
合成清酒(料理酒)	0.91
人参	15.6
切りこんにゃく	10.4
ひじき	1.04
冷凍カット油揚げ	5.2
さつま揚げ(卵白抜)	10.4
ゆで大豆(ドライパック)	15.6
三温糖	2.6
こいくちしょうゆ	4.94
七夕ゼリー	
お星さま三色ゼリー 40g	40

中学コース
令和 8年 7月 7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（250ml）	257
五目うどん	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	26
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
冷凍ほうれん草	9.2
顆粒和風だし・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.78
おさかな天ぷら	
おさかなさつま 20g	20
薄力粉 1等	4
でん粉(片栗粉)	0.2
あおのり	0.04
水	5.5
油	3
こんにゃくサラダ	
ほうれん草入りこんにゃく	10.4
人参入りこんにゃく	9.1
キャベツ	39
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	8
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 8年 7月 8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（250ml）	257
トマ玉スープ（卵）	
玉ねぎ	12
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	17.3
トマト缶詰 ダイス	23
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.73
こいくちしょうゆ	1.2
食塩	0.88
混合こしょう	0.02
冷凍ほうれん草	10.4
でん粉（片栗粉）	1.17
凍結全卵	17.3
水	157
揚げコーンしゅうまい③	
コーンしゅうまい 18g×3	54
でん粉(片栗粉)	0.26
油	3.9
チンジャオロースー	
炒め油(サラダ油)	0.78
豚もも(千切り)	45.5
合成清酒(料理酒)	0.65
おろしにんにく	0.39
こいくちしょうゆ	1.56
人参	10.4
たけのこ千切り	26
ピーマン	26
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.65
三温糖	0.26
本みりん	0.65
オイスターソース	3.51
こいくちしょうゆ	1.3
ごま油	0.78
でん粉(片栗粉)	0.33
水	0.33

中学コース
令和 8年 7月 9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（250ml）	257
コーンスープ（乳）	
炒め油(サラダ油)	1.04
玉ねぎ	28
コーン	17.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.15
調理用牛乳	23
ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	17.5
食塩	0.12
混合こしょう	0.02
フィッシュフライ	
フィッシュフライ 50g	50
油	5.2
マカロニサラダ	
マカロニ（ツイスト）	7.8
コーン	7.8
人参	3.9
キャベツ	32.5
パックソース	
パックソース(中濃)	5
イタリアンドレッシング	
イタリアンドレッシング	8

中学コース
令和 8年 7月10日金曜日

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
牛乳	
牛乳（250ml）	257
ハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	23
赤ワイン	1.3
玉ねぎ	29
人参	13
じゃがいも	52
トマト缶詰 ダイス	23
ハヤシフレーク（ハウス）	22
チキンチーズ焼き（乳）	
鶏むね切り身(皮無) 50g	50
食塩	0.26
こいくちしょうゆ	0.39
混合こしょう	0.05
オリーブ油	1.95
おろしにんにく	0.04
とろけるチーズ	9.1
パン粉	1.3
パセリチップ	0.03
紙カップ（小判型）	1.3
冷凍みかん	
冷凍みかん（M）	100

中学コース
令和 8年 7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（250ml）	257
豆腐ともずくのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	5.75
カットえのき	10.4
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	25
もずく(冷凍)	7.02
田舎みそ ヤマキ	5.75
麦みそ・ヤマキ	6.9
水	173
あじフライ	
あじフライ 50g	50
油	4
なすのみそ炒め	
炒め油(サラダ油)	1.04
おろししょうが	0.52
豚もも(小間切れ)	32.5
玉ねぎ	26
人参	10.4
なす	26
ピーマン	6.5
三温糖	1.69
米みそ・中沢	5.2
こいくちしょうゆ	2.6
本みりん	1.69
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和 8年 7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（250ml）	257
タンメン	
ごま油	0.65
豚もも(小間切れ)	23.4
おろしにんにく	0.46
おろししょうが	0.46
人参	5.8
もやし	17
キャベツ	15.6
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	3.9
水	160
春巻き	
春巻き 50g	50
油	2.8
フルーツ杏仁	
フルーツミックス	65
杏仁豆腐	39

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 8年 7月15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
ジョア	
ジョア（ブルーベリー）	125
夏野菜カレー（乳）	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	26
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
なす	19.5
トマト缶詰 ダイス	13
ソテーオニオン（角切り）	7.15
チャツネ	1.04
アップルソース	2.34
中濃ソース･高橋	0.65
ダイスかぼちゃ	39
調理用牛乳	13
給食用カレーフレーク(ハウス)	15.99
こくまろカレーフレークプロブレンド	8.84
かりかり大豆	
国産炒り大豆	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
きゅうりサラダ	
サラダこんにゃく	10.4
冷凍ブロッコリー	26
きゅうり	23.4
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 7月16日木曜日

料理名／食品名	分量
食パン	
食パン（60g）	60
牛乳	
牛乳（250ml）	257
ジュリエンヌスープ	
人参	12
コーン	10.4
キャベツ	32.5
コンソメ･ヘルシーファーム	1.73
食塩	0.88
混合こしょう	0.03
水	191.1
鶏肉のレモン煮	
鶏むね切り身(皮付) 60g	60
でん粉(片栗粉)	8.4
油	6
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
ナポリタン	
炒め油(サラダ油)	0.39
おろしにんにく	0.2
玉ねぎ	26
輪切り無塩せきウインナー	10.4
マッシュルームスライス	6.5
トマト缶詰 ダイス	5.2
コンソメ･ヘルシーファーム	0.26
三温糖	0.01
中濃ソース･高橋	0.78
トマトケチャップ	13
食塩	0.09
混合こしょう	0.02
ピーマン	2.6
スパゲティ(ハーフ)	19.5
いちごジャム	
いちごジャム 20g	20