中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 8年12月 1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	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	18
人参	5.75
玉ねぎ	17.25
姫なると	8.1
冷凍ほうれん草	11.5
ねぎ	5.75
こいくちしょうゆ	8.63
本みりん	1.84
給食用カレーフレーク(ハウス)	11.5
でん粉(片栗粉)	2.53
顆粒和風だし・ヘルシーファーム	0.78
三温糖	0.46
食塩	0.12
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	6
枝豆サラダ	
むき枝豆　冷凍	15.6
人参	7.8
キャベツ	39
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12月 2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
わかめスープ	
人参	13
玉ねぎ	26
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
チンゲンサイ	15.6
鶏肉の韓国風照り焼き	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
合成清酒(料理酒)	1.04
おろしにんにく	0.65
おろししょうが	0.65
三温糖	0.65
こいくちしょうゆ	3.9
本みりん	1.04
とうがらし	0.01
いりごま(白)	1.3
ごま油	0.39
ねぎ	5.2
ビビンバの具	
炒め油(サラダ油)	0.52
豆板醤	0.07
豚ひき肉	32.5
合成清酒(料理酒)	0.91
おろししょうが	0.72
おろしにんにく	0.72
人参	7.8
ぜんまい水煮	7.15
はくさい キムチ	7.15
三温糖	2.34
こいくちしょうゆ	5.2
本みりん	1.11
冷凍ほうれん草	13
もやし	42.9
オイスターソース	0.65
いりごま(白)	1.3
ごま油	0.26

中学コース
令和 8年12月 3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（200ml）	206
上里白菜のクリームスープ（乳）	
無塩せきベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	26
人参	13
コーン	13
はくさい	39
食塩	0.78
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
混合こしょう	0.03
調理用牛乳	26
シチューの素	19.5
パセリチップ	0.03
お魚ナゲット③	
お魚ナゲット 20g×3	60
油	4.5
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
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12月 4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
沢煮椀	
かつおだしパック	2.6
豚もも(千切り)	11.5
千切りごぼう	9.2
人参	9.2
大根	10.35
干ししいたけ スライス	1.15
たけのこ千切り	9.2
糸かまぼこ(ほぐし)	9.2
合成清酒(料理酒)	1.15
こいくちしょうゆ	1.85
食塩	1.15
鮭フライ	
鮭フライ　50g	50
油	5
ひじきの彩り炒め	
炒め油(サラダ油)	0.78
人参	13
ひじき	1.69
しらたき	19.5
さつま揚げ(卵白抜)	6.5
むき枝豆　冷凍	7.8
三温糖	1.56
こいくちしょうゆ	4.16
本みりん	1.63
水	1.95
パックソース	
パックソース(中濃)	5
いもけんぴパリッシュ	
いもけんぴパリッシュ	5

中学コース
令和 8年12月 7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
スタミナ汁	
かつおだしパック	2.6
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	19.5
玉ねぎ	19.5
人参	9.1
冷凍豆腐ダイスカット	19.5
ねぎ	9.1
冷凍こまつな	9.1
麦みそ・ヤマキ	6.5
米みそ・中沢	6.5
おろしにんにく	0.65
無調整豆乳	13
照り焼きハンバーグ	
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
キャベツと人参のサラダ	
キャベツ	26
人参	13
もやし	32.5
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	8

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 8年12月 8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
しょうゆラーメン	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	26
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
人参	13
姫なると	13
もやし	26
ねぎ	13
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.78
醤油ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌｧﾝ	8.45
食塩	0.39
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	5.85
にら	6.5
ミニいちご揚げパン	
豆腐ブレッド	20
油	4
いちごパウダー	5
ハムと大根のサラダ	
大根	39
キャベツ	13
きゅうり	6.5
無塩せきハム(短冊切り)	10.4
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12月 9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
かぶのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	9.1
玉ねぎ	19.5
かぶ	26
冷凍カット油揚げ	9.1
冷凍こまつな	9.1
麦みそ・ヤマキ	6.5
米みそ・中沢	6.5
厚焼き玉子（卵）	
厚焼き玉子 50g	50
すき焼き風煮	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	28.6
おろししょうが	0.65
合成清酒(料理酒)	1.95
こいくちしょうゆ	1.95
人参	6.5
はくさい	13
しらたき	13
冷凍焼き豆腐	28.6
ねぎ	13
三温糖	2.02
本みりん	1.04
こいくちしょうゆ	4.16
水	39

中学コース
令和 8年12月10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
バルクチョルバス	
炒め油(サラダ油)	1.04
玉ねぎ	19.5
人参	9.1
じゃがいも	39
トマト缶詰 ダイス	13
すけそうだら　角切り	26
ローレル(粉末)	0.01
食塩	0.91
こいくちしょうゆ	0.39
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	2.34
チキンブイヨン	2.6
混合こしょう	0.03
パセリチップ	0.05
さば竜田マリネ風	
さば竜田揚げ 50g	50
油	4.3
オリーブ油	0.6
玉ねぎ	15
穀物酢	1.9
レモン 果汁	2.6
三温糖	0.85
こいくちしょうゆ	0.15
食塩	0.03
サンドサラダ	
キャベツ	45.5
人参	13
フレンチドレッシング	
フレンチドレッシング	10
ヨーグルト（乳）	
ソフール元気ヨーグルト	70

中学コース
令和 8年12月11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
かき玉みそ汁（卵）	
かつおだしパック	2.6
人参	9.1
玉ねぎ	15.6
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	19.5
ねぎ	6.5
冷凍ほうれん草	9.1
米みそ・中沢	6.5
麦みそ・ヤマキ	6.5
でん粉(片栗粉)	1.17
凍結全卵	19.5
鶏肉の塩唐揚げ	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
食塩	0.55
混合こしょう	0.01
おろしにんにく	0.65
おろししょうが	1.3
液体塩こうじ	0.52
合成清酒(料理酒)	2.6
でん粉(片栗粉)	13
油	4.1
切干大根の炒め煮	
炒め油(サラダ油)	0.39
人参	7.8
切干大根	5.85
冷凍あさり	6.5
合成清酒(料理酒)	0.65
冷凍カット油揚げ	9.1
三温糖	1.3
本みりん	0.65
こいくちしょうゆ	3.51
水	22.1

中学コース
令和 8年12月14日月曜日

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
ジョア	
ジョア（プレーン）	125
ポークカレー（乳）	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	23.4
赤ワイン	0.65
おろししょうが	0.45
おろしにんにく	0.45
玉ねぎ	39
人参	13
じゃがいも	52
ソテーオニオン（角切り）	7
チャツネ	1
アップルソース	2.3
中濃ソース・高橋	0.65
とろけるチーズ	13
調理用牛乳	13
カレールウ・日糧	12.61
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	23.14
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
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
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 8年12月15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
鶏塩うどん	
ごま油	1.04
鶏もも小間（皮付）	26
人参	13
カットえのき	10.4
カットエリンギ	10.4
ねぎ	13
カットわかめ	0.39
がらスープ チキン	3.25
白だし	12.61
食塩	0.75
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.17
野菜かき揚げ	
野菜かき揚げ 50g	50
油	4.2
こまツナサラダ	
こまつな	26
キャベツ	19.5
コーン	13
シーチキンフレークオイル不使用	13
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	8

中学コース
令和 8年12月16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
トックスープ	
鶏むね小間（皮付）	10.4
人参	13
食塩	0.65
こいくちしょうゆ	3.25
混合こしょう	0.03
中華スープの素･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
トック	26
ねぎ	10.4
チンゲンサイ	13
カットわかめ	0.65
たこメンチ	
たこメンチ 50g	50
油	6
生揚げのチリソース	
炒め油(サラダ油)	0.78
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
玉ねぎ	19.5
人参	13
カットしめじ	13
豆板醤	0.17
トマトケチャップ	8.45
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.55
食塩	0.08
こいくちしょうゆ	1.69
三温糖	1.3
生揚げ	58.5
ねぎ	13
ごま油	0.13
でん粉(片栗粉)	0.52
水	4.55

中学コース
令和 8年12月17日木曜日

料理名／食品名	分量
はちみつパン	
はちみつパン（50g）	50
牛乳	
牛乳（200ml）	206
イタリアンスープ	
無塩せきベーコン(短冊切り)	13
おろしにんにく	0.52
玉ねぎ	32.5
人参	13
キャベツ	19.5
コーン	13
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
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	0.72
三温糖	0.39
混合こしょう	0.04
パセリチップ	0.03
手作りグラタン（乳）	
マカロニ(エルボ)	8
炒め油(サラダ油)	0.5
バター(有塩)	1
鶏もも小間（皮付）	8
玉ねぎ	15
カットしめじ	5
食塩	0.15
混合こしょう	0.02
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.4
調理用牛乳	20
ベシャメルソース	8
とろけるチーズ	5
パン粉	2
パセリチップ	0.02
地場産花野菜サラダ	
地場産ブロッコリー	39
地場産カリフラワー	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
チョコケーキ(卵乳不使用)	
お米deチョコレートケーキ	35

中学コース
令和 8年12月18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
中華スープ	
無塩せきベーコン(短冊切り)	13
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
春巻き	
春巻き 50g	50
油	6
マーボー豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.78
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12月21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
豚汁	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	13
ごぼう(洗い)	13
短冊こんにゃく	13
干ししいたけ スライス	0.65
冷凍カット油揚げ	13
さといもスライス	26
ねぎ	13
麦みそ・ヤマキ	6.5
米みそ・中沢	6.5
顆粒和風だし･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.78
子持ちししゃもフライ	
子持ちししゃもフライ 30g	30
油	2.1
大根と鶏肉の煮物	
炒め油(サラダ油)	0.33
鶏もも(角切り)	39
合成清酒(料理酒)	1.3
おろししょうが	1.3
人参	6.5
大根	65
三温糖	1.3
本みりん	2.6
こいくちしょうゆ	5.2
でん粉(片栗粉)	0.52
水	0.13

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 8年12月22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
キムチみそラーメン	
ごま油	1.04
豚もも(小間切れ)	19.5
おろしにんにく	0.91
おろししょうが	0.91
人参	13
もやし	26
コーン	16.9
ねぎ	13
米みそ・中沢	10.4
こいくちしょうゆ	1.69
味噌ラーメンスープの素	6.5
はくさい キムチ	13
混合こしょう	0.04
にら	6.5
揚げポークしゅうまい③	
ポークしゅうまい 18g×3	54
でん粉(片栗粉)	0.26
油	3.9
チーズサラダ（乳）	
冷凍ブロッコリー	39
こまつな	15.6
きゅうり	13
サイコロチーズ	6.5
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8
コーヒー牛乳の素	
ミルメークコーヒー	12.5

中学コース
令和 8年12月23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
かぼちゃのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
玉ねぎ	26
人参	13
カットかぼちゃ	45.5
冷凍カット油揚げ	6.5
冷凍こまつな	9.1
麦みそ・ヤマキ	6.5
田舎みそ　ヤマキ	6.5
鶏肉の幽庵焼き	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
おろししょうが	0.39
こいくちしょうゆ	3.12
三温糖	0.31
本みりん	3.12
合成清酒(料理酒)	2.47
ゆず 果汁	3.12
五目煮豆	
炒め油(サラダ油)	0.65
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