中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 6年 5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)	0.33
牛乳	
牛乳（200ml）	206
豚汁	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(小間切れ)	19.5
人参	13
ごぼう	10.4
短冊こんにゃく	10.4
大根	26
干ししいたけ スライス	0.65
冷凍カット油揚げ	6.5
さといもスライス	19.5
ねぎ	13
麦みそ・ヤマキ	6.5
米みそ・中沢	6.5
かつおだしパック	2.6
かつおフライ	
かつおフライ（50g）	50
油	3.5
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
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和 6年 5月 2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（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）	206
イタリアンスープ	
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	32.5
人参	13
コーン	13
トマト缶詰 ダイス	35.1
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	0.13
混合こしょう	0.04
冷凍ほうれん草	13
ローストチキン	
鶏もも切り身(皮付) 70g	70
食塩	0.33
混合こしょう	0.01
赤ワイン	0.33
玉ねぎ	5.2
おろしにんにく	0.65
セロリー	1.04
こいくちしょうゆ	6.76
ペペロンチーノ	
炒め油(サラダ油)	0.52
おろしにんにく	0.26
豆板醤	0.07
ハム（短冊切り）	19.5
冷凍こまつな	15.6
人参	9.1
カットエリンギ	9.1
スパゲティ(ハーフ)	19.5
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.52
こいくちしょうゆ	2.6
食塩	0.13
混合こしょう	0.01

中学コース
令和 6年 5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（200ml）	206
田舎風みそうどん	
かつおだしパック	2.6
鶏むね小間（皮付）	19.5
人参	13
ごぼう	13
大根	13
カットまいたけ	9.1
とうがらし	0.01
冷凍カット油揚げ	3.9
こいくちしょうゆ	6.5
麦みそ・ヤマキ	16.9
いりごま(白)	0.91
冷凍ほうれん草	9.1
食塩	0.13
ソースポテト③	
乱切りじゃがいも 20g×3	60
薄力粉 1等	10.14
でん粉(片栗粉)	0.52
カレー粉	0.1
混合こしょう	0.01
食塩	0.1
水	12.61
油	3.6
ウスターソース	1.11
中濃ソース	1.11
本みりん	1.11
水	0.85
三色サラダ	
冷凍こまつな	26
人参	13
もやし	39
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	8

中学コース
令和 6年 5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)	0.33
牛乳	
牛乳（200ml）	206
大根と油揚げのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	6.5
大根	39
冷凍あさり	9.1
冷凍カット油揚げ	9.1
ねぎ	13
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
冷凍ほうれん草	13
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 50g	50
薄力粉 1等	6.3
混合こしょう	0.03
水	6.9
パン粉	6.6
油	7
こいくちしょうゆ	7
三温糖	4
本みりん	1.5
水	5
海藻サラダ	
サラダこんにゃく	13
コーン	6.5
キャベツ	39
給食用海藻ミックス	0.52
カットわかめ	0.26
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 6年 5月 9日木曜日

料理名／食品名	分量
黒パン(乳)	
黒パン（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ラビオリスープ	
ラビオリ(プレーン)	23.4
人参	13
キャベツ	19.5
玉ねぎ	19.5
コーン	9.1
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.3
食塩	0.65
混合こしょう	0.04
冷凍こまつな	13
鮭のマスタード焼き	
さけ切り身 40g	40
合成清酒(料理酒)	2.34
こいくちしょうゆ	2.34
オイスターソース	2.34
ごま油	0.39
マスタード(あらびき)	2.34
混合こしょう	0.01
ほうれん草ときのこのソテー	
輪切りウインナー	13
人参	19.5
カットしめじ	10.4
冷凍ほうれん草	26
もやし	26
炒め油(サラダ油)	0.52
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.26
食塩	0.13
混合こしょう	0.01

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 6年 5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)	0.33
牛乳	
牛乳（200ml）	206
かき玉汁	
かつおだしパック	2.6
人参	13
玉ねぎ	19.5
カットえのき	13
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	19.5
合成清酒(料理酒)	0.26
こいくちしょうゆ	3.51
食塩	1.43
でん粉(片栗粉)	1.17
凍結全卵	26
糸みつば	2.6
れんこんひき肉フライ	
れんこんひき肉フライ 60g	60
油	4.9
小松菜サラダ	
人参	13
キャベツ	26
こまつな	26
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	6.5
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和 6年 5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)	0.33
牛乳	
牛乳（200ml）	206
すまし汁	
かつおだしパック	3.9
人参	19.5
型抜きかまぼこ	9.1
カットえのき	13
こいくちしょうゆ	3.9
本みりん	0.65
食塩	1.17
冷凍ほうれん草	19.5
カットわかめ	0.65
鶏肉のみそ風味焼き	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
食塩	0.26
混合こしょう	0.03
麦みそ・ヤマキ	3.9
ノンエッグマヨネーズ（調理用）	3.9
合成清酒(料理酒)	0.91
ひじきの彩り炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	13
ひじき	1.63
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

中学コース
令和 6年 5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
あさり塩ラーメン	
炒め油(サラダ油)	0.65
おろししょうが	0.39
おろしにんにく	0.39
人参	13
もやし	26
おきあみ姫なると	10.4
冷凍あさり	19.5
ねぎ	13
塩ラーメンスープ・ｼｬﾝﾌｧﾝ	10.4
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.65
食塩	0.65
混合こしょう	0.01
揚げぎょうざ③	
冷凍ぎょうざ 18g×3	54
油	3.8
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	8.33

中学コース
令和 6年 5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)	0.33
牛乳	
牛乳（200ml）	206
春雨スープ	
人参	13
玉ねぎ	26
コーン	6.5
カットはるさめ	4.94
食塩	1.04
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	0.65
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	1.69
チンゲンサイ	26
えびしゅうまい③	
えびしゅうまい 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	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 6年 5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（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）	206
クラムチャウダー	
炒め油(サラダ油)	0.39
ベーコン(短冊切り)	13
玉ねぎ	39
人参	13
じゃがいも	52
冷凍あさり	19.5
白ワイン	2.6
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.91
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.03
シチューの素	16.9
調理用牛乳	19.5
パセリチップ	0.04
揚げ鶏のレモン風味	
鶏もも切り身(皮付) 60g	60
合成清酒(料理酒)	1.3
食塩	0.39
混合こしょう	0.04
でん粉(片栗粉)	7
油	5.2
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
まめまめサラダ	
むき枝豆　冷凍	10.4
ゆで大豆(ドライパック)	7.8
レッドキドニー（ドライパック）	5.2
人参	6.5
キャベツ	39
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 6年 5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)	0.33
牛乳	
牛乳（200ml）	206
トックスープ	
豚もも(小間切れ)	13
人参	13
玉ねぎ	13
キャベツ	19.5
食塩	0.65
こいくちしょうゆ	3.25
混合こしょう	0.26
豆板醤	0.52
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.65
トック	26
凍結全卵	15.6
チヂミ	
チヂミ（50g）	50
油	2.5
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
チャプチェ	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏むね小間（皮付）	15.6
人参	6.5
カットはるさめ	3.25
冷凍ほうれん草	15.6
玉ねぎ	32.5
たけのこ水煮	7.8
洗浄きくらげ	0.52
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.39
こいくちしょうゆ	1.95
三温糖	0.33
混合こしょう	0.03
食塩	0.26
ごま油	0.52

中学コース
令和 6年 5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)	0.33
牛乳	
牛乳（200ml）	206
野菜スープ	
玉ねぎ	19.5
人参	19.5
キャベツ	26
コンソメ・ヘルシーファーム	1.69
食塩	1.04
混合こしょう	0.03
焼きウインナー②	
ウインナー 30g×2	60
ガパオライスの具	
炒め油(サラダ油)	0.65
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)	4.94
黄パプリカ(冷凍)	4.94
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
豆板醤	0.07
混合こしょう	0.01
バジル(乾燥)チップ	0.05

中学コース
令和 6年 5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
山菜おろしうどん	
かつおだしパック	2.6
鶏むね小間（皮付）	19.5
人参	6.5
山菜ミックス水煮	23.4
カットまいたけ	7.8
大根	23.4
冷凍カット油揚げ	6.5
ねぎ	13
こいくちしょうゆ	16.9
本みりん	0.65
とうがらし	0.01
チーズはんぺんフライ	
チーズはんぺんフライ 50g	50
油	3.5
キャベツともやしのサラダ	
キャベツ	26
人参	13
もやし	39
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	6.5

中学コース
令和 6年 5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)	0.33
牛乳	
牛乳（200ml）	206
小松菜のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	15.6
カットしめじ	9.1
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	26
こまつな	26
米みそ・中沢	7.15
麦みそ・ヤマキ	7.15
さばの塩焼き	
塩さば切り身 (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 6年 5月23日木曜日

料理名／食品名	分量
子供パン(乳)	
子供パン（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ABCスープ	
ベーコン(短冊切り)	7.8
玉ねぎ	19.5
人参	10.4
じゃがいも	19.5
キャベツ	32.5
マカロニ(ｱﾙﾌｧﾍﾞｯﾄ)	7.15
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	1.17
混合こしょう	0.04
ハンバーグトマトソース	
ハンバーグ（80g）	80
炒め油(サラダ油)	0.33
玉ねぎ	16.9
おろしにんにく	0.31
トマト缶詰 ダイス	16.9
デミグラスソース	5.2
トマトケチャップ	6.5
赤ワイン	0.78
三温糖	0.33
パセリチップ	0.04
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 6年 5月24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（200ml）	206
野菜椀	
かつおだしパック	2.6
人参	13
大根	26
ごぼう	13
ねぎ	16.9
短冊こんにゃく	19.5
冷凍カット油揚げ	6.5
麦みそ・ヤマキ	16.38
こいくちしょうゆ	0.78
いかメンチ	
いかメンチ 60g	60
油	4.2
青菜とじゃこの炒め物	
ごま油	0.65
ちりめんじゃこ	3.9
コーン	13
キャベツ	32.5
冷凍こまつな	32.5
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	1.95
パックソース	
パックソース(中濃)	5
ヨーグルト	
ソフール元気ヨーグルト	70

中学コース
令和 6年 5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)	0.33
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
冷凍カット油揚げ	7.8
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
厚焼き玉子	
厚焼き玉子 50g	50
ソイ丼の具	
ベーコン(短冊切り)	6.5
豚ひき肉	15.6
レバーそぼろ	3.9
人参	15.6
カレー粉	0.39
ゆで大豆(ドライパック)	19.5
国産大豆（クラッシュ）	13
カレールウ・日糧	2.6
水	9.75
こいくちしょうゆ	5.2
本みりん	3.9
合成清酒(料理酒)	3.9
三温糖	2.6
にら	2.6

中学コース
令和 6年 5月28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)	0.65
豚もも(小間切れ)	22.1
おろししょうが	0.13
おろしにんにく	0.13
人参	13
おきあみ姫なると	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	11
食塩	0.52
混合こしょう	0.01
こいくちしょうゆ	7.5
にら	6.5
ショーロンポー②	
ショーロンポー 25g×2	50
こんにゃくサラダ	
キャベツ	45.5
ほうれん草入りこんにゃく	13
人参入りこんにゃく	6.5
中華ドレッシング	
中華ドレッシング	8.33

中学コース
令和 6年 5月29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)	0.33
牛乳	
牛乳（200ml）	206
切干大根のスープ	
ベーコン(短冊切り)	9.1
切干大根	3.25
人参	13
コーン	13
玉ねぎ	15.6
もやし	9.1
中華スープの素・ヘルシーファーム	2.21
食塩	0.72
合成清酒(料理酒)	1.3
こいくちしょうゆ	0.52
混合こしょう	0.01
チンゲンサイ	13
あじフライ	
あじフライ 50g	50
油	3.5
家常豆腐	
炒め油(サラダ油)	0.78
豆板醤	0.33
豚もも(小間切れ)	19.5
合成清酒(料理酒)	1.08
おろしにんにく	0.91
おろししょうが	0.91
人参	7.8
干ししいたけ スライス	0.26
たけのこ水煮	13
ねぎ	13
ピーマン	9.1
三温糖	0.52
甜麺醤	4.55
こいくちしょうゆ	3.38
オイスターソース	1.69
でん粉(片栗粉)	0.91
生揚げ	52
ごま油	0.39
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース
令和 6年 5月30日木曜日

料理名／食品名	分量
バターロール(乳)	
バターロール（70g）	70
牛乳	
牛乳（200ml）	206
彩り団子のスープ	
人参	13
玉ねぎ	19.5
キャベツ	19.5
彩り団子	32.5
コンソメ・ヘルシーファーム	1.3
食塩	0.65
混合こしょう	0.03
こいくちしょうゆ	1.56
冷凍こまつな	13
野菜グラタン	
野菜グラタン 60g	60
チキンビーンズ	
炒め油(サラダ油)	0.39
鶏もも小間（皮付）	13
赤ワイン	1.3
玉ねぎ	32.5
人参	13
ゆで大豆(ドライパック)	26
トマト缶詰 ダイス	13
トマトケチャップ	6.5
コンソメ・ヘルシーファーム	0.98
中濃ソース	3.9
食塩	0.07
混合こしょう	0.01
パセリチップ	0.01

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 6年 5月31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)	0.33
牛乳	
牛乳（200ml）	206
ハヤシライス	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	26
赤ワイン	1.3
玉ねぎ	39
人参	13
じゃがいも	52
トマト缶詰 ダイス	26
ハヤシフレーク（ハウス）	24.7
オムレツ	
プレーンオムレツ 60g	60
グリーンサラダ	
キャベツ	39
冷凍ほうれん草	15.6
きゅうり	9.1
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8