中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 7年 7月 1日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺 (90g)	90
牛乳	
牛乳 (250ml)	257
台湾ラーメン	
ごま油	0.78
豚ひき肉	26
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	13
ねぎ	13
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
チンゲンサイ	9.1
春巻き	
春巻き 50g	50
油	2.8
枝豆ひじきサラダ	
むき枝豆　冷凍	13
ひじき	0.65
キャベツ	32.5
人参	6.5
サラダこんにゃく	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 7年 7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 (250ml)	257
本庄なすのみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	5.78
玉ねぎ	12
冷凍カット油揚げ	9.2
なす	18
冷凍こまつな	12
麦みそ・ヤマキ	6.4
米みそ・中沢	6.4
鶏肉の唐揚げ	
鶏むね切り身(皮付) 60g	60
おろししょうが	1.3
こいくちしょうゆ	3.9
合成清酒(料理酒)	2.6
でん粉(片栗粉)	9.75
油	5.01
切干大根のカレー炒め	
炒め油(サラダ油)	0.65
人参	7.8
切干大根	5.85
冷凍カット油揚げ	9.1
冷凍あさり	6.5
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 7年 7月 3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
野菜コンソメスープ	
玉ねぎ	19.5
人参	13
キャベツ	32.5
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
パセリチップ	0.01
てりやきハンバーグ	
ハンバーグ 80g	80
おろししょうが	0.91
おろしにんにく	0.91
こいくちしょうゆ	6.96
本みりん	6.5
三温糖	1.56
でん粉(片栗粉)	1.04
水	10.4
マカロニサラダ	
キャベツ	32.5
マカロニ(ツイスト)	7.8
コーン	7.8
人参	3.9
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 7年 7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 (250ml)	257
トマたまスープ(卵)	
人参	9.2
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
冷凍ほうれん草	12
凍結全卵	17.3
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	0.83
混合こしょう	0.02
焼きフランク	
無塩せきフランクソーセージ 40g	40
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)	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
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 7年 7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 (250ml)	257
七夕汁	
かつおだしパック	2.6
人参	11.5
糸かまぼこ	10.4
型抜きかまぼこ(星)	6.5
こいくちしょうゆ	3.69
本みりん	0.65
食塩	1
冷凍ほうれん草	13
オクラ 冷凍	10.4
カットわかめ	0.7
水	181.7
鶏のたれかつ	
鶏むね切り身(皮無) 60g	60
薄力粉 1等	5.2
水	6
パン粉1kg	6.24
油	6
こいくちしょうゆ	9.1
三温糖	5.2
本みりん	1.95
水	6.5
小松菜のおひたし	
もやし	39
こまつな	26
ボトルしょうゆ	
ボトルしょうゆ	3.25
ヨーグルト(乳)	
ソフールプレーン	100

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 7年 7月 8日火曜日

料理名／食品名	分量
地粉うどん	
地粉うどん (90g)	90
牛乳	
牛乳 (250ml)	257
五目うどん	
かつおだしパック	2.6
豚もも(小間切れ)	23
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
ねぎ	5.75
こいくちしょうゆ	13.2
本みりん	0.92
食塩	0.33
冷凍ほうれん草	9.2
水	172.5
黒はんぺんフライ(卵・乳)	
黒はんぺんフライ (40g)	40
油	4.2
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
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	8

中学コース
令和 7年 7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 (250ml)	257
もずくスープ	
人参	11.5
コーン	11.5
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	12
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
もずく(冷凍)	20.8
水	175.95
揚げぎょうざ③	
冷凍ぎょうざ 18g×3	54
油	3.8
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
おろしにんにく	0.39
合成清酒(料理酒)	0.65
こいくちしょうゆ	1.56
人参	10.4
たけのこ千切り	26
中華スープの素・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.65
本みりん	0.65
三温糖	0.26
オイスターソース	3.51
こいくちしょうゆ	1.56
ピーマン	26
ごま油	0.78
でん粉(片栗粉)	0.33

中学コース
令和 7年 7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 (250ml)	257
コーンスープ(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.52
玉ねぎ	32.5
コーン	23
コンソメ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.65
調理用牛乳	23
コーンクリームスープ・ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	18.5
食塩	0.13
混合こしょう	0.03
フィッシュフライ	
フィッシュフライ 60g	60
油	4.55
キャベツのアーリオ・オーリオ	
炒め油(サラダ油)	0.65
おろしにんにく	0.26
豆板醤	0.07
無塩せきハム(短冊切り)	19.5
冷凍こまつな	13
人参	13
カットエリンギ	13
キャベツ	39
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
ノンエッグタルタルソース	
ﾉﾝｴｯｸﾞﾀﾙﾀﾙｿｰｽ(卵無し)	8

中学コース
令和 7年 7月11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	1.2
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1kg	1.3
紙カップ(小判型)	1.3
冷凍みかん	
冷凍みかん	100

中学コース
令和 7年 7月14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
豆腐のみそ汁	
かつおだしパック	2.6
人参	5.75
カットえのき	13
冷凍豆腐ﾀﾞｲｽｶｯﾄ	25
ねぎ	5.75
カットわかめ	0.79
米みそ・中沢	5.75
麦みそ・ヤマキ	6.35
水	167
あじフライ	
あじフライ 50g	50
油	3.5
なすのみそ炒め	
炒め油(サラダ油)	1.3
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
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
ピーマン	6.5
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中コース

明 細 献 立 表

中学コース
令和 7年 7月15日火曜日

料理名／食品名	分量
中華麺	
中華麺(90g)	90
牛乳	
牛乳 (250ml)	257
タンメン	
ごま油	0.65
豚もも(小間切れ)	23
おろしにんにく	0.46
おろししょうが	0.46
人参	12
もやし	23
ねぎ	12
キャベツ	18
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	5.8
ウインナードッグ（乳）	
無塩せきフランクソーセージ 40g	40
ホットケーキミックス	10.4
水	8.32
油	4
フルーツナタデココ	
フルーツミックス	62.4
カクテルゼリー	28.6
ナタデココ	9.1

中学コース
令和 7年 7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
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)	0.65
豚もも(小間切れ)	29
おろししょうが	0.5
おろしにんにく	0.5
玉ねぎ	29
人参	18
なす	18
調理用牛乳	18
トマト缶詰 ダイス	18
ソテーオニオン（角切り）	5.8
チャツネ	1.15
アップルソース	6.9
中濃ソース	1.15
ダイスかぼちゃ	39
給食用ｶﾚｰﾌﾚｰｸ(ﾊｳｽ)	17.5
こくまろｶﾚｰﾌﾚｰｸﾌﾟﾛﾌﾞﾚﾝﾄﾞ	7
オムレツ（卵）	
プレーンオムレツ 60g	60
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	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 7年 7月17日木曜日

料理名／食品名	分量
パインパン	
パインパン (60g)	60
牛乳	
牛乳 (250ml)	257
ジュリエンヌスープ	
無塩せきハム(千切り)	12
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	0.8
混合こしょう	0.03
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
無塩せきウインナー（輪切り）	10.4
玉ねぎ	26
マッシュルームスライス	6.5
中濃ソース	0.78
トマトケチャップ	13
トマト缶詰 ダイス	5.2
コンソメ･ﾍﾙｼｰﾌｧｰﾑ	0.23
三温糖	0.01
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