

## 中コース

中学コース  
令和 8年 1月 9日金曜日

中学コース  
令和8年1月13日火曜日

## 明 細 獻 立 表

## 中学コース 令和8年1月14日水曜日

中学コース  
令和8年1月15日木曜日

料理名／食品名	分量
はちみつパン	
はちみつパン (60g)	60
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
ウスパナックチョルバス(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.39
無塩せきベーコン(短冊切り)	10.4
玉ねぎ	19.5
人参	6.5
冷凍ほうれん草	19.5
カットしめじ	10.4
白ワイン	2.6
コンソメ・ヘルシーフーム	0.91
ローレル(粉末)	0.01
混合こしょう	0.03
シチューの素	13
調理用牛乳	19.5
白身魚のフライ	
白身魚フライ 60g	60
油	4.55
イズミル・キョフテ	
ミートボール	52
炒め油(サラダ油)	1.3
おろしにんにく	0.39
玉ねぎ	19.5
マッシュルームスライス	9.1
冷凍グリンピース	6.5
ゆでひよこ豆	6.5
トマト缶詰 ダイス	13
トマトピューレー	9.1
コンソメ・ヘルシーフーム	1.95
中濃ソース	1.95
食塩	0.13
混合こしょう	0.03
水	52
パックソース	
パックソース(中濃)	5

中学コース  
令和8年1月16日金曜日

## 中コース

中学コース  
令和 8年 1月19日月曜日

中学コース  
令和 8年 1月20日火曜日

## 中学コース 令和8年1月21日水曜日

中学コース  
令和8年1月22日木曜日

中学コース  
令和 8年 1月23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
ジョア	
ジョア(マスカット)	125
ごまみそスープ	
ごま油	0.65
豚ひき肉	26
おろししょうが	0.65
おろしにんにく	0.65
混合こしょう	0.03
人参	13
もやし	19.5
コーン	10.4
ねぎ	10.4
中華スープの素・ヘルシーフーム	0.5
味噌ラーメンスープの素	5.2
米みそ・中沢	6.5
にら	5.2
いりごま(白)	1.3
とうがらし	0.03
本庄美人ねぎの油淋鶏	
鶏むね切り身(皮付)	60g
おろししょうが	0.65
こいくちしょうゆ	1.69
合成清酒(料理酒)	1.69
でん粉(片栗粉)	7.8
油	5.01
ごま油	0.39
ねぎ	6.5
おろししょうが	0.65
三温糖	2.34
こいくちしょうゆ	3.9
穀物酢	3.9
とうがらし	0.01
水	3.38
ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	
地場産ブロッコリー	32.5
地場産カリフラワー	19.5
人参	6.5
ナムルドレッシング	
ナムルドレッシング	8

## 中コース

中学コース  
令和 8年 1月26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
かき玉汁(卵)	
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
冷凍豆腐ダイスカット	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
さばのピリ辛照り焼き	
さば切り身 50g	50
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
こいくちしょうゆ	2.6
本みりん	1.04
豆板醤	0.03
いりごま(白)	1.04
ごま油	0.26
ねぎ	3.9
生揚げの五目煮	
炒め油(サラダ油)	1.04
豚もも(小間切れ)	8.45
合成清酒(料理酒)	1.04
人参	10.4
たけのこ水煮缶	10.4
干しへいたけスライス	1.04
玉ねぎ	22.1
生揚げ	32.5
キヤベツ	32.5
三温糖	1.3
こいくちしょうゆ	6.37
でん粉(片栗粉)	1.56

中学コース  
令和8年1月27日火曜日

中学コース  
令和8年1月28日水曜日

中学コース  
令和8年1月29日木曜日

料理名／食品名	分量
食パン	
食パン (60g)	60
牛乳	
牛乳 (200ml)	206
ミネストローネ	
無塩せきベーコン(短冊切り)	6.5
セロリー	0.65
ローレル(粉末)	0.01
おろしにんにく	0.39
玉ねぎ	26
人参	13
じゃがいも	26
キャベツ	26
トマトピューレー	5.2
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
三温糖	0.39
食塩	0.65
コンソメ・ヘルシーフーム	1.3
混合こしょう	0.03
マカロニ(シェル)	3.9
ハンバーグデミソース	
ハンバーグ 80g	80
炒め油(サラダ油)	0.39
玉ねぎ	23.4
デミグラスソース	13.78
三温糖	0.78
赤ワイン	0.91
トマトケチャップ	7.67
ウスターソース	3.9
水	6.5
コーンサラダ	
キャベツ	45.5
コーン	9.1
人参	9.1
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 1月30日金曜日