



中コース

明細献立表

中学コース  
令和 8年 3月 9日月曜日

中学コース  
令和 8年 3月 10日火曜日

中学コース  
令和 8年 3月 11日水曜日

中学コース  
令和 8年 3月 12日木曜日

中学コース  
令和 8年 3月 16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(200ml)	206
すまし汁	
かつおだしパック	3.9
人参	10.4
桜ちらしかまぼこ	6.5
カットえのき	6.5
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	9.1
カットわかめ	0.65
いかスティック②	
いかスティック 20g×2	40
油	2.8
手巻き焼肉	
炒め油(サラダ油)	0.52
豚もも(千切り)	45.5
おろししょうが	0.52
おろしにんにく	0.39
合成清酒(料理酒)	0.26
こいくちしょうゆ	1.95
玉ねぎ	26
人参	13
にら	3.9
三温糖	0.65
こいくちしょうゆ	1.95
オイスターソース	1.04
豆板醤	0.05
焼きのり	
手巻きのり 1/4 5枚	5

料理名/食品名	分量
中華麺	
中華麺(90g)	90
牛乳	
牛乳(200ml)	206
お祝いちゃんぽん	
炒め油(サラダ油)	0.65
豚もも(小間切れ)	13
人参	6.5
もやし	13
キャベツ	13
コーン	10.4
さつま揚げ(卵白抜)	6.5
祝いなると	6.5
冷凍あさり	13
合成清酒(料理酒)	0.65
中華スープの素・ヘルシーファーム	0.39
ちゃんぽんスープの素	15
食塩	0.18
混合こしょう	0.03
水	206.7
ミニきなこ揚げパン	
豆腐ブレッド	20
油	2
きな粉	3.5
グラニュー糖	5
食塩	0.04
チーズサラダ(乳)	
冷凍プロッコリー	39
こまつな	15.6
きゅうり	13
サイコロチーズ	6.5
塩ドレッシング	
塩ドレッシング	8

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(200ml)	206
チキンカレー(乳)	
炒め油(サラダ油)	0.65
鶏むね(角切り)	32.5
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
じゃがいも	52
ソテーオニオン(角切り)	7.8
チャツネ	1.3
アップルソース	2.6
中濃ソース	0.65
調理用牛乳	13
給食用カレーフレーク(ハウス)	19.37
こくまろカレーフレークプロフレンド	7.8
ごぼうとツナのサラダ	
シーチキンフレークオイル不使用	13
千切りごぼう	19.5
キャベツ	32.5
地場産いちご	
いちご	25
玉ねぎドレッシング	
玉ねぎドレッシング	8

料理名/食品名	分量
クロワッサン(乳)	
クロワッサン(70g)	70
牛乳	
牛乳(200ml)	206
ABCスープ	
無塩せきベーコン(短冊切り)	8
玉ねぎ	11.5
人参	6.5
キャベツ	19.5
マカロニ(アルファベット)	4.6
コンソメ・ヘルシーファーム	1.95
食塩	0.9
混合こしょう	0.03
水	167
フライドチキン	
鶏むね切り身(皮無) 50g	50
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
合成清酒(料理酒)	2.6
でん粉(片栗粉)	13
油	4.1
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
お祝いデザート(卵・乳不使用)	
米粉のカップケーキ(いちご)	52

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
せんべい汁	
かつおだしパック	2.6
鶏むね小間(皮付)	19.5
ごぼう	9.1
人参	13
カットしめじ	10.4
ねぎ	13
かわらせんべい	13
本みりん	1.3
こいくちしょうゆ	5.2
食塩	0.65
水	188.5
鮭の塩麹焼き	
さけの塩麹漬け 40g	40
肉じゃが	
炒め油(サラダ油)	0.91
豚もも(小間切れ)	23.4
合成清酒(料理酒)	0.52
人参	9.1
玉ねぎ	23.4
じゃがいも	58.5
さつま揚げ(卵白抜)	10.4
切りこんにゃく	10.4
三温糖	2.08
こいくちしょうゆ	5.85
冷凍カットいんげん	2.6
水	7.8

