

詳細献立表 (2025年5月)

町田市立中学校 2025-04-04 印刷

2025年 5月 1日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【ヤンニョムチキン+いんげん+M:A】			
鶏成鶏肉胸(皮なし)	2.00 枚	60.00	
塩		0.10	
かたくり粉		8.00	
揚げ油(米白絞)		7.00	
白いりごま		0.20	
おろししょうが		0.20	
おろしにんにく		0.20	
コチュジャン		1.00	
しょうゆ		0.20	
トマトケチャップ		2.50	
砂糖		1.00	
水		2.00	
さやいんげん		20.00	
塩		0.40	
こしょう混合		0.01	
ごま油		0.40	
【チャブチエ風炒め:B】			
緑豆はるさめ(乾)		4.50	
ごま油		0.45	
おろしにんにく		0.20	
豚こま		10.00	
にんじん		4.00	
もやし		13.00	
キャベツ		20.00	
にら		3.00	
塩		0.40	
こしょう混合		0.01	
中華スープの素(ケチAP無添加)		0.20	
しょうゆ		0.40	
【かぼちゃとマヨネーズのサラダ:C】			
かぼちゃ	30.00 g	30.00	
さつまいも	10.00 g	10.00	
マヨネーズ(全卵型)	3.00 g	3.00	
砂糖		0.10	
塩		0.10	
白こしょう		0.01	
ダイスチーズ		5.00	
【果物(パイナップル缶)☆】			
パイナップル缶(果肉のみ)		15.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 5月 2日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【生揚げと豚肉のオイスターソース炒め:A】			
フェイタス絹厚揚げ10N		40.00	
サラダ油		0.20	
おろしにんにく		0.14	
おろししょうが		0.14	
豚こま		20.40	
しょうゆ		0.68	
酒		0.68	
にんじん		8.00	
玉葱		13.60	
もやし		27.20	
干し椎茸(スライス)		0.20	
ねぎ		3.40	
にら		8.00	
水		17.00	
牡蠣油(オイスターソース)		1.60	
砂糖		0.54	
しょうゆ		2.72	
こしょう混合		0.01	
酒		0.68	
塩		0.16	
トウバンジャン		0.02	
【魚のみりん焼き+ゆかり大根:B】			
めばる 40g		40.00	
しょうゆ		1.00	
本みりん		2.00	
酒		1.00	
三温糖		0.50	
サラダ油		0.20	
だいこん	20.00 g	20.00	
ゆかり	0.20 g	0.20	
塩	0.10 g	0.10	
【ゆで野菜のごまだれがけ:C】			
キャベツ		20.00	
こまつな		15.00	
にんじん		3.00	
しょうゆ		2.50	
三温糖		0.70	
白すりごま		0.60	
白いりごま		0.60	
ごま(ねり)		0.60	
【フライドポテト☆D】			
じゃがいも		30.00	
揚げ油(米白絞)		3.00	
塩		0.20	
パセリ(乾)		0.05	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 5月 7日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【棒餃子&キャベツとコンソテー:A】			
町田特注棒餃子	1.00 個	60.00	
揚げ油(米白絞)		3.00	
キャベツ		30.00	
国産ホルモン(冷凍)		10.00	
有塩バター		0.50	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
【厚揚げと小松菜のツナあん煮:B】			
フェイタス絹厚揚げ10N		30.00	
こまつな		20.00	
にんじん		5.00	
まぐろ缶詰(水煮フレークワイルド)		4.00	
しょうゆ		1.00	
本みりん		0.20	
がらスープ(チキン)		1.00	
塩		0.10	
こしょう混合		0.01	
かたくり粉		1.00	
水		20.00	
【ひじき入りサラダ:C】			
干ひじき(スチルス釜、乾)		0.70	
ごま油		2.00	
砂糖		1.00	
しょうゆ		1.00	
もやし		15.00	
にんじん		5.00	
きゅうり		10.00	
国産ホルモン(冷凍)		5.00	
和風ドレッシング		4.00	
【じゃこ人参:D(ふりかけ)】			
ごま油		0.81	
にんじん		16.20	
かちり		1.62	
酒		0.81	
本みりん		0.41	
しょうゆ		0.81	
白いりごま		2.03	
かつお加工品(削り節)		0.41	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

詳細献立表 (2025年5月)

町田市立中学校 2025-04-04 印刷

2025年 5月 8日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん(塩こんぶ)◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
塩昆布		2.00	
【豆腐のミートソース和え:A】			
国産鉄分強化とうふ		40.00	
国産カルシウム強化とうふ		20.00	
薄力粉		1.80	
有塩バター		0.80	
サラダ油		0.90	
サラダ油		0.50	
豚ひき肉		10.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		2.50	
玉葱		35.00	
にんじん		15.00	
水		6.00	
トマト缶詰(ホール)		20.00	
とんかつソース		2.00	
しょうゆ		1.00	
トマトケチャップ		8.00	
塩		0.50	
こしょう混合		0.01	
砂糖		0.50	
赤ワイン		1.00	
粉チーズ		1.50	
パン粉(乾燥)		2.50	
パセリ(乾)		0.01	
紙カップ(小判 中230cc)		1.00	
【鶏肉の照り焼き+ピザもやしナムルB】			
鶏若鶏肉モモ(皮なし)		40.00	
サラダ油	0.70 g	0.70	
しょうゆ	3.00 g	3.00	
本みりん	3.00 g	3.00	
砂糖	1.00 g	1.00	
酒	0.50 g	0.50	
水	1.00 g	1.00	
かたくり粉	1.00 g	1.00	
もやし		20.00	
青ピーマン		5.00	
塩		0.15	
ごま油		0.30	
【キャベツとツナの中巻和え:C】			
キャベツ		20.00	
きゅうり		9.00	
まぐろ缶詰(水煮フレークタイプ)		10.00	
中華ドレッシング		6.00	
【果物(パイナップル缶)☆】			
パイナップル缶詰(果肉のみ)		15.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 5月 9日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【鯖の塩焼き+キャベツごまみそ:A】			
さば	1.00 枚	60.00	
塩		0.30	
キャベツ		25.00	
白すりごま		1.20	
米みそ(淡色辛みそ)		1.20	
砂糖		0.60	
しょうゆ		0.60	
【根菜の煮物:B】			
にんじん	10.00 g	10.00	
ごぼう		10.00	
だいこん		20.00	
鶏成鶏肉モモ(皮なし)	0.02 Kg	20.00	
板こんにゃく	20.00 g	20.00	
サラダ油		0.50	
水		0.00	
無添加純だし粉末	0.30 g	0.30	
三温糖	3.00 g	3.00	
酒	2.00 g	2.00	
しょうゆ	5.00 g	5.00	
本みりん	2.00 g	2.00	
さやいんげん		5.00	
【ブロッコリーとハムのソテー:C】			
オリーブ油		0.20	
にんにく		0.30	
ロースハム		2.00	
ブロッコリー		15.00	
キャベツ		20.00	
塩		0.16	
こしょう混合		0.00	
【大学芋:D】			
さつまいも		30.00	
揚げ油(米白絞)		4.00	
砂糖		2.50	
しょうゆ		0.50	
本みりん		1.00	
黒ごま(いり)		0.30	
水		1.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 5月12日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【ハニーマスタードチキン+ブロッコリー:A】			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		60.00	
練りマスタード		3.00	
はちみつ		3.00	
しょうゆ		1.20	
酒		1.20	
ブロッコリー		15.00	
塩		0.08	
【ポロネーゼ:B】			
ペンネ		13.00	
サラダ油		0.35	
豚ひき肉		8.50	
赤ワイン		0.25	
にんじん		4.00	
玉葱		18.00	
にんにく		0.08	
セロリー		0.40	
サラダ油		0.40	
トマト缶詰(ホール)		8.00	
トマトケチャップ		3.50	
トマトピューレ		2.50	
中濃ソース		0.70	
塩		0.25	
白こしょう		0.01	
粉チーズ		0.40	
かたくり粉		0.00	
【コーンスローサラダ:C】			
キャベツ	25.00 g	25.00	
にんじん	5.00 g	5.00	
きゅうり	5.00 g	5.00	
とうもろこし缶詰(ホール)	6.00 g	6.00	
フレンチドレッシング	5.00 g	5.00	
【手作り小松菜汁+おふりかけ:D】			
こまつな		15.00	
ちりめんじゃこ		2.00	
白いりごま	2.00 g	2.00	
かつお加工品(かつお節)		0.50	
ごま油		1.00	
しょうゆ		1.20	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

詳細献立表 (2025年5月)

町田市立中学校 2025-04-04 印刷

2025年 5月13日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【わかめごはん☆】			
精白米		110.00	
水		132.00	
炊き込みわかめ		1.00	
【白身魚のフライ&ケチャップ和え:A】			
ほきフライ	1.00 切	60.00	
揚げ油(米白絞)		6.00	
中濃ソース		4.00	
オリーブ油		1.50	
おろしにんにく		0.10	
もやし		30.00	
にんじん		5.00	
青ピーマン		8.00	
水		0.00	
中華スープの素(ケチャップ無添加)		0.30	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
【じゃがいものそぼろあん:B】			
じゃがいも		60.00	
サラダ油		0.50	
鶏若鶏胸ひき肉		5.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		1.60	
玉葱		8.00	
干し椎茸(スライス)		0.20	
三温糖		2.50	
しょうゆ		3.50	
かたくり粉		0.50	
水		0.00	
グリーンピース(国産冷凍)		3.00	
【雑香和え:C】			
こまつな		10.00	
キャベツ		30.00	
しょうゆ		2.30	
本みりん		2.30	
焼きのり(刻み)		0.45	
【チーズ:D】			
ピピピチーズ(Fe, Ca)		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 5月14日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ベアパン(黒糖食パン&食パン)】			
黒糖パン(食パン)		62.00	
パン(食パン)		61.00	
袋詰め代金		0.00	
【チリコンカン:A】			
サラダ油		0.24	
おろしにんにく		0.24	
鶏肉ももひき肉(生)		8.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		2.00	
ベーコン		4.00	
だいず(国産、水煮)		56.00	
玉葱		24.00	
にんじん		12.00	
トマトケチャップ		8.00	
トマトピューレ		5.60	
中濃ソース		1.60	
しょうゆ		0.60	
チリパウダー		0.04	
赤ワイン		1.44	
塩		0.30	
こしょう混合		0.01	
水		5.00	
薄力粉		1.20	
有塩バター		0.56	
サラダ油		0.64	
パセリ(乾)		0.01	
紙カップ(小判 中230cc)		1.00	
かたくり粉		0.00	
【ソースやきそば:B】			
蒸し中華めん		31.50	
サラダ油		0.90	
豚こま		8.10	
もやし		8.10	
キャベツ		10.80	
玉葱		5.40	
にんじん		2.70	
焼きそば粉末ソース		1.08	
牡蠣油(オイスターソース)		0.90	
しょうゆ		0.27	
中華スープの素(ケチャップ無添加)		0.14	
こしょう混合		0.02	
塩		0.08	
【キャベツのマヨドレサラダ:C】			
キャベツ		15.00	
きゅうり		15.00	
国産ホロコ(冷凍)		5.00	
ダイスチーズ	3.00 g	3.00	
胡麻マヨドレッシング		6.00	
【豆腐ナゲット:D(マスタードソース)】			
国産大豆のナゲットベース		20.00	
サラダ油		1.50	
洋からし(マスタード)		1.20	
トマトケチャップ		0.40	
マヨネーズ(全卵型)		0.40	
はちみつ		0.40	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 5月15日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【チキン米粉カレー:A】			
鶏成鶏肉胸(皮付き)		45.00	
赤ワイン		0.50	
カレー粉		0.20	
サラダ油		0.50	
おろしにんにく		0.20	
おろししょうが		0.20	
玉葱		20.00	
にんじん		10.00	
ガラムマサラ		0.02	
チャツネ		2.00	
アップルソース		0.50	
トマトケチャップ		0.50	
中濃ソース		0.50	
ウスターソース		0.50	
ペーリーフ(粉)		0.01	
しょうゆ		0.50	
水		60.00	
米粉カレー		15.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.01	
じゃがいも		30.00	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
米粉		0.00	
【いかのガーリック焼き+キャベツソース:B】			
いか 鹿の子目	1.00 切	40.00	
塩	0.30 g	0.30	
こしょう混合	0.01 g	0.01	
ガーリックパウダー	0.50 g	0.50	
酒	0.50 g	0.50	
キャベツ		20.00	
有塩バター		0.30	
塩		0.10	
こしょう混合		0.00	
【ピクルス:C】			
だいこん		30.00	
きゅうり		5.00	
にんじん		5.00	
砂糖		2.00	
穀物酢		2.00	
しょうゆ		1.50	
塩		0.20	
無添加天然だしの素		1.00	
【うずら卵の醤油煮☆D】			
うずら卵(水煮缶詰)	2.00 個	20.00	
砂糖	1.00 g	1.00	
しょうゆ	1.00 g	1.00	
本みりん	1.00 g	1.00	
酒	1.00 g	1.00	
水		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

詳細献立表 (2025年5月)

町田市立中学校 2025-04-04 印刷

2025年 5月16日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【ピビンバ：A】			
サラダ油		1.20	
にんにく		0.40	
しょうが		0.40	
豚こま		60.00	
玉葱		15.00	
酒		1.10	
砂糖		2.20	
中華スープの素リケンGS無添加		0.80	
トウバンジャン		0.50	
コチュジャン		0.50	
しょうゆ		2.00	
白いりごま		0.50	
かたくり粉		0.80	
水		2.00	
ごま油		1.00	
にんじん		8.00	
もやし		25.00	
中華ドレッシング		5.00	
こまつな		15.00	
だいこん		10.00	
中華スープの素リケンGS無添加		0.10	
しょうゆ		1.00	
白いりごま		0.20	
ごま油		1.50	
【チーズポテト：B】			
じゃがいも		63.25	
塩		0.29	
こしょう混合		0.03	
えだまめ(むき冷凍)		3.45	
牛乳		5.75	
ダイスチーズ		6.90	
パセリ(乾)		0.01	
【ごま和え：C】			
きゅうり		17.50	
キャベツ		19.50	
干ひじき(スライス、乾)		0.39	
白ゴマペースト		1.30	
砂糖		0.78	
穀物酢		1.04	
マヨネーズ(全卵型)		3.25	
みみそ(甘みそ)		1.30	
白いりごま		1.30	
【すりおろしりんごゼリー☆】			
Feすりおろしりんごゼリー	1.00 個	23.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 5月19日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごまごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
黒ごま(いり)		1.50	
【鯖の竜田揚げ&青菜+ハ】			
さば	1.00 枚	50.00	
おろししょうが	0.42 g	0.42	
しょうゆ	3.32 g	3.32	
本みりん	0.83 g	0.83	
酒	1.25 g	1.25	
かたくり粉	5.00 g	5.00	
揚げ油(米白絞)	2.50 g	2.50	
こまつな		20.00	
キャベツ		10.00	
しょうゆ		1.50	
かつお加工品(かつお節)		0.35	
【生揚げの四川煮：B】			
ごま油		0.36	
にんにく		0.17	
しょうが		0.34	
豚ひき肉		4.80	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		2.40	
玉葱		6.00	
トウバンジャン		0.02	
砂糖		1.00	
しょうゆ		1.20	
トマトケチャップ		4.00	
水		6.00	
米みそ(赤色辛みそ)		2.00	
テンメンジャン		1.00	
青ピーマン		4.00	
かたくり粉		0.80	
水		0.80	
生揚げ		40.00	
【かぼちゃの甘煮：C】			
かぼちゃ		30.00	
砂糖	2.25 g	2.25	
しょうゆ	1.12 g	1.12	
酒	0.75 g	0.75	
無添加純だし粉末		0.37	
水		15.00	
かたくり粉		0.37	
【胡瓜とわかめの酢の物D】			
乾燥わかめ(板わかめ)		0.30	
きゅうり		15.00	
しょうゆ		2.00	
砂糖		3.00	
穀物酢		2.00	
白いりごま		0.50	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 5月20日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん(ゆかり)☆】			
精白米		110.00	
水		132.00	
ゆかり(ケール無添加)		0.50	
【肉じゃが：A】			
サラダ油		0.50	
おろししょうが		0.50	
豚こま		20.00	
玉葱		20.00	
じゃがいも		75.00	
にんじん		15.00	
つきこんにゃく		10.00	
砂糖		4.00	
酒		1.00	
本みりん		1.00	
水		30.00	
無添加天然だしの素	1.00 g	1.00	
しょうゆ		5.00	
グリーンピース(国産冷凍)		5.00	
【じゃものゴマ焼き+ナムル：B】			
ししゃも(生干し)	1.00 本	18.00	
黒ごま(いり)		0.30	
白いりごま	0.60 g	0.60	
サフラワー油	1.00	1.00	
こまつな		10.00	
もやし		20.00	
ごま油		0.30	
塩		0.10	
【切干大根のソース炒め：C】			
サラダ油		3.00	
切干しだいこん		2.40	
焼き竹輪	6.00 g	6.00	
キャベツ		20.00	
にんじん		2.50	
ねぎ		2.50	
中濃ソース		4.00	
ウスターソース		0.80	
しょうゆ		0.15	
砂糖		0.05	
こしょう混合		0.00	
【青のりビーンズ+D】			
大豆(国産、乾)	7.00 g	7.00	
かたくり粉	1.00 g	1.00	
揚げ油(米白絞)	2.00 g	2.00	
塩	0.10 g	0.10	
あおのり	0.20 g	0.20	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

詳細献立表 (2025年5月)

町田市立中学校 2025-04-04 印刷

2025年 5月21日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【カレー味麻婆豆腐☆A】			
サラダ油		0.50	
おろしにんにく		0.30	
おろししょうが		0.40	
鶏若鶏胸ひき肉		7.50	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		1.80	
塩		0.40	
こしょう混合		0.03	
カレー粉		0.50	
干し椎茸(スライス)		0.30	
もやし		5.00	
にんじん		6.00	
水		15.00	
酒		1.00	
砂糖		1.20	
しょうゆ		2.00	
米みそ(赤色辛みそ)		2.50	
国産鉄分強化とうふ		70.00	
かたくり粉		2.00	
水		3.50	
ねぎ		4.00	
にら		3.00	
ごま油		0.50	
紙カップ(小判 中230cc)		1.00	
【竹輪の磯辺揚げ&おかかきゅうり:B】			
焼き竹輪	0.50 本	27.50	
あおのり		0.20	
天ぷら粉		5.00	
水		4.00	
揚げ油(米白絞)		5.00	
きゅうり		30.00	
しょうゆ		1.50	
かつお加工品(かつお節)		0.35	
【小松菜とエリンギのソテー:C】			
こまつな		15.00	
キャベツ		10.00	
ぶなしめじ		10.00	
国産ホホコシ(冷凍)		3.00	
にんじん		3.00	
サラダ油		0.50	
塩		0.20	
こしょう混合		0.03	
【うずら卵の塩ゆでD】			
うずら卵(水煮缶詰)	2.00 個	20.00	
水		5.00	
塩		0.10	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 5月22日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【鶏(けい)ちゃん焼き(岐阜県):A】			
サラダ油		0.50	
にんにく		0.30	
トウバンジャン		0.20	
鶏肉モモ(皮付き)		50.00	
米みそ(赤色辛みそ)		6.00	
本みりん		1.50	
酒		1.50	
しょうゆ		1.50	
キャベツ		55.00	
青ピーマン		12.00	
にんじん		10.00	
国産ホホコシ(冷凍)		7.50	
【野菜コロッケ30g+もやしゆかり和え:B】			
野菜コロッケ30g		30.00	
揚げ油(米白絞)		4.00	
もやし	30.00 g	30.00	
塩		0.10	
ゆかり	0.20 g	0.20	
かつお加工品(削り節)	0.50 g	0.50	
【枝豆とひじきの炒め煮:C】			
サラダ油		1.50	
干ひじき(ステンレ釜、乾)		2.00	
えだまめ(むぎ冷凍)		10.00	
にんじん		5.00	
油揚げ		5.00	
酒		1.80	
砂糖		1.50	
水		1.00	
無添加純だし粉末		0.20	
しょうゆ		1.80	
【チーズ:D】			
ビビチーズ Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 5月23日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【豚すき丼の具:A】			
サラダ油		1.50	
豚こま		45.00	
しらたき		35.00	
玉葱		45.00	
えのきたけ		9.00	
ねぎ		6.00	
酒		2.30	
三温糖		2.25	
しょうゆ		5.00	
本みりん		1.00	
塩		0.40	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
【大根サラダ:B】			
だいこん	25.00 g	25.00	
干ひじき(ステンレ釜、乾)	2.00 g	2.00	
みずな	10.00 g	10.00	
大豆(水煮缶詰)	8.00	8.00	
まぐろ缶詰(水煮フレーク)	5.00 g	5.00	
しょうゆ	2.00 g	2.00	
砂糖	2.00 g	2.00	
穀物酢		1.50	
レモン(果汁、生)	0.50 g	0.50	
ごま油	0.50 g	0.50	
白すりごま	1.00 g	1.00	
マヨネーズ(全卵型)	3.00 g	3.00	
【カラフルナムル:C】			
もやし		20.00	
キャベツ		15.00	
にんじん		3.00	
中華スープの素(ケンGS無添加)		0.40	
塩		0.10	
こしょう混合		0.05	
ごま油		1.00	
白すりごま		1.00	
【おかかポテト】			
じゃがいも		30.00	
揚げ油(米白絞)		2.00	
中濃ソース		3.00	
あおのり		0.05	
かつお加工品(削り節)		0.25	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

詳細献立表 (2025年5月)

町田市立中学校 2025-04-04 印刷

2025年 5月26日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【生揚げ入ホイコウロウ：A】			
生揚げ		40.00	
サラダ油		0.50	
おろししょうが		0.40	
豚こま		15.00	
もやし		20.00	
にんじん		10.00	
キャベツ		40.00	
青ピーマン		4.00	
水		1.80	
砂糖		0.45	
テンメンジャン		2.70	
米みそ(赤色辛みそ)		2.70	
トウバンジャン		0.10	
しょうゆ		1.80	
ごま油		0.30	
白こしょう		0.02	
【魚(鮭)の南部焼き+おかかﾌﾟﾛ: B】			
ホキ		40.00	
しょうゆ		2.00	
本みりん		1.00	
酒		1.00	
サラダ油		0.70	
黒ごま(いり)		0.50	
白すりごま		0.25	
白いりごま		0.50	
ブロッコリー		25.00	
しょうゆ		1.20	
かつお加工品(かつお節)		0.80	
【豆入りポテトサラダ：C】			
じゃがいも		25.00	
ミックスピーンズ(ゆで)		5.00	
とうもろこし(国産冷凍)		2.00	
えだまめ(むき冷凍)		2.00	
にんじん		3.00	
パセリ(乾)		0.03	
ダイスチーズ		3.00	
マヨネーズ(全卵型)		5.00	
塩		0.20	
砂糖		0.10	
こしょう混合		0.01	
【青菜の磯香和え：D】			
こまつな	18.00 g	18.00	
にんじん	4.00 g	4.00	
しょうゆ	1.20 g	1.20	
焼きのり(刻み)	0.30 g	0.30	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 5月27日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【豚肉のスタミナ炒め+ｷｷﾞﾊﾞ 人A】			
豚こま		70.00	
玉葱		30.00	
しょうが		0.50	
にんにく		0.30	
サラダ油		0.70	
本みりん		0.80	
砂糖		0.80	
酒		0.80	
しょうゆ		3.90	
トウバンジャン		0.04	
ごま油		0.15	
かたくり粉		0.30	
水		0.00	
白いりごま		0.30	
キャベツ		29.00	
にんじん		4.00	
塩		0.20	
白こしょう		0.00	
【カラフルパスタ：B】			
マカロニ		15.00	
オリーブ油		0.50	
にんにく		0.20	
玉葱		15.00	
ロースハム		10.00	
ぶなしめじ		5.00	
にんじん		5.00	
こまつな		5.00	
白ワイン		0.50	
塩		0.40	
白こしょう		0.02	
【かぼちゃサラダ：C】			
かぼちゃ		25.00	
きゅうり		10.00	
にんじん		9.00	
マヨネーズ(全卵型)		7.20	
塩		0.27	
こしょう混合		0.03	
【おかかﾌﾞﾘｶﾞｰ : D】			
かつお加工品(削り節)	1.00 g	1.00	
塩昆布		3.00	
白いりごま	1.00 g	1.00	
砂糖	0.80 g	0.80	
しょうゆ	0.80 g	0.80	
レモン(果汁、生)	0.80 g	0.80	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 5月28日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【鶏の唐揚げ+浅漬け：A】			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		60.00	
おろししょうが		0.50	
酒		1.50	
しょうゆ		3.00	
かたくり粉		4.00	
薄力粉		4.00	
揚げ油(米白絞)		4.00	
キャベツ	25.00 g	25.00	
きゅうり	5.00 g	5.00	
塩	0.10 g	0.10	
穀物酢		0.15	
【小松菜とひじきのナムル：B】			
こまつな		20.00	
もやし		15.00	
干ひじき(ステンシル釜、乾)		0.70	
えのきたけ		10.00	
にんじん		5.00	
しょうゆ		2.00	
ごま油		0.80	
白こしょう		0.02	
無添加純だし粉末		0.20	
白すりごま		0.50	
【切干大根の煮物：C】			
切干しだいこん		7.00	
焼き竹輪		10.00	
にんじん		5.00	
砂糖		2.00	
しょうゆ		2.00	
酒		1.20	
サラダ油		0.30	
無添加純だし粉末		0.10	
水		0.00	
【チーズ：D】			
ピピビチーズ Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

