

詳細献立表 (2025年3月分)

町田市立中学校 2025-02-17 印刷

2025年 3月 3日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【キムチ豆腐：A】			
サラダ油		1.00	
おろしにんにく		0.20	
おろししょうが		0.50	
豚ひき肉		7.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		2.00	
にんじん		5.00	
えのきたけ		5.00	
キャベツ		12.00	
ねぎ		6.00	
はくさい(キムチ漬け)		15.00	
国産鉄分強化とうふ		50.00	
国産カルシウム強化とうふ		30.00	
塩		0.40	
こしょう混合		0.02	
しょうゆ		2.00	
本みりん		1.00	
コチュジャン		0.05	
ごま油		0.30	
中華ｽｰﾌﾞの素(ﾀﾝGS無添加)		0.10	
水		20.00	
ごま油		0.30	
酒		2.00	
にら		5.00	
水		3.00	
かたくり粉		3.00	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
【鶏肉のスタミナ焼きﾄﾞﾛｯﾎﾟｶｶ：B】			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		40.00	
にんにく		0.50	
ねぎ		2.00	
砂糖		1.00	
ごま油		0.40	
しょうゆ		3.00	
本みりん		1.50	
酒		0.50	
七味とうがらし(粉)		0.03	
ブロッコリー		15.00	
しょうゆ		0.25	
かつお加工品(かつお節)		0.50	
本みりん		0.25	
【ポテト入りナムル：C】			
もやし		13.00	
にんじん		6.00	
キャベツ		10.00	
こまつな	8.00 g	8.00	
ごま油		0.80	
穀物酢	1.20 g	1.20	
しょうゆ	2.40 g	2.40	
砂糖	1.36 g	1.36	
からし(粉)	0.04 g	0.04	
白いりごま	0.80 g	0.80	
じゃがいも		16.00	
揚げ油(米白絞)		1.60	

2025年 3月 4日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【梅餃子&ｷﾞｬﾌﾞﾝｼﾞｰ：A】			
町田特注梅餃子	1.00 個	60.00	
揚げ油(米白絞)		3.00	
キャベツ		30.00	
有塩バター		0.50	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
【ハムとポテトのソテー：B】			
揚げ油(米白絞)		0.50	
じゃがいも		45.00	
サラダ油		0.25	
ほうれんそう		10.00	
ロースハム		6.00	
ぶなしめじ		6.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
【もやしと切干大根のナムル：C】			
もやし		20.00	
国産ﾎｰﾙｺｰﾝ(冷凍)		5.00	
切干しだいこん		3.00	
わかめ(乾燥、水戻し)		1.00	
赤ピーマン		3.00	
穀物酢		1.00	
しょうゆ		2.00	
砂糖		0.50	
塩		0.20	
白いりごま		0.50	
ごま油		0.50	
七味とうがらし(粉)		0.01	
【にんじんシリシリ：D】			
にんじん		23.00	
まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾞﾗｲﾄ)		2.00	
サラダ油		0.20	
塩		0.15	
白こしょう		0.01	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 3月 5日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【きび入りごはん◎】			
精白米	105.00 g	105.00	
きび(精白粒)		5.00	
水		132.00	
【ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽ豆腐ﾊﾝﾊﾞｰ&粉ふき芋★A】			
国産豆腐のﾊﾝﾊﾞｰﾀﾞ80(鉄・Ca)	1.00 個	80.00	
サラダ油		0.30	
玉葱		15.00	
ぶなしめじ		8.00	
デミグラスソース		10.00	
ウスターソース		2.00	
トマトケチャップ		3.00	
塩		0.00	
こしょう混合		0.03	
赤スイートワイン		1.50	
グリーンピース(国産冷凍)		2.00	
じゃがいも		40.00	
塩		0.20	
【春ｷﾞｬﾌﾞﾝとﾊｽﾀのソテー★B】			
ｽﾊﾞﾞﾞﾞｲ(乾)		8.50	
オリーブ油		0.43	
サラダ油		0.43	
ベーコン		4.25	
玉葱		12.75	
キャベツ		17.00	
こまつな		17.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
ガーリックパウダー		0.13	
しょうゆ		2.00	
青ピーマン		2.55	
赤ピーマン		2.55	
【切干大根の中華風味ﾀﾞﾝﾌﾞﾙ★C】			
切干しだいこん		3.00	
干ひじき(ｽﾄﾗｽﾞ釜、乾)		0.30	
にんじん		10.00	
きゅうり		10.00	
国産ﾎｰﾙｺｰﾝ(冷凍)		10.00	
中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		7.00	
【ずりおろしりんごゼリー】			
Fｻずりおろしりんごゼリー	1.00 個	23.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

【チーズ:D】			
ピピチーズ Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

詳細献立表 (2025年3月分)

町田市立中学校 2025-02-17 印刷

2025年 3月 6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	
【いかのが-リツ焼き+ハハノ-リツ-: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		35.00	
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(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	

2025年 3月 7日(金)

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	
【節の竜田揚げ60g&青菜+ハハ: A】			
さば	1.00 枚	60.00	
おろししょうが	0.50 g	0.50	
しょうゆ	4.00 g	4.00	
本みりん	1.00 g	1.00	
酒	1.50 g	1.50	
かたくり粉	6.00 g	6.00	
揚げ油(米白絞)	3.00 g	3.00	
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		0.45	
にんにく		0.21	
しょうが		0.42	
豚ひき肉		6.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		3.00	
玉葱		7.50	
トウバンジャン		0.03	
砂糖		1.50	
しょうゆ		2.25	
トマトケチャップ		6.00	
水		9.00	
米みそ(赤色辛みそ)		3.75	
テンメンジャン		2.25	
青ピーマン		5.00	
かたくり粉		1.00	
水		1.00	
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 3月10日(月)

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(ゲル無添加)		0.50	
【とり天+青菜おなか和え:A】			
鶏成鶏肉胸(皮なし)		60.00	
おろししょうが		1.00	
うすくちしょうゆ		2.00	
酒		0.70	
薄力粉		7.50	
水		7.00	
揚げ油(米白絞)		5.00	
こまつな		20.50	
にんじん		5.00	
めんつゆ(ストレート)		1.84	
かつお加工品(削り節)		0.30	
【野菜のソテー:B】			
ロースハム		5.00	
キャベツ		35.00	
にんじん		8.00	
にら		4.00	
国産ホーロン(冷凍)		8.00	
サラダ油		0.38	
ガーリックパウダー		0.08	
塩		0.35	
白こしょう		0.00	
【ブロッコリーとひじきのごま和え(ハハ)入:C】			
ブロッコリー		15.00	
キャベツ		15.00	
干ひじき(ステンレス、乾)		0.30	
白ゴマペースト		1.00	
砂糖		0.60	
穀物酢		0.80	
マヨネーズ(全卵型)		2.50	
米みそ(甘みそ)		1.00	
白いりごま		1.00	
【アップルスイートポテト:D】			
りんご(缶詰)		5.00	
さつまいも		20.00	
砂糖		1.50	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

詳細献立表 (2025年3月分)

町田市立中学校 2025-02-17 印刷

2025年 3月11日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【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	
鶏若鶏胸ひき肉		8.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		2.00	
ベーコン		2.00	
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(無添加)		0.14	
こしょう混合		0.02	
塩		0.08	
【キャベツの胡麻マヨサラダ:C】			
キャベツ		20.00	
きゅうり		15.00	
国産チロシ(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(ケチャップ)】			
国産大豆のナゲットベース		20.00	
サラダ油		1.50	
トマトケチャップ		2.50	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 3月12日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【ブルコギ豚豚肉炒めA】			
豚こま		50.00	
玉葱	0.03 Kg	30.00	
にんじん	0.01 Kg	10.00	
青ピーマン	5.00 g	5.00	
赤ピーマン	5.00 g	5.00	
もやし	20.00 g	20.00	
えのきたけ	10.00 g	10.00	
こまつな	10.00 g	10.00	
おろしにんにく	1.00 g	1.00	
しょうゆ	5.00 g	5.00	
酒	3.00 g	3.00	
コチュジャン	3.00 g	3.00	
はちみつ	2.00 g	2.00	
ごま油	1.00 g	1.00	
白いりごま	1.00 g	1.00	
【ししゃものゴマ天+青のり(計量):B】			
ししゃも(生干し)	1.00 本	18.00	
天ぷら粉		3.00	
水		4.60	
黒ごま(いり)		0.50	
揚げ油(米白絞)	2.00 g	2.00	
じゃがいも		20.00	
塩		0.13	
あおのり		0.01	
【さわやか漬け(白菜・ゆず):C】			
はくさい		45.00	
きゅうり		10.00	
にんじん		3.00	
しょうゆ		3.00	
ゆず(果汁、生)		0.54	
白いりごま		0.60	
【チーズ:D】			
ビビチーズ Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 3月13日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん(鉄っ子ひじきふりかけ)◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
鉄っ子ひじき		5.00	
【鶏肉じゃが☆A】			
サラダ油		0.50	
おろししょうが		0.50	
鶏成鶏肉胸(皮なし)		25.00	
かたくり粉		2.00	
玉葱		20.00	
じゃがいも		70.00	
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)		3.00	
【竹輪の磯辺揚げ&キャベツ:B】			
焼き竹輪	2.00 本	24.00	
あおのり		0.20	
天ぷら粉		5.00	
水		7.60	
揚げ油(米白絞)		5.00	
キャベツ		20.00	
塩		0.06	
ごま油		0.19	
【もやしのごまドレ和えC(計入り)】			
もやし		40.00	
まぐろ缶詰(水煮フレーク付)=ツナ		5.00	
胡麻マヨドレッシング	5.70 g	5.70	
【大根のゆかり和えD】			
だいこん		20.00	
きゅうり	5.00 g	5.00	
ゆかり	0.20 g	0.20	
塩	0.10 g	0.10	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

詳細献立表 (2025年3月分)

町田市立中学校 2025-02-17 印刷

2025年 3月14日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【白身魚のバジルパテ+キャベツ和え:A】			
シルバー		70.00	
白ワイン		1.50	
おろしにんにく		0.60	
バジル(粉)		0.05	
オリーブ油		1.50	
塩		0.20	
こしょう混合		0.02	
キャベツ		30.00	
砂糖	0.20 g	0.20	
穀物酢	0.20 g	0.20	
しょうゆ	1.50 g	1.50	
レモン(果汁、生)	0.60 g	0.60	
白いりごま	0.30 g	0.30	
【ツナマカロニグラタン:B】			
まぐろ缶詰(水煮フレーク)		10.00	
玉葱		15.00	
国産ホーン(冷凍)		5.00	
有塩バター		0.50	
マカロニ		10.00	
ベシヤメルソース		2.50	
牛乳		7.50	
無添加コンソメチキン顆粒		0.30	
水		7.50	
塩		0.20	
白こしょう		0.01	
粉チーズ		1.00	
パン粉(乾燥)		1.00	
【青菜のおかか和え◎C】			
こまつな		20.00	
もやし		15.00	
にんじん		10.00	
めんつゆ(ストレート)		3.20	
かつお加工品(削り節)		0.50	
【切り干しフleurふりかけ:D】			
サラダ油		0.50	
おろししょうが		0.50	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		5.00	
切り干しだいこん		1.00	
三温糖		3.00	
しょうゆ		3.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 3月17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(料)の南部焼き+おかかアロ: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		15.00	
しょうゆ		0.72	
かつお加工品(かつお節)		0.48	
【豆入りポテトサラダ:C】			
じゃがいも		25.00	
ミックスビーンズ(ゆで)		7.00	
とうもろこし(国産冷凍)		2.00	
えだまめ(むぎ冷凍)		2.00	
にんじん		3.00	
パセリ(乾)		0.03	
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	
【チーズ:D】			
ビビビチーズ Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 3月18日(火)

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(2c)+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	
【にらもやし炒め:B】			
豚こま		5.00	
酒		1.00	
もやし		30.00	
にんじん		10.00	
にら		5.00	
とうもろこし缶詰(ホル)		10.00	
サラダ油		0.40	
ガーリックパウダー		0.07	
塩		0.25	
白こしょう		0.00	
【切干大根の煮物:Cちくわ】			
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	
【うずら卵のカレー煮D】			
うずら卵(水煮缶詰)		20.00	
砂糖		0.80	
しょうゆ		2.20	
本みりん		0.80	
酒		1.00	
カレー粉		0.16	
水		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

