

## 2024年10月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-08-06 印刷

2024年10月 1日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【韓国風肉じゃが：A】</b>			
ごま油		0.50	
おろししょうが		0.50	
おろしにんにく		0.50	
豚こま		20.00	
ねぎ		5.00	
つきこんにやく		10.00	
じゃがいも		75.00	
にんじん		15.00	
玉葱		20.00	
トウバンジャン		0.30	
コチュジャン		1.00	
しょうゆ		7.00	
酒		3.00	
三温糖		3.00	
無添加純だし粉末		1.00	
水		0.00	
グリーンピース(国産冷凍)		3.00	
<b>【ししゃものゴマ天+青菜おかかB】</b>			
ししゃも(生干し)	1.00 本	18.00	
天ぷら粉		2.00	
水		0.00	
黒すりごま	1.00	1.00	
揚げ油(米白絞)	2.00 g	2.00	
こまつな		20.00	
もやし		10.00	
国産ホーロン(冷凍)		5.00	
しょうゆ		1.50	
かつお加工品(かつお節)		0.35	
<b>【コールスローサラダ：C】</b>			
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)	6.00 g	6.00	
フレンチドレッシング	5.00 g	5.00	
<b>【チーズ：D】</b>			
ピピピチーズ Fe, Ca		5.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年10月 2日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん(塩こんぶ)】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
塩昆布		2.00	
<b>【豆腐のミートソース和え：A(大豆ミートver.)】</b>			
国産鉄分強化とうふ		40.00	
国産加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	
<b>【鶏肉の照り焼き+ピ-もやしナムルB】</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	
<b>【ごぼうのごまマヨサラダ：C】</b>			
ごぼう		15.00	
きゅうり		15.00	
国産ホーロン(冷凍)		5.40	
だいず(国産、水煮)		5.40	
ダイスチーズ	3.00 g	3.00	
胡麻マヨドレッシング		6.00	
塩		0.10	
白こしょう		0.00	
<b>【果物(パイナップル缶)☆】</b>			
パイナップル缶詰(果肉のみ)		15.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年10月 3日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【鶏の香味揚げ+三色ナムル：A】</b>			
鶏成鶏肉胸(皮なし)		60.00	
しょうが	0.50 g	0.50	
酒	1.50 g	1.50	
しょうゆ	3.00 g	3.00	
バジル(粉)	0.01 g	0.01	
かたくり粉	4.00 g	4.00	
薄力粉	4.00 g	4.00	
揚げ油(米白絞)	4.00 g	4.00	
もやし		25.00	
こまつな		15.00	
赤ピーマン		3.00	
中華スープの素(ケチGS無添加)		0.40	
塩		0.10	
こしょう混合		0.05	
ごま油		1.00	
白いりごま		1.00	
<b>【大根きんぴら(コニヤク)：B】</b>			
サラダ油		0.40	
だいこん		35.00	
にんじん		10.00	
つきこんにやく		15.00	
しょうゆ		4.50	
本みりん		3.60	
酒		1.80	
水		7.20	
砂糖		0.30	
ごま油		0.10	
七味とうがらし(粉)		0.02	
<b>【ひじきと豆のマリネ：C】</b>			
干ひじき(スライス、乾)		1.00	
だいず(国産、水煮)		8.00	
キャベツ		6.00	
きゅうり		6.00	
国産ホーロン(冷凍)		7.00	
塩	0.10 g	0.10	
穀物酢	2.50 g	2.50	
砂糖	1.20 g	1.20	
しょうゆ	0.50 g	0.50	
オリーブ油	0.50 g	0.50	
<b>【うずら卵の醤油煮D】</b>			
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	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

## 2024年10月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-08-06 印刷

2024年10月 4日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【揚げ子&amp;キャベツ：A】</b>			
町田特注揚げ子	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	
<b>【ハムとポテトのソテー：B】</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	
<b>【もやしと切干大根のナムル：C】</b>			
もやし		20.00	
国産和ルコン(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	
<b>【にんじんシリシリ：D】</b>			
にんじん		23.00	
まぐろ缶詰(水煮フレーク)		2.00	
サラダ油		0.20	
塩		0.15	
白こしょう		0.01	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年10月 7日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【鯖の竜田揚げ60g&amp;インゲン：A】</b>			
さば		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	
さやいんげん		15.00	
塩		0.12	
<b>【生揚げのきのこソースかけ：B】</b>			
生揚げ		40.00	
鶏若鶏胸ひき肉		5.00	
干し椎茸(スライス)		0.50	
えのきたけ		10.00	
ぶなしめじ		8.00	
水		15.00	
無添加純だし粉末		0.40	
砂糖		1.00	
しょうゆ		3.00	
本みりん		2.00	
酒		0.50	
かたくり粉		0.50	
<b>【青梗菜のごまみそ和えC】</b>			
キャベツ		30.00	
チンゲンツァイ		10.00	
白すりごま		1.00	
米みそ(淡色辛みそ)		1.00	
砂糖		0.50	
<b>【さつまいものきんとん：D】</b>			
さつまいも		28.00	
砂糖		1.60	
牛乳		8.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年10月 8日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【黒ごまカレー：A(大豆入り)】</b>			
サラダ油		0.30	
おろしにんにく		0.45	
おろししょうが		0.45	
玉葱		35.00	
豚ひき肉		17.50	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		4.50	
だいず(国産、水煮)		5.00	
トマト缶詰(ホール)		25.00	
水		15.00	
黒すりごま		7.00	
カレー粉		2.00	
ウスターソース		1.00	
塩		0.80	
こしょう混合		0.02	
黒すりごま		2.00	
かたくり粉		0.00	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
<b>【いかのガーリック焼き&amp;キャベツ：B】</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	
<b>【ピクルス：C】</b>			
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		0.30	
無添加天然だしの素		0.10	
<b>【果物(みかん缶)：D】</b>			
温州蜜柑缶詰(果肉)		15.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

## 2024年10月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-08-06 印刷

2024年10月 9日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【ピピンパ: A (肉60g)】</b>			
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(ケチン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		25.00	
中華スープの素(ケチンGS無添加)		0.40	
しょうゆ		1.20	
白いりごま		0.20	
ごま油		1.50	
塩		0.15	
<b>【チーズポテト: B】</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	
<b>【ごま和え: C(かつひじき)】</b>			
きゅうり		19.50	
キャベツ		19.50	
干ひじき(スルメ釜、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	
米みそ(甘みそ)		1.30	
白いりごま		1.30	
<b>【すりおろし洋梨ゼリー: D】</b>			
Feすりおろし洋梨ゼリー	1.00 個	23.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年10月10日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん(鉄っ子ひじきふりかけ)】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
鉄っ子ひじき		5.00	
<b>【鶏肉と大豆のトキ煮:A】</b>			
鶏成鶏肉胸(皮なし)		60.00	
塩		0.30	
白ワイン	3.00 g	3.00	
サラダ油		1.00	
セロリー		1.50	
おろしにんにく		0.20	
玉葱		20.00	
にんじん		6.00	
水		10.00	
無添加コンソメチキン顆粒		1.00	
だいず(国産、水煮)		10.00	
トマトケチャップ		1.40	
トマト缶詰(ホール)		8.00	
三温糖		2.00	
赤ワイン		1.40	
中濃ソース		1.00	
塩		0.35	
こしょう混合		0.00	
しょうゆ		0.80	
有塩バター		0.25	
かたくり粉		0.00	
ブロッコリー		15.00	
<b>【ペペロンチーノ:B】</b>			
パセリ(乾)		20.00	
にんにく		0.20	
ベーコン		3.00	
えのぎたけ		5.00	
玉葱		10.00	
オリーブ油		0.70	
白ワイン		0.80	
塩		0.40	
とうがらし(乾)		0.00	
パセリ(乾)		0.03	
<b>【かぼちゃサラダ:C】</b>			
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	
<b>【チーズ:D】</b>			
ビビビチーズ Fe, Ca		5.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年10月11日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【生揚げと野菜のキムチ炒め:A】</b>			
生揚げ		60.00	
豚こま		7.50	
砂糖		0.75	
塩		0.15	
こしょう混合		0.05	
酒		0.75	
中華スープの素(ケチンGS無添加)		0.50	
ごま油		1.00	
にんじん		5.00	
キャベツ		35.00	
はくさい(キムチ漬け)		10.00	
青ピーマン		5.00	
<b>【魚のみりん焼き+ゆかり大根:B】</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	
<b>【ゆで野菜のごまだれがけ:C】</b>			
もやし		25.00	
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	
<b>【フライドポテト:D】</b>			
じゃがいも		30.00	
揚げ油(米白絞)		3.00	
塩		0.20	
パセリ(乾)		0.05	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

## 2024年10月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-08-06 印刷

2024年10月15日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【魚の西京焼き&amp;ﾌﾟﾛ: A】</b>			
シルバー		60.00	
しょうが		0.50	
しょうゆ		1.00	
酒		1.00	
サラダ油		0.30	
米みそ(淡色辛みそ)		2.70	
砂糖		2.00	
酒		1.00	
本みりん		1.00	
白いりごま		0.50	
フロッコリー		15.00	
<b>【きんぴらごぼう(さつま揚げ入り):B】</b>			
サラダ油		0.40	
ごぼう		35.00	
つきこんにゃく		15.00	
しょうゆ		4.50	
本みりん		3.60	
酒		1.80	
水		7.20	
砂糖		0.30	
にんじん		10.00	
さつま揚げ		10.00	
ごま油		0.30	
七味とうがらし(粉)		0.01	
<b>【野菜の昆布和え: C】</b>			
だいこん		15.00	
キャベツ		15.00	
きゅうり	10.00 g	10.00	
にんじん	5.00 g	5.00	
並塩	0.10 g	0.10	
塩昆布		1.00	
しょうゆ		0.14	
<b>【大芋芋: D】</b>			
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	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年10月16日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【鶏肉のレモン煮(林肉2個)+ｷﾞﾔﾍﾞｯ: A】</b>			
鶏成鶏肉胸(皮なし)	2.00 枚	60.00	
かたくり粉		10.00	
揚げ油(米白絞)		6.00	
レモン(果汁、生)		5.00	
砂糖		5.00	
しょうゆ		5.00	
水		5.00	
キャベツ		25.00	
青ピーマン		3.00	
サラダ油		0.50	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
<b>【小松菜とひじきの和え: B】</b>			
こまつな		35.00	
干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)		0.70	
えのきたけ		10.00	
にんじん		5.00	
しょうゆ		3.00	
ごま油		1.20	
白こしょう		0.02	
無添加純だし粉末		0.30	
白すりごま		0.50	
<b>【じゃがバターコーン: C】</b>			
じゃがいも		35.00	
国産ホムコン(冷凍)		5.00	
有塩バター		2.00	
塩	0.20 g	0.20	
パセリ(乾)		0.01	
<b>【いんげんの胡麻和え: D】</b>			
さやいんげん		15.00	
にんじん		10.00	
砂糖		0.70	
しょうゆ		2.00	
白すりごま		0.50	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年10月17日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【いかのさらき揚げ(60g)+ｷﾞﾔﾍﾞｯ: A】</b>			
いか 鹿の子目	2.00 切	60.00	
しょうが		0.60	
しょうゆ		4.00	
本みりん		1.00	
カレー粉		0.60	
酒		3.00	
かたくり粉		8.00	
薄力粉		8.00	
揚げ油(米白絞)		5.00	
キャベツ		25.00	
国産ホムコン(冷凍)		10.00	
有塩バター		0.40	
塩		0.15	
こしょう混合		0.00	
<b>【ピーマンと野菜の和え: B】</b>			
サラダ油		1.00	
豚モモ(脂肪なし)		5.00	
にんじん		5.00	
玉葱		5.00	
もやし		20.00	
塩		0.30	
こしょう混合		0.03	
ピーマン		10.00	
しょうゆ		1.50	
かき油		0.50	
中華スープの素(リンGS無添加)		0.10	
青ピーマン		3.00	
<b>【大豆とひじきの炒め煮: C】</b>			
サラダ油		1.50	
干ひじき(ｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ、乾)		1.50	
だいた(国産、水煮)		4.50	
にんじん		2.00	
凍り豆腐		3.00	
酒		1.60	
砂糖		1.30	
水		1.00	
無添加純だし粉末		0.13	
しょうゆ		1.40	
<b>【パンブキンチーズ: D】</b>			
かぼちゃ		20.00	
ダイスチーズ		4.00	
砂糖	2.00 g	2.00	
塩	0.25 g	0.25	
白いりごま	1.00 g	1.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

## 2024年10月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-08-06 印刷

2024年10月18日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【豆腐のチリソース(大豆≒iver.):A】</b>			
サラダ油	0.30 g	0.30	
にんにく	0.40 g	0.40	
しょうが	0.40 g	0.40	
豚ひき肉		15.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		5.00	
玉葱		10.00	
干し椎茸(スライス)	0.50 g	0.50	
水		20.00	
中華スープの素(ケチンGS無添加)		1.00	
砂糖		1.00	
しょうゆ		4.00	
塩		0.10	
チリソース		0.05	
酒		0.50	
トマトケチャップ		11.00	
チリパウダー		0.05	
かたくり粉		1.00	
ねぎ	10.00 g	10.00	
国産加シカム強化とうふ		45.00	
国産鉄分強化とうふ		45.00	
青ピーマン	3.00 g	3.00	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
<b>【竹輪の磯辺揚げ&amp;もやし和え物:B】</b>			
焼き竹輪		24.00	
あおのり		0.20	
天ぷら粉		5.00	
水		4.00	
揚げ油(米白絞)		5.00	
にんじん		5.00	
きゅうり		5.00	
もやし		25.00	
顆粒中華だし		0.30	
ごま油		0.80	
塩		0.20	
<b>【ツナマヨ和え:C】</b>			
キャベツ		26.00	
こまつな		7.00	
国産ホルモン(冷凍)		4.00	
まぐろ缶詰(油漬フレグライ)		6.00	
マヨネーズ(全卵型)		4.70	
塩		0.08	
しょうゆ		0.70	
<b>【チーズ:D】</b>			
ピピビチーズ' Fe, Ca		5.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年10月21日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん(ゆかり)】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
ゆかり(ケチン無添加)		0.50	
<b>【とり天+青菜おかか和え:A】</b>			
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	
<b>【野菜のソテー:B】</b>			
ロースハム		5.00	
キャベツ		35.00	
にんじん		8.00	
にら		4.00	
国産ホルモン(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	
<b>【ブロッコリーとひじきのごま和え(特'入):C】</b>			
ブロッコリー		15.00	
キャベツ		15.00	
干ひじき(スライス、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	
<b>【チーズ:D】</b>			
ピピビチーズ' Fe, Ca		5.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年10月22日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【豚すき丼の具:A】</b>			
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	
<b>【大根サラダ:B】</b>			
だいこん	25.00 g	25.00	
干ひじき(スライス、乾)	2.00 g	2.00	
みずな	10.00 g	10.00	
大豆(水煮缶詰)	8.00 g	8.00	
まぐろ缶詰(水煮フレグライ)	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	
<b>【カラフルナムル:C】</b>			
もやし		20.00	
キャベツ		20.00	
にんじん		3.00	
中華スープの素(ケチンGS無添加)		0.40	
塩		0.10	
こしょう混合		0.05	
ごま油		1.00	
白いりごま		1.00	
<b>【おかかポテト(30g)】</b>			
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	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

## 2024年10月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-08-06 印刷

2024年10月23日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【揚げ餅の甘酢あん+もやし和えA】</b>			
さば	1.00 枚	60.00	
おろししょうが		1.50	
酒		1.50	
しょうゆ		1.50	
かたくり粉		6.00	
揚げ油(米白絞)		6.00	
水		12.00	
無添加天然だしの素		0.45	
砂糖		1.50	
しょうゆ		3.00	
穀物酢		1.50	
かたくり粉		0.50	
水		0.50	
にんじん		5.00	
きゅうり		5.00	
もやし		25.00	
顆粒中華だし		0.30	
ごま油		0.80	
塩		0.20	
<b>【ツナじゃが：B】</b>			
まぐろ缶詰(水煮フレーク)		5.00	
玉葱		15.00	
にんじん		8.00	
じゃがいも		45.00	
グリーンピース(国産冷凍)		2.50	
サラダ油		0.80	
酒		0.50	
砂糖		1.00	
塩		0.75	
無添加純だし粉末		0.20	
水		10.00	
<b>【小松菜とコーンのみそマヨ和えC】</b>			
こまつな		10.00	
キャベツ		30.00	
国産ホルモン(冷凍)		5.00	
マヨネーズ(全卵型)		4.00	
みそ(甘みそ)		3.00	
かつお加工品(削り節)		0.40	
<b>【果物(みかん缶)：D】</b>			
温州蜜柑缶詰(果肉)		15.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年10月24日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【麻婆豆腐：A(大豆ミート使用ver.)】</b>			
サラダ油		0.86	
おろししょうが		0.42	
おろしにんにく		0.42	
豚ひき肉		8.55	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		2.14	
玉葱		4.50	
干し椎茸(スライス)		0.86	
にんじん		12.83	
水		21.38	
にら		5.99	
ねぎ		16.83	
三温糖		1.03	
しょうゆ		2.57	
みみそ(赤色辛みそ)		2.57	
トウバンジャン		0.08	
テンメンジャン		2.13	
かき油		1.03	
かたくり粉		1.37	
ごま油		0.42	
国産鉄分強化とうふ		38.50	
国産カルシウム強化とうふ		38.50	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
<b>【イカのフリッター+キャベツ：B】</b>			
いか 鹿の子目		40.00	
塩		0.20	
天ぷら粉		7.00	
水		12.00	
揚げ油(米白絞)		4.00	
キャベツ		30.00	
塩		0.10	
ごま油		0.30	
<b>【大豆ミートのピリ辛マヨ和え：C】</b>			
だいたもやし		34.50	
きゅうり		5.75	
にんじん		3.45	
ポン酢		5.75	
砂糖		2.30	
トウバンジャン		0.02	
白いりごま		2.30	
ごま油		1.15	
にんにく		0.58	
<b>【ずりおろしりんごゼリー☆】</b>			
F e ずりおろしりんごゼリー	1.00 個	23.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年10月25日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【肉のいわばかど'焼&amp;青葉コーン：A】</b>			
鶏成鶏肉胸(皮なし)		60.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.02	
サラダ油		1.50	
サラダ油		1.00	
玉葱		20.00	
洋からし(マスタード)		5.00	
しょうゆ		4.00	
本みりん		3.00	
酒		2.00	
こまつな		10.00	
キャベツ		10.00	
国産ホルモン(冷凍)		5.00	
有塩バター		0.50	
塩		0.08	
こしょう混合		0.00	
<b>【スパゲティーナポリタン：B】</b>			
スパゲティ(乾)		12.80	
オリーブ油		2.00	
オリーブ油		0.80	
にんにく		0.48	
ボンレスハム		3.00	
玉葱		24.00	
塩		0.10	
こしょう混合		0.03	
トマトケチャップ		10.00	
中濃ソース		0.80	
青ピーマン		8.00	
<b>【切干大根の煮物：Cちくわ】</b>			
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	
<b>【きゅうりの塩昆布浅漬け：D】</b>			
きゅうり		20.00	
穀物酢		1.00	
三温糖		0.30	
塩		0.10	
塩昆布		0.30	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

## 2024年10月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-08-06 印刷

2024年10月28日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【A-食パン(マーガリン)】</b>			
マーブルチョコ食パン		62.00	
セサミパン(食パン)		63.00	
袋詰め代金		1.00	
<b>【チリコンカン:A(大豆ミ-1ver..)】</b>			
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		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	
<b>【きのこパスタの炒め物B】</b>			
スパゲティ(乾)	8.00 g	8.00	
オリーブ油	0.50 g	0.50	
オリーブ油	0.80 g	0.80	
おろしにんにく	0.50 g	0.50	
ベーコン	3.00 g	3.00	
エリンギ	10.00 g	10.00	
ぶなしめじ	10.00 g	10.00	
玉葱	15.00 g	15.00	
こまつな	10.00 g	10.00	
塩	0.30 g	0.30	
こしょう混合	0.02 g	0.02	
<b>【キャベツとじゃこのレモン和え:C】</b>			
キャベツ		40.00	
にんじん		5.00	
ちりめんじゃこ		3.00	
レモン(果汁、生)		1.00	
オリーブ油		1.00	
しょうゆ		1.00	
塩		0.15	
白いりごま		0.60	
<b>【チーズ:D】</b>			
ビビビチーズ <sup>®</sup> Fe, Ca		5.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年10月29日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【白身魚のパン粉揚げ+キャベツ和え:A】</b>			
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	
<b>【ツナマカロニグラタン:B】</b>			
まぐろ缶詰(水煮フレーグイト)		10.00	
玉葱		15.00	
国産ホールン(冷凍)		5.00	
有塩バター		0.50	
マカロニ		10.00	
ベジチャメルソース		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	
<b>【青菜のおかか和えC】</b>			
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	
<b>【切り干しルーふりかけ:D(大豆ver)】</b>			
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	
切干しだいごん		1.00	
三温糖		3.00	
しょうゆ		3.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年10月30日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
<b>【ベリベリチキン+もやし】</b>			
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	2.00 枚	60.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.01	
にんにく		0.20	
パプリカ(粉)		0.30	
オレガノハーブ		0.02	
チリパウダー		0.03	
トマトケチャップ		2.00	
はちみつ		1.00	
穀物酢		0.30	
しょうゆ		0.20	
レモン(果汁、生)		2.00	
オリーブ油		2.00	
もやし		30.00	
塩		0.20	
白こしょう		0.02	
<b>【豆入りポテトサラダ:B】</b>			
じゃがいも		40.00	
ミックスビーンズ(ゆで)		12.00	
えだまめ(むき冷凍)		5.00	
にんじん		5.00	
ダイスチーズ		5.00	
パセリ(乾)		0.05	
マヨネーズ(全卵型)		8.00	
塩		0.30	
砂糖		0.12	
こしょう混合		0.01	
<b>【キャベツの胡麻和えC】</b>			
キャベツ		35.00	
白すりごま	2.50 g	2.50	
しょうゆ	1.50 g	1.50	
砂糖	1.00 g	1.00	
<b>【じゃこ人参:D(ふりかけ)】</b>			
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	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

