

## 2024年9月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-05-20 印刷

2024年 9月 2日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【塩こんぶごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
塩昆布		2.00	
<b>【白身魚のレモンソース+ごま和えA】</b>			
シルバー	1.00 切	60.00	
酒		1.00	
塩		0.10	
こしょう混合		0.01	
かたくり粉		3.00	
揚げ油		6.00	
砂糖		1.50	
しょうゆ		4.50	
レモン(果汁、生)		1.30	
水		4.00	
こまつな		24.00	
白すりごま		1.20	
米みそ(淡色辛みそ)		0.60	
砂糖		0.60	
しょうゆ		0.60	
<b>【根菜の煮物：B】</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	
板こんにやく	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	
<b>【ツナマヨ和え：C】</b>			
キャベツ		26.00	
きゅうり		7.00	
国産ホルモン(冷凍)		4.00	
まぐろ缶詰(油漬フレーク付)=ツナ		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>			
ビビチーズ Fe, Ca		5.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 9月 3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>【タコライスの具：A】</b>			
サラダ油		0.50	
にんにく		0.30	
豚ひき肉		13.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		3.30	
玉葱		40.00	
にんじん		20.00	
大豆(水煮缶詰)		20.00	
水		10.00	
トマト缶詰(ホール)		30.00	
とんかつソース		3.00	
しょうゆ		1.50	
トマトケチャップ		0.40	
塩		0.75	
こしょう混合		0.01	
砂糖		0.80	
赤ワイン		1.50	
ダイスチーズ		6.00	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
かたくり粉		0.00	
<b>【鶏肉のガーリック焼き+小松菜+ケチャップ：B】</b>			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		40.00	
塩	0.50 g	0.50	
こしょう混合	0.20 g	0.20	
ガーリックパウダー	0.50 g	0.50	
酒	0.50 g	0.50	
こまつな	30.00 g	30.00	
ぶなしめじ	10.00 g	10.00	
有塩バター	2.00 g	2.00	
しょうゆ	0.50 g	0.50	
<b>【いんげんのごま和え：C】</b>			
さやいんげん		30.00	
にんじん		10.00	
しょうゆ		1.00	
白すりごま		0.80	
砂糖		0.50	
<b>【さつまいものバイン和え：D】</b>			
さつまいも		17.00	
バイン缶詰(果肉のみ)		6.00	
砂糖		0.25	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 9月 4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>【豚肉のスタミナ炒め+キャベツ+人参】</b>			
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	
<b>【カラフルパスタ：B&amp;M入り】</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	
<b>【かぼちゃの甘煮：C】</b>			
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	
<b>【おかかふりかけ：D】</b>			
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	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

## 2024年9月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-05-20 印刷

2024年 9月 5日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごま塩ごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
黒ごま(いり)		1.50	
塩		0.30	
<b>【鶏の唐揚げ+インゲン:A】</b>			
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	2.00 枚	70.00	
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		4.00	
さやいんげん		15.00	
塩		0.20	
ごしょう混合		0.00	
ごま油		0.50	
<b>【きんぴらごぼう: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	
焼き竹輪		10.00	
ごま油		0.30	
七味とうがらし(粉)		0.01	
<b>【キャベツとかにかまの味噌和え:C】</b>			
キャベツ		40.00	
かに風味かまぼこ		5.00	
レモン(果汁、生)		1.00	
オリーブ油		1.00	
しょうゆ		1.50	
塩		0.10	
白いりごま		0.60	
<b>【ずりおろしミニりんごゼリー:D】</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 9月 6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>【生揚げ入りホイコーロウ:A】</b>			
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	
<b>【ほっけの塩焼き+アロおかかあえ:B】</b>			
ほっけ		40.00	
塩		0.30	
フロッコリー		15.00	
しょうゆ		0.50	
かつお加工品(かつお節)		0.10	
<b>【豆入りポテトサラダ:C】</b>			
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(むき冷凍)		2.00	
にんじん		3.00	
パセリ(乾)		0.03	
ダイスチーズ		4.00	
マヨネーズ(全卵型)		5.00	
塩		0.20	
砂糖		0.10	
ごしょう混合		0.01	
<b>【青菜の味噌和え:D】</b>			
ごまつな	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	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 9月 9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>【チキン米粉カレー:A】</b>			
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	
ごしょう混合		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	
<b>【いかのマスタード焼き30g+アロ:B】</b>			
いか 鹿の子目		30.00	
粒マスタード		2.00	
はちみつ		2.00	
しょうゆ		1.00	
フロッコリー		15.00	
<b>【手作り福神漬+☆C】</b>			
きゅうり		20.00	
だいこん		15.00	
れんこん		5.00	
しょうが		0.20	
しょうゆ		2.60	
穀物酢		0.72	
本みりん		0.50	
三温糖		1.44	
塩		0.07	
<b>【ずりおろし洋梨ゼリー:D】</b>			
F e ず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9月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-05-20 印刷

2024年 9月10日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【鉄っ子ひじきふりかけごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
鉄っ子ひじきふりかけ		5.00	
<b>【チーズはんぺんフライ+キャベツ:A】</b>			
チーズはんぺんフライ	1.00 個	40.00	
サラダ油		6.00	
中濃ソース		4.00	
キャベツ		30.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.02	
<b>【ポークビーンズ:B】</b>			
サラダ油		0.30	
豚中型種外モモ(赤肉)		10.00	
玉葱		15.00	
だいず(国産、水煮)		10.00	
じゃがいも		25.00	
にんじん		10.00	
エリンギ		3.00	
水		8.00	
トマトケチャップ		6.00	
とんかつソース		1.40	
ウスターソース		0.70	
赤ワイン		0.60	
こしょう混合		0.02	
砂糖		0.10	
塩		0.10	
グリーンピース(国産冷凍)		2.00	
かたくり粉		0.00	
<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>【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 9月11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>【豚キムチいため:A】</b>			
サラダ油		0.50	
キャベツ		25.50	
にんじん		8.50	
はくさい(キムチ漬け)		25.00	
はくさい		17.00	
青ピーマン		5.10	
ねぎ		17.00	
にら		5.10	
豚こま		40.00	
しょうゆ		3.00	
コチュジャン		1.00	
砂糖		0.85	
塩		0.09	
白こしょう		0.02	
酒		1.70	
ごま油		0.85	
<b>【コーンポテト:B】</b>			
有塩バター		1.50	
にんにく		0.30	
玉葱		10.00	
とうもろこし(国産冷凍)		4.50	
じゃがいも		60.00	
塩		0.20	
白こしょう		0.01	
無添加コンソメキムチ顆粒		0.30	
<b>【枝豆とひじきの炒め煮:C】</b>			
サラダ油		1.50	
干ひじき(スライス、乾)		2.00	
えだまめ(むき冷凍)		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	
<b>【豆腐ナゲット:D】</b>			
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	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 9月12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】</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>【竹輪の磯辺揚げ&amp;キャベツ炒め:B】</b>			
焼き竹輪	2.00 本	24.00	
あおのり		0.20	
天ぷら粉		5.00	
水		4.00	
揚げ油		5.00	
キャベツ		30.00	
塩		0.10	
ごま油		0.30	
<b>【春雨サラダ:C】</b>			
緑豆はるさめ(乾)		4.00	
ロースハム		4.00	
きゅうり		8.00	
もやし		8.00	
国産ホルモン(冷凍)		2.67	
中華ドレッシング		6.00	
<b>【チーズ:D】</b>			
ビビチーズ Fe, Ca		5.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

## 2024年9月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-05-20 印刷

2024年 9月13日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ゆかりごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
ゆかり(ｸﾞﾙ)無添加)		0.50	
<b>【鯖の塩焼き+青菜ｷﾞﾗｺﾞま和え】</b>			
さば	1.00 枚	60.00	
塩		0.30	
こまつな		15.00	
にんじん		5.00	
キャベツ		10.00	
砂糖		0.80	
しょうゆ		1.50	
白すりごま		1.00	
<b>【じゃがいものそぼろあん：B】</b>			
じゃがいも		60.00	
揚げ油		6.00	
サラダ油		0.50	
鶏若鶏胸ひき肉		15.00	
玉葱		8.00	
干し椎茸(スライス)		0.20	
グリーンピース(国産冷凍)		3.00	
三温糖		2.50	
しょうゆ		3.50	
かたくり粉		0.50	
水		0.00	
<b>【ほりほり漬け：C】</b>			
切干しだいこん		6.00	
塩昆布		0.50	
にんじん		10.00	
きゅうり		5.00	
しょうゆ		2.50	
無添加純だし粉末		1.00	
水		1.50	
穀物酢		1.80	
本みりん		1.50	
砂糖		0.30	
<b>【果物(りんご缶)：D】</b>			
りんご(缶詰)		15.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 9月17日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【じゃこ入りわかめごはん】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
炊き込みわかめ		1.00	
ちりめんじゃこ		2.00	
<b>【鶏肉じゃが：A】</b>			
サラダ油		0.50	
おろししょうが		0.50	
鶏成鶏肉胸(皮なし)		20.00	
かたくり粉		2.00	
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)		3.00	
<b>【ししゃものフライ+幸し和え：B】</b>			
ししゃもフライ	1.00 本	20.00	
サラダ油		4.00	
こまつな	15.00 g	15.00	
とうもろこし(国産冷凍)	2.50 g	2.50	
もやし	8.00 g	8.00	
にんじん	2.50 g	2.50	
しょうゆ	1.50 g	1.50	
本みりん	0.50 g	0.50	
からし(粉)	0.02 g	0.02	
<b>【ﾌﾞﾚｯﾄﾞとﾊﾞｰｺﾝのﾗｲﾌﾞ：C】</b>			
オリーブ油		0.20	
にんにく		0.30	
ベーコン		2.70	
フロッコリー		35.00	
塩		0.16	
こしょう混合		0.00	
<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 9月18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>【家常豆腐(ｸﾞｰﾀﾞﾝﾄﾞｰ)：A】</b>			
サラダ油		1.56	
おろしにんにく		0.39	
おろししょうが		0.65	
豚ひき肉		5.00	
しょうゆ		0.90	
酒		0.50	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		1.63	
玉葱		26.00	
にんじん		13.00	
トウバンジャン	0.60 g	0.60	
テンメンジャン	3.00 g	3.00	
しょうゆ	3.00 g	3.00	
中華ｽｰﾌﾟの素ﾘﾝｸﾞS無添加		0.20	
フェイタス絹厚揚げ10N		50.00	
青ピーマン		7.80	
ごま油		0.65	
かたくり粉		1.30	
水		2.60	
<b>【魚(ｷ)の南蛮焼き&amp;小松菜ｺｰﾝ：B】</b>			
ホキ		40.00	
しょうゆ		2.25	
本みりん		0.75	
酒		0.75	
サラダ油		0.53	
黒ごま(いり)		0.75	
白すりごま		0.38	
白いりごま		0.75	
こまつな	30.00 g	30.00	
国産ﾈｰﾙｺｰﾝ(冷凍)	5.00 g	5.00	
塩	0.20 g	0.20	
こしょう混合	0.02 g	0.02	
<b>【ｼﾞｬｷｼﾞｬｷ梅サラダ：C】</b>			
切干しだいこん		4.00	
にんじん		5.00	
もやし		8.00	
きゅうり		5.00	
練りうめ		1.00	
砂糖		0.70	
穀物酢		1.00	
しょうゆ		0.70	
本みりん		0.70	
ごま油		0.35	
焼きのり(刻み)		0.35	
<b>【ﾕｰｸﾞﾙﾄゼリー：D】</b>			
ヨーグルトゼリー	1.00 個	23.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

## 2024年9月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-05-20 印刷

2024年 9月19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>【ジャンバラヤの具:A】</b>			
サラダ油		0.50	
にんにく		0.50	
鶏成鶏肉胸(皮なし)		30.00	
ウィンナー		15.00	
玉葱		40.00	
青ピーマン		14.00	
トマト缶詰(ホール)		10.00	
セロリー	6.00 g	6.00	
無添加コンソメチキン顆粒	0.40 g	0.40	
塩	0.60 g	0.60	
こしょう混合		0.04	
パプリカ(粉)	0.06 g	0.06	
ターメリック	0.40 g	0.40	
クミン		0.04	
タイム(粉)		0.04	
パセリ(乾)	0.04 g	0.04	
紙カップ(小判 中230cc)		1.00	
<b>【パッパローチキン+パザンテ:B】</b>			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		40.00	
パプリカ(粉)	0.40 g	0.40	
チリパウダー	0.02 g	0.02	
おろしにんにく	0.15 g	0.15	
砂糖	0.50 g	0.50	
塩	0.25 g	0.25	
こしょう混合	0.01 g	0.01	
水	1.00 g	1.00	
有塩バター		1.00	
薄力粉	1.00 g	1.00	
チリソース	1.50 g	1.50	
穀物酢	0.50 g	0.50	
トマトケチャップ	2.50 g	2.50	
水	0.50 g	0.50	
さやいんげん		15.00	
サラダ油	0.50 g	0.50	
塩		0.07	
こしょう混合		0.00	
<b>【コーンスローサラダ: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-ル)	6.00 g	6.00	
フレンチドレッシング	5.00 g	5.00	
<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 9月20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>【魚の麦みそ焼き(林)&amp;P:A】</b>			
ホキ		60.00	
米みそ(赤色辛みそ)		5.50	
本みりん		2.00	
しょうゆ		1.00	
三温糖		5.00	
酒		4.00	
白すりごま		4.00	
おおむぎ(米粒麦)		3.00	
プロックリー		15.00	
<b>【ごまだれ和え:B】</b>			
切干しだいこん		3.00	
干ひじき(ステンシ釜、乾)		0.30	
水		2.55	
うすくちしょうゆ		0.68	
砂糖		0.68	
鶏胸肉のほぐし身		10.00	
キャベツ		20.00	
きゅうり		12.00	
国産ホ-ルコ-ン(冷凍)		6.80	
にんじん		2.55	
白すりごま		3.30	
しょうゆ		3.00	
砂糖		1.50	
マヨネーズ(全卵型)		2.00	
穀物酢		0.83	
米みそ(淡色辛みそ)		1.00	
ごま油		0.40	
一味とうがらし(粉)		0.01	
<b>【小松菜と油揚げのおかか和え:C】</b>			
こまつな		20.00	
ぶなしめじ		10.00	
油揚げ		10.00	
しょうゆ		1.60	
かつお加工品(削り節)		0.27	
<b>【大葉芋: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 9月24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>【ぶりの照り焼き+浅漬け:A】</b>			
ぶり 60g		60.00	
酒	1.50 g	1.50	
しょうゆ	1.50 g	1.50	
本みりん	1.50 g	1.50	
キャベツ		15.00	
きゅうり		5.00	
にんじん		5.00	
塩		0.20	
穀物酢		0.10	
<b>【ツナとひじきの大根サラダ:B】</b>			
だいこん	25.00 g	25.00	
干ひじき(ステンシ釜、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(水煮フレーク付)	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>【青のりポテト】</b>			
じゃがいも		45.00	
揚げ油(米白絞)		3.00	
塩		0.20	
あおのり		0.01	
<b>【青菜とコーンのソテー:D】</b>			
こまつな		10.00	
キャベツ		10.00	
国産ホ-ルコ-ン(冷凍)		5.00	
有塩バター		0.50	
塩		0.08	
こしょう混合		0.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

## 2024年9月 詳細献立表

町田市立中学校 2024-05-20 印刷

2024年 9月25日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【バターライス】</b>			
精白米		110.00	
有塩バター		3.00	
無添加コンソメチキン顆粒		1.00	
塩	0.20 g	0.20	
こしょう混合		0.02	
水		132.00	
パセリ(乾)	0.01 g	0.01	
<b>【いかのがーリック揚げ+キャベツ+A】</b>			
いか 鹿の子目		60.00	
塩		0.15	
こしょう混合		0.01	
ガーリックパウダー		0.15	
かたくり粉		4.50	
揚げ油		4.50	
キャベツ		30.00	
有塩バター		0.40	
塩		0.15	
こしょう混合		0.00	
<b>【カレーミート:B】</b>			
サラダ油		1.50	
豚ひき肉		12.50	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		3.13	
にんじん		5.00	
じゃがいも		20.00	
玉葱		20.00	
有塩バター		1.00	
にんにく		0.50	
しょうが		0.20	
カレー粉		0.50	
トマトケチャップ		3.00	
ウスターソース		2.00	
塩		0.30	
こしょう混合		0.20	
赤ピーマン		4.00	
グリーンピース(国産冷凍)		2.00	
<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	
だいこん		6.00	
きゅうり		6.00	
国産ホルモン(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>【いんげんのごま和え: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 9月26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>【ハニースタード+チキン+P: A】</b>			
鶏成鶏肉胸(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	
<b>【ポロネーゼ:B】</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	
<b>【フレンチサラダ:C】</b>			
キャベツ		30.00	
にんじん		5.00	
きゅうり		10.00	
オリーブ油		2.00	
米酢		3.00	
砂糖		2.00	
塩		0.30	
こしょう混合		0.00	
<b>【小松菜じゃこふりかけ:D】</b>			
こまつな		15.00	
かちり	1.00 g	1.00	
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	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2024年 9月27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: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		14.25	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		4.75	
玉葱		9.50	
干し椎茸(スライス)	0.50 g	0.50	
水		19.00	
中華スープの素(ケチンGS無添加)		0.95	
砂糖		0.95	
しょうゆ		3.80	
塩		0.10	
チリソース		0.05	
酒		0.48	
トマトケチャップ		10.45	
チリパウダー		0.05	
かたくり粉		0.95	
ねぎ	10.00 g	10.00	
国産かつお強化とうふ		85.50	
青ピーマン	3.00 g	3.00	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
<b>【鶏肉の照り焼き+にらもやしナムル:B】</b>			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		30.00	
サラダ油	0.50 g	0.50	
しょうゆ	2.25 g	2.25	
本みりん	2.25 g	2.25	
砂糖	0.75 g	0.75	
酒	0.37 g	0.37	
水	0.75 g	0.75	
かたくり粉	0.75 g	0.75	
もやし		20.00	
にら		5.00	
塩		0.15	
ごま油		0.30	
<b>【切干大根の煮物:C】</b>			
切干しだいこん		5.00	
焼き竹輪		10.00	
にんじん		5.00	
さやいんげん		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>【浅漬け:D】</b>			
キャベツ		19.50	
きゅうり		3.90	
塩		0.20	
穀物酢		0.13	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

