2025年6月詳細献立表

町田市立中学校　2025-03-12 印刷

2025年 6月 2日(月)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞトマトソース＋ｷｬﾍﾞA】			
国産豆腐のﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ80（鉄・Ca）		80.00	
サラダ油		0.30	
玉葱		15.00	
トマトケチャップ		14.00	
ウスターソース		1.86	
砂糖		0.47	
無添加コンソメチキン顆粒		0.28	
赤スイートワイン		2.79	
キャベツ		35.00	
塩		0.17	
【青菜とポテトのソテーB】			
揚げ油（米白絞）		0.50	
じゃがいも		45.00	
サラダ油		0.25	
こまつな		15.00	
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	
【切干大根の和風ｻﾗﾀﾞ：C】			
きゅうり		10.20	
国産ﾎｰﾙｺｰﾝ（冷凍）		6.80	
にんじん		4.25	
切干しだいこん		5.10	
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		0.43	
しょうゆ		0.68	
砂糖		0.68	
和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		5.95	
【ツナ大豆：D】			
サラダ油		0.50	
まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)=ツナ		10.00	
大豆(水煮缶詰)		10.00	
にんじん		5.00	
うすくちしょうゆ		0.80	
砂糖		0.40	
おろししょうが		0.20	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 6月 3日(火)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【プルコギ風豚肉炒め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	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＋ﾌﾟﾛひじきマヨ：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	
ブロッコリー		15.00	
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		0.15	
白ゴマペースト		0.50	
穀物酢		0.40	
マヨネーズ(全卵型)		1.20	
米みそ(甘みそ)		0.50	
白いりごま		0.50	
【バンサンスー☆C】			
もやし		25.00	
きゅうり		10.00	
にんじん		7.00	
緑豆はるさめ（乾）		3.00	
砂糖		1.20	
穀物酢		1.80	
しょうゆ		3.00	
中華ｽｰﾌﾟの素ﾘｹﾝGS無添加		0.50	
ごま油		0.50	
【チーズ:D】			
ピピピﾁｰｽﾞFe,Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 6月 4日(水)

献立名／食品名	単位	g	備考
【玄米入りごはん◎】			
精白米		100.00	
水稲穀粒(玄米)		10.00	
水		132.00	
【鶏肉のレモン煮(ﾑﾈ肉2個)＋ｷｬﾍﾞﾋﾞｰ:A】			
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		0.00	
サラダ油		0.50	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
【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(ｽﾃﾝﾚｽ釜、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	
【じゃがバタコーン☆●C】			
じゃがいも		35.00	
国産ﾎｰﾙｺｰﾝ（冷凍）		5.00	
有塩バター		2.00	
塩	0.20 g	0.20	
パセリ(乾)		0.10	
【果物(りんご缶):D】			
りんご(缶詰)		15.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年6月詳細献立表

町田市立中学校　2025-03-12 印刷

2025年 6月 5日(木)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【いかのさらさ揚げ(60g)＋ｷｬﾍﾞﾂﾃｰ☆A】			
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	
国産ﾎｰﾙｺｰﾝ（冷凍）		10.00	
有塩バター		0.40	
塩		0.15	
こしょう混合		0.00	
【ビーフンと野菜のﾂﾃｰ：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	
ビーフン		10.00	
しょうゆ		1.50	
かき油		0.50	
中華ｽｰﾌﾟの素ﾘｹﾝGS無添加		0.10	
青ピーマン		3.00	
【大豆とひじきの炒め煮:C】			
サラダ油		1.50	
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		1.50	
だいず（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	
【パンプキンチーズ：D】			
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	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 6月 6日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【家常豆腐(ｼﾞｬｰﾁｬﾝﾄﾞｰﾌｰ)：A】			
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ｹﾝGS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	
【鶏肉のみそ焼き☆B】			
鶏成鶏肉胸(皮なし)		30.00	
酒		1.13	
砂糖		1.50	
本みりん		1.13	
しょうゆ		0.75	
米みそ(淡色辛みそ)		0.53	
ごま油		0.23	
キャベツ		25.00	
しょうゆ		1.50	
【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）		9.00	
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	
こしょう混合		0.01	
【手作りじゃこ人参ふりかけ：D】			
ごま油		0.90	
にんじん		18.00	
ちりめんじゃこ		1.80	
酒		0.90	
本みりん		0.45	
しょうゆ		0.90	
白いりごま		2.25	
かつお加工品(削り節)		0.45	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 6月 9日(月)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ターメリックライス◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
塩		0.20	
ターメリック		0.15	
有塩バター		3.00	
【黒ごまｷｰﾏｶﾚｰ:A】			
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		0.50	
塩		0.80	
こしょう混合		0.30	
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	
【ｳｨﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ＆ﾏｯｼｭﾎﾟﾃﾄ:B】			
ウィンナー	2.00 本	40.00	
トマトケチャップ		3.00	
じゃがいも		30.00	
牛乳		2.00	
塩		0.15	
【小松菜とｺｰﾝのﾂﾃｰ(人参ｼﾒｼﾞ):C】			
こまつな		10.00	
もやし		20.00	
ぶなしめじ		10.00	
国産ﾎｰﾙｺｰﾝ（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	
【すりおろし洋梨ﾐﾆｾﾞﾘｰ：D】			
Ｆｅすりおろし洋梨ｾﾞﾘｰ	1.00 個	23.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年6月詳細献立表

町田市立中学校　2025-03-12 印刷

2025年 6月10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(ｸﾞﾙﾀﾐﾝ無添加)		1.00	
【鮭のﾊｰﾌﾞ焼き＋ｷｬﾍﾞﾂﾃｰ：A】			
しろさけ　６０ｇ		60.00	
白ワイン		1.50	
おろしにんにく		0.60	
オレガノハーブ		0.05	
オリーブ油		1.50	
パセリ(乾)		0.05	
塩		0.20	
こしょう混合		0.02	
キャベツ		30.00	
にんじん		5.00	
サラダ油		0.20	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
【ツナとひじきの大根サラダ☆●B】			
だいこん	25.00 g	25.00	
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	2.00 g	2.00	
にんじん	10.00 g	10.00	
大豆(水煮缶詰)	8.00	8.00	
まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)	5.00 g	5.00	
しょうゆ	2.00 g	2.00	
砂糖	2.00 g	2.00	
りんご酢		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)	4.00 g	4.00	
【さつまいものレモン煮：C】			
さつまいも		45.00	
砂糖		3.00	
レモン(果汁、生)		0.75	
塩		0.01	
水		0.75	
【水菜と白菜のおかか和えD】			
みずな		14.00	
はくさい		18.00	
しょうゆ		1.40	
かつお加工品(削り節)		0.35	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 6月11日(水)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ﾍﾞｱｰ食ﾊﾟﾝ(黒糖&ｾｻﾐ) ☆】			
黒糖パン(食パン)		62.00	
セサミパン(食パン)		63.00	
袋詰め代金		1.00	
【ｶﾞｰﾘｯｸﾌﾗｲﾄﾞﾁｷﾝ＋青菜ｷｬﾍﾞﾊﾞﾀｰﾂﾃｰA】			
鶏成鶏肉胸(皮なし)		60.00	
塩		0.40	
白こしょう		0.03	
ガーリックパウダー		1.00	
薄力粉		6.00	
揚げ油（米白絞）		8.00	
こまつな		10.00	
にんじん		5.00	
キャベツ		20.00	
有塩バター		0.40	
塩		0.15	
白こしょう		0.01	
【ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾅﾎﾟﾘﾀﾝ:B】			
ｽﾊﾟｹﾞﾃｨ（乾）		13.00	
オリーブ油		0.50	
オリーブ油		0.50	
おろしにんにく		0.30	
ロースハム		10.00	
玉葱		15.00	
青ピーマン		8.00	
トマトケチャップ		12.00	
中濃ソース		1.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
【ごぼうのごまマヨサラダ:C】			
ごぼう		18.00	
きゅうり		18.00	
国産ﾎｰﾙｺｰﾝ（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		5.40	
【さつまいものきんとん：D】			
さつまいも		28.00	
砂糖		1.60	
牛乳		3.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 6月12日(木)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【魚の南部焼き Ａ】			
ホキ		60.00	
しょうゆ		3.00	
本みりん		2.00	
酒		1.00	
おろししょうが		0.50	
黒ごま(いり)		0.60	
白いりごま		0.60	
こまつな		10.00	
もやし		15.00	
にんじん		5.00	
しょうゆ		1.35	
かつお加工品(かつお節)		0.30	
【肉じゃが◎☆☆B】			
グリンピース(国産冷凍)		1.68	
サラダ油		0.42	
おろししょうが		0.17	
豚こま		16.80	
玉葱		8.40	
じゃがいも		50.40	
にんじん		4.20	
塩		0.60	
しょうゆ		3.78	
酒		0.42	
砂糖		2.10	
本みりん		0.42	
水		33.60	
無添加純だし粉末		0.17	
【カレーマカロニサラダ：C】			
マカロニ		8.00	
にんじん		6.00	
玉葱		6.00	
きゅうり		6.00	
国産ﾎｰﾙｺｰﾝ（冷凍）		3.00	
まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)		3.00	
塩		0.30	
こしょう混合		0.01	
カレー粉		0.15	
マヨネーズ(全卵型)		7.00	
【即席漬け(ｷｬﾍﾞ・福神漬け):D】			
キャベツ		22.00	
福神漬け		3.00	
塩		0.06	
白いりごま		0.50	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年6月詳細献立表

町田市立中学校　2025-03-12 印刷

2025年 6月13日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【麻婆豆腐：A】			
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	
米みそ(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	
【竹輪の磯辺揚げ&ｷｬﾍﾞﾅﾑﾙ☆B】			
焼き竹輪	2.00 本	24.00	
あおのり		0.20	
天ぷら粉		5.00	
水		7.50	
揚げ油（米白絞）		5.00	
キャベツ		30.00	
塩		0.10	
ごま油		0.30	
【春雨のサラダ(ｶﾆｶﾏ)　：C】			
緑豆はるさめ（乾）		4.00	
かに風味かまぼこ		4.00	
きゅうり		8.00	
もやし		8.00	
国産ﾎｰﾙｺｰﾝ（冷凍）		2.67	
中華ドレッシング		6.00	
【ピピピチーズFe,Ca】			
ピピピﾁｰｽﾞFe,Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 6月16日(月)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【白身魚のかわりパン粉焼き＋ｷｬﾍﾞA】			
シルバー		60.00	
塩		0.05	
マヨネーズ(全卵型)		6.00	
トマトケチャップ		7.00	
パン粉(乾燥)		2.50	
パセリ(乾)		0.01	
キャベツ		35.00	
塩		0.20	
【ｶﾎﾞﾁｬと挽き肉のｶﾚｰ炒め:B】			
かぼちゃ		45.00	
サラダ油		1.00	
おろしにんにく		0.05	
豚ひき肉		7.50	
大豆ミート（ひき肉タイプ）		1.80	
玉葱		20.00	
カレー粉		0.50	
トマトケチャップ		1.20	
中濃ソース		3.00	
しょうゆ		0.80	
塩		0.30	
こしょう混合		0.03	
グリンピース(国産冷凍)		3.00	
かたくり粉		0.00	
【枝豆とひじきの炒め煮:C】			
サラダ油		1.50	
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、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	
【すりおろしりんごｾﾞﾘｰ☆】			
Ｆｅすりおろしりんごｾﾞﾘｰ	1.00 個	23.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 6月17日(火)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【チキングリル ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾆｰｿｰｽA】			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		90.00	
酒		1.00	
サラダ油		0.30	
にんにく		0.30	
玉葱		10.50	
りんご		6.00	
はちみつ		0.75	
しょうゆ		4.50	
本みりん		2.25	
白こしょう		0.03	
赤ピーマン		3.00	
黄ピーマン		3.00	
かたくり粉		0.00	
【白菜と厚揚げの豆乳クリーム煮B】			
生揚げ		30.00	
サラダ油		0.18	
豚こま		3.00	
にんじん		5.00	
ぶなしめじ		3.00	
はくさい		10.00	
がらスープ顆粒（ﾁｷﾝ）		0.19	
水		4.72	
調製豆乳		14.17	
白だし		1.89	
塩		0.09	
かたくり粉		0.46	
さつまいも		10.00	
【小松菜と春雨のナムルC】			
こまつな		10.00	
もやし		15.00	
焼き竹輪		7.00	
緑豆はるさめ（乾）		2.00	
ごま油		0.90	
にんにく		0.18	
しょうゆ		1.80	
本みりん		0.90	
塩		0.14	
黒こしょう		0.01	
【ひじきの甘辛ふりかけD】			
サラダ油		0.23	
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		0.90	
しょうゆ		1.08	
本みりん		1.08	
砂糖		0.36	
一味とうがらし(粉)		0.01	
かつお加工品(かつお節)		1.80	
ちりめんじゃこ		2.25	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年6月詳細献立表

町田市立中学校　2025-03-12 印刷

2025年 6月18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&ｷｬﾍﾞﾂとｺｰﾝｿﾃｰ☆●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		25.00	
国産ﾎｰﾙｺｰﾝ（冷凍）		5.00	
有塩バター		0.40	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
【チキンビーンズ:B】			
サラダ油		0.40	
鶏成鶏肉胸(皮なし)		15.00	
ベーコン		4.00	
にんじん		12.00	
玉葱		24.00	
マッシュルーム(水煮缶詰)		4.00	
トマトケチャップ		4.80	
とんかつソース		1.12	
ウスターソース		0.56	
赤ワイン		0.48	
こしょう混合		0.01	
砂糖		0.08	
塩		0.16	
だいず（国産、水煮）		16.00	
グリンピース(国産冷凍)		2.40	
かたくり粉		0.00	
【ゆで野菜のごまだれがけ☆●C】			
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	
【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	

2025年 6月19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	
【魚の香味みそ焼き＋浅漬け:A】			
シルバー		60.00	
しょうが		0.30	
にんにく		0.30	
ねぎ		2.00	
米みそ(淡色辛みそ)		2.50	
本みりん		0.60	
しょうゆ		1.00	
水		5.00	
キャベツ	25.00 g	25.00	
きゅうり	5.00 g	5.00	
塩	0.20 g	0.20	
穀物酢		0.10	
【きのことﾍﾟﾝﾈのｿﾃｰ：B】			
ペンネ		10.00	
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	
青ピーマン		5.00	
塩	0.30 g	0.30	
しょうゆ		1.00	
こしょう混合	0.02 g	0.02	
【野菜のごま和え】			
こまつな		15.00	
にんじん		3.00	
もやし		20.00	
しょうゆ		1.80	
砂糖		1.80	
塩		0.10	
酒		0.63	
本みりん		0.63	
白すりごま		0.50	
白いりごま		0.50	
【安倍川さつま：D】			
さつまいも		30.00	
揚げ油（米白絞）		1.50	
グラニュー糖		0.66	
きな粉(大豆)		0.66	
塩		0.05	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 6月20日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【豆腐のチリソース:A】			
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	
中華ｽｰﾌﾟの素ﾘｹﾝ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	
国産ｶﾙｼｳﾑ強化とうふ		90.00	
青ピーマン	3.00 g	3.00	
紙カップ（小判 中230cc）	1.00 枚	1.00	
【鶏肉のスタミナ焼き＋ｷｬﾍﾞﾂﾑﾙ☆B】			
鶏成鶏肉胸(皮なし)		30.00	
にんにく		0.38	
ねぎ		1.50	
砂糖		0.75	
ごま油		0.30	
しょうゆ		2.25	
本みりん		1.12	
酒		0.38	
七味とうがらし(粉)		0.02	
白いりごま		1.00	
キャベツ		20.00	
ごま油		0.50	
塩		0.20	
白こしょう		0.05	
【切干大根のサラダ:C 】			
切干しだいこん		5.40	
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)		0.45	
水		2.70	
うすくちしょうゆ		0.72	
砂糖		0.72	
えだまめ（むき冷凍）		5.00	
国産ﾎｰﾙｺｰﾝ（冷凍）		7.20	
にんじん		2.70	
しょうゆ		1.00	
塩		0.05	
マヨネーズ(全卵型)		5.40	
白ゴマペースト		1.80	
白こしょう		0.00	
【ピリ辛きゅうり：D】			
きゅうり		25.00	
ごま油		0.42	

穀物酢		0.30	
しょうゆ		1.26	
塩		0.08	
砂糖		0.14	
一味とうがらし(粉)		0.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年6月詳細献立表

町田市立中学校　2025-03-12 印刷

2025年 6月23日(月)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【豚肉と生揚げの味噌炒め：A】			
生揚げ		60.00	
サラダ油		0.55	
豚モモ(脂身付き)		27.50	
しょうゆ		1.43	
酒		0.88	
おろししょうが		0.77	
にんじん		11.00	
玉葱		16.50	
青ピーマン		8.80	
三温糖		1.10	
コチュジャン		0.28	
米みそ(赤色辛みそ)		1.80	
しょうゆ		1.80	
酒		0.55	
三温糖		0.88	
かき油		0.28	
かたくり粉		0.00	
【野菜ｺﾛｯｹ30g＋ｷｬﾍﾞ☆B】			
野菜コロッケ30ｇ		30.00	
揚げ油（米白絞）		4.00	
サラダ油		0.20	
キャベツ		30.00	
塩		0.25	
こしょう混合		0.00	
【大豆ﾓﾔｼのﾋﾟﾘ辛ﾎﾟﾝ酢和え：C】			
だいずもやし		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	
【チーズ:D】			
ビビビﾁｰｽﾞFe,Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 6月24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	
【チキン南蛮☆A】			
鶏成鶏肉胸(皮なし)	2.00 枚	60.00	
塩		0.10	
こしょう混合		0.02	
薄力粉		8.00	
揚げ油（米白絞）		5.00	
しょうゆ		2.50	
砂糖		3.00	
穀物酢		2.50	
タルタルソース		10.00	
キャベツ		20.00	
塩		0.20	
【ごぼう入りナムルB】			
もやし		25.00	
にんじん		4.50	
こまつな		15.00	
ごぼう		15.00	
ごま油		0.75	
穀物酢		1.50	
しょうゆ		3.75	
砂糖		1.20	
からし(粉)		0.03	
白いりごま		1.50	
【おかか和え(ｷｭｳﾘ・大根・人参):C】			
きゅうり		8.00	
にんじん		5.00	
だいこん		32.00	
塩		0.14	
しょうゆ		0.60	
おろししょうが		0.38	
レモン(果汁､生)		0.38	
かつお加工品(かつお節)		0.30	
【ｱｯﾌﾟﾙｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ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	

2025年 6月25日(水)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ごはん(ごま塩)◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
黒ごま(いり)		1.50	
塩		0.30	
【鯖のﾄﾏﾄｿｰｽがけ＋ﾌﾟﾛ:A】			
さば	1.00 枚	60.00	
酒		1.50	
しょうゆ		1.50	
玉葱		5.00	
サラダ油		1.00	
おろしにんにく		0.50	
玉葱		10.00	
トマト缶詰(ホール)		20.00	
しょうゆ		1.50	
トマトケチャップ		7.50	
砂糖		1.30	
かたくり粉		0.00	
ブロッコリー		15.00	
【肉野菜炒め:B】			
豚こま		4.00	
酒		0.80	
もやし		36.00	
にんじん		8.00	
にら		4.00	
とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)		8.00	
サラダ油		0.40	
ガーリックパウダー		0.08	
塩		0.28	
白こしょう		0.00	
【はりはり漬け：C】			
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	
【青のりﾋﾞｰﾝｽﾞｰ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	

2025年6月詳細献立表

町田市立中学校　2025-03-12 印刷

2025年 6月26日(木)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【チンジャオロースー☆A】			
サラダ油		2.00	
豚モモ(脂肪なし)		58.00	
おろししょうが		0.50	
酒		1.00	
かき油		2.00	
しょうゆ		1.50	
サラダ油		0.50	
もやし		30.00	
青ピーマン		23.00	
にんじん		10.00	
サラダ油		1.00	
かき油		2.00	
しょうゆ		2.00	
塩		0.50	
こしょう混合		0.03	
砂糖		0.50	
かたくり粉		1.50	
水		3.00	
【いかﾏｽﾀｰﾄﾞ焼き40g＋ｷｬﾍﾞﾂﾅﾑﾙ☆B】			
いか　鹿の子目	1.00 切	40.00	
粒マスタード		2.00	
はちみつ		2.00	
しょうゆ		1.00	
キャベツ		20.00	
白いりごま		1.00	
ごま油		0.50	
塩		0.20	
白こしょう		0.00	
【ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ☆C】			
じゃがいも		45.00	
揚げ油（米白絞）		3.00	
塩		0.20	
パセリ(乾)		0.05	
【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	1.25 g	1.25	
焼きのり（刻み）	0.30 g	0.30	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 6月27日(金)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【ﾁｰｽﾞはんぺんﾌﾗｲ(ﾏｶﾛﾆﾅﾎﾞ＋ﾌﾞﾛ)：A】			
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	
マカロニ		5.00	
オリーブ油		0.95	
オリーブ油		0.32	
にんにく		0.19	
玉葱		9.00	
塩		0.13	
こしょう混合		0.01	
トマトケチャップ		6.50	
中濃ソース		0.30	
ブロッコリー		15.00	
【豚キムチいため☆B　】			
キャベツ		11.87	
にんじん		4.75	
はくさい(キムチ漬け)		15.00	
はくさい		11.87	
青ピーマン		2.37	
ねぎ		9.50	
にら		3.32	
豚こま		23.75	
しょうゆ		1.90	
コチュジャン		0.66	
砂糖		0.47	
塩		0.04	
白こしょう		0.01	
酒		0.95	
サラダ油		0.71	
ごま油		0.47	
【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	
【果物（黄桃缶）】			
桃缶		15.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 6月30日(月)

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	
【魚のﾚﾓﾝﾊｰﾌﾞ焼き＋小松菜ｺｰﾝ☆B】			
ホキ		40.00	
塩		0.30	
こしょう混合		0.03	
ガーリックパウダー		0.05	
レモン(果汁、生)		4.00	
白ワイン		1.00	
パセリ(乾)	0.05 g	0.05	
オリーブ油		3.00	
砂糖		0.30	
塩		0.20	
こしょう混合		0.05	
こまつな		10.00	
もやし		10.00	
国産ﾎｰﾙｺｰﾝ（冷凍）	5.00 g	5.00	
塩	0.20 g	0.20	
こしょう混合	0.02 g	0.02	
【ツナ入りさつま芋サラダ：C】			
さつまいも		25.00	
きゅうり		5.00	
ミックスビーンズ（ゆで）		10.00	
マヨネーズ(卵黄型)		6.00	
塩		0.20	
洋からし（マスタード）		0.30	
まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)=ツナ		5.00	
【ごぼうチップス：D】			
ごぼう		19.92	
穀物酢		0.40	
薄力粉		0.80	
揚げ油（米白絞）		1.79	
塩		0.17	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	