

詳細献立表（2025年7月）

町田市立中学校 2025-04-09 印刷

2025年 7月 1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	
ベリーーフ(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	
【ししゃもフライ+ゆかり大根：B】			
ししゃもフライ	1.00 本	20.00	
サラダ油		4.00	
だいこん		20.00	
ゆかり	0.20 g	0.20	
塩	0.10 g	0.10	
【小松菜とコーンのザー：C】			
こまつな		10.00	
もやし		15.00	
ぶなしめじ		10.00	
国産ホウレン(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	
【ピクルス：D】			
えだまめ(むき冷凍)		20.00	
にんじん		10.00	
塩	0.10 g	0.10	
穀物酢	2.50 g	2.50	
砂糖	1.20 g	1.20	
オリーブ油	0.10 g	0.10	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 7月 2日(水)

[illegible]

2025年 7月 3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	
【豆腐のミートソース和え：A】			
国産鉄分強化とうふ		40.00	
国産加塩M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	
【切干大根の煮物：C】			
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	
【果物（パイナップル缶）：D☆】			
パイナップル缶詰（果肉のみ）		15.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

詳細献立表（2025年7月）

町田市立中学校 2025-04-09 印刷

2025年 7月 4日(金)

[illegible]

2025年 7月 7日(月)

[illegible]

2025年 7月 8日 (火)

[illegible]

詳細献立表（2025年7月）

町田市立中学校 2025-04-09 印刷

2025年 7月 9日(水)

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	
鶏若鶏胸ひき肉		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	
中華スープの素(ケン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	
【さんが焼き+いんげんおかか：B】			
あじ入りさんがチリファイズ	1.00 個	40.00	
揚げ油（米白絞）		4.00	
さやいんげん		15.00	
しょうゆ		1.30	
かつお加工品（削り節）		0.50	
【ポテト入りナムル：C】			
もやし		11.05	
にんじん		5.10	
キャベツ		8.50	
こまつな	8.00 g	8.00	
ごま油		0.68	
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		13.60	
揚げ油（米白絞）		1.36	
【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 7月10日(木)

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（ケル）無添加）		1.00	
【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	
【いかのがーリック焼き+小松菜バターソース：B】			
いか 鹿の子目	1.00 切	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		15.00	
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	
【キャベツとひじきのごま和え：C】			
キャベツ		30.00	
干ひじき（ステンレス釜、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	
【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 7月11日(金)

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	
【ハワイアンハンバーグ+ブロッコリー：A】			
国産豆腐のハンバーグ 80（鉄・Ca）		80.00	
トマトケチャップ		8.00	
トマト缶詰（ホール）		8.00	
赤ワイン		2.00	
砂糖		0.50	
パインアップル（缶詰）		7.00	
ブロッコリー		10.00	
【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	
【コールスローサラダ：C】			
キャベツ		25.00	
にんじん		5.00	
きゅうり		4.90	
国産ホーローン（冷凍）		7.00	
フレンチドレッシング		4.00	
【枝豆のがーリック風味：D】			
えだまめ（むぎ冷凍）		20.00	
サラダ油		3.00	
塩		0.40	
こしょう混合		0.02	
ガーリックパウダー		0.03	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

詳細献立表（2025年7月）

町田市立中学校 2025-04-09 印刷

2025年 7月14日(月)

[illegible]

2025年 7月15日 (火)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【タコライスの具：A】			
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	
ごしょう混合		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	
【鶏肉のスタミナ焼き＋ｷｷﾞﾅﾙﾙ：B】			
鶏成鶏胸肉（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	
白いりごま		1.00	
キャベツ		20.00	
ごま油		0.50	
塩		0.20	
白ごしょう		0.05	
【ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾍﾞｰｺﾝのﾗﾃｰ：C】			
オリーブ油		0.20	
にんにく		0.30	
ベーコン		2.00	
ブロッコリー		15.00	
キャベツ		20.00	
塩		0.16	
ごしょう混合		0.00	
【ﾌﾗｲﾄﾞﾊﾞｰﾃﾞｯﾄﾞ：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 7月16日 (水)

献立名／食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【鯖のごまみそだれ&汁：A】			
さば	1.00 枚	50.00	
しょうゆ		0.60	
酒		0.60	
おろししょうが		0.30	
米みそ(赤色辛みそ)		3.00	
砂糖		1.80	
本みりん		3.00	
酒		1.50	
水		2.00	
白いりごま		0.60	
こまつな		10.00	
キャベツ		15.00	
えのきたけ		10.00	
にんじん		5.00	
オリーブ油		0.50	
塩		0.20	
こしょう混合		0.01	
【シャキシャキ梅サラダ：B】			
切干しだいこん		8.00	
にんじん		10.00	
もやし		16.00	
きゅうり		10.00	
練りうめ		2.00	
砂糖		1.40	
穀物酢		2.00	
しょうゆ		1.40	
本みりん		1.40	
ごま油		0.70	
焼きのり(刻み)		0.70	
【枝豆とひじきの炒め煮：C】			
サラダ油		1.50	
干ひじき(ｽﾝﾍﾞﾙ釜、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	
【安倍川さつま：D】			
さつまいも		30.00	
揚げ油(米白絞)		2.00	
グラニュー糖		0.66	
きな粉(大豆)		0.66	
塩		0.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

詳細献立表 (2025年7月)

町田市立中学校 2025-04-09 印刷

2025年 7月17日(木)

献立名／食品名	単位	g	備考
【イエローライス】			
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	
【ペリペリチキン+チャカラカ：A】			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		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		0.01	
チリパウダー		0.02	
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	
サラダ油		1.00	
とうがらし(乾)		0.01	
キャベツ		8.00	
にんじん		10.00	
玉葱		5.00	
ミックスビーンズ(ゆで)		10.00	
塩		0.10	
白こしょう		0.01	
水		2.00	
砂糖		0.50	
カレー粉		0.10	
塩		0.10	
白こしょう		0.01	
【春雨サラダ：B】			
にんじん		6.00	
わかめ(乾燥、水戻し)		0.60	
もやし		12.00	
きゅうり		24.00	
緑豆はるさめ(乾)		3.60	
白いりごま		0.84	
ごま油		0.96	
穀物酢		0.96	
しょうゆ		3.60	
砂糖		0.36	
【パンブキンチーズ：C】			
かぼちゃ		30.00	
ダイスチーズ		6.00	
砂糖	3.00 g	3.00	
塩	0.37 g	0.37	
白いりごま	1.50 g	1.50	
【果物(パイナップル缶)：D】			
パイナップル缶詰(果肉のみ)		15.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

[illegible][illegible]