

2025年1月 詳細献立表口

町田市立中学校 2024-10-09 印刷

2025年 1月 9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)		0.50	
【ぶりの照り焼き+おひたし:A】			
ぶり 70g		70.00	
酒	1.70 g	1.70	
しょうゆ	1.70 g	1.70	
本みりん	1.70 g	1.70	
こまつな		10.00	
もやし		15.00	
しょうゆ		1.50	
かつお加工品(かつお節)		0.20	
【筑前煮(さつま揚げver.):B】			
サラダ油		0.50	
さつま揚げ		10.00	
にんじん		18.00	
ごぼう		25.00	
板こんにやく		18.00	
干し椎茸(スライス)		0.30	
さやいんげん		5.00	
砂糖		1.50	
しょうゆ		4.50	
酒		1.50	
本みりん		1.50	
無添加純だし粉末		0.10	
水		0.00	
【紅白なます:C】			
だいこん		32.00	
にんじん		20.00	
米酢		1.30	
砂糖		1.30	
塩		0.39	
【さつまいものきんとん:D】			
さつまいも		28.00	
砂糖		1.60	
牛乳		8.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 1月10日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん◎】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【生揚げと野菜のキムチ炒め:A】			
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	
【魚のみりん焼き+ゆかり大根: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	
【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	
【フライドポテト: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 1月14日(火)

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	
国産加がら強化とうふ		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	
【鶏肉の照り焼き+ビーもやしナムル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	
【ごぼうのごまヨサラダ:C】			
ごぼう		15.00	
きゅうり		15.00	
国産ホルモン(冷凍)		5.40	
だいたい(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	
【すりおろしりんごゼリー】			
Foすりおろしりんごゼリー	1.00 個	23.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年1月 詳細献立表口

町田市立中学校 2024-10-09 印刷

2025年 1月15日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【韓国風肉じゃが:A】			
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	
つきこんにゃく		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	
【ししゃものゴマ天+青菜おかか:B】			
ししゃも(生干し)	1.00 本	18.00	
天ぷら粉		2.00	
水		0.00	
黒ごま(いり)		0.70	
揚げ油(米白絞)	2.00 g	2.00	
こまつな		20.00	
もやし		10.00	
国産ネーコン(冷凍)		5.00	
しょうゆ		1.50	
かつお加工品(かつお節)		0.35	
【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	
国産ネーコン(冷凍)		7.00	
フレンチドレッシング		4.00	
【チーズ:D】			
ピピチーズ Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 1月16日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【鶏のガーリック焼き+キャベツ:A】			
鶏成鶏肉胸(皮なし)	2.00 枚	60.00	
にんにく		0.60	
玉葱		2.25	
りんご		1.80	
酒		1.00	
しょうゆ		3.30	
塩		0.18	
本みりん		1.50	
サラダ油		0.30	
キャベツ		32.00	
青ピーマン		3.00	
サラダ油		0.50	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
【小松菜とひじきのナムル:B】			
こまつな		35.00	
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	
【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	
まぐる缶詰(水煮ﾌﾟﾚｸﾞﾗｲﾄ)＝ツナ		5.00	
【果物(黄桃缶):D】			
桃缶		15.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 1月17日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ベア食パン(マーブル&チョコ)】			
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	
【魚の唐揚げカレー味+粉ふきいも:A】			
シルバー		60.00	
塩		0.40	
酒		1.00	
薄力粉		3.00	
カレー粉		0.12	
揚げ油(米白絞)		2.00	
じゃがいも		45.00	
塩		0.30	
こしょう混合		0.01	
パセリ(乾)		0.02	
【トマトソース(ベトナム):B】			
ペンネ		15.00	
オリーブ油	0.50 g	0.50	
サラダ油		0.20	
おろしにんにく		0.30	
ベーコン	5.00 g	5.00	
玉葱		15.00	
トマト缶詰(ホール)		15.00	
塩	0.50 g	0.50	
こしょう混合	0.02 g	0.02	
青ピーマン		3.00	
赤ピーマン	3.00 g	3.00	
【キャベツとじゃこの味噌和え:C】			
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	
【青菜とコーンのソテー:D】			
こまつな		10.00	
もやし		10.00	
国産ネーコン(冷凍)		5.00	
有塩バター		0.50	
塩		0.08	
こしょう混合		0.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年1月 詳細献立表口

町田市立中学校 2024-10-09 印刷

2025年 1月20日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【生揚げと豚肉のオスターソース炒め☆A】			
生揚げ		40.00	
サラダ油		0.25	
おろしにんにく		0.17	
おろししょうが		0.17	
豚こま		20.00	
しょうゆ		0.85	
酒		0.85	
にんじん		10.00	
玉葱		16.00	
もやし		30.00	
干し椎茸(スライス)		0.25	
ねぎ		4.25	
にら		17.00	
水		21.25	
牡蠣油(オスターソース)		1.27	
砂糖		0.68	
しょうゆ		3.40	
こしょう混合		0.01	
酒		0.85	
トウバンジャン		0.02	
【鶏肉のスタミナ焼き+ねぎ+がら：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	
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	
【切干大根のソース炒めC】			
サラダ油		1.00	
切干しだいこん		2.40	
焼き竹輪	6.00 g	6.00	
キャベツ		20.00	
にんじん		2.50	
ねぎ		2.50	
中濃ソース		4.00	
ウスターソース		0.80	
しょうゆ		0.15	
砂糖		0.05	
こしょう混合		0.00	
【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	
しょうゆ	1.00 g	1.00	
本みりん	1.00 g	1.00	
酒	1.00 g	1.00	

2025年 1月21日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【鰹のゆずみそ焼き+小松菜+和え：A】			
さば		60.00	
おろししょうが		0.50	
酒		1.50	
しょうゆ		2.70	
米みそ(赤色辛みそ)		3.50	
砂糖		5.00	
酒		1.50	
本みりん		1.50	
ゆず(果汁、生)		1.00	
こまつな		10.00	
キャベツ		20.00	
砂糖		1.00	
しょうゆ		2.50	
白すりごま		0.50	
【肉野菜炒め：B】			
豚こま		5.00	
酒		1.00	
もやし		45.00	
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		0.50	
ガーリックパウダー		0.10	
塩		0.35	
白こしょう		0.00	
【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	
【青のりピ-ンズ-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 1月22日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【ピピンパ：A】			
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-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-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	
【イカのフリッター+ア+P：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	
ブロッコリー		15.00	
【ごま和え：C(ねぎ+ひじき)】			
きゅうり		19.50	
キャベツ		19.50	
干ひじき(ケ-ルS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	
【ずりおろし洋梨ニセリ：D】			
F eずりおろし洋梨ニセリ	1.00 個	23.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

水		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年1月 詳細献立表口

町田市立中学校 2024-10-09 印刷

2025年 1月23日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【四川豆腐:A】			
サラダ油		0.50	
にんにく		0.25	
しょうが		0.40	
豚ひき肉		6.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		1.50	
にんじん		12.00	
ねぎ		12.00	
もやし		12.00	
干し椎茸(スライス)		0.50	
トウバンジャン		0.15	
砂糖		1.60	
しょうゆ		6.40	
酒		0.80	
塩		0.25	
水		15.00	
国産鉄分強化とうふ		38.00	
国産加カム強化とうふ		38.00	
チンゲンツァイ		12.00	
かたくり粉		1.30	
ごま油		0.50	
紙カップ(小判 中230cc)		1.00	
【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		4.00	
揚げ油(米白絞)		5.00	
キャベツ		30.00	
塩		0.10	
ごま油		0.30	
【中華サラダ(皿):C】			
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	
国産ホロン(冷凍)		2.67	
中華ドレッシング		6.00	
【チーズ:D】			
ピピチーズ Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 1月24日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【チキン南蛮(宮崎):A】			
鶏成鶏肉胸(皮なし)		60.00	
塩		0.10	
こしょう混合		0.02	
薄力粉		10.00	
揚げ油(米白絞)		6.00	
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	
【つきこんと野菜のごま和え:B】			
もやし	20.00	20.00	
ざやいんげん	15.00 g	15.00	
こまつな	10.00 g	10.00	
にんじん	6.00 g	6.00	
つきこんにゃく	20.00 g	20.00	
白いりごま	2.00 g	2.00	
しょうゆ	1.50 g	1.50	
砂糖	0.80 g	0.80	
ごま油	0.50 g	0.50	
【おかかポテト(缶で):C】			
じゃがいも		45.00	
中濃ソース		5.50	
あおのり		0.10	
かつお加工品(削り節)		0.50	
【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 1月27日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【魚の南蛮焼き A】			
シルバー		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		32.00	
にんじん		8.00	
しょうゆ		1.80	
かつお加工品(かつお節)		0.40	
【肉じゃが:B】			
グリーンピース(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(新)】			
マカロニ		8.00	
にんじん		6.00	
玉葱		6.00	
きゅうり		6.00	
国産ホロン(冷凍)		3.00	
まぐろ缶詰(水煮フレーク)＝ツナ		3.00	
塩		0.20	
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(キャベツ・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1月 詳細献立表口

町田市立中学校 2024-10-09 印刷

2025年 1月28日(火)

献立名/食品名	単位	g	備考
【ごはん】			
精白米		110.00	
水		132.00	
【山賊焼き(長野県)+湯漬け:A】			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		60.00	
しょうが	0.50 g	0.50	
にんにく		0.20	
酒	1.50 g	1.50	
しょうゆ	3.00 g	3.00	
かたくり粉	8.00 g	8.00	
揚げ油(米白絞)	4.00 g	4.00	
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	
【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(アゲル益、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) = ツナ	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	
【きんぴら:C】			
ごぼう		25.00	
にんじん		5.00	
つきこんにゃく		10.00	
サラダ油		0.50	
三温糖		1.60	
しょうゆ		2.00	
酒		1.50	
七味とうがらし(粉)		0.01	
本みりん		0.50	
ごま油		0.30	
【果物(みかん缶):D】			
温州蜜柑缶詰(果肉)		15.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 1月29日(水)

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	
【鮭のチャンチャン焼き:A】			
しろさけ 60g		60.00	
塩		0.40	
サラダ油		0.10	
しょうゆ	0.30 g	0.30	
しょうが		0.20	
にんじん		5.00	
玉葱		20.00	
えのきたけ		10.00	
キャベツ		30.00	
みみそ(淡色辛みそ)	6.00 g	6.00	
砂糖		1.00	
本みりん	3.00 g	3.00	
しょうゆ		1.50	
【春雨サラダ:B】			
にんじん		6.00	
わかめ(乾燥、水戻し)		0.60	
キャベツ		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	
七味とうがらし(粉)		0.02	
【じゃがバターコーン: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)		0.01	
【豆腐ナゲット:D(分チャップ)】			
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 1月30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(ゲル無添加)		0.50	
【とり天+青菜おかか和え: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	
国産ホールコーン(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	
【7のり+とひじきのごま和え(++)入:C】			
ブロックり		15.00	
キャベツ		15.00	
干ひじき(アゲル益、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	
みみそ(甘みそ)		1.00	
白いりごま		1.00	
【チーズ:D】			
ビビビチーズ Fe, Ca		5.00	
【牛乳】			
牛乳	1.00 本	200.00	

