

## 2025年2月 詳細献立表口

0:通常献立

2025年 2月 3日(月)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【きび入りごはん◎】</b>			
精白米	105.00 g	105.00	
きび(精白粒)		5.00	
水		132.00	
<b>【いわしの蒲焼+もやしめん:A】</b>			
まいわし		60.00	
かたくり粉	2.00 g	2.00	
揚げ油(米白絞)	2.00 g	2.00	
しょうゆ	2.50 g	2.50	
砂糖	1.50 g	1.50	
本みりん	1.00 g	1.00	
かたくり粉	0.50 g	0.50	
白いりごま		1.00	
もやし		15.00	
わかめ(乾燥、水戻し)		0.40	
しょうゆ		1.20	
中華ｽｰﾌﾞの素ﾘﾝｸﾞGS無添加		0.20	
ごま油		1.00	
<b>【厚揚げ&amp;野菜のｷｯﾌﾟ炒めB】</b>			
ﾌﾞｴｲﾀｽ絹厚揚げ10N		40.00	
豚こま		3.60	
砂糖		0.36	
塩		0.07	
こしょう混合		0.02	
酒		0.36	
中華ｽｰﾌﾞの素ﾘﾝｸﾞGS無添加		0.36	
ごま油		1.15	
にんじん		3.60	
キャベツ		21.60	
はくさい(ｷﾞﾑ手漬け)		7.20	
青ピーマン		4.32	
<b>【野菜の昆布和え:C】</b>			
だいこん		25.00	
きゅうり		15.00	
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>【大豆のｶﾞｰﾝｸﾞ炒め:D】</b>			
大豆(水煮缶詰)		25.00	
オリーブ油		1.50	
おろしにんにく		0.20	
塩		0.20	
白こしょう		0.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 2月 4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>【家常豆腐(ｼﾞｬｰﾓﾝﾄﾞｰﾌ):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	
大豆ﾐｰﾄﾞ(ひき肉ﾀｲﾌﾟ)		1.63	
玉葱		26.00	
にんじん		13.00	
ﾄﾞｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	0.60 g	0.60	
ﾃﾞﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ	3.00 g	3.00	
しょうゆ	3.00 g	3.00	
中華ｽｰﾌﾞの素ﾘﾝｸﾞGS無添加		0.20	
ﾌﾞｴｲﾀｽ絹厚揚げ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>【野菜ｺﾛｯｹﾞﾞ: B】</b>			
野菜ｺﾛｯｹﾞﾞ30g		30.00	
揚げ油(米白絞)		4.00	
中濃ソース		4.00	
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ		15.00	
<b>【ゆで野菜のごまだれがけ:C】</b>			
キャベツ		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>【うずら卵の塩ゆでD】</b>			
うずら卵(水煮缶詰)	2.00 個	20.00	
水		5.00	
塩		0.10	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 2月 5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>【肉じゃが:A】</b>			
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	
つきこんにやく		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	
ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ(国産冷凍)		5.00	
<b>【ｼﾞｬｰﾓのｺﾞﾏ焼ｷｯﾌﾟ: B】</b>			
ししゃも(生干し)	1.00 本	18.00	
黒ごま(いり)		0.30	
白いりごま	0.60 g	0.60	
サフラワー油	1.00	1.00	
こまつな		10.00	
もやし		20.00	
ごま油		0.30	
塩		0.10	
<b>【切干大根のソース炒め:C】</b>			
サラダ油		3.00	
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	
<b>【チーズ:D】</b>			
ﾋﾞﾋﾞﾋﾞｽﾞ Fe, Ca		5.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

町田市立中学校 2024-11-25 印刷

## 2025年2月 詳細献立表口

0:通常献立  
2025年 2月 6日(木)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【パセリライス◎】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
パセリ(乾)		0.01	
<b>【大豆入りドライカレー:A】</b>			
サラダ油		0.30	
にんにく		0.50	
しょうが		0.50	
豚ひき肉		35.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		8.75	
にんじん		10.00	
玉葱		20.00	
だいず(国産、水煮)		15.00	
有塩バター		1.00	
無添加コンソメチキン顆粒		0.70	
カレー粉		1.50	
トマトケチャップ		4.20	
ウスターソース		4.20	
塩		0.60	
青ピーマン		5.00	
こしょう混合		0.05	
紙カップ(小判 中230cc)		1.00	
かたくり粉		0.00	
<b>【いかのポテリ揚げ&amp;青菜コンおかか:B】</b>			
いか 鹿の子目		30.00	
塩		0.15	
こしょう混合		0.02	
ガーリックパウダー		0.20	
かたくり粉	6.00 g	6.00	
揚げ油(米白絞)		4.00	
ごまつな		20.00	
もやし		10.00	
国産ホルモン(冷凍)		5.00	
しょうゆ		1.50	
かつお加工品(かつお節)		0.35	
<b>【キャベツとツナのピリ辛和え:C】</b>			
キャベツ		25.00	
きゅうり		9.00	
塩		0.56	
ラー油		0.44	
ごま油		0.44	
穀物酢		0.67	
まぐろ缶詰(水煮フレークタイプ)ツナ		10.00	
<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	

2025年 2月 7日(金)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ハーフ食パン(黒糖&amp;特)☆】</b>			
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	
<b>【特ツナ(加) +青菜&amp;バターソース:A】</b>			
チキンカツ ムネ肉		50.00	
揚げ油(米白絞)		6.00	
中濃ソース		4.00	
ごまつな		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	
<b>【スパゲティ&amp;リゾット:B】</b>			
スパゲティ(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	
<b>【ごぼうのごまマヨサラダ:C】</b>			
ごぼう		18.00	
きゅうり		18.00	
国産ホルモン(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	
<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	

2025年 2月10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>【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	
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	
国産加力増強とうふ		77.00	
紙カップ(小判 中230cc)	1.00 枚	1.00	
<b>【竹輪の磯辺揚げ&amp;特ハム☆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(米白絞)		5.00	
キャベツ		30.00	
塩		0.10	
ごま油		0.30	
<b>【中華サラダ: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>			
ビビビチーズ Fe, Ca		5.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

町田市立中学校 2024-11-25 印刷

## 2025年2月 詳細献立表

0:通常献立  
2025年 2月12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>【鶏の唐揚げ(2コ)+浅漬け:A】</b>			
鶏成鶏肉モモ(皮なし)		60.00	
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(米白絞)		4.00	
キャベツ	25.00 g	25.00	
きゅうり	5.00 g	5.00	
塩	0.10 g	0.10	
穀物酢		0.15	
<b>【小松菜とひじきのナム:B】</b>			
こまつな		35.00	
干ひじき(スライス、乾)		0.70	
えのきたけ		10.00	
にんじん		5.00	
しょうゆ		2.00	
ごま油		0.80	
白こしょう		0.02	
無添加純だし粉末		0.20	
白すりごま		0.50	
<b>【リヨネーズポテトC★】</b>			
じゃがいも		25.00	
有塩バター		0.60	
にんにく		0.30	
ベーコン		3.00	
玉葱		3.00	
国産ホーローン(冷凍)		3.00	
塩		0.12	
こしょう混合		0.02	
マヨネーズ(卵黄型)		3.20	
パセリ(乾)		0.05	
<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	

2025年 2月13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>【白身魚のフライ&amp;かつお和え:A】</b>			
ほきフライ	1.00 切	60.00	
揚げ油(米白絞)		3.00	
中濃ソース		4.00	
オリーブ油		1.50	
おろしにんにく		0.10	
もやし		30.00	
にんじん		7.00	
青ピーマン		8.00	
水		0.00	
中華スープの素(100%無添加)		0.30	
塩		0.20	
こしょう混合		0.00	
<b>【筑前煮:B】</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	
板こんにゃく		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	
<b>【さわやか漬け:C】</b>			
はくさい		45.00	
きゅうり		9.00	
にんじん		5.00	
しょうゆ		2.25	
ゆず(果汁、生)		0.45	
白いりごま		0.60	
<b>【ヨーグルトゼリー★】</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	

2025年 2月14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>【豚肉のスタミナ炒め+キャベツ★】</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】</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	

町田市立中学校 2024-11-25 印刷

## 2025年2月 詳細献立表口

0:通常献立  
2025年 2月17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>【生揚げ入ホイコウロウ: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>【魚の南部焼き+ナムル:B】</b>			
ホキ		40.00	
しょうゆ		2.00	
本みりん		1.00	
酒		1.00	
サラダ油		0.70	
黒ごま(いり)		0.50	
白すりごま		0.25	
白いりごま		0.50	
フロッコリー		15.00	
ごま油		0.50	
塩		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	
こしょう混合		0.01	
<b>【青菜の雑煮和え: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	

2025年 2月18日(火)

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(ケル)無添加)		0.50	
<b>【鯖塩焼き+青菜コッもやし:A】</b>			
さば	1.00 枚	60.00	
塩		0.30	
ごまつな		10.00	
もやし		10.00	
国産グルコン(冷凍)		5.00	
ごま油		0.50	
塩		0.08	
こしょう混合		0.00	
<b>【豚肉のみそ炒め:B】</b>			
豚こま		25.00	
青ピーマン		5.00	
にんじん		10.00	
ねぎ		10.00	
キャベツ		20.00	
しょうが		0.30	
サラダ油		0.50	
豆みそ		3.00	
砂糖		0.60	
酒		1.00	
しょうゆ		0.60	
<b>【はりはり漬け: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		2.00	
無添加純だし粉末		0.10	
水		1.50	
穀物酢		1.80	
本みりん		1.50	
砂糖		0.30	
<b>【果物(バナナッフル缶)☆】</b>			
バナナ缶詰(果肉のみ)		15.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 2月19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>【ヤンニョムチキン+いんげんがゆ:A】</b>			
鶏成鶏肉胸(皮なし)	2.00 枚	60.00	
塩		0.10	
かたくり粉		8.00	
揚げ油(米白絞)		7.00	
おろししょうが		0.20	
おろしにんにく		0.20	
コチュジャン		0.50	
しょうゆ		5.00	
本みりん		5.00	
砂糖		2.00	
さやいんげん		20.00	
塩		0.15	
こしょう混合		0.01	
ごま油		0.20	
<b>【チャブチエ風炒め:B】</b>			
緑豆はるさめ(乾)		4.50	
ごま油		0.45	
おろしにんにく		0.20	
豚こま		10.00	
にんじん		4.00	
もやし		13.00	
キャベツ		20.00	
にら		3.00	
塩		0.40	
こしょう混合		0.01	
中華スープの素(ケツ)無添加		0.20	
しょうゆ		0.40	
<b>【かぼちゃとササゲのサラダ:C】</b>			
かぼちゃ	30.00 g	30.00	
さつまいも	10.00 g	10.00	
マヨネーズ(全卵型)	3.00 g	3.00	
加糖練乳		0.30	
塩		0.10	
白こしょう		0.01	
ダイスチーズ		5.00	
<b>【ずりおろしりんごゼリー☆】</b>			
Foす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	

町田市立中学校 2024-11-25 印刷

## 2025年2月 詳細献立表口

0:通常献立

2025年 2月20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>【豆腐心パ-ゲトマトソース:A】</b>			
国産豆腐の心パ-ゲ80(鉄・Ca)		80.00	
サラダ油		0.30	
玉葱		15.00	
トマトケチャップ		15.00	
ウスターソース		2.00	
砂糖		0.50	
無添加コンソメチキン顆粒		0.30	
赤スイートワイン		3.00	
ミックスパ-ダブル		12.00	
塩		0.20	
こしょう混合		0.01	
<b>【青菜とじゃが芋のム炒めB】</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	
<b>【きんぴら:C】</b>			
ごぼう		25.00	
にんじん		5.00	
つきこんにやく		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	
<b>【チーズ:D】</b>			
ピピピチ-ス*Fe,Ca		5.00	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 2月21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>【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	
無添加コンソメチキン顆粒		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(スリム釜、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	
<b>【豆腐ナゲット:D(ケチャップ)】</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	

2025年 2月25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	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	
<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>【野菜のごま和え】</b>			
こまつな		20.00	
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	
<b>【大学芋: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	

町田市立中学校 2024-11-25 印刷

## 2025年2月 詳細献立表口

0:通常献立  
2025年 2月26日(水)

献立名/食品名	単位	g	備考
<b>【ごはん(ごま塩)◎】</b>			
精白米		110.00	
水		132.00	
黒ごま(いり)		1.50	
塩		0.30	
<b>【鶏肉のタッカルビ風:A】</b>			
じゃがいも		30.00	
揚げ油(米白絞)		3.00	
ごま油	1.50 g	1.50	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)		50.00	
にんじん		10.00	
玉葱		15.00	
キャベツ		30.00	
ねぎ		10.00	
コチュジャン	2.50 g	2.50	
米みそ(淡色辛みそ)	2.50 g	2.50	
酒	1.00 g	1.00	
しょうゆ	1.50 g	1.50	
砂糖	1.50 g	1.50	
とうがらし(乾)	0.01 g	0.01	
おろしにんにく	0.25 g	0.25	
おろししょうが	0.50 g	0.50	
塩	0.10 g	0.10	
こしょう混合	0.01 g	0.01	
<b>【春雨サラダ:B】</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	
<b>【がんもの煮つけ(10g2個)】</b>			
がんもどき		20.00	
水		9.00	
無添加天然だしの素		0.03	
三温糖		0.90	
酒		0.60	
しょうゆ		1.35	
本みりん		0.60	
<b>【大根のゆかり和え:D】</b>			
だいこん	20.00 g	20.00	
きゅうり	5.00 g	5.00	
ゆかり	0.20 g	0.20	
塩	0.10 g	0.10	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	

2025年 2月27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>【梅餃子チリソースかけ+キャベツ:A】</b>			
町田特注梅餃子	1.00 個	60.00	
揚げ油(米白絞)		3.00	
サラダ油		0.30	
おろしにんにく		0.30	
玉葱		15.00	
砂糖		0.60	
酒		1.00	
本みりん		0.50	
中華スープの素(ケイ素無添加)		0.30	
水		10.00	
トマトケチャップ		8.00	
トマトチリソース		0.20	
牡蠣油(オイスターソース)		1.00	
塩		0.25	
こしょう混合		0.01	
かたくり粉		0.50	
水		1.00	
グリーンピース(国産冷凍)		3.00	
キャベツ		30.00	
塩		0.20	
<b>【ピーマンと野菜のソテー: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(ケイ素無添加)		0.10	
青ピーマン		3.00	
<b>【小松菜とひじきの炒め:C】</b>			
こまつな		25.00	
干ひじき(ｽﾗｲｽ、乾)		1.00	
切干しだいこん		2.00	
ロースハム		3.00	
サラダ油		0.30	
しょうゆ		1.00	
砂糖		0.80	
無添加天然だしの素		0.20	
ごま油		0.50	
穀物酢		1.50	
白すりごま		1.50	
<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	

2025年 2月28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>【カレー味麻婆豆腐:A】</b>			
サラダ油		1.00	
おろしにんにく		0.30	
おろししょうが		0.40	
鶏若鶏胸ひき肉		10.00	
大豆ミート(ひき肉タイプ)		2.50	
塩		0.40	
こしょう混合		0.03	
カレー粉		0.50	
干し椎茸(スライス)		0.30	
もやし		5.00	
にんじん		6.00	
水		15.00	
酒		1.00	
砂糖		1.20	
しょうゆ		2.00	
米みそ(赤色辛みそ)		2.50	
国産かつお強化とうふ		70.00	
かたくり粉		2.00	
水		3.50	
ねぎ		4.00	
にら		3.00	
ごま油		0.50	
紙カップ(小判 中230cc)		1.00	
<b>【鶏肉のスタミナ焼き+アロおかか:B】</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	
ブロッコリー		15.00	
しょうゆ		0.25	
かつお加工品(かつお節)		0.50	
本みりん		0.25	
<b>【ポテト入りナムル:C】</b>			
もやし		13.00	
にんじん		6.00	
キャベツ		10.00	
こまつな	8.00 g	8.00	
ごま油		0.80	
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		16.00	
揚げ油(米白絞)		1.60	
<b>【きゅうりの塩昆布漬け:D】</b>			
きゅうり		20.00	
穀物酢		1.00	

町田市立中学校 2024-11-25 印刷



三温糖		0.30	
塩		0.10	
塩昆布		0.30	
<b>【牛乳】</b>			
牛乳	1.00 本	200.00	