

詳細献立表（中学校）

1 / 4 ページ

一中・二中・三中・四中・五中

＊（ ）内のg数は一人あたりの使用量です。あくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 7年11月 1日 ～ 令和 7年11月30日分

調理場名：東大和市学校給食センター コース名：C

日 付	料 理 名	材 料 名
4(火)	中華栗おこわ	精白米(67.5g),もち米(13.5g),粗塩(0.54g),こいくちしょうゆ(1.35g),清酒 上撰(1.35g),なたね油(0.27g),焼き豚(13.5g),くり(13.5g),にんじん(6.75g),干しいたけ(0.68g),清酒 本醸造酒(2.97g),こいくちしょうゆ(0.54g),オイスターソース(1.35g),三温糖(0.68g),チンゲンサイ(6.75g),ごま油(0.41g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	いものこ汁	水(135g),削り節 かつお(4.05g),さば節(4.05g),なたね油(0.68g),さといも(27g),生揚げ(20.25g),にんじん(13.5g),ごぼう(13.5g),ぶなしめじ(4.05g),えのきたけ(4.05g),赤みそ(5.4g),白みそ(5.4g),根深ねぎ(9.45g),こまつな(13.5g)
	いかのねぎ塩焼き(2)	いか(70g),食塩(0.2g),にんにく(0.15g),しょうが(0.2g),根深ねぎ(3g),ごま油(0.3g),こいくちしょうゆ(0.7g),ごま いり(0.8g)
	ひじきあえ	ほしひじき(1.35g),はくさい(47.25g),冷凍むき枝豆(6.75g),きゅうり(6.75g)
	＊柑橘ドレッシング	柑橘ドレッシング(ノンオイル)(6g)
5(水)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	なめこの味噌汁	水(148.5g),だし昆布(0.95g),削り節 かつお(2.7g),赤みそ(5.4g),白みそ(5.4g),だいこん(27g),なめこ(13.5g),木綿豆腐(40.5g),根深ねぎ(6.75g)
	鰯の竜田揚げ	あじ(70g),清酒 本醸造酒(1.35g),こいくちしょうゆ(5.4g),しょうが(0.54g),にんにく(0.41g),片栗粉(9.45g),なたね油(6.75g)
	もやしサラダ	もやし(27g),にんじん(13.5g),キャベツ(27g),きゅうり(13.5g)
	＊たまねぎドレッシング	たまねぎドレッシング(6g)
6(木)	五目ラーメン	蒸し中華めん(油付き)(175.5g),なたね油(0.54g),しょうが(0.68g),にんにく(0.68g),豚もも 脂身つき(47.25g),もやし(20.25g),にんじん(13.5g),冷凍ホールコーン(6.75g),水(135g),豚ガラスープ缶(27g),清酒 本醸造酒(3.38g),粗塩(1.15g),白こしょう(0.03g),こいくちしょうゆ(3.38g),根深ねぎ(13.5g),にら(6.75g)※麺とスープは別配です。
	牛乳	普通牛乳(206g)
	わかめポテト	じゃがいも(101.25g),炊き込みわかめ(0.54g),粗塩(0.08g),白こしょう(0.03g),ごま いり(1.35g)
	りんご(生)	りんご 皮つき(55g)
7(金)	抹茶きなこ揚げパン	コッペパン(97.5g),なたね油(10.8g),食塩(0.01g),上白糖(10.8g),きな粉(4.86g),抹茶(0.27g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	白菜と肉だんごのスープ	水(135g),にんじん(13.5g),えのきたけ(6.75g),清酒 本醸造酒(1.35g),鶏ガラスープ缶(27g),粗塩(0.68g),白こしょう(0.03g),こいくちしょうゆ(1.35g),はくさい(33.75g),肉ボール(47.25g),こまつな(13.5g),根深ねぎ(6.75g),ごま油(0.41g)
	炒めかみかみサラダ	なたね油(0.54g),ごぼう(13.5g),キャベツ(47.25g),にんじん(6.75g),するめ(2.7g),こいくちしょうゆ(1.22g),米酢(1.35g),粗塩(0.41g),三温糖(0.41g),白こしょう(0.03g)
	＊ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ(6g)
10(月)	焼肉チャーハン	精白米(87.75g),こいくちしょうゆ(1.35g),スープストック(0.54g),ごま油(1.35g),豚もも 脂身つき(40.5g),こいくちしょうゆ(1.76g),清酒 上撰(0.68g),はちみつ(1.22g),にんにく(0.27g),しょうが(0.27g),根深ねぎ(6.75g),にんじん(6.75g),かまぼこ(9.45g),干しいたけ(0.68g),白こしょう(0.03g),こいくちしょうゆ(2.3g),清酒 上撰(1.35g),オイスターソース(0.54g),三温糖(0.54g),こまつな(10.8g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	わかめスープ	なたね油(0.41g),若鶏もも 皮なし(27g),しょうが(0.54g),たまねぎ(27g),えのきたけ(6.75g),豚ガラスープ缶(9.45g),水(148.5g),粗塩(0.95g),白こしょう(0.03g),うすくちしょうゆ(2.03g),木綿豆腐(27g),カットわかめ(0.68g),ごま いり(0.68g),根深ねぎ(4.05g),ごま油(0.27g)
	青大豆サラダ	だいこん(27g),にんじん(6.75g),キャベツ(20.25g),国産青大豆 ゆで(20.25g)
	＊中華ドレッシング	中華ドレッシング(6g)
11(火)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	すいとん	水(135g),削り節 かつお(2.03g),だし昆布(1.35g),なたね油(0.54g),若鶏もも 皮つき(16.2g),にんじん(16.2g),ごぼう(6.75g),干しいたけ(0.68g),だいこん(33.75g),冷凍すいとん(54g),粗塩(0.81g),こいくちしょうゆ(5.4g),根深ねぎ(4.05g)
	ししゃもの南蛮漬け(2)	ししゃも(40g),水(3.38g),根深ねぎ(4.05g),こいくちしょうゆ(2.03g),米酢(1.35g),三温糖(1.35g),とうがらし(0.01g)
	小松菜とさつま揚げの煮物	なたね油(0.41g),にんじん(20.25g),さつま揚げ(27g),こまつな(20.25g),清酒 本醸造酒(1.35g),こいくちしょうゆ(3.38g),三温糖(1.62g),本みりん(0.68g),削り節 かつお(0.68g),水(13.5g)

詳細献立表（中学校）

2 / 4 ページ

一中・二中・三中・四中・五中

*（ ）内のg数は一人あたりの使用量です。あくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 7年11月 1日 ～ 令和 7年11月30日分

調理場名：東大和市学校給食センター コース名：C

日 付	料 理 名	材 料 名
12(水)	朝焼き食パン	食パン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ブイヤベース	ベーコン(13.5g), にんにく(0.41g), セロリ(0.68g), まだら(67.5g), あさり(6.75g), 白ワイン(1.35g), 清酒 本醸造酒(0.54g), たまねぎ(27g), にんじん(13.5g), じゃがいも(54g), マッシュルーム缶詰 スライス(6.75g), 並塩(0.95g), 白こしょう(0.03g), ローリエ(0.03g), 鶏ガラスープ缶(27g), 水(67.5g), トマトケチャップ(5.4g), トマトピューレ(6.75g), トマト缶詰ダイス(27g)
	ひよこ豆サラダ	ひよこまめ ゆで(20.25g), キャベツ(33.75g), きゅうり(13.5g), 冷凍ホールコーン(6.75g)
	*フレンチドレッシング	ソイルフレンチドレッシング [®] (6g)
	ももジャム	白桃缶(40.5g), グラニュー糖(9.45g), レモン果汁(1.35g), ぐず粉(0.68g)
13(木)	びりんめし	精白米(83.7g), 粗塩(0.14g), こいくちしょうゆ(2.7g), 清酒 上撰(1.35g), なたね油(0.2g), 木綿豆腐(13.5g), ごぼう(10.8g), にんじん(10.8g), 干ししいたけ(0.54g), 油揚げ(8.1g), 三温糖(2.7g), こいくちしょうゆ(4.05g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	タイピーエン	なたね油(0.41g), 豚もも 脂身つき(20.25g), にんじん(9.45g), はくさい(27g), 水(94.5g), 緑豆はるさめ(6.75g), 鶏ガラスープ缶(9.45g), 豚ガラスープ缶(9.45g), 粗塩(0.74g), 白こしょう(0.04g), こいくちしょうゆ(2.7g), 根深ねぎ(9.45g), こまつな(13.5g), ごま油(0.41g)
	鶏肉の梅しそ焼き	若鶏もも 皮なし(80g), 練り梅(2.7g), 清酒 本醸造酒(2.7g), ゆかり(0.54g), こいくちしょうゆ(2.7g), なたね油(0.68g)
	じゃこ入り野菜炒め	なたね油(0.54g), にんじん(6.75g), キャベツ(47.25g), 冷凍むき枝豆(6.75g), しらす干し半乾燥品(5.4g), 粗塩(0.14g), 黒こしょう(0.01g), こいくちしょうゆ(1.35g), ごま いり(0.68g)
14(金)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	麻婆豆腐	なたね油(0.68g), にんにく(0.68g), しょうが(0.68g), 豚ひき肉(33.75g), にんじん(16.2g), 冷凍蒸し大豆(20.25g), にら(6.75g), 根深ねぎ(13.5g), 木綿豆腐(101.25g), 水(13.5g), 清酒 本醸造酒(1.35g), 鶏ガラスープ缶(5.4g), こいくちしょうゆ(0.68g), オイスターソース(0.68g), 赤みそ(6.75g), トウバンジャン(0.2g), テンメンジャン(8.1g), とうがらし(0.01g), 片栗粉(1.08g), ごま油(0.68g)
	大学芋	さつまいも(67.5g), なたね油(6.75g), 三温糖(5.4g), 本みりん(0.81g), こいくちしょうゆ(2.03g), 片栗粉(0.47g), 水(8.1g), ごま いり(0.68g)
	くきわかめサラダ	だいこん(27g), もやし(13.5g), くきわかめ(6.75g), にんじん(6.75g), きゅうり(6.75g)
	*塩中華ドレッシング	塩中華ドレッシング(6g)
17(月)	背割り米粉入りコッペパン	米粉パン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	豆乳青大豆チャウダー	ベーコン(13.5g), にんじん(20.25g), たまねぎ(20.25g), じゃがいも(54g), 水(54g), 鶏ガラスープ缶(6.75g), 粗塩(0.59g), 白こしょう(0.01g), コーン缶詰 クリーム(13.5g), 青大豆ペースト(33.75g), 豆乳(60.75g)
	照り焼きチキンサンドの具	なたね油(0.41g), にんにく(0.27g), 若鶏もも 皮なし(67.5g), 清酒 上撰(2.03g), たまねぎ(33.75g), にんにく(0.27g), 三温糖(2.97g), 本みりん(6.08g), こいくちしょうゆ(6.08g), 白こしょう(0.03g), 片栗粉(0.41g)
	コールスローサラダ	キャベツ(47.25g), きゅうり(6.75g), 冷凍ホールコーン(20.25g)
	*コールスロードレッシング	コールスロードレッシング(6g)
18(火)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	チキンカレー	なたね油(0.54g), にんにく(1.35g), しょうが(0.68g), セロリ(2.7g), 若鶏もも 皮つき(47.25g), にんじん(20.25g), たまねぎ(54g), じゃがいも(54g), 粗塩(0.95g), 白こしょう(0.01g), 薄力粉 1等(5.4g), なたね油(6.75g), カレー粉(0.14g), インデラカレー粉(0.81g), トマトピューレ(2.03g), 中濃ソース(5.4g), 豚ガラスープ缶(13.5g), 鶏ガラスープ缶(8.1g), カルダモン(0.04g), コリアンダー(0.04g), クミン(0.04g), ガラムマサラ(0.01g), こいくちしょうゆ(2.03g), アップルソース(4.05g), 水(40.5g)
	コロコロソテー	なたね油(0.68g), 冷凍ホールコーン(20.25g), ウインナー(13.5g), にんじん(27g), 冷凍むき枝豆(13.5g), 粗塩(0.41g), 白こしょう(0.01g)
	甘夏・パイナップル缶	甘夏缶(40.5g), パイナップル缶詰(27g)

詳細献立表（中学校）

3 / 4 ページ

一中・二中・三中・四中・五中

*（ ）内のg数は一人あたりの使用量です。あくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 7年11月 1日 ～ 令和 7年11月30日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:C

日 付	料 理 名	材 料 名
19(水)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	タッカルビ	なたね油(0.54g), にんにく(0.54g), しょうが(0.27g), 若鶏もも 皮なし(67.5g), たまねぎ(47.25g), にんじん(20.25g), 鶏ガラスープ缶(20.25g), 水(13.5g), キャベツ(47.25g), 三温糖(0.68g), オイスターソース(1.35g), コチジャン(4.05g), テンメングジャン(2.03g), こいくちしょうゆ(3.38g), 清酒 上撰(1.35g), 粗塩(0.68g), ピーマン(6.75g), 片栗粉(3.38g), ごま油(0.41g)
	大根サラダ	だいこん(40.5g), にんじん(13.5g), きゅうり(6.75g), カットわかめ(1.35g)
	*中華ドレッシング	中華ドレッシング(6g)
	もちもちチョコドーナツ	薄力粉 1等(6g), 上新粉(5g), 白玉粉(7g), 三温糖(5g), ピュアココア(1.4g), ベーキングパウダー(0.8g), 絹ごし豆腐(13g), なたね油(0.7g), 揚げ油(4g)
20(木)	背割りミルクコッペパン	ミルクパン(105g)
	コーヒーマイルク	乳飲料 コーヒー(206g)
	ポークビーンズ	なたね油(1.08g), にんにく(0.41g), セロリ(0.68g), 豚かた 脂身つき(27g), たまねぎ(47.25g), にんじん(13.5g), マッシュルーム缶詰 スライス(6.75g), じゃがいも(54g), 冷凍蒸し大豆(27g), 鶏ガラスープ缶(13.5g), 水(81g), 赤ワイン(1.35g), 粗塩(0.27g), 白こしょう(0.03g), トマトケチャップ(12.15g), トマトピューレ(2.7g), ウスターソース(2.7g), なたね油(4.05g), 薄力粉 1等(4.05g)
	ツナコーン	なたね油(0.27g), たまねぎ(13.5g), ツナ(33.75g), 冷凍ホールコーン(20.25g), 並塩(0.14g), 白こしょう(0.01g)
	*ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ(6g)
	マスカットゼリー	マスカットゼリー(54g)
21(金)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	キムチ豚汁	なたね油(0.27g), 豚かた 脂身つき(20.25g), 清酒 上撰(1.35g), にんじん(13.5g), ごぼう(6.75g), だいこん(13.5g), じゃがいも(20.25g), しらたき(6.75g), はくさいキムチ(10.8g), 木綿豆腐(20.25g), 根深ねぎ(6.75g), 白みそ(5.4g), 赤みそ(5.4g), 削り節 かつお(2.7g), 水(135g)
	さんまの甘露煮	さんま(50g), だし昆布(1.07g), しょうが(6.75g), 三温糖(8.1g), こいくちしょうゆ(8.1g), 本みりん(1.49g), 清酒 上撰(1.35g), 米酢(0.68g), 水(13.5g)
	のり和え	にんじん(13.5g), はくさい(40.5g), ほうれん草(13.5g), えのきたけ(6.75g)
	*刻みのり	ほしのり(0.68g)
	*しょうゆ	こいくちしょうゆ(3g)
25(火)	梅わかごはん	精白米(97.2g), 炊き込みわかめ(1.35g), 梅干し(1.35g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	根菜のごま汁	水(135g), だし昆布(0.68g), 削り節 かつお(4.05g), なたね油(0.41g), 豚かた 脂身つき(6.75g), ごぼう(6.75g), にんじん(13.5g), だいこん(20.25g), さといも(20.25g), こんにゃく(13.5g), 赤みそ(5.4g), 白みそ(5.4g), こまつな(13.5g), 根深ねぎ(6.75g), すりごま(2.7g)
	鮭のもみじ焼き	さけ(70g), 清酒 上撰(1.35g), 食塩(0.27g), 白こしょう(0.03g), ノンエッグマヨネーズ(10.8g), にんじん(9.45g)
	切干大根サラダ	切干しだいこん(4.05g), きゅうり(13.5g), にんじん(13.5g), もやし(27g)
	*和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)
26(水)	スパゲティーきのこミートソース	スパゲッティ(78.3g), 食塩(2.03g), なたね油(2.03g), なたね油(0.54g), にんにく(0.95g), 豚ひき肉(40.5g), たまねぎ(54g), セロリ(1.35g), にんじん(27g), マッシュルーム缶詰 スライス(4.05g), エリンギ(4.05g), ぶなしめじ(4.05g), レンズまめ(3.38g), 鶏ガラスープ缶(16.2g), メープルシロップ(0.68g), 三温糖(0.14g), 粗塩(0.27g), トマトピューレ(20.25g), トマトケチャップ(20.25g), 中濃ソース(5.4g), ウスターソース(5.4g), 薄力粉 1等(4.05g), なたね油(4.05g) ※スパゲティとソースは別配です。
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ポテトサラダ	じゃがいも(40.5g), にんじん(13.5g), きゅうり(6.75g), ハム(6.75g)
	*ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ(6g)
	東大和市産にんじんケーキ	豆乳(22g), ラム酒(0.3g), なたね油(8g), 薄力粉 1等(10g), 米粉(3g), ベーキングパウダー(1g), 上白糖(10g), にんじんパウダー(0.35g)

一中・二中・三中・四中・五中

*（ ）内の g 数は一人あたりの使用量です。あくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 7年11月 1日 ～ 令和 7年11月30日分

調理場名：東大和市学校給食センター コース名：C

日 付	料 理 名	材 料 名
27(木)	麦ごはん	精白米(94.5g), 精麦(6.75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	高野豆腐そぼろ	なたね油(0.68g), しょうが(0.68g), にんじん(20.25g), たまねぎ(27g), 鶏ひき肉(33.75g), 干しいたけ(0.68g), 凍り豆腐(10.8g), 水(13.5g), 削り節 かつお(0.68g), 三温糖(2.7g), 本みりん(2.7g), こいくちしょうゆ(8.1g), 清酒 本醸造酒(2.03g), さやいんげん(4.05g)
	春雨サラダ	もやし(6.75g), にんじん(6.75g), キャベツ(20.25g), きゅうり(6.75g), 緑豆はるさめ(6.75g)
	*たまねぎドレッシング	たまねぎドレッシング(6g)
	みかん（生）	みかん(60g)
28(金)	パンブキンパン	パンブキンパン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	野菜のスープ煮	なたね油(0.68g), ベーコン(13.5g), セロリ(0.68g), たまねぎ(33.75g), にんじん(20.25g), じゃがいも(67.5g), だいこん(27g), 白ワイン(2.7g), 水(94.5g), 鶏ガラスープ(13.5g), 粗塩(0.68g), 白こしょう(0.03g), ローリエ(0.03g)
	イラストコロッケ	イラストコロッケ(60g), なたね油(8g)
	ほうれん草とキャベツのソテー	ベーコン(10.8g), 冷凍ホールコーン(13.5g), ほうれん草(27g), キャベツ(27g), ぶなしめじ(6.75g), 並塩(0.2g), 白こしょう(0.01g), こいくちしょうゆ(0.51g)