

詳細献立表

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 8 年 3 月 1 日 ~ 令和 8 年 3 月 24 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
2(月)	朝焼き食パン	食パン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ミネストローネ	ベーコン(13.5g), にんにく(0.41g), 若鶏もも 皮つき(20.25g), 清酒 本醸造酒(0.54g), たまねぎ(40.5g), にんじん(13.5g), キャベツ(27g), レンズまめ(2.7g), 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)
	フライドチキン	若鶏もも 皮なし(80g), 粗塩(0.54g), 白こしょう(0.03g), 荒挽き粒黒こしょう(0.03g), セロリ(0.68g), オールスパイス(0.07g), しょうが(0.68g), にんにく(1.35g), 清酒 上撰(2.7g), 片栗粉(10.8g), なたね油(10.8g)
りんごジャム	アップルソース(13.5g), りんご缶詰(27g), グラニュー糖(8.78g), レモン果汁(1.08g), くず粉(0.95g)	
3(火)	ちらし寿司	精白米(81g), 三温糖(1.35g), 粗塩(0.68g), 米酢(6.75g), 水(6.75g), かんぴょう 乾(2.7g), 干ししいたけ(1.35g), にんじん(9.45g), 油揚げ(4.05g), 本みりん(5.4g), 三温糖(2.7g), こいくちしょうゆ(4.73g), 凍り豆腐(4.05g), いらごま(1.35g), かまぼこ(6.75g)
	*刻みのり	ほしのり(0.5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	沢煮椀	だし昆布(1.35g), 水(175.5g), 削り節 かつお(2.7g), なたね油(0.27g), 若鶏もも 皮つき(10.8g), 清酒 上撰(1.35g), だいこん(20.25g), にんじん(13.5g), 油揚げ(6.75g), 根深ねぎ(9.45g), 粗塩(0.54g), 白こしょう(0.01g), うすくちしょうゆ(2.97g), ほうれん草(8.1g)
	鱈の香味焼き	さわら(70g), にんにく(0.27g), 清酒 本醸造酒(1.35g), 本みりん(2.03g), こいくちしょうゆ(4.05g), ごま油(0.27g)
	菜花入りサラダ	もやし(22.95g), 冷凍ホールコーン(6.75g), キャベツ(27g), なばな(10.8g)
	*和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)
4(水)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ポークカレー	なたね油(0.54g), にんにく(1.35g), しょうが(0.68g), セロリ(2.7g), 豚もも 脂身なし(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(5.81g), なたね油(6.35g), カレー粉(0.07g), インデラカレー粉(0.88g), トマトピューレ(2.03g), 中濃ソース(6.75g), 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), こいくちしょうゆ(2.03g), アップルソース(4.05g), 水(40.5g), はちみつ(0.68g)
	海藻サラダ	海藻ミックス(1.35g), キャベツ(40.5g), きゅうり(13.5g)
	*中華ドレッシング	中華ドレッシング(6g)
	三色ゼリー	豆乳杏仁豆腐(22.95g), ピーチゼリー(22.95g), マスカットゼリー(21.6g)
5(木)	マーブルココア食パン	マーブルココア食パン(97.5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ポトフ	ウインナー(40.5g), ベーコン(16.2g), じゃがいも(47.25g), たまねぎ(16.2g), はくさい(13.5g), にんじん(13.5g), こいくちしょうゆ(1.08g), 粗塩(0.68g), 白こしょう(0.01g), 鶏ガラスープ(13.5g), 水(128.25g)
	フレンチサラダ	キャベツ(44.55g), きゅうり(13.5g), 冷凍ホールコーン(20.25g)
	*フレンチドレッシング	ソイルフレンチドレッシング(6g)
	黄桃缶・みかんゼリー	黄桃缶(33.75g), みかんゼリー(33.75g)
6(金)	赤飯	精白米(81g), もち米(16.2g), あずき(6.75g), 粗塩(0.81g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	祝いなると入りすまし汁	水(175.5g), 削り節 かつお(4.59g), だし昆布(2.3g), カットわかめ(0.68g), えのきたけ(13.5g), だいこん(20.25g), 木綿豆腐(16.2g), 祝いなると(13.5g), 清酒 本醸造酒(1.35g), こいくちしょうゆ(0.95g), 粗塩(1.01g), 根深ねぎ(8.1g)
	鮭の西京焼き	さけ(70g), 白みそ(9.45g), 本みりん(1.35g), 三温糖(1.35g), 水(4.05g), 清酒 上撰(1.35g), こいくちしょうゆ(0.54g)
	茎わかめのきんぴら	なたね油(0.54g), しょうが(0.68g), くきわかめ(13.5g), ごぼう(27g), にんじん(10.8g), 清酒 本醸造酒(1.35g), こいくちしょうゆ(3.38g), 三温糖(1.76g), 本みりん(0.41g), ごま油(0.41g), いらごま(1.35g)
	いちごのカップデザート	いちごのカップデザート(30g)

詳細献立表

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 8 年 3 月 1 日 ~ 令和 8 年 3 月 24 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
9(月)	ごはん	精白米(94.5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	オニオンスープ	ベーコン(13.5g),たまねぎ(40.5g),冷凍ホールコーン(13.5g),チンゲンサイ(13.5g),冷凍いんげん(6.75g),鶏ガラスープ缶(27g),白ワイン(6.75g),粗塩(1.62g),白こしょう(0.03g),こいくちしょうゆ(1.35g)
	鶏肉の甘酢あん	若鶏もも 皮なし(80g),清酒 上撰(2g),しょうが(0.4g),片栗粉(12g),なたね油(4g),米酢(1.2g),トマトケチャップ(3.6g),こいくちしょうゆ(3.6g),三温糖(2.4g),片栗粉(0.3g),水(4g)
	ハムと野菜のソテー	なたね油(0.54g),キャベツ(40.5g),にんじん(13.5g),こまつな(10.8g),ハム(16.2g),並塩(0.14g),白こしょう(0.01g),こいくちしょうゆ(0.68g),プチドリップ(0.2g)
10(火)	ツイストミルクパン	ミルクパン(82.5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	○ミートボールのトマト煮	なたね油(0.14g),にんにく(0.54g),ミートボール(47.25g),ベーコン(10.8g),赤ワイン(2.7g),たまねぎ(60.75g),にんじん(13.5g),じゃがいも(47.25g),レンズまめ(3.38g),水(94.5g),鶏ガラスープ缶(24.3g),粗塩(0.27g),白こしょう(0.03g),ローリエ(0.03g),三温糖(0.54g),トマトケチャップ(6.75g),中濃ソース(4.05g),トマト缶詰ダイス(17.55g),薄力粉 1等(5.4g),なたね油(5.4g)
	○ヤングコーンサラダ	キャベツ(40.5g),こまつな(13.5g),ヤングコーン缶(13.5g)
	○*イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング(6g)
	○白桃缶・桃ゼリー	白桃缶(25g),桃ゼリー(25g)
	●きなこ揚げパン	ミルクパン(82.5g),なたね油(8.1g),粗塩(0.01g),上白糖(12.96g),きな粉(5.67g)
	●抹茶きなこ揚げパン	ミルクパン(82.5g),なたね油(8.1g),粗塩(0.01g),上白糖(12.96g),きな粉(5.67g),抹茶(0.49g)
	●ココア揚げパン	ミルクパン(82.5g),なたね油(8.1g),粗塩(0.01g),上白糖(12.96g),ピュアココア(3.24g)
	●牛乳	普通牛乳(206g)
	●緑茶	せん茶(200g)
	●みかんジュース	みかんジュース(200g)

10日の給食は、卒業お祝い献立となっており、中学校3年生(一中・三中・四中・五中)のみのセレクト給食です。そのため、上記○印がついている「ミートボールのトマト煮」、「ヤングコーンサラダ(イタリアンドレッシング)」、「白桃缶・ももゼリー」と上記●印がついている献立から、個人ごとに選択した料理を提供します。

【料理の選択方法】

主食:「きなこ揚げパン」「抹茶きなこ揚げパン」「ココア揚げパン」のどれか一つ

飲み物:「牛乳」「緑茶」「みかんジュース」のどれか一つ

※ツイストミルクパンは提供されません。

詳細献立表

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 8 年 3 月 1 日 ~ 令和 8 年 3 月 24 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
11(水)	ごはん	精白米(97.2g)
	ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク(180g)
	豚汁	なたね油(0.27g), 豚もも 脂身なし(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), さといも(20.25g), こんにゃく(9.45g), 木綿豆腐(20.25g), 根深ねぎ(9.45g), 白みそ(5.4g), 赤みそ(10.67g), 削り節 かつお(2.7g), 水(135g)
	ししゃものカレー揚げ(2)	ししゃも(40g), インデラカレー粉(0.41g), 薄力粉 1等(14.85g), なたね油(9.45g)
	ひじきサラダ *和風ドレッシング	ほしひじき(1.35g), 冷凍むき枝豆(9.45g), キャベツ(43.2g) 和風ドレッシング(6g)
12(木)	ケチャップライス	精白米(74.25g), トマト缶詰 ジュース(12.15g), スープストック(0.68g), 粗塩(0.54g), なたね油(1.35g), たまねぎ(27g), グリンピース 冷凍(8.1g), スープストック(0.14g), トマトケチャップ(20.25g), 粗塩(0.07g), 白こしょう(0.03g), 清酒 上撰(0.68g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	○ABCスープ	ベーコン(13.5g), たまねぎ(20.25g), にんじん(13.5g), キャベツ(13.5g), 水(135g), 鶏ガラスープ缶(27g), 粗塩(0.95g), 白こしょう(0.03g), マカロニ(8.1g)
	○照り焼きチキン	若鶏もも 皮なし(80g), 清酒 上撰(1.35g), こいくちしょうゆ(8.1g), 三温糖(2.7g), 本みりん(5.4g), 片栗粉(1.69g), 水(13.5g)
	○炒めごぼうサラダ	なたね油(0.54g), ごぼう(40.5g), にんじん(20.25g), 冷凍ホールコーン(9.45g), 粗塩(0.27g), 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)
	●きなこ揚げパン	ミルクパン(82.5g), なたね油(8.1g), 粗塩(0.01g), 上白糖(12.96g), きな粉(5.67g)
	●抹茶きなこ揚げパン	ミルクパン(82.5g), なたね油(8.1g), 粗塩(0.01g), 上白糖(12.96g), きな粉(5.67g), 抹茶(0.49g)
	●ココア揚げパン	ミルクパン(82.5g), なたね油(8.1g), 粗塩(0.01g), 上白糖(12.96g), ピュアココア(3.24g)
	●牛乳 ●緑茶 ●みかんジュース	普通牛乳(206g) せん茶(200g) みかんジュース(200g)
<p>12日の給食は、卒業お祝い献立となっており、中学校3年生(二中・サポートルーム)のみのセレクト給食です。そのため、上記○印がついている「ABCスープ」、「照り焼きチキン」に加えて、「炒めごぼうサラダ(ノンエッグマヨネーズ)」と上記●印がついている献立から、個人ごとに選択した料理を提供します。</p> <p>【料理の選択方法】 主食: 「きなこ揚げパン」「抹茶きなこ揚げパン」「ココア揚げパン」のどれか一つ 飲み物: 「牛乳」「緑茶」「みかんジュース」のどれか一つ ※ケチャップライスは提供されません。</p>		
13(金)	チーズパン	チーズパン(90g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	カレー風味スープ	ベーコン(6.75g), 若鶏もも 皮つき(20.25g), たまねぎ(13.5g), ぶなしめじ(6.75g), 水(135g), 鶏ガラスープ缶(13.5g), じゃがいも(27g), レンズまめ(2.7g), 白ワイン(2.7g), 食塩(0.95g), 白こしょう(0.03g), インデラカレー粉(0.41g), パセリ(乾燥)(0.07g)
	かぼちゃコロッケ ウインナーと野菜のソテー	かぼちゃコロッケ(70g), なたね油(12.15g) なたね油(0.54g), キャベツ(40.5g), にんじん(13.5g), 冷凍ホールコーン(10.8g), ウインナー(20.25g), 並塩(0.14g), 白こしょう(0.01g), こいくちしょうゆ(0.68g), プチドリップ(0.2g)
16(月)	ごはん	精白米(97.2g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ワンタンスープ	水(162g), 豚ガラスープ缶(16.2g), はくさい(13.5g), ワンタン(具入り)(27g), 干しいたけ(0.41g), 粗塩(0.95g), 白こしょう(0.03g), こいくちしょうゆ(2.43g), 根深ねぎ(9.45g), ごま油(0.68g)
	コチュマヨチキン	若鶏もも 皮なし(80g), コチジャン(4.73g), ノンエッグマヨネーズ(3.78g), こいくちしょうゆ(1.89g), 清酒 上撰(4.05g)
	大豆サラダ *塩中華ドレッシング	冷凍蒸し大豆(13.5g), キャベツ(40.5g), にんじん(13.5g) 塩中華ドレッシング(6g)
17(火)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	豚肉のブルコギ	なたね油(0.54g), たまねぎ(33.75g), にんじん(10.8g), もやし(13.5g), はくさい(13.5g), いら(6.75g), ぶなしめじ(8.1g), えのきたけ(8.1g), いりごま(0.68g), 豚もも 脂身つき(33.75g), 豚ばら 脂身つき(27g), にんにく(0.81g), こいくちしょうゆ(8.1g), 清酒 本醸造酒(1.62g), 本みりん(4.05g), コチジャン(4.05g), すりごま(0.41g), ごま油(0.81g), 片栗粉(1.49g), 水(1.35g)
	こんにゃくサラダ *たまねぎドレッシング	こんにゃく(13.5g), きゅうり(6.75g), キャベツ(40.5g) たまねぎドレッシング(6g)
	パイン缶・豆乳杏仁豆腐	パインアップル缶詰(33.75g), 豆乳杏仁豆腐(33.75g)

詳細献立表

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 8 年 3 月 1 日 ~ 令和 8 年 3 月 24 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
18(水)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	わかめスープ	なたね油(0.41g), 若鶏もも 皮つき(10.8g), しょうが(0.54g), たまねぎ(33.75g), えのきたけ(6.75g), 豚ガラスープ缶(9.45g), 水(162g), 粗塩(1.08g), 黒こしょう(0.03g), うすくちしょうゆ(2.03g), カットわかめ(0.68g), いりごま(0.68g), 根深ねぎ(6.75g), ごま油(0.27g)
	いかの黄金揚げ(2)	いか(70g), こいくちしょうゆ(4.05g), 本みりん(0.95g), 三温糖(2.16g), 片栗粉(13.5g), なたね油(6.75g)
	小松菜入りソテー	なたね油(0.41g), ツナ(20.25g), キャベツ(20.25g), にんじん(16.2g), こまつな(24.3g), 食塩(0.34g), 白こしょう(0.01g), プチドリップ(0.2g)
19(木)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	なめこの味噌汁	水(162g), だし昆布(0.95g), 削り節 かつお(2.7g), 赤みそ(5.4g), 白みそ(5.4g), なめこ(13.5g), 木綿豆腐(33.75g), だいこん(20.25g)
	豚肉のねぎ塩炒め	なたね油(0.54g), しょうが(0.27g), にんにく(0.68g), 清酒 本醸造酒(1.35g), 豚もも 脂身なし(33.75g), 豚ばら 脂身つき(27g), もやし(33.75g), えのきたけ(13.5g), 根深ねぎ(20.25g), 清酒 本醸造酒(6.75g), 塩こうじ(3.38g), 食塩(0.54g), 黒こしょう(0.01g), いりごま(1.35g), こねぎ(9.45g), レモン果汁(0.68g), ごま油(0.41g)
	でこぼん(生)	でこぼん(50g)
23(月)	横割りミルク丸パン	ミルクパン(90g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	豆乳コーンチャウダー	ベーコン(6.75g), 若鶏もも 皮つき(20.25g), にんじん(13.5g), たまねぎ(40.5g), ジャがいも(27g), 冷凍ホールコーン(13.5g), 水(40.5g), 鶏ガラスープ缶(13.5g), 粗塩(0.81g), 白こしょう(0.01g), コーン缶詰 クリーム(27g), 豆乳(54g), 薄力粉 1等(4.05g), なたね油(4.05g), パセリ(乾燥)(0.04g)
	ハンバーグのデミグラスソース	冷凍ハンバーグ(80g), デミグラスソース(7g), トマトケチャップ(7g), 三温糖(1g), 赤ワイン(2g), ウスターソース(1g), 水(1.2g)
	えのき入りサラダ	えのきたけ(13.5g), もやし(27g), キャベツ(27g)
	*イタリアンドレッシング	イタリアンドレッシング(6g)

詳細献立表

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 8年 3月 1日 ~ 令和 8年 3月24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
24(火)	菜めし	精白米(94.5g), 菜めしのもと(2.03g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	春雨スープ	なたね油(0.41g), 豚もも 脂身なし(13.5g), にんじん(9.45g), 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(4.05g), 根深ねぎ(10.8g), ごま油(0.41g)
	手作り春巻き	春巻きの皮(20g), なたね油 (炒め油)(0.41g), たけのこ水煮缶詰(27g), 豚もも 脂身つき(27g), 根深ねぎ(2.7g), 干しいたけ(0.81g), 豚ガラスープ缶(1.35g), こいくちしょうゆ(2.7g), 粗塩(0.14g), ごま油(0.14g), 片栗粉(0.14g), なたね油 (揚げ油)(8.1g)
	大根サラダ	だいこん(47.25g), にんじん(13.5g), 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)