

詳細献立表（中学校）

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 5 月 1 日 ~ 令和 8 年 5 月 31 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
1(金)	ミートソーススパゲティ	スパゲティ(81g), 食塩(2.03g), なたね油(2.7g), なたね油(0.54g), にんにく(0.95g), 豚ひき肉(33.75g), たまねぎ(51.3g), セロリ(4.05g), にんじん(27g), マッシュルーム 水煮缶詰(13.5g), 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)
	ヤングコーンサラダ	ヤングコーン缶(10.8g), キャベツ(36.45g), にんじん(13.5g)
	*フレンチドレッシング	ソイフルフレンチドレッシング(6g)
	手作り狭山茶ケーキ	豆乳(22g), ラム(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), 抹茶(0.65g)
7(木)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	根菜汁	水(135g), だし昆布(0.68g), 削り節 かつお(4.05g), にんじん(13.5g), ごぼう(6.75g), こんにゃく(13.5g), じゃがいも(27g), だいこん(27g), 根深ねぎ(13.5g), 油揚げ(4.05g), 赤みそ(5.4g), 白みそ(5.4g)
	豚肉と玉ねぎの生姜焼き	なたね油(0.54g), しょうが(3.38g), にんにく(0.27g), 清酒 本醸造酒(1.35g), 豚もも 脂身なし(33.75g), 豚ばら 脂身つき(20.25g), たまねぎ(40.5g), にんじん(20.25g), こんにゃく(8.1g), 清酒 本醸造酒(2.7g), こいくちしょうゆ(8.1g), 本みりん(2.7g), 三温糖(4.73g)
	野菜とえのきのおかか和え	キャベツ(27g), もやし(20.25g), えのきたけ(13.5g), こまつな(6.75g)
	*おかか	かつお節(1g)
	*しょうゆ	こいくちしょうゆ(3g)
8(金)	ちまき風おこわ	精白米(70.2g), もち米(13.5g), 粗塩(0.54g), こいくちしょうゆ(1.76g), 清酒 上撰(1.35g), なたね油(0.27g), 焼き豚(20.25g), にんじん(10.8g), 干ししいたけ(2.03g), 清酒 本醸造酒(2.97g), こいくちしょうゆ(2.3g), ごま油(0.34g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	中華スープ	豚もも 脂身なし(20.25g), にんじん(13.5g), 豚ガラスープ缶(6.75g), 鶏ガラスープ缶(6.75g), 水(148.5g), だいこん(20.25g), もやし(6.75g), 干ししいたけ(0.68g), 木綿豆腐(20.25g), ちらしかまぼこ(13.5g), 粗塩(0.68g), 白こしょう(0.03g), 清酒 上撰(1.35g), こいくちしょうゆ(3.38g), しょうが(1.35g), 根深ねぎ(6.75g), チンゲンサイ(13.5g), ごま いり(0.68g)
	鰹の竜田揚げ	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)
	冷凍みかん(生)	みかん(50g)
11(月)	朝焼き食パン	食パン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	アスパラガスの豆乳入りクリームシチュー	ベーコン(9.45g), 若鶏もも 皮つき(20.25g), にんじん(13.5g), たまねぎ(47.25g), アスパラガス(20.25g), じゃがいも(54g), 鶏ガラスープ(13.5g), 水(54g), 普通牛乳(40.5g), 豆乳(24.3g), 白ワイン(1.35g), 粗塩(0.95g), 白こしょう(0.03g), ローリエ(0.03g), 薄力粉 1等(5.4g), バター(3.38g), なたね油(3.38g), 生クリーム(3.38g), ピザチーズ(4.05g)
	枝豆サラダ	冷凍むき枝豆(6.75g), キャベツ(40.5g), にんじん(13.5g)
	*たまねぎドレッシング	たまねぎドレッシング(6g)
12(火)	麦ごはん	精白米(94.5g), 精麦(6.75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	麻婆春雨	なたね油(0.41g), にんにく(0.68g), しょうが(0.54g), 根深ねぎ(13.5g), 豚ひき肉(13.5g), たけのこ水煮缶詰(13.5g), 干ししいたけ(0.68g), にんじん(13.5g), 鶏ガラスープ缶(13.5g), 水(54g), 清酒 上撰(1.35g), 三温糖(0.68g), こいくちしょうゆ(6.75g), テンメンジャン(3.11g), 赤みそ(2.97g), トウバンジャン(0.11g), 木綿豆腐(74.25g), 緑豆はるさめ(6.75g), にら(6.75g), 片栗粉(2.03g), ごま油(0.41g)
	じゃが豆甘辛揚げ	冷凍蒸し大豆(33.75g), 片栗粉(2.03g), じゃがいも(54g), なたね油(8.1g), 三温糖(3.38g), こいくちしょうゆ(1.76g), 水(6.08g)
	キャベツのサラダ	キャベツ(40.5g), にんじん(10.8g), きゅうり(6.75g), 冷凍ホールコーン(6.75g)
*塩中華ドレッシング	塩中華ドレッシング(6g)	

詳細献立表 (中学校)

令和 8年 5月 1日 ~ 令和 8年 5月31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
13(水)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	沢煮椀	だし昆布(0.68g), 水(175.5g), 削り節 かつお(2.7g), なたね油(0.27g), 若鶏もも 皮なし(10.8g), 清酒 上撰(1.35g), だいこん(20.25g), にんじん(13.5g), 干しいたけ(0.54g), 油揚げ(6.75g), 根深ねぎ(8.1g), 粗塩(0.54g), 白こしょう(0.01g), うすくちしょうゆ(2.97g), こまつな(8.1g)
	鯖の香味焼き	さば(70g), にんにく(0.27g), 清酒 本醸造酒(1.35g), 本みりん(1.35g), こいくちしょうゆ(2.7g), とうがらし(0.01g), ごま油(0.27g)
	茎わかめのきんぴら	なたね油(0.54g), くきわかめ(6.75g), ごぼう(20.25g), にんじん(13.5g), さつま揚げ(13.5g), 清酒 本醸造酒(1.35g), こいくちしょうゆ(1.89g), 三温糖(0.68g), 本みりん(1.35g), とうがらし(0.01g), ごま油(0.41g), ごま いら(1.35g)
14(木)	背割りミルクコッペパン	ミルクパン(105g)
	コーヒーミルク	乳飲料 コーヒー(206g)
	ビーフンスープ	なたね油(0.41g), にんにく(0.27g), しょうが(0.41g), 若鶏もも 皮なし(6.75g), にんじん(13.5g), キャベツ(20.25g), きくらげ(0.68g), 水(135g), 鶏ガラスープ缶(13.5g), もやし(27g), 粗塩(1.08g), 白こしょう(0.03g), こいくちしょうゆ(0.68g), オイスターソース(0.54g), ビーフン(6.75g), 根深ねぎ(6.75g), こまつな(6.75g), ごま油(0.27g)
	プルコギサンドの具	なたね油(0.41g), たまねぎ(40.5g), にら(6.75g), 豚かたロース 脂身なし(60g), にんにく(0.27g), しょうが(0.27g), こいくちしょうゆ(4.05g), 清酒 本醸造酒(1.35g), 三温糖(2.7g), コチジャン(1.35g), とうがらし(0.01g), ごま いら(1.35g), ごま油(0.27g)
	コーンサラダ *コーンドレッシング	キャベツ(33.75g), にんじん(13.5g), 冷凍ホールコーン(27g) コーンクリーミードレッシング(6g)
15(金)	小松菜そぼろごはん	精白米(94.5g), ごま油(0.68g), にんにく(0.41g), しょうが(0.41g), 豚ひき肉(13.5g), こまつな(13.5g), 本みりん(1.76g), 三温糖(0.81g), 粗塩(0.14g), こいくちしょうゆ(4.05g), ごま いら(2.7g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	豚汁	なたね油(0.27g), 豚もも 脂身なし(13.5g), 清酒 上撰(1.35g), にんじん(13.5g), ごぼう(6.75g), 水(135g), 削り節 かつお(2.7g), さば節(2.7g), だいこん(13.5g), じゃがいも(33.75g), こんにゃく(9.45g), 油揚げ(4.05g), 木綿豆腐(20.25g), 根深ねぎ(6.75g), 白みそ(5.4g), 赤みそ(5.4g)
	ししゃもの唐揚げ(2)	ししゃも(40g), しょうが(0.5g), にんにく(0.6g), こいくちしょうゆ(1g), 清酒 上撰(1g), 片栗粉(6g), なたね油(4g)
	もやしのピリ辛炒め	なたね油(0.68g), もやし(60.75g), にら(10.8g), 粗塩(0.34g), とうがらし(0.01g), こいくちしょうゆ(2.03g)
18(月)	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(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), 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)
	コールスローサラダ	キャベツ(47.25g), にんじん(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)
	美生柑(生)	美生柑(50g)
19(火)	白ごま担々うどん	水(175.5g), 削り節 かつお(5.4g), だし昆布(0.68g), なたね油(0.54g), しょうが(0.41g), たまねぎ(27g), にんじん(9.45g), キャベツ(27g), 焼竹輪(13.5g), 油揚げ(5.4g), 三温糖(0.27g), 粗塩(1.08g), こいくちしょうゆ(3.38g), 白みそ(2.7g), 豆板醤(0.07g), ねりごま(2.7g), ごま(2.7g), 根深ねぎ(6.75g), にら(6.75g), 冷凍うどん(175.5g), なたね油(2.03g) ※うどんとつゆは別配です。
	牛乳	普通牛乳(206g)
	とり天	若鶏ささ身(40g), 清酒 本醸造酒(1g), こいくちしょうゆ(2g), しょうが(0.5g), にんにく(0.6g), 白こしょう(0.02g), 片栗粉(4g), 薄力粉 1等(4g), なたね油(6g)
	きなこ豆	大豆(13.5g), 三温糖(13.5g), 食塩(0.01g), 水(2.03g), きな粉(4.32g)
20(水)	わかめ大豆ごはん	精白米(97.2g), 炊き込みわかめ(2.7g), 冷凍蒸し大豆(16.2g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	鶏ごぼう汁	なたね油(0.41g), 水(135g), さば節(2.7g), だし昆布(0.68g), 若鶏もも 皮なし(13.5g), にんじん(13.5g), だいこん(20.25g), ごぼう(16.2g), こんにゃく(13.5g), 油揚げ(6.75g), 木綿豆腐(27g), 赤みそ(5.4g), 白みそ(5.4g), 根深ねぎ(6.75g)
	鮭のレモンしょうゆ焼き	さけ(70g), こいくちしょうゆ(2.7g), 白こしょう(0.01g), 本みりん(1.35g), レモン果汁(1.35g)
	小松菜サラダ *胡麻ドレッシング	キャベツ(27g), にんじん(13.5g), こまつな(27g) パオイル胡麻ドレッシング(6g)

詳細献立表 (中学校)

令和 8年 5月 1日 ~ 令和 8年 5月31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
21(木)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	スパイシートマトライスの具	なたね油(0.41g), にんにく(0.41g), 豚ひき肉(40.5g), たまねぎ(81g), マッシュルーム 水煮缶詰(13.5g), トマト缶詰ダイス(54g), 赤ワイン(1.35g), トマトケチャップ(20.25g), インデラカレー粉(0.27g), チリパウダー(0.03g), クミン(0.03g), ウスターソース(2.7g), こいくちしょうゆ(1.35g), 粗塩(0.68g), 黒こしょう(0.01g), 片栗粉(0.68g), グリンピース 冷凍(6.75g)
	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)
パイナップル・レモンゼリー	パイナップル缶詰(27g), レモンゼリー(40.5g)	
22(金)	背割りミルクコッペパン	ミルクパン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	トマト風味ポトフ	にんにく(0.27g), しょうが(0.27g), セロリ(0.41g), ベーコン(6.75g), 若鶏もも 皮つき(13.5g), 白ワイン(2.7g), たまねぎ(54g), にんじん(16.2g), じゃがいも(40.5g), 粗塩(0.95g), 白こしょう(0.01g), 鶏ガラスープ缶(8.1g), 豚ガラスープ缶(5.4g), 水(40.5g), トマト缶詰ダイス(20.25g), キャベツ(20.25g), シェルマカロニ(4.05g), ウインナー(13.5g), うすくちしょうゆ(1.35g)
	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)
ソース切干大根	なたね油(0.41g), 豚もも 脂身つき(6.75g), 切干しだいこん(5.4g), にんじん(6.75g), キャベツ(20.25g), もやし(13.5g), 粗塩(0.27g), 白こしょう(0.01g), 中濃ソース(4.73g), ウスターソース(2.03g)	
25(月)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	豆腐の味噌汁	だし昆布(0.68g), 削り節 かつお(4.05g), 水(135g), たまねぎ(27g), 木綿豆腐(33.75g), 油揚げ(8.1g), カットわかめ(0.68g), ぶなしめじ(13.5g), 根深ねぎ(6.75g), 赤みそ(5.4g), 白みそ(5.4g)
	鯉の甘辛だれ	初がつお(67.5g), しょうが(0.54g), 清酒 本醸造酒(1.08g), こいくちしょうゆ(1.08g), 片栗粉(8.1g), なたね油(6.75g), 清酒 上撰(1.35g), 三温糖(4.73g), こいくちしょうゆ(4.05g), 本みりん(2.7g), ごま いらい(0.68g), 水(2.7g)
	大根サラダ	だいこん(40.5g), にんじん(13.5g), きゅうり(13.5g)
*和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)	
26(火)	カオマンガイ (ごはん)	精白米(97.2g), 鶏がら(2.03g), にんじん(6.75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	フォー	なたね油(0.41g), 若鶏もも 皮なし(13.5g), たまねぎ(13.5g), にんじん(13.5g), もやし(33.75g), にら(6.75g), 水菜(6.75g), 水(135g), 豚ガラスープ缶(6.75g), 鶏ガラスープ缶(6.75g), フォー(13.5g), 清酒 上撰(1.08g), うすくちしょうゆ(0.68g), 粗塩(1.08g), ナンプラー(0.68g), バジル(0.01g)
	カオマンガイ (チキン)	若鶏もも 皮なし(80g), 清酒 本醸造酒(1.35g), 粗塩(0.41g), しょうが(2.03g), レモン果汁(0.95g), こいくちしょうゆ(4.59g), 本みりん(6.75g), ごま油(0.34g), 根深ねぎ(5.4g), 水(1.08g)
	メロン (生)	温室メロン(50g)
27(水)	横割りミルク丸パン	ミルクパン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	かぼちゃの豆乳ポタージュ	なたね油(0.41g), ベーコン(6.75g), 若鶏もも 皮つき(13.5g), たまねぎ(47.25g), にんじん(10.8g), 水(54g), 鶏ガラスープ缶(16.2g), かぼちゃペースト (27g), カットかぼちゃ (20.25g), 豆乳(54g), 薄力粉 1等(4.05g), なたね油(4.05g), ローリエ(0.03g), 粗塩(1.08g), 白こしょう(0.03g), パセリ(乾燥)(0.07g)
	ホキのフライ	ホキ(70g), 清酒 本醸造酒(1.35g), 粗塩(0.14g), 白こしょう(0.03g), 薄力粉 1等(4.05g), 水(8.1g), パン粉(乾燥)(8.1g), なたね油(9.45g)
	*ソース	中濃ソース(5g)
キャベツのカレーソテー	なたね油(0.27g), キャベツ(47.25g), にんじん(6.75g), 冷凍ホールコーン(13.5g), カレー粉(0.14g), 白こしょう(0.01g), 粗塩(0.27g), 三温糖(0.41g)	
28(木)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	韓国肉肉じゃが	なたね油(0.68g), にんにく(0.54g), たまねぎ(67.5g), 豚もも 脂身つき(20.25g), にんじん(20.25g), しらたき(13.5g), さば節(0.68g), 水(20.25g), じゃがいも(94.5g), 清酒 本醸造酒(1.35g), 三温糖(2.3g), 粗塩(0.27g), こいくちしょうゆ(6.08g), コチジャン(1.35g), 赤ピーマン(6.75g), 根深ねぎ(6.75g), ごま いらい(4.05g)
	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(5g)
手作りひじきふりかけ	ほしひじき(1.35g), こいくちしょうゆ(1.62g), 本みりん(1.62g), 清酒 上撰(1.08g), 三温糖(0.34g), かつお節(1.35g), ごま いらい(2.7g)	

日付	料理名	材料名
29(金)	ジャージャー麺	蒸し中華めん(油付き)(175.5g),なたね油(0.54g),にんにく(0.54g),しょうが(0.54g),たまねぎ(67.5g),にんじん(20.25g),豚ひき肉(67.5g),たけのこ水煮缶詰(13.5g),赤みそ(9.45g),テンメンジャン(9.45g),鶏ガラスープ缶(20.25g),三温糖(0.68g),清酒 本醸造酒(2.7g),こいくちしょうゆ(2.7g),トウバンジャン(0.2g),片栗粉(0.95g),ごま油(0.27g) ※麺と具は別配です。
	牛乳	普通牛乳(206g)
	きゅうりともやしのサラダ	きゅうり(27g),もやし(40.5g)
	甘夏缶・みかんゼリー	みかんゼリー(40.5g),甘夏缶(27g)