

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 6月 1日 ~ 令和 8年 6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
1(月)	朝焼きココア食パン	ココアパン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	クリームシチュー	なたね油(1.35g), 若鶏もも 皮つき(33.75g), 白ワイン(1.35g), たまねぎ(54g), にんじん(27g), ジャガイモ(60.75g), 水(33.75g), 鶏ガラスープ(20.25g), 粗塩(1.08g), 白こしょう(0.03g), 普通牛乳(54g), 薄力粉 1等(5.4g), バター(2.7g), なたね油(2.7g), 生クリーム(2.7g), ピザチーズ(5.4g)
	ウインナーと野菜のソテー	なたね油(0.54g), キャベツ(40.5g), ピーマン(13.5g), 冷凍ホールコーン(10.8g), ウインナー(16.2g), 粗塩(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)
	あじさいゼリー	ぶどうゼリー(27g), マスカットゼリー(40.5g)
2(火)	雑穀ごはん	精白米(89.1g), 雑穀(7.43g), 黒米(1.35g), 粗塩(0.68g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	五目汁	だし昆布(0.27g), 水(162g), 削り節 かつお(2.7g), 若鶏もも 皮つき(13.5g), 清酒 上撰(1.35g), だいこん(22.95g), にんじん(9.45g), 油揚げ(5.4g), 木綿豆腐(20.25g), 冷凍蒸し大豆(6.75g), ぶなしめじ(5.4g), はくさい(13.5g), 根深ねぎ(6.75g), こいくちしょうゆ(4.05g), 粗塩(1.17g)
	鯛のスパイス唐揚げ	まいわし(40g), しょうが(1.08g), 清酒 上撰(2.7g), こいくちしょうゆ(0.27g), 薄力粉 1等(2.97g), 片栗粉(5.94g), パプリカ(0.34g), とうがらし(0.01g), インデラカレー粉(0.61g), ガーリックパウダー(0.34g), オールスパイス(0.05g), 食塩(0.41g), 白こしょう(0.01g), なたね油(8.1g)
	キャベツと小松菜のサラダ *胡麻ドレッシング	キャベツ(33.75g), にんじん(13.5g), こまつな(13.5g) ノンオイル胡麻ドレッシング(6g)
3(水)	ごはん	精白米(97.2g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	豚汁	なたね油(0.27g), 豚もも 脂身なし(20.25g), 清酒 上撰(1.35g), しょうが(0.68g), にんじん(13.5g), ごぼう(6.75g), 水(148.5g), 削り節 かつお(2.7g), だいこん(13.5g), 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(6.75g), 赤みそ(6.75g)
	焼きししやも(2)	ししやも(40g)
	五目きんぴら	なたね油(0.54g), にんじん(17.55g), 豚もも 脂身つき(13.5g), こんにゃく(8.1g), ごぼう(27g), さつま揚げ(13.5g), 本みりん(1.35g), 三温糖(0.68g), こいくちしょうゆ(4.73g), ごま いら(0.68g), とうがらし(0.01g), ごま油(0.41g)
4(木)	背割りミルクコッペパン	ミルクパン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ポトフ	フランクフルト(33.75g), ベーコン(16.2g), ジャガイモ(54g), たまねぎ(13.5g), キャベツ(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)
	カレーミート	なたね油(0.54g), にんにく(0.41g), しょうが(0.41g), 豚ひき肉(33.75g), たまねぎ(54g), ピーマン(5.4g), にんじん(9.45g), 冷凍蒸し大豆(20.25g), トマトピューレ(8.1g), 鶏ガラスープ缶(4.05g), 中濃ソース(8.1g), インデラカレー粉(0.54g), 粗塩(0.54g), 白こしょう(0.03g), 片栗粉(0.68g)
	小玉すいか(生)	すいか(80g)
5(金)	わかめごはん	精白米(97.2g), 炊きこみ わかめ(2.7g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	けんちん汁	なたね油(0.27g), にんじん(13.5g), こんにゃく(13.5g), 干しいたけ(0.68g), だいこん(20.25g), ジャガイモ(29.7g), 油揚げ(9.45g), 粗塩(0.68g), だし昆布(1.35g), 削り節 かつお(2.7g), 水(148.5g), こいくちしょうゆ(4.73g), 根深ねぎ(4.05g)
	鶏肉のねぎ塩ソース	若鶏もも 皮なし(80g), しょうが(0.68g), こいくちしょうゆ(0.41g), 清酒 上撰(1.35g), 根深ねぎ(13.5g), こいくちしょうゆ(0.54g), 粗塩(0.34g), 清酒 本醸造酒(1.62g), 黒こしょう(0.03g), レモン果汁(0.27g), ごま油(0.41g)
	炒めかみかみサラダ *ノンエッグマヨネーズ	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(6g)
8(月)	ごはん	精白米(97.2g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	星かまぼこ入りすまし汁	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(9.45g), だいこん(20.25g), 木綿豆腐(16.2g), ちらしかまぼこ(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(9.45g)
	いかの梅ソース(2)	いか(70g), 片栗粉(8.1g), なたね油(8.1g), 練り梅(1.35g), こいくちしょうゆ(2.03g), 三温糖(2.03g), 本みりん(2.03g), 水(3.78g), 片栗粉(0.54g)
	小松菜入りサラダ *和風ドレッシング	キャベツ(27g), にんじん(13.5g), こまつな(27g) 和風ドレッシング(6g)

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 6月 1日 ~ 令和 8年 6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
9(火)	キムたくごはん	精白米(83.7g),強化米(0.68g),粗塩(0.14g),こいくちしょうゆ(2.03g),清酒 上撰(1.35g),なたね油(0.41g),にんにく(0.41g),豚もも 脂身つき(13.5g),油揚げ(6.75g),きざみたくあん(20.25g),はくさいキムチ(13.5g),こねぎ(4.05g),清酒 上撰(0.68g),こいくちしょうゆ(0.54g),ごま油(0.27g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	春雨スープ	なたね油(0.41g),若鶏もも 皮つき(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)
	揚げシュウマイ(2)	冷凍しゅうまい(60g),なたね油(6.75g)
	海藻サラダ *塩中華ドレッシング	海藻ミックス(1.35g),もやし(6.75g),キャベツ(40.5g),きゅうり(6.75g) 塩中華ドレッシング(6g)
10(水)	夏野菜のトマトソーススパゲティ	スパゲッティ(81g),なたね油(2.03g),食塩(0.41g),ベーコン(20.25g),にんにく(0.54g),ウインナー(27g),たまねぎ(33.75g),トマト缶詰ダイス(27g),粗塩(0.47g),白こしょう(0.01g),鶏ガラスープ缶(20.25g),ローリエ(0.01g),三温糖(1.08g),白ワイン(0.54g),トマトケチャップ(20.25g),トマトピューレ(20.25g),中濃ソース(6.75g),なす(13.5g),黄ピーマン(8.1g),ズッキーニ(13.5g),薄力粉(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	キャベツ(33.75g),にんじん(13.5g),ヤングコーン缶(20.25g)
	*コーンドレッシング	コーンクリーミードレッシング(6g)
	白桃缶・さくらんぼゼリー	白桃缶(27g),さくらんぼゼリー(40.5g)
11(木)	ごはん	精白米(97.2g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	なめこの味噌汁	水(162g),だし昆布(2.7g),さば節(2.7g),削り節 かつお(2.7g),赤みそ(6.75g),白みそ(6.75g),なめこ(27g),木綿豆腐(27g),根深ねぎ(13.5g)
	鶏肉の甘辛だれ	若鶏もも 皮なし(80g),清酒 本醸造酒(2.03g),こいくちしょうゆ(2.03g),しょうが(0.54g),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),水(4.05g),片栗粉(0.41g)
	塩肉じゃが	なたね油(0.68g),しょうが(0.95g),じゃがいも(60.75g),豚もも 脂身なし(40.5g),たまねぎ(40.5g),にんじん(13.5g),削り節 かつお(1.35g),水(60.75g),清酒 本醸造酒(4.05g),三温糖(1.62g),粗塩(1.01g)
12(金)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	麻婆茄子	なたね油(0.49g),にんにく(0.61g),しょうが(0.61g),豚ひき肉(43.2g),にんじん(17.55g),にら(6.75g),根深ねぎ(9.72g),冷凍蒸し大豆(13.5g),生揚げ(40.5g),なたね油(0.27g),なす(41.85g),水(13.5g),清酒 本醸造酒(1.35g),鶏ガラスープ缶(12.83g),こいくちしょうゆ(0.61g),オイスターソース(0.63g),赤みそ(9.72g),トウバンジャン(0.18g),テンメンジャン(7.29g),片栗粉(0.61g),ごま油(0.36g)
	白滝チャプチェ	ごま油(0.41g),豚もも 脂身なし(13.5g),にんじん(13.5g),たまねぎ(13.5g),しらたき(54g),三温糖(1.35g),こいくちしょうゆ(4.05g),オイスターソース(1.35g),豆板醤(0.14g),ピーマン(6.75g),赤ピーマン(2.7g),にら(4.05g)
	メロン(生)	温室メロン(65g)
15(月)	かてうどん	なたね油(0.41g),豚もも 脂身つき(47.25g),水(148.5g),だし昆布(0.14g),削り節 かつお(4.05g),さば節(4.05g),たまねぎ(33.75g),油揚げ(10.8g),本みりん(2.7g),粗塩(0.54g),こいくちしょうゆ(11.34g),根深ねぎ(4.05g),とうがらし(0.01g),片栗粉(0.68g),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)
	ゆで野菜	にんじん(13.5g),こまつな(27g),もやし(27g),ごま(0.68g)
	ちくわの磯辺揚げ(2)	焼竹輪(50g),薄力粉(17.96g),あおのり(0.27g),なたね油(6.75g)
	16(火)	菜めし
	牛乳	普通牛乳(206g)
	うすくず汁	水(162g),削り節 かつお(2.7g),だし昆布(0.68g),若鶏もも 皮つき(20.25g),干ししいたけ(0.68g),だいこん(9.45g),木綿豆腐(20.25g),こいくちしょうゆ(4.05g),粗塩(0.47g),清酒 本醸造酒(0.81g),くず粉(2.03g),根深ねぎ(6.75g),こまつな(9.45g)
	鯖の味噌だれかけ	さば(70g),しょうが(2.7g),こいくちしょうゆ(0.54g),清酒 上撰(2.7g),赤みそ(5.4g),こいくちしょうゆ(0.27g),三温糖(3.38g),本みりん(3.38g),清酒 本醸造酒(2.03g),水(1.35g)
	えのき入りサラダ	えのきたけ(10.8g),キャベツ(40.5g),にんじん(16.2g)
	*和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)

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 6月 1日 ~ 令和 8年 6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
17(水)	ゆかりごはん	精白米(97.2g), ゆかり(1.35g)
	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(16.2g), 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), ほうれん草(8.1g)
	赤魚の西京焼き	赤魚(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)
ひじきの煮物	なたね油(0.34g), 豚もも 脂身つき(20.25g), ほしひじき ステルス釜 乾(2.57g), にんじん(20.25g), 冷凍むき枝豆(9.45g), 三温糖(3.38g), こいくちしょうゆ(5.4g), 削り節 かつお(0.54g), 水(5.4g)	
18(木)	焼きそば	なたね油(0.54g), 豚もも 脂身つき(54g), たまねぎ(40.5g), にんじん(13.5g), もやし(27g), 粗塩(0.27g), 白こしょう(0.03g), 炒め焼きそばソース(粉末)(5.4g), キャベツ(40.5g), オイスターソース(0.68g), ウスターソース(7.43g), 中濃ソース(6.75g), むし中華めん(168.75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	スパイシーポテト	じゃがいも(108g), なたね油(6.75g), 食塩(0.43g), 白こしょう(0.01g), カレー粉(0.05g), チリパウダー(0.05g)
	中華サラダ	もやし(16.2g), にんじん(13.5g), キャベツ(21.6g), 緑豆はるさめ(4.05g)
	*中華ドレッシング	中華ドレッシング(6g)
19(金)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	豚丼の具	なたね油(0.54g), しょうが(0.68g), 豚もも 脂身なし(67.5g), 清酒 上撰(1.35g), たまねぎ(60.75g), にんじん(16.2g), たけのこ水煮缶詰(13.5g), こんにゃく(16.2g), 水(27g), 削り節 かつお(1.35g), 三温糖(2.97g), 粗塩(0.2g), 本みりん(2.7g), こいくちしょうゆ(8.1g)
	ごま和え *胡麻ドレッシング	ほうれん草(20.25g), にんじん(13.5g), キャベツ(33.75g), ごま(2.03g), 三温糖(0.54g) ソイル胡麻ドレッシング(6g)
冷凍みかん(生)	みかん(60g)	
22(月)	ごはん	精白米(97.2g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	なすの味噌汁	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), なす(13.5g), えのきたけ(6.75g), 木綿豆腐(27g), 根深ねぎ(6.75g)
	鮭のピリ辛ソース	さけ(70g), しょうが(0.68g), 清酒 本醸造酒(2.7g), こいくちしょうゆ(1.35g), ごま油(1.08g), にんにく(0.68g), 三温糖(4.73g), こいくちしょうゆ(3.38g), 本みりん(1.76g), コチジャン(0.81g), 米酢(1.62g), 片栗粉(0.41g)
大根の煮物	なたね油(0.27g), しょうが(0.27g), 豚ひき肉(20.25g), だいこん(40.5g), にんじん(13.5g), 水(6.75g), 削り節 かつお(0.68g), 三温糖(2.7g), 本みりん(1.35g), こいくちしょうゆ(3.78g), 清酒 本醸造酒(2.7g), 片栗粉(0.54g)	
23(火)	コーン食パン	コーンパン(97.5g)
	ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク(180g)
	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), 冷凍ホールコーン(10.8g), 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(5.4g), レンズまめ(3.38g)
	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ(70g), なたね油(9.45g)
	枝豆サラダ *イタリアンドレッシング	冷凍むき枝豆(6.75g), キャベツ(40.5g), にんじん(13.5g) イタリアンドレッシング(6g)
24(水)	ごはん	精白米(94.5g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ワンタンスープ	なたね油(0.54g), にんじん(13.5g), 水(162g), 豚ガラスープ缶(16.2g), はくさい(13.5g), ワンタン(肉入り)(27g), 粗塩(0.68g), 白こしょう(0.03g), こいくちしょうゆ(2.97g), 根深ねぎ(6.75g), ごま油(0.27g)
	タコライス(肉みそ)	なたね油(0.27g), にんにく(0.68g), 豚ひき肉(54g), 清酒 本醸造酒(2.7g), たまねぎ(60.75g), にんじん(13.5g), 冷凍蒸し大豆(13.5g), こいくちしょうゆ(4.05g), 三温糖(4.05g), 粗塩(0.2g), ナツメグ(0.03g), チリパウダー(0.05g), トマト缶詰ダイス(3.38g), トマトケチャップ(9.45g), 中濃ソース(3.38g), オイスターソース(6.75g), ピーマン(9.45g), レモン果汁(0.68g)
	タコライス(野菜) ブルーベリークレープ	キャベツ(33.75g), もやし(27g), きゅうり(6.75g) クレープ(30g)

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 6月 1日 ~ 令和 8年 6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
25(木)	横割りミルク丸パン	ミルクパン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	オニオンスープ	ベーコン(16.2g),たまねぎ(33.75g),にんにく(6.75g),水(135g),キャベツ(13.5g),鶏ガラスープ缶(13.5g),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),マカロニ(6.75g),レンズまめ(4.05g),パセリ(乾燥)(0.04g)
	照り焼きチキン	若鶏もも皮なし(80g),にんにく(0.14g),しょうが(0.68g),本みりん(1.35g),清酒本醸造酒(1.35g),こいくちしょうゆ(下味用)(5.4g),こいくちしょうゆ(たれ用)(2.7g),清酒上撰(1.35g),本みりん(1.35g),三温糖(1.35g),水(4.05g),片栗粉(0.81g)
	コーンサラダ	キャベツ(33.75g),にんにく(13.5g),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)
26(金)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	もずくスープ	なたね油(0.27g),若鶏もも皮つき(20.25g),もずく(16.2g),えのきたけ(10.8g),にんにく(18.9g),かまぼこ(6.75g),豚ガラスープ缶(13.5g),粗塩(0.81g),白こしょう(0.03g),こいくちしょうゆ(2.7g),ごま油(0.41g),水(162g)
	ルーローハンの具	豚もも脂身なし(40.5g),豚ばら脂身つき(40.5g),清酒本醸造酒(2.7g),たまねぎ(60.75g),にんにく(1.08g),しょうが(1.35g),ごま油(0.68g),三温糖(5.4g),こいくちしょうゆ(5.4g),清酒本醸造酒(2.7g),米酢(1.08g),片栗粉(1.08g),水(10.13g),チンゲンサイ(13.5g)
	黄桃缶・豆乳杏仁豆腐	黄桃缶(33.75g),豆乳杏仁豆腐(33.75g)
29(月)	朝焼きパンブキン食パン	パンブキンパン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ジュリエンスープ	ベーコン(10.8g),にんにく(0.01g),セロリ(6.75g),たまねぎ(13.5g),キャベツ(20.25g),にんにく(6.75g),じゃがいも(33.75g),水(162g),鶏ガラスープ(27g),粗塩(0.81g),白こしょう(0.03g)
	鶏肉のマーマレード焼き	若鶏もも皮なし(80g),白ワイン(2.7g),こいくちしょうゆ(2.43g),白こしょう(0.03g),オレンジマーマレード(10.8g),しょうが(0.2g),こいくちしょうゆ(4.73g),白ワイン(1.35g),三温糖(4.73g),水(4.05g)
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ(16.2g),キャベツ(40.5g),にんにく(10.8g)
	*たまねぎドレッシング	たまねぎドレッシング(6g)
30(火)	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),にんにく(20.25g),たまねぎ(54g),じゃがいも(60.75g),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)
	コロコロソテー	なたね油(0.68g),冷凍ホールコーン(20.25g),にんにく(13.5g),ウインナー(13.5g),冷凍むき枝豆(10.8g),食塩(0.41g),白こしょう(0.01g)
	甘夏缶・レモンゼリー	甘夏缶(27g),レモンゼリー(40.5g)