

No	日	曜	献立名	エネルギー kcal	炭水化物 g	炭水化物比 %	蛋白質 g	蛋白質比 %	脂質 g	脂質比 %	予定価格 円
1	2	水	委託白飯 牛乳 鶏肉の台湾風唐揚げ 2コ おかか炒め2 (キャ・人) みそ汁 (玉、高、えのき)	853	111.2	53.6	30.7	14.4	30.3	32.0	372.47
2	3	木	はちみつパン80g 牛乳 魚のマヨネーズ焼き いんげんのソテー 大根のスープ	768	90.7	47.2	27.2	14.2	32.9	38.6	346.07
3	4	金	白飯 (110g) 牛乳 カレー (ももスライス) シャキシャキサラダ(炒め) 福神漬	849	115.3	62.6	31.2	14.7	21.4	22.7	406.90
4	7	月	ロールコッペ80g 牛乳 肉団子の洋風煮込み チンゲン菜と人参のサラダ(炒め) 冷凍みかん 3S	909	107.1	48.6	27.2	12.0	39.8	39.4	419.50
5	8	火	白飯 (110g) 牛乳 チキンカツ 2コ (卵なし・胸) ゴーヤチャンプルー (冷凍豆腐) みそ汁 (も・水) クラスソース	878	117.4	55.9	41.9	19.1	24.4	25.0	342.51
6	9	水	厚切り食パン80g 牛乳 イカのレモン風味 2コ ブロッコリーのソテー ジャがもちスープ (丸鶏) ビーンズチョコ	863	101.1	57.4	33.9	15.7	25.8	26.9	491.56
7	10	木	白飯 (110g) 牛乳 棒ぎょうざ 40g×2本 切り干し大根のスタミナ炒め みそ汁 (江・玉)	819	119.5	61.6	28.5	13.9	22.3	24.5	372.31
8	11	金	きな粉揚げパン (コッペ) 60g 牛乳 ウィンナーとコーンのソテー キャベツのクリームスープ	775	90.7	48.4	27.6	14.2	32.2	37.4	293.74
9	14	月	白飯 (110g) 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 2コ 春雨と豆腐の炒め物 みそ汁 (大・油・チン)	800	108.1	56.8	32.0	16.0	24.2	27.2	336.08
10	15	火	ロールパン80g 牛乳 ポークイタリアン(もも肉) キャベツのサラダ(炒め) 卵スープ 2	894	93.4	44.5	33.6	15.0	40.2	40.5	377.98
11	16	水	白飯 (110g) 牛乳 魚のごま風味焼き もやしの炒め物 みそ汁(わかめ・葱・麩)	791	102.1	55.5	28.0	14.2	26.6	30.3	275.23
12	17	木	ツイストパン80g 牛乳 鶏肉の唐揚げ (40g) 2コ 小松菜のサラダ(炒め) トマトスープ	879	99.8	46.4	33.2	15.1	37.6	38.5	396.45
13	18	金	キムチチャーハン 牛乳 いんげんのそぼろ炒め かぶのスープ アップーずんだカップケーキ(麩甘酒)	804	127.0	66.4	29.2	14.5	17.1	19.1	427.90
14	24	木	子どもパン80g 牛乳 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト 3 ワンタンスープ	849	99.8	54.4	31.4	14.8	29.1	30.8	316.89
15	25	金	白飯 (110g) 牛乳 アジフライ 2コ (卵なし) びり辛肉ごぼう みそ汁 (きゃ、油) クラスソース	835	118.1	60.2	30.0	14.4	23.6	25.4	336.93
16	28	月	ナン120g 牛乳 パワーカレー もやしとわかめのサラダ(炒め) フローズンヨーグルト	770	97.4	54.7	38.1	19.8	21.8	25.5	430.25
17	29	火	白飯 (110g) 牛乳 魚の玉ねぎソース 麻婆なす すまし汁(豆腐)	780	110.8	60.4	31.7	16.3	20.2	23.3	356.00
合計				14116	1809.5	54.9	535.4	15.2	469.5	29.9	6298.77
1食平均				830	106.4	54.9	31.5	15.2	27.6	29.9	370.52
中学校基準量				830			34.5		23.0		
充足率 %				100.0			91.3		120.0		

※エネルギー比は八訂の算出方法に基づいて計算されています。

	東 側	(東)	共同調理場								(西)	西 側
日 (月)	牛 乳											牛 乳
日 曜												
日 (火)	牛 乳		始業式									牛 乳
日 曜												
2 日 (水)	牛 乳 委託ごはん おかか炒め(キャ・人) みそ汁(玉・高・え)	揚	鶏肉の台湾風唐揚げ				釜	ごはん カレー				牛 乳 シャキシャキサラダ 福神漬
3日 木曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		炒め 鶏肉		ごはん	みそ汁	福神漬 ごはん	サラダ	カレー				
3 日 (木)	牛 乳 はちみつパン80g いんげんのソテー 大根のスープ	焼	魚のマヨネーズ焼き				揚	ごはん 鶏肉の台湾風唐揚げ				牛 乳 おかか炒め(キャ・人) みそ汁(玉・高・え)
4日 金曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		ソテー 魚		スープ		炒め 鶏肉	ごはん	みそ汁				
4 日 (金)	牛 乳 シャキシャキサラダ 福神漬	釜	ごはん カレー				焼	魚のマヨネーズ焼き				牛 乳 はちみつパン80g いんげんのソテー 大根のスープ
2日 水曜		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
		福神漬 ごはん	サラダ	カレー		ソテー 魚		スープ				

		東 側	共同調理場								(西)	西 側
7 日 (月)	牛 乳 ロールコッペ80g チンゲン菜と人参のサラダ 冷凍みかん	釜	肉団子の洋風煮込み				揚	ごはん チキンカツ				牛 乳 ゴーヤチャンプルー みそ汁(も・水) クラスソース
		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
8日 火曜		煮込み	サラダ			ゴーヤ チキンカツ		ごはん	みそ汁			
8 日 (火)	牛 乳 ゴーヤチャンプルー みそ汁(も・水) クラスソース	揚	ごはん チキンカツ				釜	肉団子の洋風煮込み				牛 乳 ロールコッペ80g チンゲン菜と人参のサラダ 冷凍みかん
		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
7日 月曜		ゴーヤ チキンカツ		ごはん	みそ汁	煮込み	サラダ					
9 日 (水)	牛 乳 厚切り食パン80g ブロッコリーのソテー じゃがもちスープ ビーンズチョコ	揚	イカのレモン風味				焼	ごはん 魚のごま風味焼き				牛 乳 もやしの炒め物 みそ汁(わ・葱・麩)
		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
16日 水曜		ソテー イカ			スープ	炒め物 魚		ごはん	みそ汁			
10 日 (木)	牛 乳 切り干し大根のスタミナ炒め みそ汁(江・玉)	焼	ごはん 棒ぎょうざ				揚	きな粉揚げパン				牛 乳 ウインナーとコーンのソテー キャベツのクリームスープ
		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
11日 金曜		炒め ぎょうざ		ごはん	みそ汁	揚げパン	ソテー	スープ				
11 日 (金)	牛 乳 ウインナーとコーンのソテー キャベツのクリームスープ	揚	きな粉揚げパン				焼	ごはん 棒ぎょうざ				牛 乳 切り干し大根のスタミナ炒め みそ汁(江・玉)
		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗			
10日 木曜		揚げパン	ソテー	スープ		炒め ぎょうざ		ごはん	みそ汁			

		東 側	共同調理場								西 側	
		(東)									(西)	
14日 月曜	牛 乳 春雨と豆苗の炒め物 みそ汁(大・油・チ)	焼	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き				揚	ポークイタリアン				牛 乳 ロールパン80g キャベツのサラダ 卵スープ
		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗	炒め物 鶏肉	ごはん みそ汁	サラダ ポーク
15日 火曜	牛 乳 ロールパン80g キャベツのサラダ 卵スープ	揚	ポークイタリアン				焼	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き				牛 乳 春雨と豆苗の炒め物 みそ汁(大・油・チ)
		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗	サラダ ポーク	スープ	炒め物 鶏肉
16日 水曜	牛 乳 もやしの炒め物 みそ汁(わ・葱・麩)	焼	ごはん 魚のごま風味焼き				揚	イカのレモン風味				牛 乳 厚切り食パン80g ブロッコリーのソテー じゃがもちスープ ビーンズチョコ
		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗	炒め物 魚	ごはん みそ汁	ソテー イカ
17日 木曜	牛 乳 ツイストパン80g 小松菜のサラダ トマトスープ	揚	鶏肉の唐揚げ				釜	キムチチャーハン アッピーずんだカップケーキ				牛 乳 いんげんのそぼろ炒め かぶのスープ
		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗	サラダ 鶏肉	スープ	チャーハン 炒め物
18日 金曜	牛 乳 いんげんのそぼろ炒め かぶのスープ	釜	キムチチャーハン アッピーずんだカップケーキ				揚	鶏肉の唐揚げ				牛 乳 ツイストパン80g 小松菜のサラダ トマトスープ
		大皿	小皿	大碗	小碗	大皿	小皿	大碗	小碗	チャーハン	炒め物	スープ
17日 木曜			チャーハン	炒め物	スープ	大皿	小皿	大碗	小碗	サラダ 鶏肉	スープ	

	東 側	(東)	共同調理場				(西)	西 側
20 日 (月) 日 曜	牛 乳							牛 乳
敬老の日								
21 日 (火) 日 曜	牛 乳							牛 乳
国民の休日								
23 日 (水) 日 曜	牛 乳		納品不可				納品不可	牛 乳
秋分の日								
24 日 (木) 25日 金曜	牛 乳 子どもパン80g ジャーマンポテト ワンタンスープ	焼	照り焼きハンバーグ		揚	アジフライ		牛 乳 委託炊飯 ピリ辛肉ごぼう みそ汁(キャ・油) クラスソース
		大皿 ポテト ハンバーグ	小皿	大碗 スープ	小碗	大皿 ピリ辛 魚	小皿 大碗 ごはん みそ汁	小碗
25 日 (金) 24日 木曜	牛 乳 ピリ辛肉ごぼう みそ汁(キャ・油) クラスソース	揚	ごはん アジフライ		焼	照り焼きハンバーグ		牛 乳 子どもパン80g ジャーマンポテト ワンタンスープ
		大皿 ピリ辛 魚	小皿	大碗 ごはん みそ汁	小碗	大皿 ポテト ハンバーグ	小皿 大碗 スープ	小碗

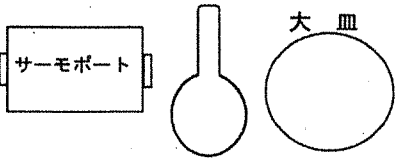
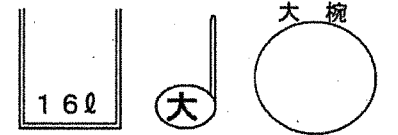
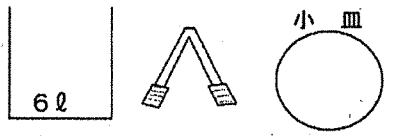
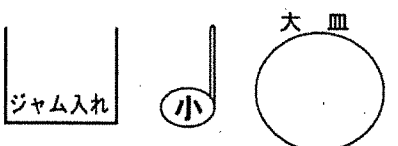
調理業務指示書

2026年9月2日 水曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量 (g)	調理方法及び食缶・食器
委託白飯	学	委託白飯		110	1 委託白飯
牛乳	学	牛乳		206	
鶏肉の台湾風唐揚げ 2コ	セ	サラダ油(センター)		9	
		鶏もも皮つき40g		80	2 牛乳
		食塩		09	
		白こしょう		01	
		フライ用でん粉	50	6	
		フライ用小麦粉	50	1	
		にんにく	92	5	3 鶏肉の台湾風唐揚げ 2コ フライケース
		根しょうが	80	5	
		米酢		35	
		長ねぎ	60	7	
		しょうゆ		5	
		砂糖		25	4 おかか炒め2(キャ・人) 6ℓ
		水		5	
おかか炒め2(キャ・人)	学	サラダ油		1	
		キャベツ	85	50	5 みそ汁(玉、高、えのき) 16ℓ
		にんじん	97	10	
		かつお節碎片		1	
		オイスターソース		5	
		食塩		1	
		しょうゆ		8	
みそ汁(玉、高、えのき)	学	たまねぎ	94	30	
		高野豆腐 1×1×1cm		3	
		えのきたけ	85	10	
		煮干し粉		7	
		水		155	
		白みそ		11	

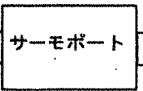


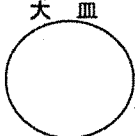
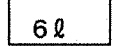

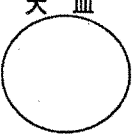
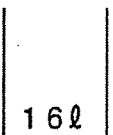


調理業務指示書

2026年9月4日 金曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量 (g)	調理方法及び食缶・食器		
白飯(110g)	セ	米(精白米)		110	1 白飯(110g) 		
		強化米		32			
		サラダ油(センター)		76			
牛乳	学	牛乳		206		2 牛乳 3 カレー(ももスライス) 	
		カレー(ももスライス)	セ	サラダ油(センター)			
		にんにく	92	1			
		根しょうが	80	5			
		豚モモ赤身(5cmスライス)		45			
		カレー粉		8			
		白こしょう		02			
		たまねぎ	94	50			
		にんじん	97	25			
		じゃがいも	90	60			
シャキシャキサラダ(炒め)	学	チキンブイヨン		215	4 シャキシャキサラダ(炒め) 		
		ポークブイヨン		215			
		炒め玉ねぎ		7			
		すりおろしりんご		4			
		赤ワイン		7			
		ケチャップ		57			
		ウスターソース		27			
		中濃ソース		1			
		チャツネ		14			
		ベーリーフ 粉		02			
福神漬	学	ナチュラルチーズ(細)		43	5 福神漬 		
		食塩		9			
		しょうゆ		143			
		水		67			
		サラダ油(センター)		465			
		バター		2			
		カレー粉		62			
		小麦粉		95			
		シャキシャキサラダ(炒め)	学	緑豆もやし		97	50
				にら		95	20
		砂糖		1			
		食塩		1			
		米酢		2			
		しょうゆ		25			
		サラダ油		1			
福神漬	学	福神漬(無添加)国産		15			

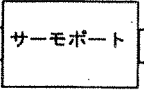


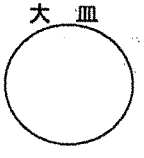
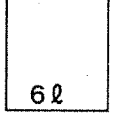

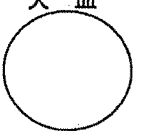
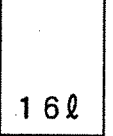

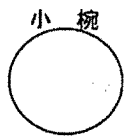
調理業務指示書

2026年9月8日 火曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量 (g)	調理方法及び食缶・食器
白飯(110g)	セ	米(精白米)		110	1 白飯(110g)   大 椀
		強化米		32	
		サラダ油(センター)		76	
牛乳	学	牛乳		206	2 牛乳
		チキンカツ 2コ(卵なし・胸)	セ	鶏胸皮なし40g	
		食塩		2	
		白こしょう		01	
		フライ用小麦粉	50	7	
		水			3 チキンカツ 2コ(卵なし・胸)
		フライ用ドライパン粉	50	13	  大 皿
		サラダ油(センター)		9	
ゴーヤチャンプルー(冷凍豆腐)	学	サラダ油		1	4 ゴーヤチャンプルー(冷凍豆腐)   中  大 皿
		根しょうが	80	7	
		にんにく	92	7	
		長ねぎ	60	5	
		豚モモ赤身 3cmスライス		15	5 みそ汁(も・水)   大  小 椀
		にんじん	97	10	
		にがうり(生)	85	15	
		チキンブイヨン		5	
		水		13	
		食塩		3	6 クラスソース
		しょうゆ		25	
		砂糖		1	
		(冷)豆腐 国産		75	
		でん粉(自校)		8	
		水		16	
みそ汁(も・水)	学	緑豆もやし	97	30	
		水菜	85	5	
		白みそ		11	
		水		155	
		煮干し粉		7	
クラスソース	学	中濃ソース(ボトル)300ml		8	

調理業務指示書

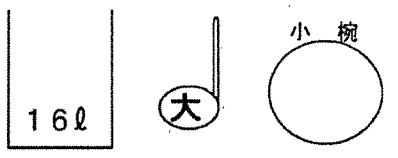
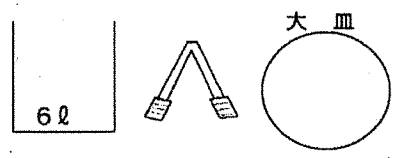
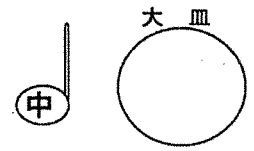
2026年9月14日月曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量 (g)	調理方法及び食缶・食器
白飯(110g)	セ	米(精白米)		110	1 白飯(110g)   大 椀
		強化米		32	
		サラダ油(センター)		76	
牛乳	学	牛乳		206	2 牛乳
鶏肉の塩こうじ焼き 2コ	セ	鶏もも皮付き観音開き40g		80	
		塩こうじ		9	
		酒		2	
		砂糖		1	
		クッキングシート		5	
春雨と豆苗の炒め物	学	サラダ油		15	3 鶏肉の塩こうじ焼き 2コ   大 皿
		豚もも赤身 1cmスライス		15	
春雨と豆苗の炒め物	学	緑豆春雨 5cmカット		8	4 春雨と豆苗の炒め物    大 皿
		にんじん	97	5	
		白こしょう		01	
		干しいたけ 細切り		5	
		豆苗	50	10	
みそ汁(大・油・チン)	学	酒		1	5 みそ汁(大・油・チン)   大  小 椀
		オイスターソース		3	
		しょうゆ		6	
		食塩		3	
		煮干し粉		7	
みそ汁(大・油・チン)	学	水		155	
		だいこん	90	35	
		チンゲン菜	85	8	
		(冷)油揚げカット		5	
		白みそ		11	

調理業務指示書

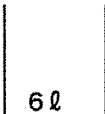

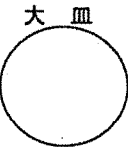
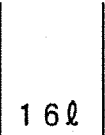


2026年9月15日 火曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量 (g)	調理方法及び食缶・食器	
ロールパン80g	学	ロールパン 80g		80	1 ロールパン80g	
牛乳	学	牛乳		206		
ポークイタリアン	セ	豚もも赤身 2×2×2cm		90		
		フライ用でん粉	50	5		
		サラダ油(センター)		9		2 牛乳
		サラダ油(センター)		2		
		にんにく	92	2		
		たまねぎ	94	8		
		中濃ソース		27		3 ポークイタリアン
		ケチャップ		12		
		赤ワイン		6		
		水		3	4 キャベツのサラダ	
		砂糖		3		
		白こしょう		02		
		食塩		1		
キャベツのサラダ	学	キャベツ	85	55	5 卵スープ 2	
		にんじん	97	10		
		サラダ油		5		
		米酢		3		
		白ワイン		1		
		食塩		4		
		白こしょう		01		
		辛子粉		1		
		砂糖		4		
卵スープ 2	学	冷凍液卵		12		
		長ねぎ	60	5		
		水菜	85	10		
		丸鶏だしパック		12		
		根しょうが	80	6		
		水		155		
		食塩		11		
		白こしょう		01		
		しょうゆ		1		
		でん粉(自校)		1		
		水		2		



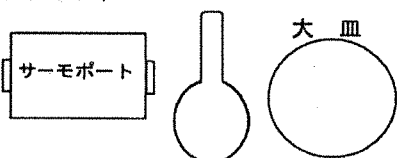
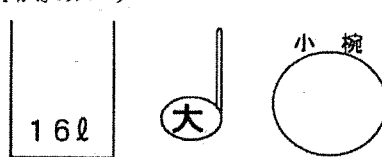
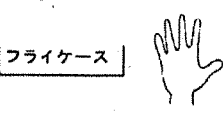
調理業務指示書

2026年9月17日 木曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量 (g)	調理方法及び食缶・食器
ツイストパン80g	学	ツイストパン 80g		80	1 ツイストパン80g
牛乳	学	牛乳		206	
鶏肉の唐揚げ(40g)2コ	セ	鶏もも皮つき40g		80	
		しょうゆ		43	
		酒(下味)		13	
		にんにく	92	5	
		根しょうが	80	1	
		フライ用でん粉	50	7	
		フライ用小麦粉	50	2	
		サラダ油(センター)		9	
小松菜のサラダ	学	こまつな	85	50	
		にんじん	97	10	4 小松菜のサラダ   
		米酢		19	
		砂糖		14	
		しょうゆ		28	
		辛子粉		1	5 トマトスープ   
		食塩		19	
		サラダ油		38	
トマトスープ	学	サラダ油		8	
		豚モモ赤身 3cmスライス		10	
		たまねぎ	94	30	
		にんじん	97	20	
		キャベツ	85	20	
		チキンブイヨン		15	
		水		140	
		カットトマト缶詰		15	
		トマトピューレ		12	
		食塩		1	
		白こしょう		02	

調理業務指示書

2026年9月18日 金曜日

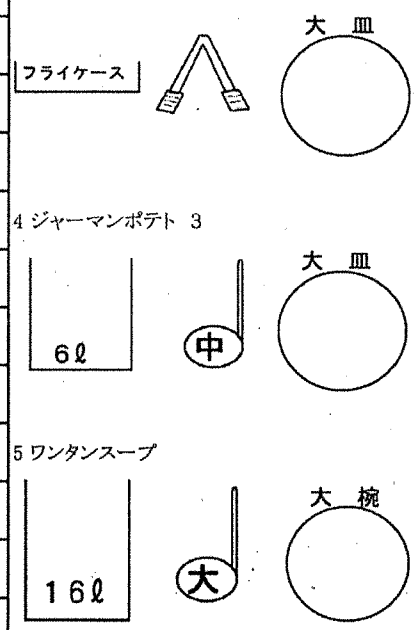
献立	調理別	材料名	可食率	可食量 (g)	調理方法及び食缶・食器
キムチチャーハン	セ	米(精白米)		105	1 キムチチャーハン  サーモポット 大皿
		強化米		3	
		サラダ油(センター)		7	
		ごま油		8	
		食塩		6	
		酒		2	
		チキンブイヨン		5	
		サラダ油(センター)		1	
		ごま油		5	
		◆ にんにく	92	4	
		◆ 焼き豚		5	
		◆ 豚もも赤身 1cmスライス		10	
		酒		5	
		いんげんのそぼろ炒め	学	6ℓ	
しょうゆ				25	
◆ にんじん	97			6	
◆ 長ねぎ	60			10	
◆ にら	95			5	
◆ 白菜キムチ				35	
牛乳	学	食塩		15	4 かぶのスープ  16ℓ 大 小碗
		白こしょう		02	
いんげんのそぼろ炒め	学	牛乳		206	5 アッピーずんだカップケーキ  フライケース
		◆ (冷)さやいんげん 3cm		40	
		◆ 鶏むね皮なしひき肉		30	
		サラダ油		7	
		◆ 根しょうが	80	2	
		砂糖		18	
		しょうゆ		3	
		酒		4	
		水		15	
		でん粉(自校)		5	
		水		2	

献立	調理別	材料名	可食率	可食量	調理方法及び食缶・食器		
かぶのスープ	学	◆たまねぎ	94	20			
		◆にんじん	97	5			
		◆かぶ	91	25			
		◆ベーコン(1cmスライス)		5			
		丸鶏だしパック		12			
		◆根しょうが	80	6			
		水		155			
		食塩		1			
		しょうゆ		5			
		白こしょう		01			
		アップーずんだカップケーキ	セ	◆麴甘酒(濃縮)		26	2
				◆冷凍液卵		19	5
				砂糖		4	5
小麦粉				13	7		
ベーキングパウダー				1	24		
◆えだまめパウダー				1			
◆むきえだまめ(冷凍)上尾市産				16	2		
マフィンカップ 底辺6上8高4				1			

調理業務指示書

2026年9月24日 木曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量 (g)	調理方法及び食缶・食器
子どもパン80g	学	子どもパン 80g		80	1 子どもパン80g
牛乳	学	牛乳		206	
照り焼きハンバーグ	セ	ハンバーグ(冷)80g		80	
		焼き油(鉄板用)		1	2 牛乳
		しょうゆ		53	
		砂糖		86	
		本みりん		56	
		酒		16	
		水		10	
		でん粉		65	
		水		3	3 照り焼きハンバーグ
ジャーマンポテト 3	学	(冷)ホールコーン		5	4 ジャーマンポテト 3
		じゃがいも	90	65	
		たまねぎ	94	20	
		ベーコン(1cmスライス)		8	
		サラダ油		12	5 ワンタンスープ
		バター		5	
		食塩		3	
		白こしょう		01	
		ナチュラルチーズ(細)		4	
ワンタンスープ	学	ワンタンの皮		15	
		豚モモ赤身 3cmスライス		10	
		たまねぎ	94	15	
		緑豆もやし	97	15	
		にんじん	97	5	
		水菜	85	8	
		食塩		11	
		しょうゆ		12	
		白こしょう		01	
		チキンブイヨン		15	
		水		175	



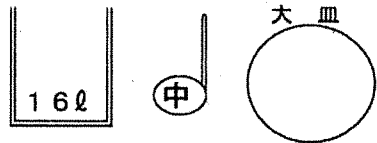
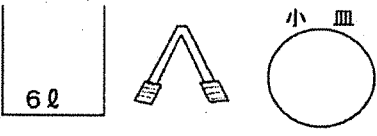
調理業務指示書

2026年9月25日 金曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量 (g)	調理方法及び食缶・食器
白飯(110g)	セ	米(精白米)		110	1 白飯(110g)
		強化米		32	
		サラダ油(センター)		76	
牛乳	学	牛乳		206	2 牛乳
アジフライ 2コ(卵なし)	セ	あじフィレ		50	
		フライ用小麦粉	50	5	
		水			
		フライ用ドライパン粉	50	13	
		サラダ油(センター)		7	3 アジフライ 2コ(卵なし)
ぶり辛肉ごぼう	学	サラダ油		15	フライケース
		ごま油		3	
		にんにく	92	5	
		長ねぎ	60	5	4 ぶり辛肉ごぼう
		豚モモ赤身 3cmスライス		20	
		しょうゆ		12	
		本みりん		8	
		にんじん	97	10	
		(洗い)ごぼう	90	25	5 みそ汁(きや、油)
		糸こんにやく5cmカット・黒		10	
		しょうゆ		3	
		砂糖		15	6 クラスソース
		本みりん		75	
		豆板醤		2	
みそ汁(きや、油)	学	キャベツ	85	35	
		油揚げ		6	
		煮干し粉		7	
		水		155	
		白みそ		11	
クラスソース	学	中濃ソース(ボトル)300ml		8	

調理業務指示書

2026年9月28日月曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量 (g)	調理方法及び食缶・食器
ナン120g	学	ナン		120	1 ナン120g
牛乳	学	牛乳		206	
パワーカレー	セ	サラダ油(センター)		1	
		にんにく	92	1	2 牛乳
		根しょうが	80	5	
		豚もも赤身挽肉		40	
		(冷)豚レバーミンチ		15	
		カレー粉		8	
		白こしょう		02	3 パワーカレー
		たまねぎ	94	70	
		にんじん	97	30	
		チキンブイヨン		23	
		ポークブイヨン		20	4 もやしとわかめのサラダ(炒め)
		炒め玉ねぎ		7	
		すりおろしりんご		4	
		赤ワイン		7	
		ケチャップ		57	5 フローズンヨーグルト
		ウスターソース		27	
		中濃ソース		1	
		チャツネ		14	
		ベーリーフ 粉		02	
		食塩		7	
		しょうゆ		1	
		水		67	
		サラダ油(センター)		465	
		バター		2	
		カレー粉		5	
		小麦粉		95	
もやしとわかめのサラダ	学	緑豆もやし	97	40	
		野菜入りこんにやく(人参)		10	
		冷凍カットわかめ		5	
		砂糖		1	
		食塩		1	
		米酢		2	
		しょうゆ		25	
		サラダ油		1	
フローズンヨーグルト	学	フローズンヨーグルト		60	

調理業務指示書

2026年9月29日 火曜日

献立	調理別	材料名	可食率	可食量 (g)	調理方法及び食缶・食器
白飯(110g)	セ	米(精白米)		110	1 白飯(110g)
		強化米		32	
		サラダ油(センター)		76	
牛乳	学	牛乳		206	2 牛乳
魚の玉ねぎソース	セ	モウカザメ澱粉付き70g		70	
		サラダ油(センター)		8	3 魚の玉ねぎソース
		たまねぎ	94	20	
		にんにく	92	2	
		砂糖		28	4 麻婆なす
		酒		1	
		米酢		3	
		しょうゆ		3	
麻婆なす	学	豚もも赤身挽肉		20	5 すまし汁(豆腐)
		サラダ油		8	
		たまねぎ	94	20	5 すまし汁(豆腐)
		長ねぎ	60	8	
		にんじん	97	8	
		なす	90	35	
		にんにく	92	3	
		根しょうが	80	3	
		砂糖		9	
		赤みそ		4	
		しょうゆ		18	
		豆板醤		13	
		でん粉(自校)		1	
		水		2	
		ごま油		5	
すまし汁(豆腐)	学	にんじん	97	5	5 すまし汁(豆腐)
		干しいたけ 細切り		5	
		(冷)豆腐 国産		25	
		こまつな	85	20	
		厚削り節		2	
		水		155	
		しょうゆ		6	
		食塩		11	