



令和8年度 元気応援ランチ詳細献立(給食センター南大沢)

2026年 7月 27日 ~ 2026年 7月 31日

7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)	
献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	g
【スパゲティミートソース】		【ウインナーピラフ】		【ほっこりつけ麺】		【夏野菜ドライカレー】		【焼き鳥丼】	
★スパゲティ	70.00	米	65.00	★むし中華めん	110.00	米	70.00	米	70.00
オリーブ油	2.50	水	0.00	油	1.00	水	0.00	水	0.00
豚かた挽肉	40.00	ウインナー1cm輪切り	20.00	しょうゆ	2.50	カレー粉	0.18	鶏もも皮なし角切り肉	30.00
赤ワイン	2.00	にんじん	10.00	水(だし汁)	1.50	なす	20.00	鶏むね角切肉	22.00
たまねぎ	85.00	たまねぎ	20.00	豚バラこま肉	20.00	サラダ油	0.70	しょうゆ	0.90
にんじん	23.00	(冷)ホールコーン	5.00	たけのこ缶	6.00	豚かた挽肉	45.00	酒	1.00
セロリー	1.20	ピーマン	5.00	根しょうが	0.30	たまねぎ	100.00	根しょうが	0.50
にんにく	0.40	にんにく	0.35	ごま油	0.45	にんじん	15.00	鉄板油	0.00
油	1.00	油	0.60	しょうゆ	0.45	ピーマン	5.00	ながねぎ	40.00
ホールトマト	12.00	塩	0.50	さとう	0.15	にんにく	0.25	しょうゆ	4.00
トマトケチャップ	10.00	こしょう	0.02	酒	0.35	根しょうが	0.45	さとう	2.00
トマトピューレ	23.00	しょうゆ	1.00	★なると	5.00	油	0.90	みりん	4.50
ウスターソース	3.50			もやし	15.00	トマトケチャップ	5.00	水	4.50
塩	0.45	【照り焼きチキン】		(冷)ホールコーン	6.00	ウスターソース	1.00	でんぷん	0.40
こしょう	0.03	鶏もも皮なし切り身	50.00	こまつな	10.00	塩	0.70		
		根しょうが	1.00	こしょう	0.35	こしょう	0.03	【夏野菜のみそ汁】	
【じゃこどわかめのサラダ】		しょうゆ	3.60	しょうゆ	0.01	カレー粉	0.40	じゃがいも	15.00
カットわかめ	0.70	酒	0.50	しょうゆ	3.00			なす	15.00
キャベツ	30.00	みりん	2.00	煮干し	2.00	【ツナと大根のサラダ】		たまねぎ	20.00
にんじん	7.00	鉄板油	0.50	けずり節	2.00	きゅうり	10.00	とうがん	20.00
(冷)ホールコーン	7.00			水	120.00	にんじん	5.00	こまつな	10.00
ちりめんじゃこ	3.00	【ミネストローネ】		たまねぎ	15.00	(冷)ホールコーン	5.00	油揚げ	3.50
酢	1.00	じゃがいも	10.00			だいこん	25.00	みそ	4.50
しょうゆ	1.70	ベーコン色紙	8.00	【釋餃子】		ツナ	4.50	赤みそ	4.50
さとう	0.90	油	0.30	豚かた挽肉	20.00	しょうゆ	1.56	けずり節	4.00
塩	0.15	たまねぎ	30.00	にら	3.00	さとう	0.78	水	100.00
サラダ油	0.50	にんじん	10.00	はくさい	5.00	サラダ油	0.60		
ごま油	0.40	キャベツ	25.00	根しょうが	0.10	ごま油	0.40	【フルーツ白玉】	
		ホールトマト	30.00	にんにく	0.10	酢	0.78	白玉粉	10.00
【みかんゼリー】		セロリー	0.80	はるさめ	1.00	塩	0.06	豆腐(絹ごし)	10.00
粉寒天	0.34	塩	0.80	でんぷん	1.00	こしょう	0.01	水	0.00
さとう	4.00	こしょう	0.03	しょうゆ	1.50	ごま油	0.50	さとう	5.00
水	10.00	けずり節	3.00	塩	0.20			水	30.00
オレンジジュース	45.00	水	80.00	ごま油	0.10	【果物(小玉すいか)】		フルーツミックス缶	40.00
フルーツミックス缶	30.00			★春巻きの皮	15.00	すいか	0.07		
		【果物(冷凍みかん)】		鉄板油	1.00				
		(冷)みかん	1.00						
				【ピリカラきゅうり35g】					
				きゅうり	35.00				
				ごま油	1.00				
				酢	2.00				
				しょうゆ	2.50				
				塩	0.10				
				さとう	0.30				
				一味唐辛子	0.01				

★には小麦が含まれます。