

令和7年度 給食センター元八王子元気応援ランチ詳細献立

令和7年 8月 4日(月曜)		
献立名	食品名	分量
スパゲティー ミートソース	スパゲティ	70
	塩	0
	水	0
	オリーブ油	2.5
	豚かた挽肉	40
	赤ワイン	2
	たまねぎ	85
	にんじん	23
	にんにく	0.4
	セロリー	1.2
	油	1
	ホールトマト	12
	トマトケチャップ	10
	トマトピューレ	23
	ウスターソース	3.5
	塩	0.45
こしょう	0.03	
じゃことわかめ のサラダ	カットわかめ	0.7
	にんじん	7
	キャベツ	30
	(冷)ホールコーン	7
	ちりめんじゃこ	3
	酢	1
	しょうゆ	2
	さとう	0.9
	塩	0.2
	油	0.9
	ごま油	0.4
	みかんゼリー	粉かんてん
さとう		4
水		10
オレンジジュース		45
みかん缶		30
	合計	g 416.53

令和7年 8月 5日(火曜)		
献立名	食品名	分量
ウィンナーピラフ	米	65
	オリーブ油	1
	水	0
	ウィンナー	20
	にんじん	10
	たまねぎ	20
	(冷)ホールコーン	5
	ピーマン	5
	にんにく	0.35
	油	0.6
	塩	0.5
	こしょう	0.02
	しょうゆ	1
照り焼きチキン		
	鶏もも皮なし切身	50
	根しょうが	1
	しょうゆ	3.5
	酒	0.5
	みりん	2
	鉄板油	1
ミネストローネ		
	ベーコン	8
	たまねぎ	30
	にんじん	10
	キャベツ	25
	じゃがいも	10
	ホールトマト	30
	セロリー	0.8
	油	0.3
	塩	0.8
	こしょう	0.03
	けずり節	3
	水	80
果物(冷凍みかん)		
	(冷)みかん	50
	合計	g 434.4

令和7年 8月 6日(水曜)		
献立名	食品名	分量
はちっこつけ麺	むし中華めん	110
	油	1
	しょうゆ	2.5
	水(だし汁)	1.5
	豚バラこま肉	20
	たけのこ	6
	根しょうが	0.3
	ごま油	0.45
	しょうゆ	0.45
	さとう	0.15
	酒	0.35
	なると	5
	もやし	15
	(冷)ホールコーン	6
	こまつな	10
	しょうゆ	3
	塩	0.35
	こしょう	0.01
	煮干し	2
	けずり節	2
	水	76
	たまねぎ	15
棒餃子	豚もも挽肉	20
	はくさい	5
	はるさめ	1
	にら	3
	にんにく	0.1
	根しょうが	0.1
	ごま油	0.1
	塩	0.2
	しょうゆ	1.5
	でんぶん	1
	春巻きの皮	15
	鉄板油	1
ピリカラきゅうり	きゅうり	35
	ごま油	1
	酢	2
	さとう	0.3
	しょうゆ	2.5
	塩	0.1
	一味唐辛子	0.01
	合計	g 365.97

令和7年 8月 7日(木曜)		
献立名	食品名	分量
夏野菜のドライカレー	米	70
	水	0
	カレー粉	0.18
	なす	20
	油	0.7
	豚かた挽肉	45
	たまねぎ	100
	にんじん	15
	ピーマン	5
	にんにく	0.25
	根しょうが	0.45
	油	0.9
	トマトケチャップ	5
	ウスターソース	1
	塩	0.7
	こしょう	0.03
	カレー粉	0.4
ツナと大根のサラダ	にんじん	5
	だいこん	25
	きゅうり	10
	(冷)ホールコーン	5
	ツナ	4.5
	しょうゆ	1.56
	さとう	0.78
	油	0.78
	ごま油	0.42
	酢	0.78
	塩	0.06
	こしょう	0.01
果物(小玉すいか 1/16)	小玉すいか	70
	合計	g 388.5

令和7年 8月 8日(金曜)		
献立名	食品名	分量
やきとり丼	米	70
	水	0
	鶏ももこま肉	30
	鶏むねこま肉	25
	しょうゆ	0.9
	酒	1
	根しょうが	0.5
	ながねぎ	40
	鉄板油	1
	しょうゆ	4
	みりん	4.5
	さとう	2
	水	4.5
	でんぷん	0.4
八王子野菜のみそ汁	たまねぎ	20
	じゃがいも	15
	とうがん	20
	なす	15
	こまつな	10
	油揚げ	3.5
	赤みそ	4.5
	みそ	4.5
	けずり節	4
	水	100
フルーツ白玉	白玉粉	10
	豆腐(絹ごし)	10
	水	0
	フルーツミックス缶	40
	さとう	5
	水	30
	合計	g 475.3