

# [ 詳細献立表 ]

選択アレルギー：特定原材料8品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ, 飲用牛乳)

0: 通常献立 換算学年： センタ

2026年 6月 1日 ~ 2026年 6月30日

センター元八

2026-05-12 印刷

| 6月 1日(月)                |        | 6月 2日(火)            |        | 6月 3日(水)             |        | 6月 4日(木)          |        | 6月 5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      |
| <b>【◆ビビンバ(大根)】</b>      |        | <b>【●あんかけやきそば】</b>  |        | <b>【◆菜飯】</b>         |        | <b>【◆ごはん(91)】</b> |        | <b>【◆ごはん(91)】</b>     |        |
| 米                       | 91.00  | ★むし中華めん             | 150.00 | 米                    | 95.00  | 米                 | 91.00  | 米                     | 91.00  |
| 水                       | 0.00   | サラダ油                | 2.00   | 水                    | 0.00   | 水                 | 0.00   | 水                     | 0.00   |
| 豚もも千切肉                  | 35.00  | しょうゆ                | 1.00   | 国産菜飯の素               | 2.50   |                   |        |                       |        |
| にんにく                    | 0.50   |                     |        | 白いりごま                | 0.50   | <b>【◆鶏肉の香味焼き】</b> |        | <b>【■鯖のカレー焼き】</b>     |        |
| 根しょうが                   | 0.50   | 豚ももこま肉              | 25.00  |                      |        | 鶏もも切身40g          | 0.00   | さば切身40g               | 0.00   |
| 切干しだいこん                 | 5.00   | たけのこ缶               | 15.00  | <b>【◆厚焼き卵】</b>       |        | 鶏もも切身50g          | 0.00   | さば切身50g               | 0.00   |
| ごま油                     | 1.00   | にんじん                | 20.00  | ★殺菌液卵                | 72.00  | 鶏もも切身60g          | 0.00   | さば切身60g               | 0.00   |
| トウバンジャン                 | 0.13   | たまねぎ                | 35.00  | 鶏もも挽肉                | 9.60   | 鶏もも切身70g          | 70.00  | さば切身70g               | 70.00  |
| 酒                       | 1.30   | キャベツ                | 55.00  | たまねぎ                 | 24.00  | 根しょうが             | 0.20   | 根しょうが                 | 1.00   |
| さとう                     | 3.00   | もやし                 | 35.00  | にんじん                 | 12.00  | みりん               | 1.00   | 酒                     | 1.00   |
| しょうゆ                    | 4.00   | にら                  | 5.00   | 干しいたけ(スライス)          | 0.36   | にんにく              | 0.20   | しょうゆ                  | 3.00   |
| みりん                     | 2.50   | 干しいたけスライス           | 1.00   | サラダ油                 | 0.60   | ながねぎ              | 1.00   | カレー粉                  | 0.30   |
| にんじん                    | 10.00  | にんにく                | 0.30   | さとう                  | 1.32   | みそ                | 4.00   | 油                     | 1.00   |
| もやし                     | 30.00  | しょうが                | 0.50   | しょうゆ                 | 1.32   | しょうゆ              | 2.00   |                       |        |
| こまつな                    | 15.00  | 油                   | 1.00   | 塩                    | 0.36   | 鉄板油               | 0.00   | <b>【#チンゲン菜のからしあえ】</b> |        |
| 塩                       | 0.40   | しょうゆ                | 2.30   | 水(だし汁)               | 6.00   |                   |        | もやし                   | 30.00  |
| 白いりごま                   | 0.60   | 酒                   | 1.00   | 鉄板油                  | 0.00   | <b>【◆大豆の甘辛煮】</b>  |        | チンゲンツアイ               | 15.00  |
| ごま油                     | 1.00   | 塩                   | 1.00   |                      |        | 豚かたこま肉            | 15.00  | にんじん                  | 5.00   |
|                         |        | こしょう                | 0.02   | <b>【有機ズッキーニのサラダ】</b> |        | 大豆                | 15.00  | かまぼこ                  | 5.00   |
| <b>【●ポップビーンズ】</b>       |        | ごま油                 | 0.50   | キャベツ                 | 33.25  | だいこん              | 15.00  | しょうゆ                  | 1.70   |
| 大豆                      | 15.00  | 水                   | 10.00  | (冷)ホールコーン            | 9.50   | えだまめ(冷凍)          | 3.00   | みりん                   | 1.60   |
| でんぷん                    | 1.60   | でんぷん                | 2.00   | 有機ズッキーニ              | 14.25  | 根しょうが             | 0.80   | さとう                   | 0.10   |
| 揚げ油                     | 3.00   |                     |        | にんじん                 | 7.60   | しょうゆ              | 3.60   | 塩                     | 0.10   |
| 青のり                     | 0.15   | <b>【#青のりポテト】</b>    |        | 酢                    | 1.71   | さとう               | 2.40   | からし(粉)                | 0.08   |
| 塩                       | 0.15   | くし型ポテト              | 90.00  | さとう                  | 1.14   | 酒                 | 1.20   |                       |        |
|                         |        | 揚げ油                 | 3.00   | 塩                    | 0.43   | みりん               | 1.20   | <b>【◆かぶのみそ汁】</b>      |        |
| <b>【わかめスープ(かまぼこ入り)】</b> |        | 塩                   | 0.25   | オリーブ油                | 2.09   |                   |        | カットわかめ                | 0.50   |
| カットわかめ                  | 0.91   | 青のり                 | 0.20   | からし(粉)               | 0.04   | <b>【根菜ごま汁】</b>    |        | キャベツ                  | 25.00  |
| にんじん                    | 13.00  |                     |        |                      |        | ごぼう               | 10.00  | たまねぎ                  | 20.00  |
| ながねぎ                    | 13.00  | <b>【コーンと卵のスープ】</b>  |        | <b>【●野菜スープ】</b>      |        | じゃがいも             | 20.00  | かぶ                    | 30.00  |
| えのきたけ                   | 6.50   | ★卵                  | 20.00  | ベーコン千切り              | 6.00   | だいこん              | 20.00  | 赤みそ                   | 5.00   |
| 鶏ももこま肉                  | 6.50   | たまねぎ                | 20.00  | ウインナー1cm輪切り          | 4.00   | ながねぎ              | 15.00  | みそ                    | 6.00   |
| (冷)ホールコーン               | 13.00  | (冷)ホールコーン           | 10.00  | たまねぎ                 | 25.00  | にんじん              | 10.00  | 煮干し                   | 3.00   |
| かまぼこ                    | 13.00  | クリームコーン缶            | 40.00  | にんじん                 | 12.00  | こんにやく色紙           | 10.00  | 水                     | 135.00 |
| 塩                       | 0.78   | 塩                   | 0.90   | キャベツ                 | 30.00  | しめじ               | 8.00   |                       |        |
| こしょう                    | 0.03   | こしょう                | 0.03   | じゃがいも                | 25.00  | サラダ油              | 1.00   | <b>【牛乳】</b>           |        |
| しょうゆ                    | 1.30   | けずり節                | 4.00   | サラダ油                 | 0.80   | しょうゆ              | 5.00   | ★牛乳                   | 206.00 |
| ごま油                     | 0.26   | 水                   | 110.00 | 塩                    | 1.10   | 塩                 | 0.20   |                       |        |
| けずり節                    | 3.90   | でんぷん                | 0.50   | こしょう                 | 0.02   | けずり節              | 4.00   |                       |        |
| 水                       | 143.00 |                     |        | しょうゆ                 | 1.00   | 水                 | 120.00 |                       |        |
| 白いりごま                   | 1.30   | <b>【くだもの(りんご缶)】</b> |        | けずり節                 | 2.00   | 白いりごま             | 2.00   |                       |        |
|                         |        | りんご(缶詰)             | 45.00  | 水                    | 120.00 |                   |        |                       |        |
| <b>【牛乳】</b>             |        | <b>【牛乳】</b>         |        | <b>【牛乳】</b>          |        | <b>【牛乳】</b>       |        |                       |        |
| ★牛乳                     | 206.00 | ★牛乳                 | 206.00 | ★牛乳                  | 206.00 | ★牛乳               | 206.00 |                       |        |

# [ 詳細献立表 ]

選択アレルギー：特定原材料8品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ, 飲用牛乳)

0: 通常献立 換算学年： センタ

2026年 6月 1日 ~ 2026年 6月30日

センター元八 2026-05-12 印刷

| 6月 8日(月)               |        | 6月 9日(火)              |        | 6月10日(水)                     |        | 6月11日(木)           |        | 6月12日(金)                    |        |
|------------------------|--------|-----------------------|--------|------------------------------|--------|--------------------|--------|-----------------------------|--------|
| 献立名/食品名                |        | 献立名/食品名               |        | 献立名/食品名                      |        | 献立名/食品名            |        | 献立名/食品名                     |        |
|                        | g      |                       | g      |                              | g      |                    | g      |                             | g      |
| <b>【#梅ごはん】</b>         |        | <b>【◆ごはん (91)】</b>    |        | <b>【▲メキシカンライス (開催国メキシコ)】</b> |        | <b>【■きびごはん】</b>    |        | <b>【ガーリックコーンライス】</b>        |        |
| 米                      | 91.00  | 米                     | 91.00  | 米                            | 82.00  | 米                  | 75.00  | 米                           | 90.00  |
| 水                      | 0.00   | 水                     | 0.00   | カレー粉                         | 0.50   | もち米                | 10.00  | オリーブ油                       | 1.00   |
| 国産カリカリ梅                | 4.50   |                       |        | パプリカ(粉)                      | 0.06   | きび                 | 6.00   | 水                           | 0.00   |
| ゆかり粉                   | 0.50   | <b>【■ししやもの磯辺焼き】</b>   |        | 水                            | 0.00   | 水                  | 0.00   | パセリ(乾)                      | 0.06   |
| ちりめんじゃこ                | 2.00   | ししやも                  | 40.00  |                              |        |                    |        | (冷) ホールコーン                  | 10.00  |
|                        |        | 青のり                   | 0.05   | 豚もも挽肉                        | 10.00  | <b>【■鯖のごま風味焼き】</b> |        | にんにく                        | 0.70   |
| <b>【●いわしハンバーグ】</b>     |        | 鉄板油                   | 0.00   | たまねぎ                         | 13.00  | さわら切身40g           | 0.00   | サラダ油                        | 0.50   |
| 1/2絞り豆腐                | 30.00  |                       |        | にんじん                         | 7.00   | さわら切身50g           | 0.00   | 塩                           | 0.50   |
| いわしすり身                 | 15.00  | <b>【●野菜サラダ】</b>       |        | (冷) ホールコーン                   | 6.00   | さわら切身60g           | 0.00   | こしょう                        | 0.02   |
| 鶏もも挽肉                  | 15.00  | キャベツ                  | 27.00  | ピーマン                         | 4.00   | さわら切身70g           | 70.00  |                             |        |
| たまねぎ                   | 30.00  | にんじん                  | 8.10   | トマトケチャップ                     | 4.00   | 根しょうが              | 0.60   | <b>【白身魚のハーブ焼き】</b>          |        |
| にんじん                   | 5.00   | (冷) ホールコーン            | 10.80  | サラダ油                         | 0.60   | 酒                  | 1.00   | ホキ切り身40g                    | 0.00   |
| 根しょうが                  | 0.40   | きゅうり                  | 13.50  | ★バター                         | 1.20   | さとう                | 1.00   | ホキ切り身50g                    | 0.00   |
| サラダ油                   | 0.70   | さとう                   | 1.08   | カレー粉                         | 0.20   | しょうゆ               | 4.00   | ホキ切り身60g                    | 0.00   |
| ★卵                     | 5.90   | 塩                     | 0.54   | 塩                            | 0.70   | みりん                | 1.00   | ホキ切り身70g                    | 70.00  |
| ★パン粉                   | 7.00   | こしょう                  | 0.01   | こしょう                         | 0.02   | 白いりごま              | 2.00   | 塩                           | 0.50   |
| ★調理用牛乳                 | 2.30   | サラダ油                  | 2.16   | ウスターソース                      | 1.00   | 鉄板油                | 0.00   | こしょう                        | 0.02   |
| 塩                      | 0.32   | からし(粉)                | 0.06   | チリパウダー                       | 0.20   |                    |        | 白ワイン                        | 2.00   |
| こしょう                   | 0.02   | 酢                     | 2.16   |                              |        | <b>【◆野菜のお浸し】</b>   |        | セロリー                        | 0.25   |
| 鉄板油                    | 0.56   |                       |        | <b>【▲フライドチキン (開催国アメリカ)】</b>  |        | こまつな               | 15.00  | バジル(粉)                      | 0.10   |
| だいこん                   | 14.00  | <b>【#にんにく肉じゃが】</b>    |        | 鶏むね切り身40g                    | 0.00   | もやし                | 30.00  | にんにく                        | 0.30   |
| 根しょうが                  | 0.23   | 豚バラこま肉                | 25.00  | 鶏むね切り身50g                    | 0.00   | にんじん               | 12.00  | パセリ(乾)                      | 0.10   |
| しょうゆ                   | 1.25   | 酒                     | 1.00   | 鶏むね切り身60g                    | 0.00   | 油揚げ                | 10.00  | オリーブ油                       | 1.00   |
| みりん                    | 0.75   | しょうゆ                  | 1.50   | 鶏むね切り身70g                    | 0.00   | かつおぶし粉             | 0.30   |                             |        |
| さとう                    | 0.75   | にんにく                  | 0.30   | 根しょうが                        | 1.20   | 塩                  | 0.10   | <b>【◆ツナと野菜のサラダ】</b>         |        |
| 水                      | 2.90   | ごま油                   | 0.70   | にんにく                         | 0.60   | みりん                | 2.00   | きゅうり                        | 20.00  |
| でんぷん                   | 0.05   | じゃがいも                 | 85.00  | 酒                            | 2.00   | さとう                | 0.50   | にんじん                        | 10.00  |
| <b>【#小松菜と油揚げの煮びたし】</b> |        | たまねぎ                  | 30.00  | しょうゆ                         | 4.00   | しょうゆ               | 2.50   | ズッキーニ                       | 10.00  |
| こまつな                   | 13.50  | にんじん                  | 17.00  | でんぷん                         | 9.00   |                    |        | だいこん                        | 20.00  |
| もやし                    | 31.50  | しめじ                   | 7.00   | 揚げ                           | 5.00   | <b>【◆具汁】</b>       |        | ツナ                          | 15.00  |
| にんじん                   | 9.00   | サラダ油                  | 1.00   |                              |        | 豚ももこま肉             | 10.00  | しょうゆ                        | 2.00   |
| 油揚げ                    | 9.00   | さとう                   | 2.50   | <b>【▲メープルサラダ (開催国カナダ)】</b>   |        | 大豆                 | 5.00   | さとう                         | 1.00   |
| さとう                    | 0.72   | しょうゆ                  | 2.70   | キャベツ                         | 45.00  | にんじん               | 10.00  | サラダ油                        | 1.10   |
| 塩                      | 0.18   | みりん                   | 2.20   | (冷) ホールコーン                   | 12.00  | だいこん               | 20.00  | ごま油                         | 0.60   |
| 酒                      | 0.45   | 塩                     | 0.30   | 酢                            | 3.00   | 干しいたけ(スライス)        | 0.50   | 酢                           | 1.00   |
| しょうゆ                   | 2.70   | 水                     | 20.00  | メープルシロップ                     | 3.20   | じゃがいも              | 10.00  | 塩                           | 0.10   |
| かつおぶし粉                 | 0.90   |                       |        | 塩                            | 0.40   | たまねぎ               | 10.00  | こしょう                        | 0.01   |
|                        |        | <b>【■茎わかめのしょうが炒め】</b> |        | からし(粉)                       | 0.02   | 油揚げ                | 5.00   |                             |        |
| <b>【◆田舎汁(じゃが芋)】</b>    |        | くきわかめ                 | 15.00  | こしょう                         | 0.01   | 豆腐(絹ごし)            | 15.00  | <b>【▲エルテンスープ (対戦国オランダ)】</b> |        |
| 鶏ももこま肉                 | 15.00  | 根しょうが                 | 0.50   | オリーブ油                        | 3.20   | こまつな               | 5.00   | (冷) グリンピース                  | 8.00   |
| ごぼう                    | 15.00  | ごま油                   | 0.60   |                              |        | みそ                 | 6.00   | じゃがいも                       | 35.00  |
| だいこん                   | 10.00  | しょうゆ                  | 1.00   | <b>【▲クリーミーポテトスープ (アメリカ)】</b> |        | 赤みそ                | 5.00   | たまねぎ                        | 30.00  |
| にんじん                   | 15.00  | みりん                   | 0.50   | じゃがいも                        | 50.00  | 煮干し                | 2.00   | にんじん                        | 15.00  |
| じゃがいも                  | 15.00  | 酒                     | 0.50   | ベーコン千切り                      | 4.00   | 水                  | 115.00 | セロリー                        | 6.00   |
| 生揚げ                    | 20.00  | 白いりごま                 | 1.00   | たまねぎ                         | 40.00  |                    |        | 鶏ももこま肉                      | 21.00  |
| ながねぎ                   | 7.00   |                       |        | ★バター                         | 1.00   | <b>【果物(さくらんぼ)】</b> |        | 塩                           | 1.00   |
| サラダ油                   | 0.60   | <b>【牛乳】</b>           |        | チンタンスープ                      | 12.00  | さくらんぼ(国産)          | 20.00  | こしょう                        | 0.02   |
| みそ                     | 5.00   | ★牛乳                   | 206.00 | 水                            | 45.00  |                    |        | けずり節                        | 4.00   |
| 赤みそ                    | 5.00   |                       |        | ★調理用牛乳                       | 70.00  | <b>【牛乳】</b>        |        | 水                           | 120.00 |
| けずり節                   | 4.00   |                       |        | 塩                            | 1.20   | ★牛乳                | 206.00 |                             |        |
| 水                      | 120.00 |                       |        | こしょう                         | 0.02   |                    |        | <b>【果物(柑橘類)】</b>            |        |
|                        |        |                       |        | さとう                          | 0.40   |                    |        | 柑橘類                         | 50.00  |
| <b>【牛乳】</b>            |        |                       |        | ★生クリーム                       | 1.20   |                    |        | <b>【牛乳】</b>                 |        |
| ★牛乳                    | 206.00 |                       |        | パセリ(乾)                       | 0.05   |                    |        | ★牛乳                         | 206.00 |
|                        |        |                       |        | <b>【牛乳】</b>                  |        |                    |        |                             |        |
|                        |        |                       |        | ★牛乳                          | 206.00 |                    |        |                             |        |

# [ 詳細献立表 ]

選択アレルギー：特定原材料8品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ, 飲用牛乳)

0: 通常献立 換算学年： センタ

2026年 6月 1日 ~ 2026年 6月30日

センター元八

2026-05-12 印刷

| 6月15日(月)               |        | 6月16日(火)                |        | 6月17日(水)                |        | 6月18日(木)                    |        | 6月19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      |
| <b>【ごはん (91)】</b>      |        | <b>【●きんぴらサンド (セルフ)】</b> |        | <b>【◆ごはん (91)】</b>      |        | <b>【◆ごはん (91)】</b>          |        | <b>【チーズパン】</b>            |        |
| 米                      | 91.00  | ★ミルクパン40g上スライス          | 0.00   | 米                       | 95.00  | 米                           | 91.00  | ★チーズパン40g                 | 0.00   |
| 水                      | 0.00   | ★ミルクパン50g上スライス          | 0.00   | 水                       | 0.00   | 水                           | 0.00   | ★チーズパン50g                 | 0.00   |
|                        |        | ★ミルクパン60g上スライス          | 0.00   |                         |        |                             |        | ★チーズパン60g                 | 0.00   |
|                        |        | ★ミルクパン70g上スライス          | 70.00  |                         |        |                             |        | ★チーズパン70g                 | 70.00  |
| <b>【鶏のゆずがらめ (高知県)】</b> |        | ★カットスパゲティ               | 8.00   | <b>【◆いかのねぎ塩焼き】</b>      |        | <b>【豚肉の生姜焼き (たまねぎ・いため)】</b> |        |                           |        |
| 鶏もも角切肉                 | 70.00  | ごぼう                     | 30.00  | いか切身40g                 | 0.00   | 豚ももこま肉                      | 70.00  |                           |        |
| 酒                      | 2.00   | にんじん                    | 20.00  | いか切身50g                 | 0.00   | しょうゆ                        | 3.50   | <b>【◆ポテトオムレツ】</b>         |        |
| 塩                      | 0.15   | 鶏ももこま肉                  | 5.00   | いか切身60g                 | 0.00   | さとう                         | 1.20   | ★殺菌液卵                     | 55.00  |
| でんぷん                   | 8.00   | サラダ油                    | 1.00   | いか切身70g                 | 70.00  | 酒                           | 0.70   | たまねぎ                      | 30.00  |
| 揚げ油                    | 4.00   | 酒                       | 2.00   | 根しょうが                   | 0.40   | 根しょうが                       | 0.70   | 豚もも挽肉                     | 10.00  |
| しょうゆ                   | 4.00   | さとう                     | 2.50   | にんにく                    | 0.40   | たまねぎ                        | 30.00  | じゃがいも                     | 30.00  |
| さとう                    | 4.00   | しょうゆ                    | 4.00   | ながねぎ                    | 5.00   | 塩                           | 0.15   | ★調理用牛乳                    | 6.00   |
| ゆず(果汁、生)               | 1.20   | 水                       | 4.50   | 黒こしょう                   | 0.02   | こしょう                        | 0.02   | サラダ油                      | 0.55   |
| 水                      | 2.50   | 白いりごま                   | 0.50   | 酒                       | 1.00   | サラダ油                        | 1.00   | ★バター                      | 0.60   |
|                        |        | ごま油                     | 0.60   | 塩                       | 0.65   | でんぷん                        | 1.50   | 塩                         | 0.55   |
|                        |        |                         |        | 油                       | 0.00   |                             |        | こしょう                      | 0.02   |
| <b>【▲にらたまスープ】</b>      |        |                         |        |                         |        | <b>【ごま和え】</b>               |        | サラダ油                      | 1.00   |
| 鶏ももこま肉                 | 10.00  | <b>【●キャベツのクリーム煮】</b>    |        | <b>【炒り鶏】</b>            |        | こまつな                        | 20.00  | トマトケチャップ                  | 1.50   |
| たまねぎ                   | 15.00  | じゃがいも                   | 30.00  | 鶏ももこま肉                  | 40.00  | もやし                         | 30.00  | トマトピューレ                   | 2.00   |
| にんじん                   | 10.00  | 鶏もも皮なしこま肉               | 20.00  | じゃがいも                   | 15.00  | にんじん                        | 10.00  | 中濃ソース                     | 1.00   |
| 豆腐(絹ごし)                | 10.00  | にんじん                    | 20.00  | にんじん                    | 17.00  | さとう                         | 1.50   |                           |        |
| じゃがいも                  | 10.00  | たまねぎ                    | 40.00  | ごぼう                     | 0.15   | しょうゆ                        | 3.00   | <b>【コールスローサラダ】</b>        |        |
| にら                     | 5.00   | キャベツ                    | 40.00  | こんにやく色紙                 | 25.00  | みりん                         | 2.00   | キャベツ                      | 40.00  |
| ★卵                     | 15.00  | ブロッコリー                  | 10.00  | たけのこ缶                   | 1.00   | ごま油                         | 1.00   | (冷)ホールコーン                 | 15.00  |
| みそ                     | 5.00   | (冷)グリーンピース              | 3.00   | サラダ油                    | 0.75   | 白すりごま                       | 2.00   | にんじん                      | 4.00   |
| 赤みそ                    | 6.00   | サラダ油                    | 0.80   | さとう                     | 0.75   |                             |        | 酢                         | 1.00   |
| けずり節                   | 4.00   | ★小麦粉                    | 6.00   | 塩                       | 1.25   | <b>【いわしつみれ汁】</b>            |        | サラダ油                      | 2.00   |
| 水                      | 130.00 | サラダ油                    | 3.00   | しょうゆ                    | 0.33   | いわしつみれ                      | 30.00  | からし(粉)                    | 0.01   |
|                        |        | ★バター                    | 3.00   | 酒                       | 0.40   | にんじん                        | 15.00  | さとう                       | 0.20   |
| <b>【#野菜の彩り和え】</b>      |        | ★調理用牛乳                  | 35.00  | 水(だし汁)                  | 0.15   | たまねぎ                        | 15.00  | 塩                         | 0.30   |
| こまつな                   | 10.00  | 水                       | 35.00  |                         |        | ごぼう                         | 10.00  |                           |        |
| もやし                    | 35.00  | 塩                       | 1.00   | <b>【くずきりスープ (肉10g)】</b> |        | だいこん                        | 15.00  | <b>【▲ショルバ (対戦国チュニジア)】</b> |        |
| にんじん                   | 10.00  | こしょう                    | 0.03   | 鶏もも皮なしこま肉               | 11.00  | 油揚げ                         | 7.00   | ホキ角切り                     | 20.00  |
| しめじ                    | 8.00   | ★生クリーム                  | 2.50   | にんじん                    | 11.00  | 塩                           | 0.50   | ベーコン千切り                   | 10.00  |
| 油揚げ                    | 6.00   |                         |        | はくさい                    | 33.00  | しょうゆ                        | 2.00   | にんにく                      | 0.50   |
| かつおぶし粉                 | 0.30   | <b>【▲三色サラダ】</b>         |        | ながねぎ                    | 16.50  | けずり節                        | 4.00   | オリーブ油                     | 0.50   |
| 塩                      | 0.10   | だいこん                    | 23.75  | くずきり                    | 8.80   | 水                           | 120.00 | たまねぎ                      | 20.00  |
| みりん                    | 3.00   | きゅうり                    | 23.75  | 塩                       | 1.10   |                             |        | にんじん                      | 10.00  |
| しょうゆ                   | 2.50   | にんじん                    | 14.25  | しょうゆ                    | 2.20   | <b>【牛乳】</b>                 |        | キャベツ                      | 30.00  |
|                        |        | しょうゆ                    | 1.43   | けずり節                    | 3.30   | ★牛乳                         | 206.00 | カットトマト                    | 15.00  |
| <b>【牛乳】</b>            |        | さとう                     | 0.76   | 水                       | 121.00 |                             |        | セロリー                      | 1.00   |
| ★牛乳                    | 206.00 | 塩                       | 0.38   | 白いりごま                   | 2.20   |                             |        | 塩                         | 0.60   |
|                        |        | 酢                       | 1.43   |                         |        |                             |        | こしょう                      | 0.02   |
|                        |        | サラダ油                    | 0.95   | <b>【果物 (メロン) 1/16】</b>  |        |                             |        | ★アルファベットマカロニ              | 3.00   |
|                        |        | ごま油                     | 0.29   | プリンスメロン                 | 70.00  |                             |        | けずり節                      | 4.00   |
|                        |        | 白いりごま                   | 0.95   |                         |        |                             |        | 水                         | 120.00 |
|                        |        |                         |        | <b>【牛乳】</b>             |        |                             |        |                           |        |
|                        |        | <b>【牛乳】</b>             |        | ★牛乳                     | 206.00 |                             |        | <b>【牛乳】</b>               |        |
|                        |        | ★牛乳                     | 206.00 |                         |        |                             |        | ★牛乳                       | 206.00 |

# [ 詳細献立表 ]

選択アレルギー：特定原材料8品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ, 飲用牛乳)

0:通常献立 換算学年：センタ

2026年 6月 1日 ~ 2026年 6月30日

センター元八

2026-05-12 印刷

| 6月22日(月)              |        | 6月23日(火)              |        | 6月24日(水)              |        | 6月25日(木)                     |        | 6月26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      |
| <b>【◆スパゲティミートソース】</b> |        | <b>【◆ごはん(91)】</b>     |        | <b>【やきとり丼】</b>        |        | <b>【●ウインナーピラフ(オリーブオイル)】</b>  |        | <b>【#食パン】</b>        |        |
| ★スパゲティ                | 93.00  | 米                     | 91.00  | 米                     | 90.00  | 米                            | 80.00  | ★食パン40g              | 0.00   |
| オリーブ油                 | 3.50   | 水                     | 0.00   | 水                     | 0.00   | 押麦                           | 4.00   | ★食パン50g              | 0.00   |
|                       |        |                       |        | 鶏もも角切肉                | 75.00  | オリーブ油                        | 4.00   | ★食パン60g              | 0.00   |
| 豚かた挽肉                 | 55.00  | <b>【●鯔のかば焼き】</b>      |        | しょうゆ                  | 1.20   | チンタンスープ                      | 5.00   | ★食パン70g              | 97.00  |
| 赤ワイン                  | 2.60   | あじフィーレ30g             | 60.00  | 酒                     | 1.30   | 水                            | 0.00   |                      |        |
| たまねぎ                  | 110.00 | 根しょうが                 | 1.20   | 根しょうが                 | 0.70   | 鶏もも皮なしこま肉                    | 10.00  | <b>【#パーベキュードチキン】</b> |        |
| にんじん                  | 30.00  | 酒                     | 1.20   | 鉄板油                   | 1.00   | ウインナー1cm輪切り                  | 10.00  | 鶏もも切身40g             | 0.00   |
| セロリー                  | 1.50   | しょうゆ                  | 1.20   | ながねぎ                  | 50.00  | にんじん                         | 20.00  | 鶏もも切身50g             | 0.00   |
| にんにく                  | 0.50   | でんぷん                  | 10.00  | しょうゆ                  | 5.00   | たまねぎ                         | 20.00  | 鶏もも切身60g             | 0.00   |
| サラダ油                  | 1.50   | 揚げ油                   | 3.00   | さとう                   | 2.50   | (冷)ホールコーン                    | 10.00  | 鶏もも切身70g             | 70.00  |
| カットトマト                | 15.00  | しょうゆ                  | 5.00   | みりん                   | 6.00   | (冷)グリーンピース                   | 5.00   | にんにく                 | 0.30   |
| トマトケチャップ              | 14.00  | さとう                   | 2.50   | 水                     | 6.00   | にんにく                         | 0.50   | 根しょうが                | 1.30   |
| トマトピューレ               | 30.00  | みりん                   | 6.00   | でんぷん                  | 0.50   | 油                            | 1.00   | 赤ワイン                 | 1.30   |
| ウスターソース               | 4.50   | 水(だし汁)                | 6.00   | きざみのり                 | 0.50   | 塩                            | 1.00   | トマトケチャップ             | 8.00   |
| 塩                     | 0.60   | 白いりごま                 | 0.50   |                       |        | こしょう                         | 0.03   | タバスコ                 | 0.07   |
| こしょう                  | 0.03   |                       |        | <b>【なめこ汁】</b>         |        | しょうゆ                         | 1.50   | さとう                  | 0.70   |
| ★ナチュラルチーズ             | 3.00   | <b>【#キャベツのしょうが風味】</b> |        | カットわかめ                | 0.30   | しょうゆ                         |        | しょうゆ                 | 2.50   |
|                       |        | キャベツ                  | 40.00  | なめこ                   | 10.00  |                              |        | 塩                    | 0.10   |
| <b>【●ズッキーニのサラダ】</b>   |        | きゅうり                  | 5.00   | ながねぎ                  | 20.00  | <b>【鮭のレモン風味】</b>             |        | ウスターソース              | 1.00   |
| キャベツ                  | 45.00  | にんじん                  | 5.00   | 油揚げ                   | 10.00  | 甘塩鮭切身40g                     | 0.00   | 鉄板油                  | 0.00   |
| (冷)ホールコーン             | 13.00  | 油揚げ                   | 5.00   | 豆腐(絹ごし)               | 25.00  | 甘塩鮭切身50g                     | 0.00   |                      |        |
| ズッキーニ                 | 20.00  | 根しょうが                 | 0.50   | こまつな                  | 10.00  | 甘塩鮭切身60g                     | 0.00   |                      |        |
| 酢                     | 1.50   | しょうゆ                  | 1.00   | 赤みそ                   | 6.00   | 甘塩鮭切身70g                     | 70.00  | <b>【●ツナと大根のサラダ】</b>  |        |
| さとう                   | 0.70   | みりん                   | 1.00   | みそ                    | 6.00   | レモン(果汁、生)                    | 1.50   | きゅうり                 | 20.00  |
| 塩                     | 0.50   | かつおぶし粉                | 0.40   | 煮干し                   | 2.00   | パセリ(乾)                       | 0.03   | にんじん                 | 10.00  |
| しょうゆ                  | 3.00   |                       |        | 水                     | 140.00 | こしょう                         | 0.02   | ズッキーニ                | 10.00  |
| オリーブ油                 | 1.50   |                       |        |                       |        | 鉄板油                          | 0.00   | だいこん                 | 20.00  |
|                       |        | <b>【#かきたま汁】</b>       |        | <b>【果物(かんきつ類1/6)】</b> |        |                              |        | ツナ                   | 12.00  |
| <b>【#フルーツ缶】</b>       |        | 鶏ももこま肉                | 15.00  | 柑橘類                   | 35.00  | <b>【◆大根のフレンチサラダ】</b>         |        | しょうゆ                 | 2.00   |
| フルーツミックス缶             | 45.00  | ★卵                    | 20.00  |                       |        | にんじん                         | 10.00  | さとう                  | 1.10   |
|                       |        | 豆腐(絹ごし)               | 20.00  | <b>【牛乳】</b>           |        | だいこん                         | 25.00  | サラダ油                 | 1.10   |
| <b>【牛乳】</b>           |        | にんじん                  | 10.00  | ★牛乳                   | 206.00 | きゅうり                         | 25.00  | ごま油                  | 0.60   |
| ★牛乳                   | 206.00 | たまねぎ                  | 20.00  |                       |        | 酢                            | 2.00   | 酢                    | 1.10   |
|                       |        | こまつな                  | 15.00  |                       |        | オリーブ油                        | 2.50   | 塩                    | 0.09   |
|                       |        | 塩                     | 1.00   |                       |        | さとう                          | 0.90   | こしょう                 | 0.01   |
|                       |        | しょうゆ                  | 2.00   |                       |        | 塩                            | 0.40   |                      |        |
|                       |        | けずり節                  | 4.00   |                       |        | からし(粉)                       | 0.05   | <b>【■下中たまねぎのスープ】</b> |        |
|                       |        | 水                     | 120.00 |                       |        |                              |        | 鶏ももこま肉               | 10.00  |
|                       |        | でんぷん                  | 1.00   |                       |        | <b>【スヴァンプソッパ(対戦国スウェーデン)】</b> |        | たまねぎ                 | 30.00  |
|                       |        |                       |        |                       |        | マッシュルーム                      | 35.00  | にんじん                 | 15.00  |
|                       |        | <b>【牛乳】</b>           |        |                       |        | しめじ                          | 20.00  | じゃがいも                | 20.00  |
|                       |        | ★牛乳                   | 206.00 |                       |        | エリンギ                         | 10.00  | キャベツ                 | 25.00  |
|                       |        |                       |        |                       |        | じゃがいも                        | 15.00  | サラダ油                 | 1.20   |
|                       |        |                       |        |                       |        | たまねぎ                         | 30.00  | 塩                    | 1.00   |
|                       |        |                       |        |                       |        | 油                            | 1.00   | こしょう                 | 0.03   |
|                       |        |                       |        |                       |        | ★バター                         | 1.00   | けずり節                 | 4.00   |
|                       |        |                       |        |                       |        | 塩                            | 1.00   | 水                    | 120.00 |
|                       |        |                       |        |                       |        | こしょう                         | 0.02   |                      |        |
|                       |        |                       |        |                       |        | 水                            | 45.00  | <b>【手作り苺ジャム】</b>     |        |
|                       |        |                       |        |                       |        | ★調理用牛乳                       | 40.00  | いちご                  | 30.00  |
|                       |        |                       |        |                       |        | ★生クリーム                       | 2.00   | レモン(果汁、生)            | 0.00   |
|                       |        |                       |        |                       |        | 白ワイン                         | 3.00   | さとう                  | 10.00  |
|                       |        |                       |        |                       |        |                              |        |                      |        |
|                       |        |                       |        |                       |        | <b>【牛乳】</b>                  |        |                      |        |
|                       |        |                       |        |                       |        | ★牛乳                          | 206.00 |                      |        |
|                       |        |                       |        |                       |        | <b>【りんごジュース】</b>             |        |                      |        |
|                       |        |                       |        |                       |        | りんごジュース                      | 200.00 |                      |        |

