[詳 細 献 立 表]

選択アレルゲン：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,カシューナッツ,飲用牛乳）

0:通常献立　　換算学年： センタ

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日　　センター元八　　2026-10-05 印刷

11月 2日(月)		11月 4日(水)		11月 5日(木)		11月 6日(金)		11月 9日(月)	
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
【♦ごはん（91）】		**【＃きのこピラフ】**		**【♦ごはん（91）】**		**【＃かみかみご飯】**		**【♦ごはん（91）】**	
米	91.00	米	75.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	押麦	5.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
		オリーブ油	0.30			ちりめんじゃこ	5.00		
【●マーボー大根】		しょうゆ	1.00	**【●四川豆腐】**		国産菜飯の素	1.00	**【♦鯖の香味焼き】**	
だいこん	80.00	水	0.00	豆腐（絹ごし）	95.00			さば切身40g	0.00
豚かた挽肉	40.00	鶏ももこま肉	10.00	豚ももこま肉	15.00	**【♦ししゃもの磯辺焼き】**		さば切身50g	0.00
ながねぎ	25.00	えのきたけ	5.00	にんにく	0.30	ししゃも	40.00	さば切身60g	0.00
にんじん	25.00	しめじ	7.00	根しょうが	0.50	青のり	0.02	さば切身70g	70.00
根しょうが	1.30	エリンギ	7.00	にんじん	20.00	鉄板油	0.30	根しょうが	0.45
にんにく	0.30	たまねぎ	10.00	ながねぎ	20.00			にんにく	0.45
サラダ油	1.50	にんじん	5.00	チンゲンツァイ	20.00	**【♦野菜と油揚げのごま和え】**		ながねぎ	0.70
さとう	2.00	（冷）むき枝豆	3.00	たけのこ缶	20.00	こまつな	20.00	みそ	3.50
しょうゆ	2.50	油	0.90	干ししいたけ(スライス)	0.80	もやし	35.00	しょうゆ	2.50
塩	0.10	塩	0.45	サラダ油	1.00	にんじん	10.00	みりん	1.00
赤みそ	6.50	こしょう	0.02	さとう	2.00	油揚げ	7.00	油	1.00
		しょうゆ	1.60	しょうゆ	8.00	白つきごま	2.50		
水	19.50			トウバンジャン	0.20	しょうゆ	3.30	**【切干大根とわかめのサラダ】**	
でんぷん	2.00	**【ポテトオムレツ】**		酒	1.00	さとう	2.60	カットわかめ	1.00
ごま油	0.70	★殺菌液卵	55.00	ごま油	0.60	みりん	2.60	切干しだいこん	5.00
トウバンジャン	0.26	たまねぎ	30.00	塩	0.30			きゅうり	10.00
		豚もも挽肉	10.00	でんぷん	2.00	**【みそ根菜汁】**		にんじん	10.00
【♪野菜のごまドレッシング】		サラダ油	0.50	水	35.00	鶏ももこま肉	12.00	（冷）むき枝豆	7.00
キャベツ	35.00	じゃがいも	30.00			にんじん	10.00	（冷）ホールコーン	7.00
にんじん	10.00	★調理用牛乳	6.00	**【●ポップビーンズ】**		だいこん	20.00	酢	1.50
（冷）ホールコーン	10.00	★バター	0.50	大豆	15.00	ながねぎ	5.00	しょうゆ	2.00
しょうゆ	2.00	塩	0.50	でんぷん	1.60	生揚げ	17.00	さとう	1.30
白つきごま	1.80	こしょう	0.01	揚油	3.00	こんにゃく色紙	5.00	塩	0.20
塩	0.09	鉄板油	1.00	青のり	0.15	じゃがいも	25.00	サラダ油	1.30
酢	1.10	トマトケチャップ	3.00	精製塩	0.15	油	0.80	ごま油	0.60
さとう	1.00	トマトピューレ	1.00			みそ	6.50		
サラダ油	1.50	中濃ソース	1.00	**【＃春雨スープ(小松菜)】**		赤みそ	6.00	**【♦八王子産根しょうがの豚汁】**	
こしょう	0.01			豚もも千切肉	10.00	けずり節	4.00	根しょうが	0.50
		【♦３色サラダ】		にんじん	10.00	水	110.00	豚ももこま肉	15.00
【♦ワンタンスープ（もやしver）】		だいこん	20.00	もやし	25.00			だいこん	25.00
★ワンタンの皮	10.00	にんじん	10.00	ながねぎ	10.00	**【●果物(シャインマスカット)】**		にんじん	20.00
豚もも千切肉	15.00	きゅうり	20.00	干ししいたけ(スライス)	0.50	マスカット （粒）	20.00	しめじ	5.00
にんじん	10.00	酢	2.00	たけのこ缶	10.00			ながねぎ	10.00
ながねぎ	10.00	オリーブ油	2.50	こまつな	10.00	**【牛乳】**		こんにゃく色紙	7.00
もやし	20.00	さとう	0.90	はるさめ	3.00	★牛乳	206.00	豆腐（絹ごし）	20.00
チンゲンツァイ	10.00	塩	0.37	塩	1.00			こまつな	5.00
干ししいたけ(スライス)	1.00	からし(粉)	0.05	しょうゆ	1.40			サラダ油	1.00
塩	0.60			けずり節	4.00			みそ	12.00
こしょう	0.02	**【野菜スープ】**		水	125.00			けずり節	4.00
しょうゆ	3.00	ベーコン千切り	10.00					水	100.00
ごま油	0.20	たまねぎ	30.00	**【牛乳】**					
けずり節	4.00	にんじん	20.00	★牛乳	206.00			**【牛乳】**	
水	125.00	キャベツ	30.00					★牛乳	206.00
		（冷）ホールコーン	6.00						
【●果物(みかん)】		油	1.00						
みかん	50.00	塩	0.70						
		こしょう	0.02						
【牛乳】		しょうゆ	1.00						
★牛乳	206.00	けずり節	4.00						
		水	110.00						
		【牛乳】							
		★牛乳	206.00						

[詳 細 献 立 表]

選択アレルゲン：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, カシューナッツ, 飲用牛乳）

0:通常献立　　換算学年： センタ

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日　　センター元八　　2026-10-05 印刷

11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)		11月16日(月)	
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
【みそラーメン風つけめん】		**【♦ごはん（91）】**		**【♦天狗ごはん】**		**【♦ポークカレーライス】**		**【♦ごはん（91）】**	
★むし中華めん	155.00	米	91.00	米	82.00	米	91.00	米	91.00
油	1.00	水	0.00	赤米	8.00	水	0.00	水	0.00
しょうゆ	2.00			水	0.00	豚かた角切り肉	20.00		
水（だし汁）	3.50	**【鮭のちゃんちゃん焼き（鮭60→70）】**		黒いりごま	1.30	じゃがいも	60.00	**【♦魚のだし塩唐揚げ】**	
		さけ角切	70.00	精製塩	0.30	たまねぎ	75.00	ホキ切り身40ｇ	0.00
豚かた挽肉	15.00	キャベツ	30.00			にんじん	20.00	ホキ切り身50ｇ	0.00
にんじん	15.00	たまねぎ	20.00	**【♦高尾焼もみじおろしあんかけ】**		にんにく	0.20	ホキ切り身60ｇ	0.00
もやし	35.00	にんじん	5.00	1/2絞り豆腐	35.00	根しょうが	0.80	ホキ切り身70ｇ	70.00
ながねぎ	20.00	ピーマン	3.00	鶏もも挽肉	20.00	サラダ油	1.70	だし塩	0.80
きくらげ	0.50	えのきたけ	5.00	鶏むね挽肉	35.00	★小麦粉	9.00	根しょうが	0.70
（冷）ホールコーン	10.00	サラダ油	0.60	ながねぎ	15.00	★バター	4.50	ごま油	0.40
たけのこ缶	10.00	みそ	7.50	根しょうが	0.50	サラダ油	5.00	酒	1.00
なると	8.00	さとう	1.30	★殺菌液卵	9.00	カレー粉	0.40	でんぷん	8.00
根しょうが	1.00	しょうゆ	3.00	★パン粉	7.00	トマトケチャップ	4.50	揚油	5.00
にんにく	0.50	みりん	4.00	酒	2.00	ウスターソース	1.00		
油	1.00	★バター	0.80	しょうゆ	2.00	中濃ソース	1.70	**【♦♦野菜の彩り和え】**	
赤みそ	14.00	でんぷん	0.50	さとう	1.50	塩	1.65	こまつな	15.00
塩	0.10	**【♪茎わかめのしょうが炒め】**		鉄板油	0.60	こしょう	0.02	もやし	35.00
トウバンジャン	0.10	くきわかめ	20.00	だいこん	20.00	カレー粉	0.60	にんじん	12.00
白すりごま	1.00	根しょうが	0.60	にんじん	3.50	しょうゆ	1.40	油揚げ	7.00
けずり節	4.00	ごま油	0.80	しょうゆ	2.00	水	82.00	かつおぶし粉	0.30
水	120.00	しょうゆ	1.30	塩	0.25			塩	0.10
ごま油	0.50	みりん	1.30	みりん	1.50	**【♦有機大根とツナのサラダ】**		みりん	2.00
		酒	1.30	さとう	1.00	きゅうり	7.00	さとう	0.50
【●ゆでうずら卵（３個）】		白いりごま	1.30	でんぷん	0.20	にんじん	3.00	しょうゆ	2.50
★うずらの卵	30.00					（冷）ホールコーン	5.00		
水	0.00	**【のっぺい汁】**		**【山の幸和え】**		冷凍青大豆	5.00	**【●肉じゃが】**	
		鶏ももこま肉	15.00	こまつな	24.00	だいこん	40.00	じゃがいも	100.00
【♪のり塩ポテト】		さといも	25.00	しらたき	20.00	ツナ	11.00	豚かたこま肉	20.00
くし型ポテト	90.00	にんじん	10.00	にんじん	6.00	しょうゆ	2.00	たまねぎ	55.00
揚油	3.00	ながねぎ	5.00	きくらげ(乾)	0.60	さとう	1.30	にんじん	20.00
精製塩	0.22	だいこん	10.00	油揚げ	10.00	サラダ油	1.30	糸こんにゃく	30.00
青のり	0.20	こんにゃく色紙	5.00	塩	0.06	ごま油	0.70	（冷）さやいんげん	5.00
		干ししいたけ(スライス)	1.00	しょうゆ	2.00	酢	1.30	油	1.00
【野菜の南蛮漬け】		豆腐（絹ごし）	13.00	さとう	1.30	塩	0.10	さとう	2.50
きゅうり	10.00	油揚げ	10.00	白つきごま	1.50	こしょう	0.01	しょうゆ	6.00
にんじん	5.00	しょうゆ	5.00					塩	0.10
だいこん	20.00	塩	0.10	**【♦翠露汁】**		**【アップルポンチ（ミックス５０）】**		水	25.00
かぶ	25.00	けずり節	4.00	だいこん	25.00	フルーツミックス缶	50.00		
ごま油	0.50	水	110.00	はくさい	25.00	りんごジュース	30.00	**【牛乳】**	
しょうゆ	2.00	でんぷん	1.20	ながねぎ	10.00			★牛乳	206.00
さとう	0.30			えのきたけ	7.00	**【牛乳】**			
塩	0.09	**【牛乳】**		あおさ(素干し)	0.80	★牛乳	206.00		
酢	0.60	★牛乳	206.00	塩	0.70				
一味唐辛子	0.01			しょうゆ	1.00				
				けずり節	4.00				
【牛乳】				だしこんぶ	0.30				
★牛乳	206.00			水	140.00				
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

[詳 細 献 立 表]

選択アレルゲン：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, カシューナッツ, 飲用牛乳)

0:通常献立　　換算学年： センタ

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日　　センター元八　　2026-10-05 印刷

11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)		11月24日(火)	
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
【国産小麦食パン】		**【♦ゆかりご飯】**		**【♦ガーリックライス】**		**【八王子産米の白いごはん】**		**【♦ごはん（91）】**	
国産小麦パン７０ｇ	70.00	米	95.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00
		ゆかり粉	1.00	オリーブ油	1.00	水	0.00	水	0.00
【♦手作りりんごジャム】				水	0.00				
りんご(紅玉)	15.00	**【サンマのポーポー焼き（100年フード）】**		パセリ(乾)	0.20	**【♦鮭の塩焼き】**		**【♦鰆の甘辛竜田揚げ】**	
りんご缶	15.00	さんますり身	50.00	たまねぎ	5.00	甘塩鮭４０ｇ	0.00	さわら切身４０ｇ	0.00
レモン(果汁､生)	0.50	鶏もも挽肉	20.00	にんにく	5.00	甘塩鮭５０ｇ	0.00	さわら切身５０ｇ	0.00
さとう	6.00	根しょうが	1.50	塩	0.40	甘塩鮭６０ｇ	0.00	さわら切身６０ｇ	0.00
水	3.00	ながねぎ	6.00	こしょう	0.02	甘塩鮭７０ｇ	70.00	さわら切身７０ｇ	70.00
		★殺菌液卵	2.50			鉄板油	0.00	根しょうが	1.00
【●白菜のクリームシチュー】		赤みそ	3.60	**【チキンステーキ】**				にんにく	0.40
鶏もも皮なしこま肉	20.00	しょうゆ	0.60	鶏もも切身４０ｇ	0.00	**【キャベツのごまじゃこ】**		酒	2.00
じゃがいも	40.00	★パン粉	2.00	鶏もも切身５０ｇ	0.00	キャベツ	40.00	でんぷん	6.00
にんじん	10.00	でんぷん	2.50	鶏もも切身６０ｇ	0.00	きゅうり	10.00	揚油	4.00
たまねぎ	30.00	鉄板油	1.20	鶏もも切身７０ｇ	70.00	ちりめんじゃこ	3.00	しょうゆ	3.50
はくさい	35.00			にんにく	1.00	しょうゆ	2.00	さとう	2.50
（冷）さやいんげん	5.00	**【●もやしのピリ辛和え】**		根しょうが	1.20	さとう	0.70	みりん	2.00
油	1.50	きゅうり	15.00	しょうゆ	4.00	酢	1.00	水	1.00
★小麦粉	7.50	もやし	35.00	酒	0.60	塩	0.20		
★バター	4.00	ロースハム千切り	5.00	みりん	2.30	白すりごま	1.50	**【●五目きんぴら】**	
サラダ油	3.50	ごま油	0.50	鉄板油	1.00			にんじん	15.00
★調理用牛乳	80.00	しょうゆ	2.00			**【♦さつまいも汁】**		ごぼう	15.00
塩	1.80	さとう	0.80	**【ブロッコリーのサラダ】**		豚ももこま肉	10.00	糸こんにゃく	13.00
こしょう	0.02	塩	0.06	キャベツ	25.00	ごぼう	10.00	れんこん	13.00
水	25.00	酢	0.60	ブロッコリー	30.00	だいこん	20.00	さつま揚げ	5.00
★生クリーム	2.00	一味唐辛子	0.01	（冷）ホールコーン	10.00	にんじん	15.00	（冷）さやいんげん	5.00
				赤ピーマン	5.00	さつまいも	20.00	一味唐辛子	0.01
【＃フレンチサラダ】		**【♦呉汁】**		たまねぎ	7.00	こんにゃく色紙	10.00	油	1.00
キャベツ	40.00	豚ももこま肉	10.00	酢	1.50	生揚げ	15.00	しょうゆ	3.50
にんじん	10.00	大豆	5.00	サラダ油	2.00	ながねぎ	5.00	さとう	1.20
（冷）ホールコーン	10.00	にんじん	15.00	さとう	1.00	サラダ油	0.60	酒	1.00
きゅうり	10.00	だいこん	30.00	塩	0.60	みそ	5.50	ごま油	0.30
酢	2.00	ながねぎ	15.00	からし(粉)	0.06	赤みそ	6.00		
オリーブ油	2.50	油揚げ	6.00			けずり節（調理用）	4.00	**【♦秋のお吸い物】**	
さとう	1.30	豆腐（絹ごし）	15.00			水	100.00	鶏むね皮なしこま肉	10.00
塩	0.50	みそ	6.50	**【●コーンポタージュ】**				型抜きかまぼこ	5.00
からし(粉)	0.05	赤みそ	6.00	たまねぎ	20.00	**【牛乳】**		カットわかめ	0.35
		煮干し	2.00	じゃがいも	20.00	★牛乳	206.00	豆腐（絹ごし）	15.00
【牛乳】		水	105.00	クリームコーン缶	55.00			えのきたけ	9.00
★牛乳	206.00			★バター	1.50			ながねぎ	15.00
		【●果物(みかん)】		塩	1.10			にんじん	5.00
		みかん	50.00	こしょう	0.02			こまつな	15.00
				水	40.00			しょうゆ	1.20
		【牛乳】		★調理用牛乳	90.00			塩	0.90
		★牛乳	206.00	★生クリーム	1.50			酒	0.90
				パセリ(乾)	0.05			だしこんぶ	0.30
								けずり節	4.00
				【■オレンジジュース】				水	130.00
				オレンジジュース	208.00				
								【●果物(みかん)】	
								みかん	50.00
								【牛乳】	
								★牛乳	206.00

[詳 細 献 立 表]

選択アレルゲン：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, カシューナッツ, 飲用牛乳)

0:通常献立　　換算学年： センタ

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日　　センター元八　　2026-10-05 印刷

11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)		11月30日(月)			
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
【♦ビビンバ（大根）】		**【♦ごはん（91）】**		**【パン（ソフトフランス）】**		**【♦はち大根おろしスパゲティ】**			
米	98.00	米	91.00	★ソフトフランスパン７０ｇ	70.00	★スパゲティ	90.00		
水	0.00	水	0.00			ゆで塩	0.00		
牛もも千切肉	40.00			**【●ポークビーンズ南】**		オリーブ油	2.00		
にんにく	0.50	**【♦厚焼き卵】**		大豆	15.00	★バター	1.00		
根しょうが	0.50	★殺菌液卵	60.00	豚かた角切り肉	20.00	しょうゆ	2.00		
切干しだいこん	6.00	豚かた挽肉	10.00	塩	0.10	だいこん	110.00		
ごま油	1.00	たまねぎ	30.00	こしょう	0.02	ツナ	45.00		
トウバンジャン	0.13	にんじん	10.00	じゃがいも	50.00	えのきたけ	5.00		
酒	1.30	干ししいたけ(スライス)	0.30	にんじん	20.00	酢	4.00		
さとう	3.00	油	1.00	たまねぎ	55.00	さとう	4.00		
しょうゆ	4.00	さとう	1.10	(冷) グリンピース	5.00	塩	1.20		
みりん	2.50	しょうゆ	1.10	サラダ油	1.00	しょうゆ	5.00		
にんじん	10.00	塩	0.50	トマトケチャップ	10.00	だいこん葉	4.00		
もやし	30.00	水（だし汁）	5.00	トマトピューレ	12.00	きざみのり	0.30		
こまつな	15.00	鉄板油	0.00	さとう	1.00				
精製塩	0.40			★小麦粉	3.60	**【♦コールスロー】**			
白いりごま	0.60	**【●ひじきの炒め煮】**		サラダ油	1.80	キャベツ	40.00		
ごま油	0.80	芽ひじき	1.20	★バター	1.20	きゅうり	10.00		
【♦わかめスープ】		干ししいたけ(スライス)	1.00	ウスターソース	3.60	(冷) ホールコーン	10.00		
鶏ももこま肉	15.00	にんじん	10.00	塩	1.00	にんじん	5.00		
カットわかめ	0.70	油揚げ	5.00	こしょう	0.02	酢	2.00		
(冷) ホールコーン	10.00	焼き竹輪	5.00	水	65.00	サラダ油	1.50		
えのきたけ	10.00	(冷) さやいんげん	3.00			からし(粉)	0.05		
にんじん	10.00	油	1.00	**【わかめサラダ】**		さとう	1.30		
たまねぎ	25.00	さとう	1.50	カットわかめ	1.00	塩	0.40		
塩	0.90	しょうゆ	3.00	きゅうり	10.00				
こしょう	0.02	酒	1.00	だいこん	30.00	**【●みかんゼリー】**			
しょうゆ	0.90	水（だし汁）	5.00	にんじん	5.00	粉寒天	0.50		
けずり節	4.00			(冷) ホールコーン	10.00	さとう	6.00		
水	130.00	**【たまねぎのみそ汁】**		しょうゆ	3.00	水	20.00		
		たまねぎ	40.00	酢	1.00	オレンジジュース	45.00		
		えのきたけ	15.00	さとう	1.00	フルーツミックス缶	50.00		
【●ﾖｰｸﾞﾙﾄのﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｿｰｽがけ】		こまつな	15.00	ごま油	1.00				
★調理用ヨーグルト	55.00	油揚げ	6.00	白すりごま	1.00	**【牛乳】**			
ブルーベリー	13.00	赤みそ	6.00			★牛乳	206.00		
さとう	4.00	みそ	6.00	**【♪スイートポテト】**					
水	0.50	けずり節（調理用）	4.00	さつまいも	65.00				
		水	140.00	★バター	2.50				
【牛乳】				さとう	4.00				
★牛乳	206.00	**【♦白菜のゆず風味】**		★生クリーム	4.00				
		はくさい	60.00	★調理用牛乳	2.00				
		にんじん	10.00	ミニマドレーヌカップ	1.00				
		ゆず皮	0.20						
		ゆず果汁	1.00	**【牛乳】**					
		酢	1.00	★牛乳	206.00				
		さとう	0.75						
		はちみつ	0.90						
		塩	0.40						
		【牛乳】							
		★牛乳	206.00						