[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12月 1日 ～ 2026年12月31日

センター元八　　2026-11-13 印刷

12月 1日(火)		12月 2日(水)		12月 3日(木)		12月 4日(金)		12月 7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
【三番叟ごはん】		**【♦ビーフカレーライス】**		**【♦中華丼】**		**【♦ごはん（91）】**		**【♦きびごはん（×0.95）】**	
米	85.00	米	95.00	米	95.00	米	91.00	米	87.00
もち米	2.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	もち米	2.50
赤米	2.00	牛肩こま肉	50.00	豚ももこま肉	25.00			きび	2.50
黒米	2.00	じゃがいも	45.00	酒	0.30	**【♦ホッケの塩焼き】**		水	0.00
きび	2.50	たまねぎ	75.00	しょうゆ	0.70	ほっけ(開き干し)４０ｇ	0.00		0.00
青のり	0.15	にんじん	20.00	★むきえび	45.00	ほっけ(開き干し)５０ｇ	0.00	**【♦ブリの照り焼き】**	
		にんにく	0.20	にんじん	20.00	ほっけ(開き干し)６０ｇ	0.00	ぶり切身４０ｇ	0.00
【さわらの桑都みそ焼き】		根しょうが	0.80	はくさい	60.00	ほっけ(開き干し)７０ｇ	70.00	ぶり切身５０ｇ	0.00
さわら切身４０ｇ	0.00	サラダ油	1.70	たけのこ缶	20.00	鉄板油	1.40	ぶり切身６０ｇ	0.00
さわら切身５０ｇ	0.00	★薄力粉	7.20	干ししいたけスライス	1.00			ぶり切身７０ｇ	70.00
さわら切身６０ｇ	0.00	★バター	3.60	にんにく	0.40	**【♦ブロッコリーのごまじょうゆ】**		酒	2.00
さわら切身７０ｇ	70.00	サラダ油	4.00	根しょうが	0.60	ブロッコリー	35.00	みりん	1.30
酒	2.50	カレー粉	0.55	★うずらの卵	35.00	にんじん	15.00	さとう	1.00
鉄板油	0.00	トマトケチャップ	4.50	油	2.60	(冷) ホールコーン	10.00	しょうゆ	4.00
西京みそ	4.00	ウスターソース	1.00	しょうゆ	2.60	ごま油	0.80	塩	0.30
みそ	2.50	中濃ソース	1.70	塩	1.00	さとう	0.80	鉄板油	0.00
みりん	1.40	塩	1.65	こしょう	0.02	しょうゆ	2.00		
さとう	0.45	こしょう	0.02	ごま油	0.30	白いりごま	3.00	**【せいだのたまじ（茹で）】**	
桑の葉粉	0.10	カレー粉	0.34	でんぷん	4.00	キャベツ	30.00	じゃがいも	75.00
水	3.50	しょうゆ	1.40	水	40.00	**【♦♦豚汁（9割）】**		みそ	6.00
		水	82.00			豚ももこま肉	35.00	みりん	1.00
【定式幕和え】				**【♦ツナと大根のサラダ（コーン抜き、量】**		だいこん	27.00	さとう	6.00
干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	0.60	**【♦ビーンズサラダ（ブロッコリー）】**		きゅうり	11.05	にんじん	18.00	水	5.00
こまつな	25.00	冷凍青大豆	10.00	にんじん	5.95	しめじ	4.00	白いりごま	1.00
もやし	20.00	(冷) ホールコーン	10.00	だいこん	38.25	ながねぎ	13.50		
油揚げ	12.00	ブロッコリー	25.00	みずな	5.95	こんにゃく短冊	9.00	**【かきたま汁】**	
にんじん	6.00	キャベツ	20.00	ツナ	9.35	豆腐（絹ごし）	23.00	鶏ももこま肉	15.00
ごま油	1.00	にんじん	5.00	しょうゆ	2.13	サラダ油	0.90	★卵	20.00
さとう	0.80	酢	2.00	さとう	1.11	みそ	11.00	にんじん	15.00
酒	0.60	オリーブ油	2.50	サラダ油	0.85	煮干し+濃縮だしかつお	3.00	たまねぎ	30.00
しょうゆ	3.60	さとう	0.90	ごま油	0.60	水	90.00	しめじ	5.00
かつおぶし粉	0.50	塩	0.50	酢	1.11			ほうれんそう	20.00
		からし(粉)	0.05	塩	0.11	**【牛乳】**		塩	1.20
【ろくろ車のすまし汁】				こしょう	0.01	★牛乳	206.00	しょうゆ	2.00
★焼きふ(車ふ)	3.50	**【オレンジポンチ】**						けずり節+濃縮だしあわせ	4.00
ながねぎ	25.00	フルーツミックス缶	60.00	**【♦わかめスープ】**				水	125.00
カットわかめ	0.35	みかんジュース	60.00	カットわかめ	0.70			でんぷん	1.00
にんじん	8.00			(冷) ホールコーン	10.00				
えのきたけ	8.00	**【牛乳】**		たけのこ缶	10.00			**【果物】**	
絹ごし豆腐	22.00	★牛乳	206.00	ながねぎ	20.00			かんきつるい	50.00
しょうゆ	1.00			塩	1.00				
塩	0.70			こしょう	0.02			**【牛乳】**	
だしこんぶ	0.20			しょうゆ	1.00			★牛乳	206.00
けずり節+濃縮だしあわせ	4.00			けずり節+濃縮だしあわせ	4.00				
水	155.00			水	180.00				
【果物】				**【牛乳】**					
かんきつるい	50.00			★牛乳	206.00				
【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12月 1日 ～ 2026年12月31日

センター元八　　2026-11-13 印刷

12月 8日(火)		12月 9日(水)		12月10日(木)		12月11日(金)		12月14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（有機米）】		**【国産小麦ソフトフランスパン】**		**【♦ごはん（91）】**		**【♦ごはん（91）】**		**【♦ごはん（91）】**	
米	91.00	★国産小麦パン４０ｇ	0.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	★国産小麦パン５０ｇ	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
		★国産小麦パン６０ｇ	0.00						
【豆腐ハンバーグ】		★国産小麦パン７０ｇ	70.00	**【いかのチリソース】**		**【茎わかめのにんにく炒め】**		**【♦鮭の塩焼き】**	
1/2絞り豆腐	35.00			いか切身４０ｇ	0.00	くきわかめ	15.00	甘塩鮭切身４０ｇ	0.00
豚もも挽肉	25.00	**【■八王子ナポリタン】**		いか切身５０ｇ	0.00	にんにく	0.40	甘塩鮭切身５０ｇ	0.00
牛もも挽肉	30.00	★スパゲティ	25.00	いか切身６０ｇ	0.00	ごま油	0.60	甘塩鮭切身６０ｇ	0.00
たまねぎ	35.00	ベーコン千切り	20.00	いか切身７０ｇ	70.00	しょうゆ	1.00	甘塩鮭切身７０ｇ	70.00
サラダ油	0.50	たまねぎ	20.00	にんにく	0.30	みりん	1.00		
★調理用牛乳	3.00	ピーマン	6.50	白ワイン	2.00	白いりごま	1.00	**【♦五目煮豆】**	
★スキムミルク	2.00	にんじん	4.00	チリパウダー	0.15			大豆	8.00
★殺菌液卵	6.00	にんにく	0.10	塩	0.40	**【厚焼き卵（×1.1）】**		鶏もも皮なしこま肉	15.00
★パン粉	7.00	油	0.65	こしょう	0.01	★殺菌液卵	66.00	にんじん	8.00
塩	0.40	トマトケチャップ	10.00	でんぷん	6.00	牛肩こま肉	15.00	ごぼう	8.00
こしょう	0.01	トマトピューレ	4.00	揚油	4.00	たまねぎ	20.00	角切こんぶ	0.40
鉄板油	0.00	みそ	1.00	トマトケチャップ	8.00	にんじん	8.00	油	0.80
中濃ソース	3.00	塩	0.20	チリパウダー	0.45	干ししいたけスライス	0.33	しょうゆ	2.00
トマトケチャップ	4.00	こしょう	0.03	さとう	0.15	油	0.55	さとう	1.50
		さとう	0.20	酢	0.70	さとう	1.10	酒	1.00
【コーンとポテトのサラダ】		トマトケチャップ	1.50	水	1.50	しょうゆ	1.10	水	15.00
（冷）ホールコーン	15.00	たまねぎ	20.00			塩	0.48		
にんじん	15.00	にんにく	0.10	**【♦春雨サラダ（７割）】**		けずり節	0.33	**【かぶのみそ汁】**	
じゃがいも	40.00	オリーブ油	0.40	はるさめ	1.50	水	5.50	キャベツ	25.00
サラダ油	1.30			にんじん	7.00	鉄板油	0.00	かぶ	20.00
さとう	1.00	**【■白身魚のハーブ焼き】**		キャベツ	25.00			ながねぎ	15.00
しょうゆ	1.10	さわら切身４０ｇ	0.00	もやし	15.00	**【■野菜と油揚げのごま和え】**		油揚げ	7.00
塩	0.30	さわら切身５０ｇ	0.00	ロースハム	20.00	こまつな	10.00	カットわかめ	0.80
酢	1.62	さわら切身６０ｇ	0.00	さとう	0.35	もやし	30.00	赤みそ	6.00
こしょう	0.01	さわら切身７０ｇ	70.00	しょうゆ	1.70	にんじん	10.00	みそ	5.00
		塩	0.33	酢	1.70	油揚げ	5.00	煮干し+濃縮だしかつお	3.00
【●みそ汁（豆腐・油揚げ）】		こしょう	0.01	ごま油	0.70	白すりごま	1.70	水	130.00
カットわかめ	0.60	白ワイン	2.00	白いりごま	1.00	しょうゆ	2.50		
油揚げ	6.00	セロリー	0.25	塩	0.20	さとう	1.50	**【＃フルーツ缶】**	
こまつな	20.00	バジル(粉)	0.10	こしょう	0.01	塩	0.20	フルーツミックス缶	75.00
ながねぎ	15.00	にんにく	0.30						
豆腐（絹ごし）	25.00	パセリ	0.10	**【●たまごスープ】**		**【♦けんちん汁（分量調整）】**		**【牛乳】**	
赤みそ	5.50	オリーブ油	1.00	★卵	20.00	豆腐（絹ごし）	23.75	★牛乳	206.00
みそ	5.50			鶏もも皮なしこま肉	20.00	油揚げ	7.60		
煮干し+濃縮だしかつお	3.00	**【ペイザンヌスープ】**		豆腐（木綿）	25.00	ごぼう	14.25		
水	135.00	ベーコン色紙	20.00	にんじん	10.00	にんじん	14.25		
		じゃがいも	10.00	たまねぎ	25.00	ながねぎ	14.25		
【牛乳】		にんじん	15.00	ほうれんそう	15.00	さといも	28.50		
★牛乳	206.00	たまねぎ	35.00	塩	1.20	だいこん	19.00		
		キャベツ	10.00	こしょう	0.03	こんにゃく短冊	9.50		
		サラダ油	0.50	しょうゆ	1.20	サラダ油	0.76		
		塩	1.10	でんぷん	1.00	塩	0.48		
		こしょう	0.02	けずり節+濃縮だしあわせ	4.00	しょうゆ	5.70		
		けずり節+濃縮だしあわせ	4.00	水	110.00	けずり節+濃縮だしかつお	3.80		
		水	140.00			水	95.00		
				【果物】					
		【牛乳】		かんきつるい	50.00	**【牛乳】**			
		★牛乳	206.00			★牛乳	206.00		
				【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12月 1日 ～ 2026年12月31日

センター元八　　2026-11-13 印刷

12月15日(火)		12月16日(水)		12月17日(木)		12月18日(金)		12月21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
【なめし】		**【ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ】**		**【ごはん】**		**【国産小麦ソフトフランスパン】**		**【ごはん（95）】**	
米	91.00	★スパゲティ	93.00	米	100.00	★国産小麦パン４０ｇ	0.00	米	95.00
水	0.00	オリーブ油	3.50	水	0.00	★国産小麦パン５０ｇ	0.00	水	0.00
国産菜飯の素	2.50	豚もも挽肉	30.00			★国産小麦パン６０ｇ	0.00		
		牛肩挽肉	30.00	**【♦鰆の甘辛竜田揚げ】**		★国産小麦パン７０ｇ	70.00	**【♦マーボー豆腐】**	
【♦鶏肉の唐揚げ】		赤ワイン	2.60	さわら切身４０ｇ	0.00			豆腐（絹ごし）	90.00
鶏もも切身４０ｇ	0.00	たまねぎ	110.00	さわら切身５０ｇ	0.00	**【さつまいもクリーム】**		豚もも挽肉	50.00
鶏もも切身５０ｇ	0.00	にんじん	30.00	さわら切身６０ｇ	0.00	さつまいも	39.00	ながねぎ	20.00
鶏もも切身６０ｇ	0.00	セロリー	1.50	さわら切身７０ｇ	70.00	★バター	1.44	たまねぎ	15.00
鶏もも切身７０ｇ	70.00	にんにく	0.50	根しょうが	1.00	★生クリーム	6.93	にんじん	30.00
根しょうが	1.50	油	1.50	にんにく	0.40	さとう	3.90	たけのこ缶	10.00
にんにく	0.50	カットトマト	15.00	酒	2.00			にら	4.00
酒	1.50	トマトケチャップ	14.00	でんぷん	6.00	**【♦ほうれんそうのオムレツ】**		根しょうが	1.50
しょうゆ	4.00	トマトピューレ	30.00	揚油	4.00	ほうれんそう	25.00	にんにく	0.40
でんぷん	7.00	ウスターソース	4.50	しょうゆ	3.50	たまねぎ	25.00	干ししいたけスライス	0.50
揚油	4.00	中濃ソース	1.00	さとう	2.50	ロースハム色紙	15.00	サラダ油	1.00
		塩	0.60	みりん	2.00	サラダ油	0.50	さとう	2.20
【♦野菜の彩り和え】		こしょう	0.03	水	1.00	★殺菌液卵	55.00	しょうゆ	5.00
こまつな	10.00	★ナチュラルチーズ	3.00			★調理用牛乳	5.50	赤みそ	6.50
もやし	35.00			**【♦れんこんのきんぴら】**		塩	0.25	水	22.00
にんじん	10.00	**【♦わかめサラダ（塩分調整）】**		れんこん	25.00	こしょう	0.02	でんぷん	2.20
しめじ	8.00	カットわかめ	1.00	にんじん	15.00	鉄板油	0.00	ごま油	0.55
油揚げ	7.00	だいこん	45.00	糸こんにゃく	20.00	トマトケチャップ	5.00	トウバンジャン	0.15
かつおぶし粉	0.30	にんじん	10.00	さつま揚げ	10.00	ウスターソース	1.50		
水	2.70	（冷）むき枝豆	5.00	油	0.50			**【♦３色ナムル】**	
みりん	2.00	（冷）ホールコーン	5.00	さとう	1.00	**【野菜のカレースープ煮】**		こまつな	10.00
さとう	0.50	酢	1.50	しょうゆ	3.00	じゃがいも	35.00	もやし	40.00
しょうゆ	2.70	しょうゆ	2.00	酒	1.00	ベーコン千切り	30.00	にんじん	15.00
		さとう	1.30	白いりごま	1.00	鶏もも皮なしこま肉	10.00	さとう	0.22
【♦八王汁】		塩	0.15	ごま油	0.50	にんじん	17.00	塩	0.40
豚バラこま肉	20.00	サラダ油	1.30	七味唐辛子	0.01	たまねぎ	35.00	にんにく	0.15
だいこん	20.00	ごま油	0.60			キャベツ	55.00	ごま油	1.00
さつまいも	10.00			**【♦里芋のみそ汁】**		（冷）さやいんげん	5.00	白いりごま	0.90
にんじん	5.00	**【■ピーチヨーグルト】**		カットわかめ	0.60	油	1.00		
はくさい	5.00	黄桃缶	60.00	さといも	25.00	塩	0.90	**【●中華たまごスープ】**	
生しいたけ	5.00	★調理用ヨーグルト	60.00	だいこん	20.00	こしょう	0.02	鶏もも皮なしこま肉	20.00
ながねぎ	10.00			にんじん	5.00	カレー粉	0.23	チンゲンツァイ	10.00
こまつな	10.00	**【牛乳】**		豆腐（絹ごし）	10.00	けずり節+濃縮だしあわせ	4.00	たまねぎ	14.00
根しょうが	0.30	★牛乳	206.00	油揚げ	5.00	水	80.00	にんじん	10.00
塩	0.80			ながねぎ	15.00			きくらげ	0.50
しょうゆ	3.00			赤みそ	5.50	**【牛乳】**		★卵	20.00
けずり節+濃縮だしあわせ	4.00			みそ	5.50	★牛乳	206.00	塩	1.00
水	130.00			煮干し+濃縮だしかつお	3.00			しょうゆ	1.20
				水	140.00			こしょう	0.02
【果物】								けずり節+濃縮だしあわせ	4.00
かんきつるい	50.00			**【果物】**				水	135.00
				かんきつるい	50.00			でんぷん	1.00
【牛乳】								ごま油	0.30
★牛乳	206.00			**【牛乳】**					
				★牛乳	206.00			**【くだもの（りんご缶）】**	
								りんご(缶詰)	60.00
								【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12月 1日 ～ 2026年12月31日

センター元八　　2026-11-13 印刷

12月22日(火)		12月23日(水)		12月24日(木)		12月25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
【♦ごはん（91）】		**【♦ごはん（91）】**		**【▲ガーリックライス（85）】**		**【♦鶏と卵のそぼろ丼】**			
米	91.00	米	91.00	米	85.00	米	95.00		
水	0.00	水	0.00	オリーブ油	1.00	水	0.00		
				水	0.00	鶏もも挽肉	54.00		
【▲金目鯛の柚子みそ焼き】		**【♦牛すき焼き風煮（7割）】**		パセリ(乾)	0.06	根しょうが	0.90		
金目鯛切身50ｇ	0.00	豆腐（木綿）	40.00	たまねぎ	5.00	サラダ油	1.00		
金目鯛切身60ｇ	0.00	さとう	0.35	にんにく	1.00	たまねぎ	13.00		
金目鯛切身70ｇ	0.00	しょうゆ	0.70	塩	0.40	さとう	2.20		
金目鯛切身80ｇ	80.00	水	10.50	こしょう	0.02	しょうゆ	4.00		
酒	2.50	牛肩こま肉	50.00			みりん	1.80		
鉄板油	0.50	しらたき	31.00	**【チキンのトマト煮込み（ルーなし）】**		（冷）さやいんげん	8.00		
みそ	5.00	にんじん	14.00	鶏もも角切肉	84.00	★卵	23.00		
みりん	2.50	はくさい	35.00	塩	0.24	塩	0.10		
さとう	2.00	ながねぎ	14.00	こしょう	0.01	さとう	0.90		
ゆず果汁	0.50	サラダ油	0.70	赤ワイン	1.20	サラダ油	1.00		
ゆず皮	0.00	しょうが	0.35	にんにく	0.24				
水	1.70	さとう	1.89	根しょうが	0.24	**【♦沢煮椀】**			
		しょうゆ	5.18	サラダ油	2.40	豚バラこま肉	20.00		
【切り干し大根と人参の炒め煮】		塩	0.17	たまねぎ	60.00	ごぼう	10.00		
にんじん	18.00	水	9.80	にんじん	24.00	だいこん	20.00		
切干しだいこん	4.50			じゃがいも	48.00	にんじん	20.00		
ツナ	6.60	**【●野菜のおかか和え（9割）】**		パセリ(乾)	0.12	干ししいたけ	0.60		
サラダ油	1.20	こまつな	22.50	トマトケチャップ	12.00	しらたき	20.00		
白いりごま	0.60	もやし	27.00	カットトマト	24.00	塩	0.90		
塩	0.05	にんじん	9.00	中濃ソース	3.00	しょうゆ	2.00		
しょうゆ	2.00	しょうゆ	2.70	塩	0.72	こしょう	0.02		
みりん	0.60	みりん	1.35	こしょう	0.01	でんぷん	2.00		
酒	0.60	かつおぶし粉	0.72	水	21.60	けずり節+濃縮だしあわせ	4.00		
						水	135.00		
【■かぼちゃ根菜汁】		**【もずくとえのきのみそ汁】**		**【♦フレンチサラダ】**					
鶏ももこま肉	18.70	だいこん	15.00	キャベツ	45.00	**【焼き芋】**			
にんじん	13.20	にんじん	10.00	にんじん	8.00	さつまいも	35.00		
かぼちゃ	18.70	ながねぎ	10.00	(冷) ホールコーン	10.00				
れんこん	11.00	えのきたけ	10.00	きゅうり	8.00	**【牛乳】**			
ごぼう	9.90	もずく(塩蔵､塩抜き)	15.00	酢	2.00	★牛乳	206.00		
油揚げ	6.60	油揚げ	8.00	オリーブ油	2.50				
ながねぎ	5.50	豆腐（絹ごし）	10.00	さとう	1.30				
油	1.21	赤みそ	5.50	塩	0.50				
塩	0.64	みそ	6.00	からし(粉)	0.05				
しょうゆ	1.90	煮干し+濃縮だしかつお	3.00						
けずり節+濃縮だしかつお	4.40	水	130.00	**【♦桑都カップケーキ（シルクパウダー）】**					
水	137.50			★薄力粉	13.00				
		【牛乳】		ベーキングパウダー	0.35				
【果物】		★牛乳	206.00	さとう	8.00				
かんきつるい	50.00			★殺菌液卵	8.00				
				★バター	4.00				
【牛乳】				★調理用牛乳	5.00				
★牛乳	206.00			桑の葉（粉	0.20				
				シルクパウダー	0.10				
				ラム酒	0.50				
				ミニマドレーヌカップ	1.00				
				【■オレンジジュース】					
				オレンジジュース	208.00				