

[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

2025年12月 1日 ~ 2025年12月31日

センター元八 2025-11-05 印刷

12月 1日(月)		12月 2日(火)		12月 3日(水)		12月 4日(木)		12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	
【ごはん (95)】			【ミルクパン 柏】			【◆ごはん (91)】			【ｽﾊﾟﾞﾞﾃﾞｲﾐｰﾄﾞｰｽ】			
米	95.00		★ミルクパン40g		0.00	米	95.00		★スパゲティ		93.00	
水	0.00		★ミルクパン50g		0.00	水	0.00		ゆで塩		0.00	
			★ミルクパン60g		0.00	豚ももこま肉	20.00		オリーブ油		3.50	
【◆マーボー豆腐】			★ミルクパン70g		70.00	酒	0.30	【◆サバのごま風味焼き】		塩	0.20	
豆腐 (絹ごし)	100.00					しょうゆ	0.70	さば切身40g	0.00	豚もも挽肉	25.00	
豚もも挽肉	30.00	【■八王子ナポリタン】				いか短冊	20.00	さば切身50g	0.00	豚かた挽肉	30.00	
ながねぎ	20.00		★スパゲティ		25.00	★むきえび	20.00	さば切身60g	0.00	赤ワイン/白ワイン	2.60	
たまねぎ	15.00		ベーコン千切り		6.50	にんじん	20.00	さば切身70g	70.00	たまねぎ	110.00	
にんじん	30.00		たまねぎ		20.00	はくさい	70.00	根しょうが	1.00	にんじん	30.00	
たけのこ缶	10.00		ピーマン		6.50	たけのこ缶	20.00	酒	1.00	セロリー	1.50	
にら	4.00		にんじん		6.50	干しいたけスライス	1.00	さとう	0.80	にんにく	0.50	
根しょうが	1.50		にんにく		0.10	にんにく	0.40	しょうゆ	3.30	油	1.50	
にんにく	0.40		油		0.65	根しょうが	0.60	みりん	1.00	ホールトマト	15.00	
干しいたけスライス	0.50		トマトケチャップ		10.00	★うずらの卵	25.00	白いりごま	0.50	トマトケチャップ	14.00	
サラダ油	1.00		トマトピューレ		4.00	油	2.60	鉄板油	0.00	トマトピューレ	30.00	
さとう	2.20		みそ		1.00	しょうゆ	2.60			ウスターソース	4.50	
しょうゆ	5.00		塩		0.20	塩	1.00	【◆有機かぼちゃのそぼろ煮】		中濃ソース	1.00	
赤みそ	6.50		こしょう		0.03	こしょう	0.02	かぼちゃ	39.60	塩	0.60	
水	22.00		さとう		0.20	ごま油	0.30	水	7.20	こしょう	0.03	
でんぷん	2.20		トマトケチャップ		1.50	でんぷん	4.00	鶏もも挽肉	7.20	★ナチュラルチーズ	3.00	
ごま油	0.55		たまねぎ		20.00	水	40.00	(冷) さやいんげん	2.16			
トウバンジャン	0.15		にんにく		0.10	【◆ツナと大根のサラダ】			しょうゆ	1.15	【◆わかめサラダ】	
			オリーブ油		0.40	きゅうり	13.00	酒	0.94	カットわかめ	1.00	
【◆3色ナムル】			【■白身魚のハーブ焼き】			にんじん	7.00	さとう	0.72	だいこん	45.00	
こまつな	10.00		ホキ切り身40g		0.00	だいこん	45.00	水	0.72	にんじん	10.00	
もやし	40.00		ホキ切り身50g		0.00	みずな	7.00	でんぷん	0.36	青大豆	5.00	
にんじん	15.00		ホキ切り身60g		0.00	ツナ	11.00	【#みそ汁 (玉葱・小松菜)】		(冷) ホールコーン	5.00	
さとう	0.22		ホキ切り身70g		70.00	しょうゆ	2.50	たまねぎ	27.50	酢	1.50	
塩	0.40		塩		0.27	さとう	1.30	こまつな	16.50	しょうゆ	3.00	
にんにく	0.15		こしょう		0.01	サラダ油	1.00	カットわかめ	0.33	さとう	1.30	
ごま油	1.00		白ワイン		2.00	ごま油	0.70	油揚げ	8.80	塩	0.20	
白いりごま	0.90		セロリー		0.25	酢	1.30	油揚げ	8.80	サラダ油	1.30	
【●たまごスープ】			バジル(粉)		0.10	塩	0.13	豆腐 (絹ごし)	22.00	ごま油	0.60	
★卵	18.00		にんにく		0.30	こしょう	0.01	赤みそ	6.60			
にんじん	10.00		パセリ		0.10	【◆わかめスープ】		みそ	7.70	【りんご缶】		
たまねぎ	30.00		オリーブ油		1.00	カットわかめ	0.70	煮干し	2.20	りんご(缶詰)	45.00	
こまつな	20.00					(冷) ホールコーン	10.00	水	132.00			
塩	1.10	【ペイザンヌスープ】				たけのこ缶	10.00	【牛乳】		【牛乳】		
こしょう	0.03		ベーコン色紙		10.00	ながねぎ	20.00	★牛乳	206.00	★牛乳	206.00	
しょうゆ	1.20		じゃがいも		15.00	塩	1.00					
でんぷん	1.00		にんじん		15.00	こしょう	0.02					
けずり節	4.00		たまねぎ		35.00	しょうゆ	1.00					
水	130.00		キャベツ		10.00	けずり節	4.00					
			サラダ油		0.50	水	180.00					
【牛乳】			塩		1.10	【牛乳】						
★牛乳	206.00		こしょう		0.02	★牛乳	206.00					
			けずり節		4.00							
			水		140.00							
			【牛乳】									
			★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

2025年12月 1日 ~ 2025年12月31日

センター元八 2025-11-05 印刷

12月 8日(月)		12月 9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12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
【きびごはん】		【◆ごはん(91)】		【◆ごはん(91)】		【◆ごはん(91)】		【#はちっこつけ麺】	
米	85.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00	★むし中華めん	155.00
もち米	3.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	油	2.00
きび	3.00							豚もも千切肉	15.00
水	0.00	【#鯖の照り焼き】		【豚キムチ炒め】		【さばのおろしソース】		たけのこ缶	8.00
		さごち切身40g	0.00	豚ももこま肉	30.00	さば切身40g	0.00	根しょうが	0.40
【豆腐ハンバーグ】		さごち切身50g	0.00	豚バラこま肉	25.00	さば切身50g	0.00	ごま油	0.60
1/2絞り豆腐	40.00	さごち切身60g	0.00	にんにく	0.30	さば切身60g	0.00	しょうゆ	0.60
豚もも挽肉	20.00	さごち切身70g	70.00	油	1.00	さば切身70g	70.00	さとう	0.20
豚かた挽肉	20.00	酒	2.00	酒	0.30	塩	0.20	酒	0.50
たまねぎ	35.00	みりん	1.30	しょうゆ	1.00	こしょう	0.01	★なると	8.00
サラダ油	0.50	さとう	1.00	キムチ漬け	25.00	しょうゆ	1.00	もやし	20.00
★調理用牛乳	4.00	しょうゆ	4.00	根しょうが	1.00	鉄板油	1.00	(冷)ホールコーン	8.00
★スキムミルク	2.00	塩	0.30	たまねぎ	45.00	だいこん	20.00	こまつな	15.00
★殺菌液卵	6.00	鉄板油	0.50	にら	5.00	根しょうが	0.30	塩	0.70
★パン粉	6.00			ながねぎ	15.00	しょうゆ	1.20	こしょう	0.02
塩	0.60	【ひじきの炒め煮】		もやし	30.00	みりん	1.50	しょうゆ	4.00
こしょう	0.03	干ひじき(ｽﾅｲﾅ釜、乾)	1.20	干しいたけスライス	1.00	さとう	0.30	煮干し	2.00
鉄板油	0.00	干しいたけスライス	1.00	油	0.40	でんぷん	0.15	けずり節	2.00
中濃ソース	3.00	にんじん	10.00	塩	0.30			チンタンスープ	20.00
トマトケチャップ	4.00	油揚げ	6.00	しょうゆ	3.00	【◆五目煮豆】		水	105.00
		白焼きちくわ	6.00	酒	1.00	大豆	8.00	たまねぎ	20.00
【コーンとポテトのサラダ】		(冷)さやいんげん	3.00	こしょう	0.03	鶏ももこま肉	3.00		
(冷)ホールコーン	15.00	油	1.00	水	10.00	にんじん	10.00	【●うずら卵(3個)】	
にんじん	15.00	さとう	1.80	でんぷん	1.50	ごぼう	10.00	★うずらの卵	30.00
じゃがいも	40.00	しょうゆ	3.50	ごま油	0.50	角切こんぶ	0.40	水(だし汁)	10.00
サラダ油	1.30	酒	1.00			油	0.80		
さとう	1.00	水(だし汁)	2.00	【ごま大根】		しょうゆ	2.00	【くし形ポテト】	
しょうゆ	1.10			だいこん	30.00	さとう	1.50	くし型ポテト	90.00
塩	0.36	【◆八王子産根しょうがの豚汁】		きゅうり	9.00	酒	1.00	揚げ油	5.00
酢	1.62	根しょうが	0.50	にんじん	6.30	水	15.00	塩	0.25
こしょう	0.01	豚ももこま肉	25.00	ごま油	1.00				
		ごぼう	10.00	酢	0.70	【かぶのみそ汁】		【●野菜サラダ】	
【●みそ汁(豆腐・油揚げ)】		だいこん	25.00	しょうゆ	2.00	キャベツ	25.00	ブロッコリー	10.00
カットわかめ	0.66	にんじん	20.00	塩	0.20	ながねぎ	15.00	キャベツ	33.00
油揚げ	6.60	しめじ	5.00	さとう	0.20	かぶ	20.00	にんじん	6.00
こまつな	22.00	ながねぎ	15.00	白いりごま	1.00	油揚げ	7.00	きゅうり	6.00
ながねぎ	16.50	こんにゃく短冊	7.00			カットわかめ	0.80	さとう	0.75
豆腐(絹ごし)	27.50	豆腐(絹ごし)	25.00	【白菜のスープ】		赤みそ	6.00	塩	0.42
赤みそ	6.05	サラダ油	1.00	鶏むね皮なしこま肉	5.00	みそ	5.00	こしょう	0.01
みそ	6.05	みそ	13.00	にんじん	12.00	煮干し	2.00	サラダ油	2.10
煮干し	2.20	けずり節	2.00	はくさい	35.00	水	130.00	からし(粉)	0.04
水	137.50	水	100.00	ながねぎ	18.00			酢	1.70
				塩	1.00	【牛乳】			
【牛乳】		【牛乳】		しょうゆ	2.00	★牛乳	206.00	【牛乳】	
★牛乳	206.00	★牛乳	206.00	けずり節	4.00			★牛乳	206.00
				水	130.00				
				白いりごま	2.00				
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

