

[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：長房中

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

センター元八

2025-04-28 印刷

6月 2日(月)		6月 3日(火)		6月 4日(水)		6月 5日(木)		6月 6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	
【◆ごはん (91)】		【◆チキンカレー】		【◆ごはん (91)】		【◆ミルクパン】		【◆#梅ごはん】	
米	91.00	米	91.00	米	91.00	★ミルクパン40g	0.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	★ミルクパン50g	0.00	水	0.00
		鶏もも皮なし角切り肉	35.00			★ミルクパン60g	0.00	国産カリカリ梅	4.50
【◆いかのネギ塩焼き】		じゃがいも	60.00	【◆ししゃもの磯辺焼き】		★ミルクパン70g	70.00	ゆかり粉	0.50
いか切身40g	0.00	たまねぎ	75.00	ししゃも	40.00			ちりめんじゃこ	2.00
いか切身50g	0.00	にんじん	20.00	青のり	0.02	【◆鶏のオーロラ焼き】		【◆いわしハンバーグ】	
いか切身60g	0.00	にんにく	0.20	鉄板油	0.30	鶏もも皮なし切身40g	0.00	1/2絞り豆腐	40.00
いか切身70g	70.00	根しょうが	0.80			鶏もも皮なし切身50g	0.00	いわしすり身	20.00
根しょうが	0.50	サラダ油	1.70	【切干大根とちくわのごまマヨ和え】		鶏もも皮なし切身60g	0.00	鶏もも挽肉	20.00
にんにく	0.90	★小麦粉	9.00	切干しだいこん	4.00	鶏もも皮なし切身70g	70.00	たまねぎ	40.00
ながねぎ	5.50	★バター	4.50	にんじん	15.00	根しょうが	0.20	にんじん	6.50
酒	1.40	サラダ油	5.00	きゅうり	15.00	しょうゆ	0.50	サラダ油	1.00
みりん	1.40	カレー粉	0.40	白焼きちくわ	10.00	酒	0.00	★卵	8.00
塩	0.35	トマトケチャップ	4.50	サラダ油	0.80	しょうゆ	0.50	★パン粉	7.00
黒こしょう	0.02	ウスターソース	1.00	★マヨネーズ	2.40	トマトケチャップ	3.00	★調理用牛乳	4.00
しょうゆ	0.70	中濃ソース	1.70	白つきごま	0.40	さとう	2.00	塩	0.50
ごま油	0.30	塩	1.65	さとう	0.80	みそ	0.50	こしょう	0.03
白いりごま	1.40	こしょう	0.02	しょうゆ	2.00	鉄板油	0.00	鉄板油	1.00
鉄板油	0.00	カレー粉	0.60	塩	0.30	【◆ツナサラダ】		だいこん	18.00
		しょうゆ	1.40	酢	0.80	にんじん	7.00	根しょうが	0.40
【◆たまごスープ】		水	82.00	ごま油	0.80	(冷) ホールコーン	8.00	しょうゆ	2.50
★卵	15.00					キャベツ	0.00	みりん	1.50
豆腐(絹ごし)	20.00	【◆コールスロー】		【◆肉じゃが】		ツナ	11.00	さとう	1.50
にんじん	10.00	キャベツ	50.00	じゃがいも	100.00	しょうゆ	2.50		
たまねぎ	30.00	(冷) ホールコーン	10.00	豚かたこま肉	20.00	さとう	1.30	【◆#小松菜と油揚げの煮びたし】	
こまつな	15.00	にんじん	5.00	たまねぎ	55.00	サラダ油	1.00	こまつな	15.00
塩	1.10	酢	2.00	にんじん	20.00	ごま油	0.70	もやし	35.00
こしょう	0.03	サラダ油	1.50	糸こんにゃく	30.00	酢	1.30	にんじん	10.00
しょうゆ	0.70	からし(粉)	0.05	(冷) さやいんげん	5.00	塩	0.13	油揚げ	10.00
でんぶん	1.00	さとう	1.30	油	1.00	こしょう	0.04	さとう	0.80
けずり節	3.00	塩	0.40	さとう	2.50			塩	0.20
水	110.00			しょうゆ	6.00	【◆B.L.Tスープ】		酒	0.50
		【◆くだもの(りんご缶)】		塩	0.10	ベーコン千切り	10.00	しょうゆ	3.00
【◆豚キムチ】		りんご(缶詰)	40.00	水	25.00	キャベツ	0.00	かつおぶし粉	1.00
豚バラこま肉	25.00					たまねぎ	25.00		
豚かたこま肉	25.00	【牛乳】		【◆蓼わかめのしょうが炒め】		★卵	18.00	【◆田舎汁(じゃが芋)】	
にんにく	0.30	★牛乳	206.00	くきわかめ	15.00	トマト缶詰(ホール)	10.00	鶏ももこま肉	10.00
酒	0.30			根しょうが	0.50	トマト	10.00	ごぼう	15.00
しょうゆ	1.00			ごま油	0.60	パセリ(乾)	0.20	だいこん	10.00
キムチ漬け	20.00			しょうゆ	1.00	塩	1.10	にんじん	15.00
根しょうが	1.00			みりん	0.50	こしょう	0.02	じゃがいも	15.00
たまねぎ	15.00			酒	0.50	けずり節	3.00	生揚げ	20.00
にら	5.00			白いりごま	1.00	水	120.00	ながねぎ	7.00
ながねぎ	10.00							サラダ油	0.60
もやし	30.00			【牛乳】		【◆ジャーマンポテト(蒸)】		みそ	5.00
干しいたけ(スライス)	1.00			★牛乳	206.00	じゃがいも	130.00	赤みそ	5.00
油	1.00					たまねぎ	30.00	けずり節	4.00
塩	0.30					ピーマン	5.00	水	120.00
しょうゆ	1.50					ベーコン短冊	15.00		
酒	1.00					バター	1.00		
こしょう	0.03					油	1.00	【牛乳】	
水	10.00					塩	0.80	★牛乳	206.00
でんぶん	0.50					こしょう	0.01		
ごま油	0.50								
						【牛乳】			
【牛乳】						★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：長房中

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

センター元八

2025-04-28 印刷

6月 9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13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
【やきとり丼】		【◆ビビンバ(大根)】		【◆カレーミートサンド(セルフ)】		【◆ごはん(91)】		【◆ごはん(91)】	
米	90.00	米	91.00	★ミルクパン40g	0.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	★ミルクパン50g	0.00	水	0.00	水	0.00
鶏もも角切肉	70.00	豚もも千切肉	35.00	★ミルクパン60g	0.00				
しょうゆ	1.20	にんにく	0.50	★ミルクパン70g	70.00	【◆マーボー豆腐】		【#さばの竜田揚げ】	
酒	1.30	根しょうが	0.50	豚もも挽肉	18.00	豆腐(絹ごし)	100.00	さば切身40g	0.00
根しょうが	0.70	切干しだいこん	5.00	ウインナー2cmカット	10.00	豚かた挽肉	30.00	さば切身50g	0.00
鉄板油	1.50	ごま油	1.00	たまねぎ	36.00	ながねぎ	20.00	さば切身60g	0.00
ながねぎ	50.00	トウバンジャン	0.13	にんじん	6.00	たまねぎ	15.00	さば切身70g	70.00
しょうゆ	5.00	酒	1.30	セロリー	6.00	にんじん	30.00	根しょうが	1.00
さとう	2.50	さとう	3.00	にんにく	0.10	にら	4.00	酒	1.00
みりん	6.00	しょうゆ	4.00	サラダ油	0.50	根しょうが	1.50	しょうゆ	3.00
水	6.00	みりん	2.50	★バター	0.50	にんにく	0.40	でんぷん	5.00
でんぷん	0.50	にんじん	10.00	サラダ油	0.50	干しいたけ(スライス)	0.50	揚げ油	4.00
きざみのり	1.00	もやし	30.00	★薄力粉	2.00	サラダ油	1.00		
		こまつな	15.00	トマトケチャップ	2.50	さとう	2.20	【@きんぴらごぼう(長房中)】	
【◆キャベツのみそ汁】		塩	0.40	ウスターソース	2.50	しょうゆ	6.00	にんじん	20.00
カットわかめ	1.00	白いりごま	0.60	カレー粉	0.50	赤みそ	6.60	ごぼう	20.00
キャベツ	35.00	ごま油	1.00			水	22.00	糸こんにゃく	15.00
じゃがいも	15.00			【●キャベツのクリーム煮】		でんぷん	2.20	れんこん	15.00
こまつな	10.00	【●ポップビーンズ】		じゃがいも	30.00	ごま油	0.55	さつま揚げ	15.00
油揚げ	7.00	大豆	15.00	鶏もも皮なしこま肉	20.00	トウバンジャン	0.15	一味唐辛子	0.01
みそ	6.00	でんぷん	1.60	にんじん	20.00			サラダ油	1.00
赤みそ	5.00	揚げ油	3.00	たまねぎ	40.00	【●春雨スープ(小松菜)】		しょうゆ	4.00
けずり節(調理用)	4.00	青のり	0.15	キャベツ	40.00	豚ももこま肉	10.00	さとう	1.50
水	140.00	塩	0.20	ブロッコリー	10.00	にんじん	10.00	酒	1.00
				(冷) グリンピース	3.00	ながねぎ	20.00	ごま油	0.20
【◆フルーツヨーグルト】		【◆わかめと卵のスープ】		油	0.80	きくらげ	0.50	白いりごま	1.50
フルーツミックス缶	50.00	カットわかめ	0.50	★小麦粉	6.00	たけのこ缶	15.00	【◆みそ汁】	
★調理用ヨーグルト	50.00	たけのこ缶	12.00	サラダ油	3.00	チンゲンツァイ	15.00	だいこん	30.00
		ながねぎ	20.00	★バター	3.00	はるさめ	3.00	にんじん	15.00
【牛乳】		(冷) ホールコーン	12.00	★調理用牛乳	35.00	塩	1.10	こまつな	10.00
★牛乳	206.00	★卵	20.00	水	35.00	しょうゆ	1.50	ながねぎ	15.00
		塩	1.00	塩	1.00	けずり節	4.00	カットわかめ	0.30
		ごしょう	0.02	ごしょう	0.03	水	130.00	赤みそ	6.00
		しょうゆ	2.00	★生クリーム	2.50	ごま油	0.40	みそ	7.00
		けずり節	3.00					煮干し	2.00
		水	135.00	【#コロコロサラダ】		【果物】		水	130.00
		でんぷん	1.00	だいこん	25.00	冷凍みかん	50.00		
				きゅうり	25.00			【果物】	
		【牛乳】		にんじん	15.00	【牛乳】		かんきつるい	25.00
		★牛乳	206.00	しょうゆ	1.50	★牛乳	206.00		
				さとう	0.80			【牛乳】	
				酢	1.50			★牛乳	206.00
				サラダ油	1.00				
				ごま油	0.30				
				白いりごま	0.90				
				塩	0.40				
				【ミニトマト(1個)】					
				ミニトマト	10.00				
				【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： 長房中

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

センター元八

2025-04-28 印刷

6月16日(月)		6月17日(火)		6月18日(水)		6月19日(木)		6月20日(金)	
献立名／食品名		g		献立名／食品名		g		献立名／食品名	
【◆ごはん(91)】		【◆わかめじゃこごはん】		【◆はちっこつけ麺】		【◆ごはん(91)】		【◆ごはん(91)】	
米	91.00	米	91.00	★むし中華めん	150.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	油	2.00	水	0.00	水	0.00
		国産わかめご飯の素	1.00	しょうゆ	2.00				
		ちりめんじゃこ	2.00	水(だし汁)	3.00	【◆鶏肉の香味焼き】		【■鯖のカレー焼き】	
甘塩鯖40g	0.00			豚バラこま肉	15.00	鶏もも切身40g	0.00	さば切身40g	0.00
甘塩鯖50g	0.00	【◆厚焼き卵】		たけのこ缶	8.00	鶏もも切身50g	0.00	さば切身50g	0.00
甘塩鯖60g	0.00	★殺菌液卵	60.00	根しょうが	0.40	鶏もも切身60g	0.00	さば切身60g	0.00
甘塩鯖70g	70.00	鶏もも挽肉	8.00	ごま油	0.60	鶏もも切身70g	70.00	さば切身70g	70.00
サラダ油	0.00	たまねぎ	20.00	しょうゆ	0.60	根しょうが	0.20	根しょうが	1.00
		にんじん	10.00	さとう	0.20	みりん	1.00	酒	1.00
【◆筑前煮】		干ししいたけ(スライス)	0.30	酒	0.50	にんにく	0.20	しょうゆ	3.00
鶏もも皮なしこま肉	20.00	油	0.50	★なると	4.00	ながねぎ	1.00	カレー粉	0.30
じゃがいも	30.00	さとう	1.10	もやし	20.00	みそ	4.00	鉄板油	1.00
にんじん	25.00	しょうゆ	1.10	(冷)ホールコーン	8.00	しょうゆ	2.00	【#チンゲン菜のからしあえ】	
ごぼう	20.00	塩	0.30	こまつな	15.00	鉄板油	0.00	もやし	30.00
こんにゃく角	20.00	水(だし汁)	5.00	塩	0.50			チンゲンツアイ	15.00
たけのこ缶	15.00	油	1.00	こしょう	0.02	【◆大豆の甘辛煮】		にんじん	5.00
(冷)さやいんげん	5.00			しょうゆ	4.00	豚かたこま肉	15.00	かまぼこ	5.00
サラダ油	0.80	【◆ビーフン炒め】		煮干し	2.00	大豆	15.00	しょうゆ	3.00
さとう	1.70	ビーフン	10.00	けずり節	2.00	だいこん	15.00	みりん	1.60
塩	0.04	豚もも千切肉	10.00	チンタンスープ	20.00	えだまめ(冷凍)	3.00	さとう	0.10
しょうゆ	4.00	にんじん	10.00	水	105.00	根しょうが	0.80	塩	0.10
酒	1.00	たけのこ缶	15.00	たまねぎ	20.00	しょうゆ	3.60	からし(粉)	0.08
水(だし汁)	17.00	たまねぎ	20.00			さとう	2.40		
		干ししいたけ(スライス)	0.60	【◆うずら卵】		酒	1.20	【◆かぶのみそ汁】	
【#なめこのみそ汁】		ピーマン	6.00	★うずらの卵	30.00	みりん	1.20	カットわかめ	0.50
カットわかめ	0.50	きくらげ	0.30	しょうゆ	0.10			キャベツ	25.00
なめこ	11.00	根しょうが	0.30	水	3.00	【#きのこのかきたま汁】		たまねぎ	20.00
だいこん	20.00	油	1.00			にんじん	15.00	かぶ	30.00
豆腐(絹ごし)	20.00	塩	0.30	【●キャンディーポテト】		しめじ	5.00	赤みそ	5.00
油揚げ	7.00	こしょう	0.03	さつまいもフレンチ	80.00	えのきたけ	10.00	油揚げ	6.00
ながねぎ	10.00	しょうゆ	1.40	揚げ油	3.00	たまねぎ	20.00	みそ	6.00
赤みそ	5.00	ごま油	0.50	さとう	5.00	こまつな	20.00	煮干し	3.00
みそ	6.00			★バター	2.00	★卵	20.00	水	135.00
煮干し	3.00	【◆けんちん汁】		水	3.00	塩	1.00		
水	140.00	豆腐(絹ごし)	20.00			しょうゆ	2.00	【果物】	
		油揚げ	5.00	【#野菜の南蛮漬け】		こしょう	0.02	さくらんぼ	20.00
【牛乳】		ごぼう	15.00	きゅうり	15.00	でんぶん	1.00		
★牛乳	206.00	にんじん	15.00	だいこん	30.00				

[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, 飲用牛乳)

0:通常献立

換算学年： 長房中

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

センター元八

2025-04-28 印刷

6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27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
【◆スパゲティミートソース南】		【◆ごはん(91)】		【◆エビピラフ】		【◆ごはん(91)】		【◆しじゅうし(乾燥昆布)】	
★スパゲティ	93.00	米	91.00	米	75.00	米	91.00	米	85.00
オリーブ油	3.50	水	0.00	押麦	4.00	水	0.00	水	0.00
豚かた挽肉	55.00			水	0.00			豚かた千切り肉	25.00
赤ワイン	2.60	【ゆのす香る ねぎ塩チキン】		★むきえび	20.00	【◆鯨のかば焼き】		刻み昆布	2.00
たまねぎ	110.00	鶏もも角切肉	65.00	白ワイン	0.50	あじフィーレ30g	60.00	油揚げ	12.00
にんじん	30.00	塩	0.26	鶏ももこま肉	10.00	根しょうが	1.20	根しょうが	1.30
セロリー	1.50	酒	1.30	たまねぎ	15.00	酒	1.20	サラダ油	1.30
にんにく	0.50	鉄板油	0.00	にんじん	15.00	しょうゆ	1.20	しょうゆ	5.00
油	1.50	ゆず(果汁、生)	1.56	ピーマン	5.00	でんぶん	10.00	酒	2.50
ホールトマト	15.00	根しょうが	0.39	油	1.50	揚げ油	3.00	塩	0.20
トマトケチャップ	14.00	にんにく	0.78	塩	1.00	しょうゆ	5.00	みりん	1.30
トマトピューレ	30.00	ながねぎ	9.10	こしょう	0.03	さとう	2.50	水	3.00
ウスターソース	4.50	酒	1.30			みりん	6.00		
塩	0.60	みりん	1.30	【◆ポテトオムレツ】		水(だし汁)	6.00	【◆ゴーヤーチャンプルー】	
こしょう	0.03	塩	0.39	★殺菌液卵	55.00	白いりごま	0.50	押し木綿豆腐	40.00
★ナチュラルチーズ	3.00	こしょう	0.01	たまねぎ	30.00			ゴーヤ	15.00
		しょうゆ	0.65	豚もも挽肉	10.00			豚バラこま肉	12.00
【◆ズッキーニのサラダ】		ごま油	0.26	じゃがいも	30.00	【▲ツナときゅうりの★ドレッシング(長房中)】		きくらげ	0.15
キャベツ	40.00	白いりごま	1.30	★調理用牛乳	6.00	きゅうり	18.00	★卵	25.00
にんじん	10.00	でんぶん	1.30	油	0.55	ツナ	14.40	サラダ油	1.00
ズッキーニ	15.00			★バター	0.60	じゃがいも	40.00	しょうゆ	0.75
酢	1.50	【◆ごま和え】		塩	0.55	しそ葉	0.40	水(だし汁)	0.75
オリーブ油	2.60	こまつな	20.00	こしょう	0.02	サラダ油	1.20	酒	1.25
塩	0.50	もやし	30.00	油	1.00	さとう	1.00	塩	0.33
こしょう	0.01	にんじん	10.00	トマトケチャップ	1.50	しょうゆ	1.19	サラダ油	0.40
たまねぎ	8.00	さとう	1.50	トマトピューレ	2.00	塩	0.27	ごま油	0.15
トマト	8.00	しょうゆ	3.00	中濃ソース	1.00	酢	1.62	かつおぶし粉	0.80
		みりん	2.00			こしょう	0.01		
【果物(メロン) 1/16】		ごま油	1.00	【◆大根のフレンチサラダ】				【◆#もずくスープ】	
プリンスメロン	67.20	白すりごま	2.00	にんじん	10.00	【◆野菜スープ】		もずく(塩蔵、塩抜き)	15.00
				だいこん	25.00	ベーコン千切り	10.00	にんじん	5.00
【牛乳】		【◆臭汁】		きゅうり	25.00	たまねぎ	30.00	もやし	30.00
★牛乳	206.00	豚ももこま肉	10.00	酢	2.00	キャベツ	30.00	たまねぎ	35.00
		大豆	5.00	オリーブ油	2.50	にんじん	15.00	しょうゆ	2.00
		にんじん	10.00	さとう	0.90	(冷) ホールコーン	10.00	塩	1.00
		だいこん	20.00	塩	0.40	食塩	1.00	けずり節	4.00
		干しいたけ(スライス)	0.50	からし(粉)	0.05	こしょう	0.02	水	130.00
		じゃがいも	10.00			しょうゆ	0.60		
		たまねぎ	10.00	【◆下中たまねぎのスープ】		けずり節	4.00	【◆果物(小玉すいか1/16)】	
		油揚げ	5.00	鶏ももこま肉	10.00	水	130.00	すいか	70.00
		豆腐(絹ごし)	15.00	たまねぎ	30.00				
		こまつな	5.00	にんじん	15.00	【牛乳】		【牛乳】	
		みそ	6.00	じゃがいも	20.00	★牛乳	206.00	★牛乳	206.00
		赤みそ	5.00	キャベツ	25.00				
		煮干し	2.00	サラダ油	1.20				
		水	115.00	塩	1.00				
				こしょう	0.03				
		【牛乳】		けずり節	4.00				
		★牛乳	206.00	水	120.00				
				【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： 長房中

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

センター元八

2025-04-28 印刷

[illegible]