

[詳細献立表]

選択アレルギー：七品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, 飲用牛乳)

0: 通常献立 換算学年：センタ

2024年 7月 1日 ~ 2024年 7月31日

センター元八 2024-06-20 印刷

| 7月 1日(月) | | 7月 2日(火) | | 7月 3日(水) | | 7月 4日(木) | | 7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 |
| 【◆ごはん】 | | 【あんかけやきそば】 | | 【◆ごはん】 | | 【●キムチチャーハン】 | | 【◆ちらし寿司】 | |
| 米 | 91.00 | ★むし中華めん | 165.00 | 米 | 91.00 | 米 | 84.00 | 米 | 85.00 |
| 水 | 0.00 | しょうゆ | 0.30 | 水 | 0.00 | 押麦 | 3.00 | 酢 | 3.50 |
| | | サラダ油 | 3.00 | | | 水 | 0.00 | さとう | 2.00 |
| 【さばの塩焼き】 | | | | 【◆マーボー豆腐】 | | 豚ももこま肉 | 20.00 | 塩 | 0.40 |
| さば切身40g | 0.00 | たけのこ缶 | 15.00 | 豆腐(絹ごし) | 110.00 | ながねぎ | 10.00 | 根しょうが | 1.00 |
| さば切身50g | 0.00 | 豚ももこま肉 | 15.00 | 豚もも挽肉 | 35.00 | 根しょうが | 0.30 | 鶏もも皮なしこま肉 | 15.00 |
| さば切身60g | 0.00 | サラダ油 | 0.80 | ながねぎ | 20.00 | サラダ油 | 1.10 | 干しいたけ(スライス) | 0.90 |
| さば切身70g | 70.00 | しょうゆ | 1.00 | たまねぎ | 20.00 | にんじん | 10.00 | かんぴょう | 1.00 |
| 塩 | 0.50 | 酒 | 0.70 | にんじん | 30.00 | 八王子産白菜キムチ | 10.00 | にんじん | 15.00 |
| 酒 | 2.50 | にんじん | 25.00 | にら | 4.50 | 酒 | 1.30 | 油揚げ | 10.00 |
| 鉄板油 | 0.00 | たまねぎ | 30.00 | 根しょうが | 1.70 | 塩 | 0.25 | (冷)むき枝豆 | 5.00 |
| | | キャベツ | 50.00 | にんにく | 0.50 | こしょう | 0.02 | さとう | 2.00 |
| | | もやし | 40.00 | 干しいたけ | 0.50 | しょうゆ | 0.80 | しょうゆ | 5.00 |
| 【◆かぼちゃのそぼろ煮】 | | | | サラダ油 | 1.00 | こまつな | 12.00 | 酒 | 1.10 |
| かぼちゃ | 52.12 | にら | 8.00 | しょうゆ | 6.00 | ごま油 | 0.80 | 白いりごま | 1.00 |
| 油 | 0.78 | 干しいたけ(スライス) | 0.80 | 赤みそ | 7.50 | ★卵 | 18.00 | ★むきえび | 20.00 |
| 鶏もも挽肉 | 9.48 | サラダ油 | 1.10 | 水 | 24.00 | 塩 | 0.02 | 酒 | 0.45 |
| (冷)さやいんげん | 2.84 | しょうゆ | 5.00 | でんぶん | 2.40 | サラダ油 | 0.50 | 酢 | 0.45 |
| しょうゆ | 1.52 | 酒 | 1.50 | ごま油 | 0.60 | 白いりごま | 1.50 | 塩 | 0.01 |
| 酒 | 1.24 | 塩 | 0.80 | トウバンジャン | 0.15 | | | さとう | 0.45 |
| さとう | 0.95 | こしょう | 0.02 | | | 【◆いかのネギ塩焼き】 | | きざみのり | 0.50 |
| 水 | 0.95 | ごま油 | 0.50 | | | いか切身40g | 0.00 | | |
| でんぶん | 0.48 | 水 | 10.00 | | | いか切身50g | 0.00 | | |
| | | でんぶん | 2.50 | 【◆3色ナムル】 | | いか切身60g | 60.00 | 【◆笹かまぼこ揚げ】 | |
| 【◆みそけんちん汁】 | | ★うずらの卵 | 25.00 | こまつな | 15.00 | ささかまぼこ | 60.00 | ささかまぼこ | 60.00 |
| 豆腐(絹ごし) | 15.00 | | | もやし | 35.00 | ★卵 | 4.00 | ★卵 | 4.00 |
| ごぼう | 10.00 | 【◆ペッパーポテト】 | | にんじん | 15.00 | いか切身70g | 0.00 | 水 | 3.00 |
| にんじん | 12.00 | くし型ポテト | 80.00 | さとう | 0.22 | 根しょうが | 0.45 | ★小麦粉 | 6.00 |
| ながねぎ | 15.00 | 揚げ油 | 3.00 | 塩 | 0.40 | にんにく | 0.70 | 桑の葉(粉) | 0.15 |
| じゃがいも | 10.00 | 塩 | 0.30 | にんにく | 0.15 | 酒 | 1.20 | 揚げ油 | 3.00 |
| だいこん | 15.00 | 黒こしょう | 0.03 | ごま油 | 1.00 | みりん | 1.20 | | |
| こんにやく短冊 | 10.00 | | | 白いりごま | 1.00 | 塩 | 0.60 | 【#きゅうり大根南蛮漬け】 | |
| しめじ | 5.00 | | | | | こしょう | 0.01 | きゅうり | 15.00 |
| サラダ油 | 0.80 | 【◆チンゲン菜と豆腐のスープ】 | | 【●茹でとうもろこし】 | | しょうゆ | 0.60 | だいこん | 30.00 |
| 赤みそ | 6.00 | チンゲンツァイ | 20.00 | とうもろこし1/3カット | 50.00 | ごま油 | 0.25 | にんじん | 10.00 |
| みそ | 6.00 | えのきたけ | 10.00 | 塩 | 0.20 | 白いりごま | 1.20 | ごま油 | 0.50 |
| けずり節 | 4.00 | 豆腐(絹ごし) | 30.00 | | | 鉄板油 | 0.00 | しょうゆ | 2.00 |
| 水 | 120.00 | ながねぎ | 10.00 | 【牛乳】 | | | | さとう | 0.80 |
| | | 塩 | 0.90 | ★牛乳 | 206.00 | 【◆中華スープ】 | | 塩 | 0.06 |
| 【牛乳】 | | こしょう | 0.02 | | | 鶏むね皮なしこま肉 | 10.00 | 酢 | 0.60 |
| ★牛乳 | 206.00 | しょうゆ | 1.50 | | | チンゲンツァイ | 10.00 | 一味唐辛子 | 0.01 |
| | | けずり節 | 4.00 | | | たまねぎ | 15.00 | | |
| | | 水 | 120.00 | | | にんじん | 8.00 | 【#七夕汁】 | |
| | | ごま油 | 0.70 | | | カットわかめ | 0.50 | くずきり | 5.00 |
| | | | | | | 豆腐(絹ごし) | 10.00 | こまつな | 15.00 |
| | | 【牛乳】 | | | | 塩 | 0.70 | にんじん | 10.00 |
| | | ★牛乳 | 206.00 | | | しょうゆ | 2.00 | ながねぎ | 10.00 |
| | | | | | | こしょう | 0.02 | 型抜きかまぼこ | 10.00 |
| | | | | | | けずり節 | 4.00 | しょうゆ | 2.10 |
| | | | | | | 水 | 120.00 | 塩 | 1.10 |
| | | | | | | ごま油 | 0.40 | こしょう | 0.02 |
| | | | | | | | | けずり節 | 4.00 |
| | | | | | | 【◆オレンジポンチ】 | | 水 | 150.00 |
| | | | | | | フルーツミックス缶 | 60.00 | 白いりごま | 1.00 |
| | | | | | | オレンジジュース | 25.00 | | |
| | | | | | | | | 【果物(冷凍みかん)】 | |
| | | | | | | 【牛乳】 | | (冷)みかん | 50.00 |
| | | | | | | ★牛乳 | 206.00 | 【牛乳】 | |
| | | | | | | | | ★牛乳 | 206.00 |

【 詳細 献立表 】

選択アレルギー：七品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, 飲用牛乳)

0: 通常献立 換算学年： センタ

2024年 7月 1日 ~ 2024年 7月31日

センター元八 2024-06-20 印刷

| 7月 8日(月) | | 7月 9日(火) | | 7月10日(水) | | 7月11日(木) | | 7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 |
| 【◆ごはん】 | | 【下中たまねぎの牛丼】 | | 【◆ごはん】 | | 【◆ごはん】 | | 【▲ガーリックピラフ】 | |
| 米 | 91.00 | 米 | 95.00 | 米 | 91.00 | 米 | 91.00 | 米 | 88.00 |
| 水 | 0.00 | 水 | 0.00 | 水 | 0.00 | 水 | 0.00 | 水 | 0.00 |
| | | | | | | | | エリンギ | 10.00 |
| 【◆鮭の塩焼き】 | | 牛肩こま肉 | 50.00 | 【■赤魚の薬味焼き】 | | 【●ししやものカレー揚げ】 | | ベーコン色紙 | 5.00 |
| 甘塩鮭40g | 0.00 | 豚かたこま肉 | 20.00 | 赤魚切身40g | 0.00 | ししやも | 40.00 | たまねぎ | 5.00 |
| 甘塩鮭50g | 0.00 | しらたき | 30.00 | 赤魚切身50g | 0.00 | ★小麦粉 | 6.00 | にんにく | 0.50 |
| 甘塩鮭60g | 0.00 | たまねぎ | 40.00 | 赤魚切身60g | 0.00 | ★卵 | 6.00 | ピーマン | 1.50 |
| 甘塩鮭70g | 70.00 | 根しょうが | 1.00 | 赤魚切身70g | 0.00 | 水 | 0.00 | 塩 | 0.70 |
| サラダ油 | 0.00 | さとう | 3.50 | 赤魚切身80g | 80.00 | カレー粉 | 0.20 | 黒こしょう | 0.02 |
| | | みりん | 2.50 | 塩 | 0.20 | 揚げ油 | 4.00 | オリーブ油 | 2.00 |
| | | しょうゆ | 8.50 | ごま油 | 0.50 | | | | |
| 【◆ごま和え】 | | | | しょうゆ | 2.00 | 【ピーマン炒め】 | | 【◆八王子産はちみつマスタードチキン】 | |
| こまつな | 20.00 | | | にんにく | 0.50 | ピーマン | 9.00 | 鶏もも皮なし切身40g | 0.00 |
| もやし | 35.00 | 【◆ピリ辛もやし】 | | 一味唐辛子 | 0.01 | 豚もも千切肉 | 10.00 | 鶏もも皮なし切身50g | 0.00 |
| にんじん | 15.00 | もやし | 35.00 | 万能ねぎ | 5.00 | しょうゆ | 0.40 | 鶏もも皮なし切身60g | 0.00 |
| えのきたけ | 5.00 | にんじん | 5.00 | 鉄板油 | 1.00 | 酒 | 0.40 | 鶏もも皮なし切身70g | 70.00 |
| 油揚げ | 5.00 | きゅうり | 25.00 | | | たまねぎ | 15.00 | 粒入りマスタード | 3.00 |
| さとう | 2.00 | ごま油 | 0.50 | 【◆野菜のごまおかか和え】 | | にんじん | 10.00 | はちみつ | 3.00 |
| しょうゆ | 3.00 | 酢 | 1.00 | こまつな | 15.00 | たけのこ缶 | 15.00 | しょうゆ | 3.00 |
| つきごま | 2.00 | しょうゆ | 2.00 | もやし | 50.00 | ピーマン | 5.00 | 酒 | 2.00 |
| | | 塩 | 0.10 | にんじん | 12.00 | 根しょうが | 0.50 | 鉄板油 | 0.00 |
| 【◆異汁】 | | さとう | 0.50 | しょうゆ | 3.50 | 油 | 1.00 | でんぷん | 0.50 |
| 豚ももこま肉 | 10.00 | 一味唐辛子 | 0.01 | みりん | 2.00 | 塩 | 0.40 | | |
| 大豆 | 5.00 | | | 白つきごま | 2.00 | こしょう | 0.03 | 【#スティックサラダ】 | |
| にんじん | 10.00 | 【◆こまつなのかきたま汁】 | | かつおぶし粉 | 1.00 | しょうゆ | 1.40 | にんじん | 10.00 |
| だいこん | 20.00 | こまつな | 20.00 | | | ごま油 | 0.50 | だいこん | 25.00 |
| 干ししいたけ(スライス) | 0.50 | ★卵 | 20.00 | 【●豚汁】 | | | | きゅうり | 25.00 |
| じゃがいも | 15.00 | にんじん | 15.00 | 豚ももこま肉 | 15.00 | 【●みそ汁】 | | 酢 | 2.00 |
| たまねぎ | 15.00 | しめじ | 15.00 | じゃがいも | 20.00 | カットわかめ | 0.80 | オリーブ油 | 2.50 |
| 油揚げ | 6.00 | カットわかめ | 0.40 | だいこん | 15.00 | じゃがいも | 30.00 | さとう | 0.90 |
| 豆腐(絹ごし) | 15.00 | 豆腐(絹ごし) | 25.00 | ごぼう | 15.20 | たまねぎ | 20.00 | 塩 | 0.50 |
| みそ | 7.00 | 塩 | 1.10 | にんじん | 10.00 | 絹ごし豆腐 | 25.00 | からし(粉) | 0.05 |
| 赤みそ | 6.00 | しょうゆ | 1.50 | ながねぎ | 10.00 | 油揚げ | 6.00 | | |
| 煮干し | 2.00 | こしょう | 0.02 | こんにやく短冊 | 6.08 | 赤みそ | 6.50 | 【◆ミネストローネ】 | |
| 水 | 115.00 | でんぷん | 1.30 | 油揚げ | 6.08 | みそ | 6.50 | ★アルファベットマカロニ | 6.00 |
| | | けずり節 | 4.00 | サラダ油 | 0.91 | 煮干し | 2.00 | ベーコン色紙 | 10.00 |
| 【茎わかめのにんにく炒め】 | | 水 | 125.00 | みそ | 11.00 | 水 | 130.00 | 油 | 0.40 |
| きわかめ | 15.00 | | | 煮干し | 2.28 | | | たまねぎ | 40.00 |
| にんにく | 0.50 | 【■果物(小玉すいか1/16)】 | | 水 | 120.00 | 【◆枝豆】 | | にんじん | 15.00 |
| ごま油 | 0.60 | すいか | 70.00 | | | えだまめ | 15.00 | キャベツ | 35.00 |
| しょうゆ | 0.90 | | | 【果物(パレンシアオレンジ)】 | | 塩 | 1.50 | ホールトマト | 30.00 |
| みりん | 1.00 | 【牛乳】 | | パレンシアオレンジ | 50.00 | 【牛乳】 | | トマト | 10.00 |
| 白いりごま | 1.00 | ★牛乳 | 206.00 | | | ★牛乳 | 206.00 | セロリー | 1.00 |
| | | | | 【牛乳】 | | | | 塩 | 1.00 |
| 【牛乳】 | | | | ★牛乳 | 206.00 | | | こしょう | 0.03 |
| ★牛乳 | 206.00 | | | | | | | けずり節 | 4.00 |
| | | | | | | | | 水 | 100.00 |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 【牛乳】 | |
| | | | | | | | | ★牛乳 | 206.00 |

[詳細献立表]

選択アレルギー：七品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, 飲用牛乳)

0: 通常献立 換算学年： センタ

2024年 7月 1日 ~ 2024年 7月31日

センター元八

2024-06-20 印刷

| 7月16日(火) | | 7月17日(水) | | 7月18日(木) | | | | |
|----------------------|--------|--------------------|--------|---------------------|--------|--|--|--|
| 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | 献立名/食品名 | g | | | |
| 【◆夏野菜のカレーライス】 | | 【チキンピラフ】 | | 【●きなこ揚げパン】 | | | | |
| 米 | 91.00 | 米 | 80.00 | ★コッペパン40g | 0.00 | | | |
| 水 | 0.00 | 押麦 | 4.00 | ★コッペパン50g | 0.00 | | | |
| 豚かた角切り肉 | 20.00 | チンタンスープ | 5.00 | ★コッペパン60g | 0.00 | | | |
| じゃがいも | 30.00 | 水 | 0.00 | ★コッペパン70g | 70.00 | | | |
| たまねぎ | 50.00 | 鶏もも皮なしこま肉 | 20.00 | きな粉 | 8.00 | | | |
| にんじん | 20.00 | にんじん | 20.00 | さとう | 5.00 | | | |
| かぼちゃ | 25.00 | たまねぎ | 20.00 | グラニュー糖 | 2.00 | | | |
| なす | 15.00 | (冷) ホールコーン | 10.00 | 塩 | 0.08 | | | |
| サラダ油 | 1.00 | (冷) グリンピース | 5.00 | 揚げ油 | 7.00 | | | |
| にんにく | 0.20 | にんにく | 0.50 | | | | | |
| 根しょうが | 0.70 | 油 | 1.00 | 【野菜のカレースープ煮】 | | | | |
| 油 | 1.30 | 塩 | 1.00 | じゃがいも | 36.00 | | | |
| ★薄力粉 | 9.00 | こしょう | 0.03 | ベーコン千切り | 10.00 | | | |
| ★バター | 4.50 | しょうゆ | 1.50 | 鶏もも皮なしこま肉 | 15.00 | | | |
| サラダ油 | 4.50 | | | にんじん | 18.00 | | | |
| カレー粉 | 0.55 | 【▲ポテトのキッシュ】 | | たまねぎ | 36.00 | | | |
| りんご | 6.00 | ★卵 | 40.00 | キャベツ | 60.00 | | | |
| トマトケチャップ | 4.50 | じゃがいも | 25.00 | (冷) さやえんどう | 6.00 | | | |
| ウスターソース | 2.70 | たまねぎ | 25.00 | ★うずらの卵 | 30.00 | | | |
| 中濃ソース | 1.00 | ロースハム色紙 | 5.00 | 油 | 1.20 | | | |
| 塩 | 1.30 | サラダ油 | 0.80 | 塩 | 0.96 | | | |
| こしょう | 0.02 | ★生クリーム | 12.00 | こしょう | 0.02 | | | |
| カレー粉 | 0.45 | ★調理用牛乳 | 14.00 | カレー粉 | 0.24 | | | |
| しょうゆ | 1.40 | 塩 | 0.50 | けずり節 | 3.60 | | | |
| 水 | 75.00 | こしょう | 0.02 | 水 | 84.00 | | | |
| | | 鉄板油 | 1.00 | | | | | |
| 【◆わかめサラダ】 | | 【ラタトゥイユ】 | | 【◆フレンチサラダ】 | | | | |
| カットわかめ | 1.00 | ベーコン短冊 | 10.00 | キャベツ | 40.00 | | | |
| きゅうり | 20.00 | なす | 30.00 | にんじん | 10.00 | | | |
| キャベツ | 30.00 | ズッキーニ | 15.00 | (冷) ホールコーン | 10.00 | | | |
| にんじん | 10.00 | 赤ピーマン | 8.00 | ズッキーニ | 10.00 | | | |
| (冷) ホールコーン | 5.00 | サラダ油 | 1.00 | 酢 | 2.00 | | | |
| 酢 | 1.50 | たまねぎ | 35.00 | オリーブ油 | 2.50 | | | |
| しょうゆ | 2.60 | ホールトマト | 30.00 | さとう | 1.30 | | | |
| さとう | 1.30 | にんにく | 0.10 | 塩 | 0.50 | | | |
| 塩 | 0.20 | オリーブ油 | 1.00 | からし(粉) | 0.05 | | | |
| サラダ油 | 1.30 | 塩 | 0.50 | 【ミニトマト】 | | | | |
| ごま油 | 0.60 | こしょう | 0.02 | ミニトマト | 20.00 | | | |
| ちりめんじゃこ | 2.00 | | | | | | | |
| 【#ピーチヨーグルト】 | | 【▲かぶのポタージュ】 | | 【牛乳】 | | | | |
| 黄桃缶 | 45.00 | かぶ | 40.00 | ★牛乳 | 206.00 | | | |
| ★調理用ヨーグルト | 50.00 | たまねぎ | 30.00 | | | | | |
| | | ベーコン千切り | 7.00 | | | | | |
| 【牛乳】 | | ★バター | 2.00 | | | | | |
| ★牛乳 | 206.00 | 油 | 0.50 | | | | | |
| | | ★調理用牛乳 | 70.00 | | | | | |
| | | ★生クリーム | 2.00 | | | | | |
| | | 水 | 40.00 | | | | | |
| | | パセリ(乾) | 0.03 | | | | | |
| | | 塩 | 1.20 | | | | | |
| | | こしょう | 0.02 | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | 【牛乳】 | | | | | | |
| | | ★牛乳 | 206.00 | | | | | |