

[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, 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 7月 1日 ~ 2026年 7月31日

センター元八

2026-06-11 印刷

7月 1日(水)		7月 2日(木)		7月 3日(金)		7月 6日(月)		7月 7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
【◆わかめご飯】		【●きなこ揚げパン】		【◆ごはん (91)】		【ご飯】		【◆ちらし寿司 (80) しょうが・塩控えめ】	
米	95.00	★コッペパン40g	0.00	米	91.00	米	91.00	米	80.00
水	0.00	★コッペパン50g	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
国産わかめご飯の素	1.50	★コッペパン60g	0.00					酢	3.50
		★コッペパン70g	70.00	【●さわらの照り焼き】		【◆豆腐ハンバーグ】		さとう	2.50
【◆厚焼き卵】		きな粉	8.00	さわら切身40g	0.00	1/2絞り豆腐	30.00	根しょうが	1.00
★殺菌液卵	72.00	さとう	10.00	さわら切身50g	0.00	豚もも挽肉	25.00	鶏むねこま肉	15.00
鶏もも挽肉	9.60	塩	0.06	さわら切身60g	0.00	豚かた挽肉	25.00	干しいたけ(スライス)	0.90
たまねぎ	24.00	揚げ油	7.00	さわら切身70g	70.00	たまねぎ	35.00	かんぴょう	1.00
にんじん	12.00			酒	2.00	サラダ油	0.50	にんじん	15.00
干しいたけ(スライス)	0.36	【ウインナーポトフ】		みりん	1.30	★殺菌液卵	6.00	油揚げ	10.00
油	0.60	ウインナー1cm輪切り	20.00	さとう	1.00	★パン粉	6.00	(冷) むき枝豆	5.00
さとう	1.32	鶏ももこま肉	15.00	しょうゆ	4.00	★調理用牛乳	4.00	さとう	2.00
しょうゆ	1.32	じゃがいも	45.00	塩	0.10	★スキムミルク	2.00	しょうゆ	4.00
塩	0.60	にんじん	15.00	鉄板油	0.50	塩	0.60	酒	1.10
		たまねぎ	30.00			こしょう	0.03	白いりごま	1.00
【◆ピリ辛肉じゃが】		キャベツ	35.00	【◆ごま和え】		鉄板油	0.00	★むきえび	15.00
豚バラこま肉	20.00	塩	0.90	こまつな	16.00	中濃ソース	3.00	酒	0.45
酒	1.00	こしょう	0.02	もやし	28.00	トマトケチャップ	4.00	酢	0.45
しょうゆ	1.50	しょうゆ	1.00	にんじん	12.00			塩	0.01
白いりごま	0.50	油	0.50	えのきたけ	4.00	【◆フレンチサラダ】		さとう	0.45
ながねぎ	3.00	液体だし(かつお)	2.00	油揚げ	4.00	キャベツ	45.00	きざみのり	0.30
にんにく	0.30	水	60.00	さとう	1.60	にんじん	15.00		
ごま油	0.70			しょうゆ	2.40	(冷) ホールコーン	10.00	【◆笹の葉揚げ】	
じゃがいも	88.00	【◆野菜サラダ】		白すりごま	1.60	酢	2.00	ささかまぼこ	60.00
たまねぎ	33.00	だいこん	40.00			オリーブ油	2.50	★殺菌液卵	3.50
にんじん	11.00	にんじん	10.00	【◆呉汁】		さとう	1.30	水	3.00
糸こんにゃく	15.00	(冷) ホールコーン	5.00	豚ももこま肉	10.00	塩	0.50	★薄力粉	6.00
サラダ油	1.00	もやし	25.00	大豆	5.00	からし(粉)	0.05	桑の葉(粉)	0.15
さとう	2.50	さとう	1.50	にんじん	10.00			揚げ油	3.00
しょうゆ	2.70	塩	0.70	だいこん	20.00	【◆ジュリエンスープ】			
みりん	2.20	こしょう	0.02	じゃがいも	15.00	ベーコン千切り	7.35	【野菜の南蛮漬け】	
トウバンジャン	0.30	サラダ油	2.80	たまねぎ	15.00	たまねぎ	21.00	きゅうり	10.00
塩	0.20	からし(粉)	0.20	干しいたけスライス	0.50	にんじん	15.75	だいこん	35.00
水	20.00	酢	2.50	油揚げ	6.00	キャベツ	26.25	キャベツ	15.00
				豆腐(絹ごし)	15.00	サラダ油	1.05	ごま油	0.50
【◆チンゲン菜のからしあえ】		【牛乳】		みそ	7.00	塩	0.74	しょうゆ	2.00
もやし	30.00	★牛乳	206.00	赤みそ	6.00	こしょう	0.02	さとう	0.80
チンゲンツァイ	15.00			液体だし(かつお)	3.00	液体だし(かつお)	4.20	塩	0.06
にんじん	5.00			水	120.00	水	141.75	酢	0.60
かまぼこ	5.00							一味唐辛子	0.01
しょうゆ	2.00			【茎わかめのにんにく炒め】		【牛乳】			
みりん	1.60			くきわかめ	15.00	★牛乳	206.00	【七夕汁】	
さとう	0.10			にんにく	0.50			鶏ももこま肉	10.00
塩	0.10			ごま油	0.60			★そうめん	5.00
からし(粉)	0.08			しょうゆ	0.90			豆腐(絹ごし)	30.00
				みりん	1.00			にんじん	15.00
				白いりごま	1.00			だいこん	10.00
【牛乳】								ながねぎ	5.00
★牛乳	206.00			【牛乳】				型抜きかまぼこ(ほし)	10.00
				★牛乳	206.00			塩	1.00
								しょうゆ	1.20
								液体だし(かつお)	4.00
								水	135.00
								【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, 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 7月 1日 ~ 2026年 7月31日

センター元八

2026-06-11 印刷

7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)		7月13日(月)		7月14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
【◆ごはん(91)】		【ガーリックコーンライス】		【みそラーメン風つけめん】		【◆夏野菜のカレーライス】		【◆下中玉ねぎの豚丼】	
米	91.00	米	88.00	★むし中華めん	155.00	米	91.00	米	95.00
水	0.00	水	0.00	豚もも挽肉	15.00	水	0.00	水	0.00
		たまねぎ	5.00	にんじん	15.00	豚かた角切り肉	20.00	豚ももこま肉	55.00
【豚肉としらたきのしょうゆ煮】		にんにく	0.50	もやし	35.00	じゃがいも	30.00	豚かたこま肉	25.00
豚かたこま肉	90.00	ピーマン	1.50	ながねぎ	20.00	たまねぎ	50.00	しらたき	40.00
しらたき	45.00	(冷) ホールコーン	5.00	きくらげ	0.50	にんじん	20.00	たまねぎ	65.00
にんじん	20.00	塩	0.70	(冷) ホールコーン	10.00	かぼちゃ	25.00	根しょうが	1.00
たまねぎ	40.00	黒こしょう	0.02	たけのこ缶	10.00	なす	15.00	さとう	3.50
ながねぎ	20.00	オリーブ油	2.00	★なると	8.00	サラダ油	1.00	みりん	2.50
サラダ油	1.00			根しょうが	1.00	にんにく	0.20	しょうゆ	8.50
しょうが	0.50	【◆八王子産はちみつマスタードチキン】		にんにく	0.50	根しょうが	0.70		
さとう	2.70	鶏もも皮なし切身40g	0.00	油	1.00	油	1.30	【◆ピリ辛もやし】	
しょうゆ	7.40	鶏もも皮なし切身50g	0.00	赤みそ	14.00	★薄力粉	9.00	もやし	35.00
塩	0.24	鶏もも皮なし切身60g	0.00	塩	0.10	★バター	4.50	にんじん	5.00
水	14.00	鶏もも皮なし切身70g	70.00	トウバンジャン	0.10	サラダ油	4.50	きゅうり	25.00
		塩	0.20	白いりごま	1.00	カレー粉	0.55	ごま油	0.50
【厚揚げと小松菜の和風ナムル】		こしょう	0.02	けずり節	3.00	トマトケチャップ	4.50	酢	1.00
生揚げ	20.00	酒	1.00	水	120.00	ウスターソース	2.70	しょうゆ	2.00
こまつな	25.00	でんぷん	7.00	ごま油	0.50	中濃ソース	1.00	塩	0.10
もやし	18.00	揚げ油	4.00			塩	1.30	さとう	0.50
さとう	0.10	粒入りマスタード	3.00	【●ゆでうずら卵(3個)】		こしょう	0.02	一味唐辛子	0.01
塩	0.10	はちみつ	3.00	★うずらの卵	30.00	カレー粉	0.45		
しょうゆ	0.60	さとう	0.49	水	0.00	しょうゆ	1.40	【◆こまつなのかきたま汁】	
ごま油	0.50	しょうゆ	2.20			水	75.00	こまつな	20.00
白いりごま	0.50	水	4.50	【キャンディポテト(80)】				★卵	20.00
		でんぷん	0.14	さつまいもフレンチ	80.00	【◆わかめサラダ】		にんじん	15.00
【鶏肉とかぼちゃのみそ汁】				揚げ油	4.00	カットわかめ	1.00	しめじ	15.00
鶏ももこま肉	10.00	【コロコロサラダ】		★バター	2.50	きゅうり	20.00	カットわかめ	0.40
かぼちゃ	25.00	だいこん	25.00	さとう	7.00	キャベツ	30.00	豆腐(絹ごし)	25.00
にんじん	12.00	きゅうり	20.00	水	4.00	にんじん	10.00	塩	1.00
だいこん	20.00	にんじん	10.00			(冷) ホールコーン	5.00	しょうゆ	1.50
こまつな	12.00	酢	2.00	【◆コールスロー】		酢	1.50	こしょう	0.02
油揚げ	8.00	オリーブ油	2.50	キャベツ	50.00	しょうゆ	2.60	でんぷん	1.30
みそ	5.00	さとう	0.90	(冷) ホールコーン	10.00	さとう	1.30	けずり節	4.00
赤みそ	5.00	塩	0.50	にんじん	5.00	塩	0.20	水	120.00
煮干し	2.00	からし(粉)	0.05	酢	2.00	サラダ油	1.30		
水	120.00			サラダ油	1.50	ごま油	0.60	【果物】	
		【ABCスープ】		からし(粉)	0.05	ちりめんじゃこ	2.00	柑橘類	34.00
【牛乳】		★アルファベットマカロニ	5.70	さとう	1.30				
★牛乳	206.00	鶏ももこま肉	9.50	塩	0.40	【#ピーチヨーグルト】		【牛乳】	
		油	0.38			黄桃缶	40.00	★牛乳	206.00
		たまねぎ	33.25	【牛乳】		★調理用ヨーグルト	40.00		
		にんじん	14.25	★牛乳	206.00				
		キャベツ	28.50			【牛乳】			
		ホールトマト	28.50			★牛乳	206.00		
		トマト	9.50						
		セロリー	0.95						
		塩	0.95						
		こしょう	0.02						
		液体だし(かつお)	3.80						
		水	95.00						
		【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, 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 7月 1日 ~ 2026年 7月31日

センター元八

2026-06-11 印刷

7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)		7月21日(火)		7月22日(水)	
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)】		【国産小麦パン】		【◆ごはん(91)】		【高野豆腐のそぼろ丼】	
米	91.00	米	91.00	国産小麦パン40g	0.00	米	91.00	米	95.00
水	0.00	水	0.00	国産小麦パン50g	0.00	水	0.00	水	0.00
				国産小麦パン60g	0.00			高野豆腐(細切り)	5.20
				国産小麦パン70g	70.00			鶏もも挽肉	28.60
【◆にぎすの唐揚げ】		【■豚キムチ】				【◆はち大根と豚の角煮】		鶏むね挽肉	26.00
にぎす	40.00	豚ももこま肉	25.00			豚かた角切り肉	60.00	根しょうが	1.17
にんにく	0.10	豚バラこま肉	25.00	【手作り苺ジャム】		根しょうが	1.30	根しょうが	1.17
根しょうが	0.40	にんにく	0.30	いちご	30.00	だいこん	90.00	サラダ油	1.30
酒	1.00	油	1.00	レモン(果汁、生)	0.25	水	15.00	たまねぎ	35.00
しょうゆ	1.00	酒	0.30	さとう	7.70	酒	3.00	にんじん	5.00
ごま油	0.20	しょうゆ	1.00			さとう	1.60	さとう	2.86
でんぷん	4.00	キムチ漬け	20.00	【◆ポークビーンズ】		しょうゆ	8.00	しょうゆ	5.70
揚げ油	4.00	根しょうが	1.00	大豆	18.00	みりん	3.50	みりん	2.34
		たまねぎ	25.00	豚かた角切り肉	25.00	でんぷん	2.00		
【◆ビーフン炒め】		にら	5.00	塩	0.10	チンゲンツァイ	40.00	【うずらの卵】	
ビーフン	9.00	ながねぎ	10.00	こしょう	0.02			★うずらの卵	25.00
豚もも干切肉	10.00	もやし	20.00	じゃがいも	60.00	【◆わかたまスープ】		しょうゆ	0.00
にんじん	10.00	干しいたけ	1.00	にんじん	20.00	鶏むねこま肉	15.00		
たけのこレトルトパウチ	15.00	油	1.00	たまねぎ	60.00	★卵	20.00	【#なすの味噌汁】	
たまねぎ	20.00	塩	0.50	(冷) グリンピース	5.00	カットわかめ	1.00	カットわかめ	0.50
干しいたけ(スライス)	0.60	しょうゆ	3.00	サラダ油	1.30	たまねぎ	25.00	なす	25.00
ピーマン	5.00	酒	1.00	トマトケチャップ	12.00	豆腐(絹ごし)	25.00	ながねぎ	20.00
きくらげ	0.30	こしょう	0.03	トマトピューレ	12.00	塩	1.00	キャベツ	30.00
根しょうが	0.30	水	10.00	さとう	1.50	こしょう	0.02	油揚げ	6.00
油	1.00	でんぷん	3.00	★薄力粉	4.00	しょうゆ	2.00	小松菜	10.00
塩	0.40	ごま油	0.50	サラダ油	2.00	でんぷん	1.20	みそ	7.00
こしょう	0.03			★バター	2.00	けずり節	4.00	赤みそ	6.50
しょうゆ	1.40	【●春雨スープ(小松菜)】		ウスターソース	4.00	水	125.00	煮干し	2.00
ごま油	0.50	豚ももこま肉	10.00	塩	1.00			水	130.00
		にんじん	10.00	こしょう	0.02	【■果物(小玉すいか1/16)】			
【●みそ汁(芋20g)】		ながねぎ	20.00	水	65.00	すいか	70.00	【■ピリカラきゅうり35g】	
じゃがいも	20.00	きくらげ	0.50					きゅうり	35.00
たまねぎ	20.00	たけのこ缶	15.00	【◆ツナと大根のサラダ】		【牛乳】		ごま油	1.00
ながねぎ	10.00	こまつな	15.00	きゅうり	15.00	★牛乳	206.00	酢	2.00
絹ごし豆腐	25.00	はるさめ	3.00	にんじん	7.00			しょうゆ	2.50
油揚げ	6.00	塩	1.00	(冷) ホールコーン	5.00			塩	0.10
カットわかめ	0.50	しょうゆ	1.50	だいこん	40.00			さとう	0.30
赤みそ	5.00	けずり節	3.00	ツナ	15.00			一味唐辛子	0.01
みそ	6.00	水	125.00	しょうゆ	2.60				
煮干し	3.00	ごま油	0.40	さとう	1.30			【牛乳】	
水	130.00			サラダ油	1.30			★牛乳	206.00
		【●茹でとうもろこし】		ごま油	0.70				
【◆枝豆】		とうもろこし1/3カット	16.50	酢	1.30				
えだまめ	15.00			塩	0.13				
塩	1.50			こしょう	0.01				
		【牛乳】							
【牛乳】		★牛乳	206.00	【牛乳】					
★牛乳	206.00			★牛乳	206.00				

