

[ 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：給食センター一元八王子

2025年 7月 1日 ~ 2025年 7月31日

センター元八

2025-06-11 印刷

| 7月 1日(火)        |        | 7月 2日(水)         |        | 7月 3日(木)     |        | 7月 4日(金)      |        | 7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              |        |
| 【◆ごはん(91)】      |        | 【●きなこ揚げパン】       |        | 【◆ごはん(91)】   |        | 【小樽あんかけ焼そば】   |        | 【◆ちらし寿司(80) しょうが・塩控えめ】 |        |
| 米               | 91.00  | ★コッペパン40g        | 0.00   | 米            | 91.00  | ★むし中華めん       | 165.00 | 米                      | 80.00  |
| 水               | 0.00   | ★コッペパン50g        | 0.00   | 水            | 0.00   | しょうゆ          | 0.30   | 酢                      | 3.50   |
|                 |        | ★コッペパン60g        | 0.00   |              |        | 水(だし汁)        | 0.00   | さとう                    | 2.50   |
| 【さばの塩焼き】        |        | ★コッペパン70g        | 70.00  | 【◆マーボー豆腐】    |        | サラダ油          | 3.00   | 根しょうが                  | 1.00   |
| さば切身40g         | 0.00   | きな粉              | 8.00   | 豆腐(絹ごし)      | 100.00 | ★むきえび         | 15.00  | 鶏むねこま肉                 | 15.00  |
| さば切身50g         | 0.00   | さとう              | 5.00   | 豚かた挽肉        | 30.00  | 豚ももこま肉        | 18.00  | 干しいたけ(スライス)            | 0.90   |
| さば切身60g         | 0.00   | グラニュー糖           | 2.00   | ながねぎ         | 20.00  | 根しょうが         | 0.36   | かんぼう                   | 1.00   |
| さば切身70g         | 70.00  | 塩                | 0.08   | たまねぎ         | 15.00  | にんにく          | 0.24   | にんじん                   | 15.00  |
| 塩               | 0.50   | 揚げ油              | 7.00   | にんじん         | 30.00  | にんじん          | 30.00  | 油揚げ                    | 10.00  |
| 酒               | 2.50   |                  |        | にら           | 4.00   | たまねぎ          | 36.00  | (冷) むき枝豆               | 5.00   |
| 鉄板油             | 0.00   | 【野菜のカレースープ煮R5.7】 |        | 根しょうが        | 1.50   | はくさい          | 50.00  | さとう                    | 2.00   |
|                 |        | じゃがいも            | 32.40  | にんにく         | 0.40   | チンゲンツァイ       | 12.00  | しょうゆ                   | 4.00   |
| 【#小松菜と油揚げの煮びたし】 |        | ベーコン千切り          | 9.00   | 干しいたけ(スライス)  | 0.50   | きくらげ          | 1.20   | 酒                      | 1.10   |
| こまつな            | 8.00   | 鶏もも皮なしこま肉        | 13.50  | サラダ油         | 1.00   | サラダ油          | 1.32   | 白いりごま                  | 1.00   |
| はくさい            | 24.00  | にんじん             | 16.20  | さとう          | 2.20   | しょうゆ          | 6.00   | ★むきえび                  | 15.00  |
| もやし             | 24.00  | たまねぎ             | 32.40  | しょうゆ         | 6.00   | 酒             | 1.80   | 酒                      | 0.45   |
| にんじん            | 4.00   | キャベツ             | 54.00  | 赤みそ          | 6.60   | 塩             | 0.96   | 酢                      | 0.45   |
| 油揚げ             | 4.80   | (冷) さやえんどう       | 5.40   | 水            | 22.00  | こしょう          | 0.02   | 塩                      | 0.01   |
| さとう             | 0.80   | ★うずらの卵           | 27.00  | でんぶん         | 2.20   | ごま油           | 0.60   | さとう                    | 0.45   |
| 塩               | 0.06   | 油                | 1.08   | ごま油          | 0.55   | 水             | 12.00  | きざみのり                  | 0.30   |
| 酒               | 0.40   | 塩                | 0.86   | トウバンジャン      | 0.15   | でんぶん          | 3.00   |                        |        |
| しょうゆ            | 2.40   | こしょう             | 0.02   |              |        | ★うずらの卵        | 15.00  | 【◆笹の葉揚げ】               |        |
| かつおぶし粉          | 0.40   | カレー粉             | 0.22   | 【◆中華サラダ】     |        |               |        | ささかまぼこ                 | 60.00  |
| 水               | 1.20   | けずり節             | 3.24   | はるさめ         | 2.00   | 【◆フレンチポテト】    |        | ★殺菌液卵                  | 3.50   |
|                 |        | 水                | 75.60  | にんじん         | 10.00  | くし型ポテト        | 80.00  | 水                      | 3.00   |
| 【◆けんちん汁】        |        |                  |        | キャベツ         | 30.00  | 揚げ油           | 3.00   | ★薄力粉                   | 6.00   |
| 豆腐(絹ごし)         | 25.00  | 【◆フレンチサラダ】       |        | もやし          | 25.00  | 塩             | 0.30   | 桑の葉(粉)                 | 0.15   |
| ごぼう             | 15.00  | キャベツ             | 35.70  | カットわかめ       | 0.50   |               |        | 揚げ油                    | 3.00   |
| にんじん            | 15.00  | にんじん             | 8.93   | コースハム        | 10.00  | 【◆小松菜と豆腐のスープ】 |        |                        |        |
| ながねぎ            | 15.00  | (冷) ホールコーン       | 8.93   | さとう          | 0.75   | 鶏むねこま肉        | 10.00  | 【野菜の南蛮漬け】              |        |
| じゃがいも           | 20.00  | ズッキーニ            | 8.93   | しょうゆ         | 3.50   | もやし           | 15.00  | きゅうり                   | 9.00   |
| だいこん            | 15.00  | 酢                | 1.79   | 酢            | 3.50   | こまつな          | 20.00  | だいこん                   | 27.00  |
| こんにゃく短冊         | 10.00  | オリーブ油            | 2.24   | ごま油          | 1.00   | えのきたけ         | 10.00  | キャベツ                   | 13.50  |
| サラダ油            | 0.80   | さとう              | 1.17   | 白いりごま        | 1.00   | 豆腐(絹ごし)       | 30.00  | ごま油                    | 0.45   |
| 塩               | 0.50   | 塩                | 0.45   | 塩            | 0.45   | ながねぎ          | 10.00  | しょうゆ                   | 1.80   |
| しょうゆ            | 6.00   | からし(粉)           | 0.04   | こしょう         | 0.01   | 塩             | 0.90   | さとう                    | 0.72   |
| けずり節            | 4.00   |                  |        |              |        | こしょう          | 0.02   | 塩                      | 0.05   |
| 水               | 100.00 |                  |        | 【●茹でとうもろこし】  |        | しょうゆ          | 1.50   | 酢                      | 0.54   |
|                 |        | 【牛乳】             |        | とうもろこし1/3カット | 50.00  | けずり節          | 4.00   | 一味唐辛子                  | 0.01   |
| 【果物(冷凍みかん)】     |        | ★牛乳              | 206.00 | 塩            | 0.20   | 水             | 125.00 |                        |        |
| (冷) みかん         | 50.00  |                  |        |              |        | 白いりごま         | 0.50   | 【七夕汁】                  |        |
|                 |        |                  |        | 【牛乳】         |        |               |        | 鶏ももこま肉                 | 10.00  |
| 【牛乳】            |        |                  |        | ★牛乳          | 206.00 | 【牛乳】          |        | ★そうめん                  | 5.00   |
| ★牛乳             | 206.00 |                  |        |              |        | ★牛乳           | 206.00 | 豆腐(絹ごし)                | 30.00  |
|                 |        |                  |        |              |        |               |        | にんじん                   | 15.00  |
|                 |        |                  |        |              |        |               |        | だいこん                   | 10.00  |
|                 |        |                  |        |              |        |               |        | ながねぎ                   | 5.00   |
|                 |        |                  |        |              |        |               |        | 型抜きかまぼこ(ほし)            | 10.00  |
|                 |        |                  |        |              |        |               |        | 塩                      | 1.00   |
|                 |        |                  |        |              |        |               |        | しょうゆ                   | 1.20   |
|                 |        |                  |        |              |        |               |        | けずり節                   | 3.00   |
|                 |        |                  |        |              |        |               |        | 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, 飲用牛乳)

0: 通常献立

換算学年：給食センター元八王子

2025年 7月 1日 ~ 2025年 7月31日

センター元八

2025-06-11 印刷

| 7月 8日(火)      |        | 7月 9日(水)      |        | 7月10日(木)    |        | 7月11日(金)            |        | 7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(91)】    |        | 【◆夏野菜のカレーライス】 |        | 【◆ご飯】       |        | 【ガーリックコーンライス】       |        | 【◆下中玉ねぎの豚丼】   |        |
| 米             | 91.00  | 米             | 91.00  | 米           | 91.00  | 米                   | 88.00  | 米             | 95.00  |
| 水             | 0.00   | 水             | 0.00   | 水           | 0.00   | 水                   | 0.00   | 水             | 0.00   |
|               |        | 豚かた角切り肉       | 20.00  |             |        | ベーコン色紙              | 5.00   | 豚ももこま肉        | 50.00  |
| 【◆鯖のみそ焼き】     |        | じゃがいも         | 30.00  | 【鯖の七味焼き】    |        | たまねぎ                | 5.00   | 豚かたこま肉        | 20.00  |
| さわら切身40g      | 0.00   | たまねぎ          | 50.00  | さば切身40g     | 0.00   | にんにく                | 0.50   | しらたき          | 45.00  |
| さわら切身50g      | 0.00   | にんじん          | 20.00  | さば切身50g     | 0.00   | ピーマン                | 1.50   | 下中たまねぎ        | 40.00  |
| さわら切身60g      | 0.00   | かぼちゃ          | 25.00  | さば切身60g     | 0.00   | (冷) ホールコーン          | 5.00   | 根しょうが         | 1.00   |
| さわら切身70g      | 70.00  | なす            | 15.00  | さば切身70g     | 70.00  | 塩                   | 0.70   | さとう           | 3.50   |
| 根しょうが         | 1.50   | サラダ油          | 1.00   | にんにく        | 0.28   | 黒こしょう               | 0.02   | みりん           | 2.50   |
| 酒             | 2.50   | にんにく          | 0.20   | 白いりごま       | 0.70   | オリーブ油               | 2.00   | しょうゆ          | 8.50   |
| 鉄板油           | 0.00   | 根しょうが         | 0.70   | しょうゆ        | 3.30   |                     |        |               |        |
| みそ            | 5.00   | 油             | 1.30   | 酒           | 1.40   | 【◆八王子産はちみつマスタードチキン】 |        | 【◆ピリ辛もやし】     |        |
| みりん           | 2.50   | ★薄力粉          | 9.00   | 七味唐辛子       | 0.04   | 鶏もも皮なし切身40g         | 0.00   | もやし           | 35.00  |
| さとう           | 2.50   | ★バター          | 4.50   | みりん         | 1.00   | 鶏もも皮なし切身50g         | 0.00   | にんじん          | 5.00   |
| 水             | 3.00   | サラダ油          | 4.50   | さとう         | 0.80   | 鶏もも皮なし切身60g         | 0.00   | きゅうり          | 25.00  |
|               |        | カレー粉          | 0.55   | 万能ねぎ        | 2.80   | 鶏もも皮なし切身70g         | 70.00  | ごま油           | 0.50   |
| 【◆ごま和え】       |        | トマトケチャップ      | 4.50   | 油           | 1.40   | 塩                   | 0.20   | 酢             | 1.00   |
| こまつな          | 18.00  | ウスターソース       | 2.70   | 【◆野菜のおかか和え】 |        | こしょう                | 0.02   | しょうゆ          | 2.00   |
| もやし           | 31.50  | 中濃ソース         | 1.00   | こまつな        | 12.00  | 酒                   | 1.00   | 塩             | 0.10   |
| にんじん          | 13.50  | 塩             | 1.30   | もやし         | 36.00  | 粒入りマスタード            | 3.00   | さとう           | 0.50   |
| えのきたけ         | 4.50   | こしょう          | 0.02   | にんじん        | 9.60   | はちみつ                | 3.00   | 一味唐辛子         | 0.01   |
| 油揚げ           | 4.50   | カレー粉          | 0.45   | 油揚げ         | 5.60   | さとう                 | 0.49   |               |        |
| さとう           | 1.80   | しょうゆ          | 1.40   | しょうゆ        | 2.80   | しょうゆ                | 0.73   | 【◆こまつなのかきたま汁】 |        |
| しょうゆ          | 2.70   | 水             | 75.00  | みりん         | 1.60   | 水                   | 4.50   | こまつな          | 20.00  |
| 白すりごま         | 1.80   |               |        | かつおぶし粉      | 0.80   | でんぶん                | 0.14   | ★卵            | 20.00  |
|               |        | 【◆わかめサラダ】     |        |             |        | 鉄板油                 | 0.00   | にんじん          | 15.00  |
| 【◆具汁】         |        | カットわかめ        | 1.00   | 【◆豚汁】       |        |                     |        | しめじ           | 15.00  |
| 豚ももこま肉        | 10.00  | きゅうり          | 20.00  | 豚ももこま肉      | 20.00  | 【コロコロサラダ】           |        | カットわかめ        | 0.40   |
| 大豆            | 5.00   | キャベツ          | 30.00  | じゃがいも       | 15.00  | だいこん                | 25.00  | 豆腐(絹ごし)       | 25.00  |
| にんじん          | 10.00  | にんじん          | 10.00  | ごぼう         | 10.00  | きゅうり                | 20.00  | 塩             | 1.00   |
| だいこん          | 20.00  | (冷) ホールコーン    | 5.00   | だいこん        | 20.00  | にんじん                | 10.00  | しょうゆ          | 1.50   |
| 干しいたけ(スライス)   | 0.50   | 酢             | 1.50   | にんじん        | 15.00  | 酢                   | 2.00   | こしょう          | 0.02   |
| じゃがいも         | 15.00  | しょうゆ          | 2.60   | しめじ         | 5.00   | オリーブ油               | 2.50   | でんぶん          | 1.30   |
| たまねぎ          | 15.00  | さとう           | 1.30   | ながねぎ        | 5.00   | さとう                 | 0.90   | けずり節          | 4.00   |
| 豆腐(絹ごし)       | 15.00  | 塩             | 0.20   | こんにゃく短冊     | 7.00   | 塩                   | 0.45   | 水             | 125.00 |
| みそ            | 7.00   | サラダ油          | 1.30   | 豆腐(絹ごし)     | 15.00  | からし(粉)              | 0.05   |               |        |
| 赤みそ           | 6.00   | ごま油           | 0.60   | サラダ油        | 1.00   |                     |        | 【果物(オレンジ)】    |        |
| 煮干し           | 2.00   | ちりめんじゃこ       | 2.00   | みそ          | 11.00  | 【ABCスープ】            |        | バレンシアオレンジ     | 42.50  |
| 水             | 115.00 |               |        | 煮干し         | 2.00   | ★アルファベットマカロニ        | 5.40   |               |        |
|               |        |               |        | 水           | 100.00 | 鶏ももこま肉              | 9.00   | 【牛乳】          |        |
| 【茎わかめのにんにく炒め】 |        |               |        |             |        | 油                   | 0.36   | ★牛乳           | 206.00 |
| くきわかめ         | 15.00  |               |        | 【牛乳】        |        | たまねぎ                | 36.00  |               |        |
| にんにく          | 0.50   | 【◆ピーチヨーグルト】   |        | ★牛乳         | 206.00 | にんじん                | 13.50  |               |        |
| ごま油           | 0.60   | 黄桃缶           | 40.00  |             |        | キャベツ                | 31.50  |               |        |
| しょうゆ          | 0.90   | ★調理用ヨーグルト     | 40.00  |             |        | ホールトマト              | 27.00  |               |        |
| みりん           | 1.00   |               |        |             |        | トマト                 | 9.00   |               |        |
| 白いりごま         | 1.00   | 【牛乳】          |        |             |        | セロリー                | 0.90   |               |        |
|               |        | ★牛乳           | 206.00 |             |        | 塩                   | 0.90   |               |        |
| 【牛乳】          |        |               |        |             |        | こしょう                | 0.03   |               |        |
| ★牛乳           | 206.00 |               |        |             |        | けずり節                | 3.60   |               |        |
|               |        |               |        |             |        | 水                   | 90.00  |               |        |
|               |        |               |        |             |        |                     |        |               |        |
|               |        |               |        |             |        | 【くだもの(りんご缶)】        |        |               |        |
|               |        |               |        |             |        | りんご(缶詰)             | 45.00  |               |        |
|               |        |               |        |             |        | 【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：給食センター一元八王子

2025年 7月 1日 ~ 2025年 7月31日

センター元八

2025-06-11 印刷

| 7月15日(火)     |        | 7月16日(水)       |       | 7月17日(木)  |        | 7月18日(金)         |        | 7月22日(火)    |        |
|--------------|--------|----------------|-------|-----------|--------|------------------|--------|-------------|--------|
| 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     |        |
| 【◆ごはん(91)】   |        | 【◆菜めし】         |       | 【国産小麦パン】  |        | 【◆ごはん(91)】       |        | 【■かてめし】     |        |
| 米            | 91.00  | 米              | 91.00 | 国産小麦パン40g | 0.00   | 米                | 91.00  | 米           | 85.00  |
| 水            | 0.00   | 水              | 0.00  | 国産小麦パン50g | 0.00   | 水                | 0.00   | 鶏ももこま肉      | 20.00  |
|              |        | 国産菜飯の素         | 2.50  | 国産小麦パン60g | 0.00   |                  |        | にんじん        | 10.00  |
| 【◆にぎずの唐揚げ】   |        |                |       | 国産小麦パン70g | 70.00  | 【◆はち大根と豚の角煮】     |        | れんこん        | 5.00   |
| にぎず          | 40.00  | 【◆厚焼き卵】        |       |           |        | 豚バラ角切り肉          | 20.00  | 干しいたけ(スライス) | 1.30   |
| にんにく         | 0.10   | ★殺菌液卵          |       | 67.32     |        | 豚かた角切り肉          | 40.00  | 白焼きちくわ      | 6.00   |
| 根しょうが        | 0.40   | 鶏もも挽肉          |       | 10.10     | 30.00  | 根しょうが            | 1.30   | 油揚げ         | 6.00   |
| 酒            | 1.00   | たまねぎ           |       | 35.34     | 0.50   | だいこん             | 90.00  | さとう         | 2.60   |
| しょうゆ         | 1.00   | にんじん           |       | 16.83     | 10.00  | 水                | 15.00  | しょうゆ        | 7.80   |
| ごま油          | 0.20   | 干しいたけ(スライス)    |       | 0.51      |        | 酒                | 3.00   | 酒           | 1.30   |
| でんぶん         | 4.00   | 油              |       | 1.10      |        | さとう              | 1.60   | 油           | 1.30   |
| 揚げ油          | 4.00   | さとう            |       | 1.52      | 0.00   | しょうゆ             | 8.00   | 白いりごま       | 1.30   |
|              |        | しょうゆ           |       | 2.53      | 0.00   | みりん              | 3.50   |             |        |
| 【◆ビーフン炒め】    |        | 塩              |       | 0.20      | 0.00   | でんぶん             | 2.00   | 【焼き魚】       |        |
| ビーフン         | 9.00   | 油              |       | 1.01      | 70.00  | チンゲンツァイ          | 40.00  | 甘塩鮭切身40g    | 0.00   |
| 豚もも千切肉       | 10.00  |                |       | 塩         | 0.25   |                  |        | 甘塩鮭切身50g    | 0.00   |
| にんじん         | 10.00  | 【◆肉じゃが】        |       | こしょう      | 0.01   | 【◆わかたまスープ】       |        | 甘塩鮭切身60g    | 0.00   |
| たけのこ缶        | 15.00  | じゃがいも          |       | 56.38     | 2.00   | 鶏むねこま肉           | 10.00  | 甘塩鮭切身70g    | 70.00  |
| たまねぎ         | 20.00  | 豚かたこま肉         |       | 9.72      | 0.25   | ★卵               | 24.00  | 鉄板油         | 0.00   |
| 干しいたけ(スライス)  | 0.60   | たまねぎ           |       | 38.88     | 0.10   | カットわかめ           | 1.00   |             |        |
| ピーマン         | 5.00   | にんじん           |       | 14.58     | 0.30   | たまねぎ             | 25.00  | 【お新香】       |        |
| きくらげ         | 0.30   | 糸こんにゃく         |       | 19.44     | 0.10   | 豆腐(絹ごし)          | 25.00  | キャベツ        | 36.00  |
| 根しょうが        | 0.30   | (冷) さやいんげん     |       | 2.92      | 1.00   | 塩                | 1.00   | きゅうり        | 18.00  |
| 油            | 1.00   | 油              |       | 0.78      |        | こしょう             | 0.02   | 根しょうが       | 1.17   |
| 塩            | 0.40   | さとう            |       | 1.94      |        | しょうゆ             | 2.00   | 塩           | 0.35   |
| こしょう         | 0.03   | しょうゆ           |       | 4.38      | 30.00  | でんぶん             | 1.20   |             |        |
| しょうゆ         | 1.40   | 塩              |       | 0.10      | 10.00  | けずり節             | 4.00   | 【すいとん】      |        |
| ごま油          | 0.50   | 水              |       | 9.72      | 0.70   | 水                | 130.00 | だいこん        | 30.00  |
|              |        |                |       | オリーブ油     | 3.00   |                  |        | にんじん        | 20.00  |
| 【◆みそ汁(芋20g)】 |        | 【◆野菜と油揚げのごま和え】 |       | 塩         | 0.60   | 【■果物(小玉すいか1/16)】 |        | ながねぎ        | 10.00  |
| じゃがいも        | 20.00  | こまつな           |       | 19.44     | 0.02   | すいか              | 70.00  | こまつな        | 6.00   |
| たまねぎ         | 20.00  | もやし            |       | 34.02     |        |                  |        | ★小麦粉        | 9.00   |
| ながねぎ         | 10.00  | にんじん           |       | 9.72      |        | 【牛乳】             |        | 白玉粉         | 9.00   |
| 絹ごし豆腐        | 25.00  | 油揚げ            |       | 4.86      | 10.00  | ★牛乳              |        | 水           | 5.00   |
| 油揚げ          | 6.00   | 白つきごま          |       | 1.94      | 15.00  |                  |        | 塩           | 0.39   |
| カットわかめ       | 0.50   | しょうゆ           |       | 4.18      | 15.00  |                  |        | しょうゆ        | 3.25   |
| 赤みそ          | 5.00   | さとう            |       | 2.53      | 35.00  |                  |        | だしこんぶ       | 0.11   |
| みそ           | 6.00   | みりん            |       | 2.53      | 10.00  |                  |        | けずり節        | 2.26   |
| 煮干し          | 2.00   |                |       |           | 0.50   |                  |        | 水           | 135.00 |
| 水            | 130.00 | 【牛乳】           |       | サラダ油      | 0.50   |                  |        |             |        |
|              |        | ★牛乳            |       | 塩         | 1.10   |                  |        | 【牛乳】        |        |
| 【◆枝豆】        |        |                |       | こしょう      | 0.02   |                  |        | ★牛乳         |        |
| えだまめ         | 15.00  |                |       | けずり節      | 3.00   |                  |        | 206.00      |        |
| 塩            | 0.00   |                |       | 水         | 120.00 |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
| 【牛乳】         |        |                |       | 【牛乳】      |        |                  |        |             |        |
| ★牛乳          | 206.00 |                |       | ★牛乳       |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |
|              |        |                |       |           |        |                  |        |             |        |

# [ 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：給食センター元八王子

2025年 7月 1日 ~ 2025年 7月31日

センター元八

2025-06-11 印刷

| 7月23日(水)        |        | 7月24日(木)       |        | 7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 |
| 【★スパゲティミートソース南】 |        | 【◆ごはん(91)】     |        | 【◆ごはん(91)】  |        |         |   |
| ★スパゲティ          | 93.00  | 米              | 91.00  | 米           | 91.00  |         |   |
| オリーブ油           | 3.50   | 水              | 0.00   | 水           | 0.00   |         |   |
| 豚かた挽肉           | 55.00  |                |        |             |        |         |   |
| 赤ワイン            | 2.60   | 【#チキンカツ】       |        | 【■豚キムチ】     |        |         |   |
| たまねぎ            | 110.00 | 鶏もも切身40g       | 0.00   | 豚ももこま肉      | 30.00  |         |   |
| にんじん            | 30.00  | 鶏もも切身50g       | 0.00   | 豚バラこま肉      | 28.00  |         |   |
| セロリー            | 1.50   | 鶏もも切身60g       | 0.00   | にんにく        | 0.33   |         |   |
| にんにく            | 0.50   | 鶏もも切身70g       | 70.00  | 酒           | 1.10   |         |   |
| 油               | 1.50   | 塩              | 0.20   | しょうゆ        | 1.10   |         |   |
| ホールトマト          | 15.00  | こしょう           | 0.02   | キムチ漬け       | 25.00  |         |   |
| トマトケチャップ        | 14.00  | ★薄力粉           | 5.00   | 根しょうが       | 1.10   |         |   |
| トマトピューレ         | 30.00  | ★殺菌液卵          | 5.00   | たまねぎ        | 23.00  |         |   |
| ウスターソース         | 4.50   | 水              | 5.00   | にら          | 5.00   |         |   |
| 塩               | 0.60   | ★パン粉           | 7.00   | ながねぎ        | 11.00  |         |   |
| こしょう            | 0.03   | 揚げ油            | 4.00   | もやし         | 33.00  |         |   |
| ★ナチュラルチーズ       | 3.00   | 中濃ソース          | 8.00   | 干ししいたけ      | 1.10   |         |   |
|                 |        |                |        | 油           | 1.00   |         |   |
| 【◆大根わかめサラダ】     |        | 【◆はっちくんのみそ汁】   |        | 塩           | 0.30   |         |   |
| カットわかめ          | 0.90   | じゃがいも          | 19.00  | しょうゆ        | 3.00   |         |   |
| だいこん            | 40.50  | にんじん           | 9.50   | 酒           | 1.10   |         |   |
| にんじん            | 9.00   | だいこん           | 19.00  | こしょう        | 0.03   |         |   |
| (冷) むぎ枝豆        | 4.50   | たまねぎ           | 9.50   | 水           | 22.00  |         |   |
| (冷) ホールコーン      | 4.50   | こまつな           | 9.50   | でんぶん        | 2.20   |         |   |
| 酢               | 1.35   | ながねぎ           | 9.50   | ごま油         | 0.55   |         |   |
| しょうゆ            | 2.34   | 豆腐(絹ごし)        | 14.25  |             |        |         |   |
| さとう             | 1.17   | 油揚げ            | 7.60   | 【◆いかのネギ塩焼き】 |        |         |   |
| 塩               | 0.18   | みそ             | 6.65   | いか切身40g     | 0.00   |         |   |
| サラダ油            | 1.17   | 赤みそ            | 5.70   | いか切身50g     | 0.00   |         |   |
| ごま油             | 0.54   | 煮干し            | 1.90   | いか切身60g     | 0.00   |         |   |
|                 |        | 水              | 114.00 | いか切身70g     | 70.00  |         |   |
| 【果物(冷凍みかん)】     |        |                |        | 根しょうが       | 0.45   |         |   |
| (冷) みかん         | 50.00  | 【◆キャベツのしょうが風味】 |        | にんにく        | 0.70   |         |   |
|                 |        | キャベツ           | 45.00  | ながねぎ        | 4.50   |         |   |
| 【牛乳】            |        | にんじん           | 10.00  | 酒           | 1.20   |         |   |
| ★牛乳             | 206.00 | 根しょうが          | 0.80   | みりん         | 1.20   |         |   |
|                 |        | かつおぶし粉         | 0.40   | 塩           | 0.60   |         |   |
|                 |        | しょうゆ           | 1.50   | こしょう        | 0.01   |         |   |
|                 |        | みりん            | 1.70   | しょうゆ        | 0.60   |         |   |
|                 |        | 塩              | 0.20   | ごま油         | 0.25   |         |   |
|                 |        |                |        | 白いりごま       | 1.20   |         |   |
|                 |        | 【牛乳】           |        | 鉄板油         | 0.00   |         |   |
|                 |        | ★牛乳            | 206.00 |             |        |         |   |
|                 |        |                |        | 【◆中華スープ】    |        |         |   |
|                 |        |                |        | 鶏むねこま肉      | 10.00  |         |   |
|                 |        |                |        | チンゲンツァイ     | 15.00  |         |   |
|                 |        |                |        | たまねぎ        | 20.00  |         |   |
|                 |        |                |        | にんじん        | 15.00  |         |   |
|                 |        |                |        | カットわかめ      | 0.50   |         |   |
|                 |        |                |        | ★卵          | 25.00  |         |   |
|                 |        |                |        | 塩           | 0.70   |         |   |
|                 |        |                |        | しょうゆ        | 2.00   |         |   |
|                 |        |                |        | こしょう        | 0.02   |         |   |
|                 |        |                |        | けずり節        | 4.00   |         |   |
|                 |        |                |        | 水           | 130.00 |         |   |
|                 |        |                |        | ごま油         | 0.50   |         |   |
|                 |        |                |        | 【牛乳】 ★牛乳    | 206.00 |         |   |