

[詳細 献立表]

詳細献立表の記号について

★… 特定原材料8品目(小麦・卵・乳・えび・かに・落花生・そば・くるみ)を含む食材です。

2025年 4月 1日 ~ 2025年 4月 30日

センター南大沢 2025-03-11 印刷

4月10日(木)		4月11日(金)		4月14日(月)		4月15日(火)		4月16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】		【ごはん】		【ごはん】		【たけのごはん】		【あなかけやきそば】	
米	91.00	米	91.00	米	91.00	米	85.00	★むし中華めん	150.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	サラダ油	2.00
						しょうゆ	2.50	しょうゆ	1.00
【マーボー豆腐】		【鮭の塩焼き】		【豚キムチ】		たけのこ(ゆで)	25.00	水(だし汁)	2.00
豆腐(絹ごし)	100.00	甘塩鮭切身70g	70.00	豚バラこま肉	20.00	鶏もも皮なしこま肉	6.00		
豚かた挽肉	30.00			豚ももこま肉	10.00	油揚げ	7.00	豚ももこま肉	25.00
ながねぎ	20.00	【筑前煮】		にんにく	0.30	しょうゆ	2.00	たけのこ缶	15.00
たまねぎ	15.00	鶏もも皮なしこま肉	30.00	酒	0.30	塩	0.35	にんじん	20.00
にんじん	30.00	じゃがいも	30.00	しょうゆ	1.00	さとう	0.30	たまねぎ	35.00
にら	4.00	焼き竹輪	5.00	キムチ漬け	20.00	酒	1.00	キャベツ	55.00
根しょうが	1.50	にんじん	20.00	八王子産白菜キムチ	20.00	水	0.00	もやし	35.00
にんにく	0.40	ごぼう	20.00	根しょうが	1.00			にら	5.00
干しいたけ	0.50	こんにゃく色紙	15.00	たまねぎ	15.00	【さばのおろしソース】		干しいたけ	1.00
サラダ油	1.00	たけのこ缶	15.00	にら	5.00	さば切身70g	70.00	にんにく	0.30
さとう	2.20	(冷)さやいんげん	5.00	ながねぎ	10.00	塩	0.20	しょうが	0.50
しょうゆ	6.00	サラダ油	0.85	もやし	30.00	こしょう	0.01	油	1.00
赤みそ	6.60	さとう	1.70	干しいたけ	1.00	しょうゆ	1.00	しょうゆ	2.30
水	22.00	塩	0.04	油	0.50	鉄板油	1.00	酒	1.00
でんぷん	2.20	しょうゆ	3.80	塩	0.40	だいにん	20.00	塩	1.00
ごま油	0.55	酒	0.90	しょうゆ	3.00	根しょうが	0.30	こしょう	0.02
トウバンジャン	0.15	水(だし汁)	17.00	酒	1.00	しょうゆ	1.20	ごま油	0.50
				こしょう	0.03	みりん	1.50	水	10.00
【ポップビーンズ】		【キャベツの味噌汁】		水	10.00	さとう	0.30	でんぷん	2.00
大豆	15.00	ながねぎ	15.00	でんぷん	1.30	でんぷん	0.15		
でんぷん	4.50	油揚げ	10.00	ごま油	0.50			【青のりポテト】	
揚げ油	3.00	キャベツ	35.00			【野菜の彩り和え】		くし型ポテト	90.00
青のり	0.15	豆腐(絹ごし)	20.00	【ツナとキャベツのサラダ】		こまつな	15.00	揚げ油	3.00
塩	0.30	カットわかめ	0.30	きゅうり	10.00	もやし	35.00	塩	0.25
		みそ	6.00	にんじん	5.00	にんじん	12.00	青のり	0.20
【中華スープ】		赤みそ	5.00	(冷)ホールコーン	5.00	油揚げ	7.00		
鶏もも皮なしこま肉	10.00	けずり節	4.00	キャベツ	25.00	かつおぶし粉	0.30	【コーンと卵のスープ】	
チンゲンツァイ	20.00	水	130.00	だいにん	9.00	塩	0.10	★卵	20.00
たまねぎ	25.00			ツナ	8.00	みりん	2.00	たまねぎ	20.00
にんじん	15.00	【牛乳】		しょうゆ	2.20	さとう	0.50	(冷)ホールコーン	10.00
えのきたけ	10.00	★牛乳	206.00	さとう	1.10	しょうゆ	2.50	クリームコーン缶	40.00
カットわかめ	0.50			サラダ油	0.90			塩	0.90
塩	0.90			ごま油	0.60	【かぶのみそ汁】		こしょう	0.02
しょうゆ	2.00			酢	1.10	かぶ	25.00	けずり節	4.00
こしょう	0.02			塩	0.12	にんじん	10.00	水	110.00
けずり節	4.00			こしょう	0.04	ながねぎ	15.00	でんぷん	0.50
水	140.00					えのきたけ	10.00		
ごま油	0.40			【くずきりスープ】		カットわかめ	0.43	【くだもの(りんご缶)】	
				鶏ももこま肉	10.00	豆腐(絹ごし)	15.00	りんご(缶詰)	45.21
【牛乳】				にんじん	15.00	油揚げ	5.00		
★牛乳	206.00			たけのこ缶	10.00	赤みそ	5.00	【牛乳】	
				はくさい	30.00	みそ	6.00	★牛乳	206.00
				ながねぎ	15.00	煮干し	3.00		
				くずきり	6.00	水	130.00		
				塩	1.00				
				しょうゆ	2.00	【牛乳】			
				けずり節	4.00	★牛乳	206.00		
				水	130.00				
				白いりごま	2.00				
				【果物(でこぼん)】					
				デコボン	62.50				
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

[詳細 献立表]

詳細献立表の記号について

★… 特定原材料8品目(小麦・卵・乳・えび・かに・落花生・そば・くるみ)を含む食材です。

2025年 4月 1日 ~ 2025年 4月 30日

センター南大沢 2025-03-11 印刷

4月17日(木)		4月18日(金)		4月21日(月)		4月22日(火)		4月23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
【ポークカレーライス】		【ごはん】		【ビビンバ(大根)】		【赤米ごはん】		【ごはん】	
米	95.00	米	91.00	米	91.00	米	80.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	もち米	5.00	水	0.00
豚かた角切り肉	20.00			豚もも千切肉	25.00	赤米	5.00		
じゃがいも	60.00	【ししゃもの磯辺天ぷら】		豚バラこま肉	10.00	水	0.00	【ひじきと豆腐のハンバーグ】	
たまねぎ	75.00	ししゃも	40.00	にんにく	0.50			1/2絞り豆腐	45.00
にんじん	20.00	青のり	0.20	根しょうが	0.50	【鯖の甘辛竜田揚げ】		豚もも挽肉	20.00
にんにく	0.20	★殺菌液卵	7.00	切干しだいこん	5.00	さごち切身70g	70.00	豚かた挽肉	15.00
根しょうが	0.80	水	6.00	ごま油	1.00	根しょうが	1.00	たまねぎ	40.00
サラダ油	1.70	★小麦粉	5.00	トウバンジャン	0.13	にんにく	0.40	油	0.40
★小麦粉	9.00	コーンスターチ	2.00	酒	1.30	しょうゆ	2.00	芽ひじき	0.60
★バター	4.50	揚げ油	4.00	さとう	3.00	酒	1.00	★卵	6.50
サラダ油	5.00			しょうゆ	4.00	でんぷん	6.00	★パン粉	6.50
カレー粉	0.40	【きゅうりとかぶの南蛮漬け】		みりん	2.50	揚げ油	4.00	★スキムミルク	2.00
トマトケチャップ	4.50	きゅうり	20.00	にんじん	10.00	しょうゆ	3.50	塩	0.40
ウスターソース	1.00	かぶ	25.00	もやし	30.00	さとう	2.50	こしょう	0.03
中濃ソース	1.70	にんじん	10.00	こまつな	15.00	みりん	2.00	鉄板油	0.00
塩	1.65	ごま油	0.50	塩	0.40	水	1.00	しょうゆ	1.50
こしょう	0.02	しょうゆ	2.00	白すりごま	0.60			みりん	1.50
カレー粉	0.60	さとう	0.80	ごま油	1.00	【五目きんぴら】		さとう	0.30
しょうゆ	1.40	酢	0.60	【チンゲン菜と卵のスープ】		にんじん	15.00	水(だし汁)	5.00
水	82.00	一味唐辛子	0.01	チンゲンツアイ	20.00	ごぼう	15.00	でんぷん	0.20
【コールスロー】				★卵	20.00	糸こんにゃく	13.00		
キャベツ	50.00	【豚と豆の角煮風】		にんじん	15.00	れんこん	13.00	【キャベツのからし和え】	
(冷)ホールコーン	10.00	豚かたこま肉	12.00	しめじ	15.00	さつま揚げ	5.00	キャベツ	35.00
にんじん	5.00	大豆	12.00	カットわかめ	0.50	(冷)さやいんげん	5.00	チンゲンツアイ	10.00
酢	2.00	根しょうが	0.85	豆腐(絹ごし)	25.00	一味唐辛子	0.01	にんじん	5.00
サラダ油	1.50	しょうゆ	4.00	塩	1.10	油	1.00	かまぼこ	5.00
からし(粉)	0.05	さとう	3.00	しょうゆ	1.50	しょうゆ	3.50	しょうゆ	2.00
さとう	1.30	酒	1.20	こしょう	0.02	さとう	1.20	みりん	1.60
塩	0.40	みりん	1.20	でんぷん	1.30	酒	1.00	さとう	0.10
				けずり節	4.00	ごま油	0.30	塩	0.10
				水	125.00			からし(粉)	0.08
【フルーツヨーグルト】		【かきたま汁】				【春のすまし汁】			
フルーツミックス缶	35.00	★卵	20.00			型抜きかまぼこ	10.00	【臭汁】	
★調理用ヨーグルト	40.00	豆腐(絹ごし)	25.00	【フルーツ白玉】		カットわかめ	0.40	大豆	5.00
		にんじん	10.00	フルーツミックス缶	60.29	豆腐(絹ごし)	25.00	にんじん	15.00
【牛乳】		たまねぎ	35.00	冷凍メルト白玉	24.98	えのきたけ	10.00	だいこん	25.00
★牛乳	206.00	こまつな	10.00			ながねぎ	15.00	ながねぎ	15.00
		塩	1.20	【牛乳】		こまつな	15.00	油揚げ	10.00
		こしょう	0.02	★牛乳	206.00	しょうゆ	1.50	豆腐(絹ごし)	10.00
		しょうゆ	1.20			塩	0.90	こまつな	10.00
		でんぷん	1.00			酒	1.00	みそ	6.00
		けずり節	4.00			けずり節	3.00	赤みそ	6.00
		水	125.00			だしこんぶ	0.10	けずり節(調理用)	4.00
						水	140.00	水	115.00
		【牛乳】							
		★牛乳	206.00			【果物(はるか)】		【牛乳】	
						はるか	50.00	★牛乳	206.00
						【牛乳】			
						★牛乳	206.00		

