

[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 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

センター南大沢 2025-05-07 印刷

6月 3日(火)		6月 4日(水)		6月 5日(木)		6月 6日(金)		6月 9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】		【やきとり丼】		【ごはん】		【梅ごはん】		【ごはん】	
米	91.00	米	90.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
			0.00			国産カリカリ梅	1.00		
【いかのネギ塩焼き】		鶏もも皮なし角切り肉	35.00	【ししゃもの磯辺焼き】		ゆかり粉	0.50	【鮭の塩焼き】	
いか切身70g	70.00	鶏むね角切肉	35.00	ししゃも	40.00	ちりめんじゃこ	2.00	甘塩鮭70g	70.00
根しょうが	0.50	しょうゆ	1.20	青のり	0.02			サラダ油	0.00
にんにく	0.90	酒	1.30	鉄板油	0.30	【いわしハンバーグ】			
ながねぎ	5.50	根しょうが	0.70			1/2絞り豆腐	40.00	【筑前煮】	
酒	1.40	鉄板油	1.50	【切干大根とツナのごまマヨ和え】		いわしすり身	20.00	鶏もも皮なしこま肉	20.00
みりん	1.40	ながねぎ	50.00	切干しだいこん	4.00	鶏むね挽肉	20.00	じゃがいも	30.00
塩	0.35		0.00	にんじん	15.00	たまねぎ	40.00	にんじん	25.00
黒こしょう	0.02	しょうゆ	5.00	きゅうり	15.00	にんじん	6.50	ごぼう	20.00
しょうゆ	0.70	さとう	2.50	ツナ	10.00	サラダ油	1.00	こんにゃく角	20.00
ごま油	0.30	みりん	6.00	サラダ油	0.80	★卵	8.00	たけのこ缶	15.00
白いりごま	1.40	水(だし汁)	6.00	★マヨネーズ	2.40	★パン粉	7.00	(冷)さやいんげん	5.00
鉄板油	0.00	でんぷん	0.50	白すりごま	0.40	★調理用牛乳	4.00	サラダ油	0.80
		きざみのり	0.30	さとう	0.80	塩	0.50	さとう	1.70
【3色ナムル】				しょうゆ	2.00	こしょう	0.03	塩	0.04
こまつな	30.00	【キャベツのみそ汁】		塩	0.30	鉄板油	1.00	しょうゆ	4.00
もやし	20.00	カットわかめ	1.00	酢	0.80	だいこん	18.00	酒	1.00
にんじん	15.00	キャベツ	35.00	ごま油	0.80	根しょうが	0.40	水(だし汁)	17.00
さとう	0.22	じゃがいも	15.00			しょうゆ	2.50		
塩	0.40	こまつな	10.00	【肉じゃが】		みりん	1.50	【なめこのみそ汁】	
にんにく	0.15	油揚げ	7.00	じゃがいも	100.00	さとう	1.50	カットわかめ	0.50
ごま油	1.00	みそ	6.00	豚かたこま肉	20.00			なめこ	11.00
白いりごま	0.90	赤みそ	5.00	たまねぎ	55.00	【小松菜と油揚げの煮びたし】		だいこん	20.00
		けずり節(調理用)	4.00	にんじん	20.00	こまつな	15.00	豆腐(絹ごし)	20.00
【豚キムチ】		水	140.00	糸こんにゃく	30.00	もやし	35.00	油揚げ	7.00
豚バラこま肉	10.00			(冷)さやいんげん	5.00	にんじん	10.00	ながねぎ	10.00
豚かたこま肉	40.00	【みかんのミルク寒天】		油	1.00	油揚げ	10.00	赤みそ	5.00
にんにく	0.30	粉寒天	0.48	さとう	2.50	さとう	0.80	みそ	6.00
酒	0.30	さとう	6.00	しょうゆ	6.00	塩	0.20	けずり節(調理用)	4.00
しょうゆ	1.00	水	20.00	塩	0.10	酒	0.50	水	140.00
八王子産キムチ漬け	20.00	★調理用牛乳	35.00	水	25.00	しょうゆ	3.00		
キムチ漬け	20.00	みかん缶	30.00			かつおぶし粉	1.00	【牛乳】	
根しょうが	1.00			【茎わかめのしょうが炒め】				★牛乳	206.00
たまねぎ	15.00	【牛乳】		くさわかめ	15.00	【田舎汁】			
にら	5.00	★牛乳	206.00	根しょうが	0.50	鶏むね皮なしこま肉	10.00		
ながねぎ	10.00			ごま油	0.60	ごぼう	15.00		
もやし	30.00			しょうゆ	1.00	だいこん	10.00		
干しいたけ(スライス)	1.00			みりん	0.50	にんじん	15.00		
油	1.00			酒	0.50	じゃがいも	15.00		
塩	0.30			白いりごま	1.00	生揚げ	20.00		
しょうゆ	1.50					ながねぎ	7.00		
酒	1.00			【牛乳】		サラダ油	0.60		
こしょう	0.03			★牛乳	206.00	みそ	5.00		
水	10.00					赤みそ	5.00		
でんぷん	0.50					けずり節	4.00		
ごま油	0.50					水	120.00		
【果物(湘南ゴールド)】						【牛乳】			
湘南ゴールド	50.00					★牛乳	206.00		
【牛乳】									
★牛乳	206.00								

詳細献立表の記号について

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)		6月16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
【わかめじゃこごはん】		【はちっこつけ麺】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】	
米	91.00	★むし中華めん	150.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	油	2.00	水	0.00	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】		【マーボー豆腐】	
				鶏もも切身70g	70.00	さば切身70g	70.00	豆腐(絹ごし)	100.00
【厚焼き卵】		豚バラこま肉	15.00	根しょうが	0.20	根しょうが	1.00	豚かた挽肉	30.00
★殺菌液卵	60.00	たけのこ缶	8.00	みりん	1.00	酒	1.00	ながねぎ	20.00
鶏むね挽肉	8.00	根しょうが	0.40	にんにく	0.20	しょうゆ	3.00	たまねぎ	15.00
たまねぎ	20.00	ごま油	0.60	ながねぎ	1.00	カレー粉	0.30	にんじん	30.00
にんじん	10.00	しょうゆ	0.60	みそ	4.00			にら	4.00
干しいいたけ(スライス)	0.30	さとう	0.20	しょうゆ	2.00	【チンゲン菜のからしあえ】		根しょうが	1.50
油	0.50	酒	0.50	鉄板油	0.00	もやし	30.00	にんにく	0.40
さとう	1.10	★なると	4.00			チンゲンツアイ	15.00	干しいいたけ(スライス)	0.50
しょうゆ	1.10	もやし	20.00	【大豆の甘辛煮】		にんじん	5.00	サラダ油	1.00
塩	0.30	(冷)ホールコーン	8.00	豚かたこま肉	15.00	かまぼこ	5.00	さとう	2.20
水(だし汁)	5.00	こまつな	15.00	大豆	15.00	しょうゆ	3.00	しょうゆ	6.00
油	1.00	塩	0.50	だいこん	15.00	みりん	1.60	赤みそ	6.60
		こしょう	0.02	えだまめ(冷凍)	3.00	さとう	0.10	水	22.00
【ビーフン炒め】		しょうゆ	4.00	根しょうが	0.80	塩	0.10	でんぶん	2.20
ビーフン	10.00	煮干し	2.00	しょうゆ	3.60	からし(粉)	0.08	ごま油	0.55
豚かた千切り肉	10.00	けずり節	2.00	さとう	2.40			トウバンジャン	0.15
にんじん	10.00	チンタンスープ	20.00	酒	1.20	【かぶのみそ汁】			
たけのこ缶	15.00	水	105.00	みりん	1.20	カットわかめ	0.50	【春雨スープ】	
たまねぎ	20.00	たまねぎ	20.00			キャベツ	25.00	豚かたこま肉	10.00
干しいいたけ(スライス)	0.60			【きのこのかきたま汁】		たまねぎ	20.00	にんじん	10.00
ピーマン	6.00	【うずら卵の塩ゆで】		にんじん	15.00	かぶ	30.00	ながねぎ	20.00
きくらげ	0.30	★うずらの卵	30.00	しめじ	5.00	赤みそ	5.00	きくらげ	0.50
根しょうが	0.30	塩	0.00	えのきたけ	10.00	みそ	6.00	たけのこ缶	15.00
油	1.00	水	3.00	たまねぎ	20.00	煮干し	3.00	チンゲンツアイ	15.00
塩	0.30			こまつな	20.00	水	135.00	はるさめ	3.00
こしょう	0.03	【キャンディーポテト】		★卵	20.00			塩	1.10
しょうゆ	1.40	さつまいも	80.00	塩	1.00	【牛乳】		しょうゆ	1.50
ごま油	0.50	揚げ油	3.00	しょうゆ	2.00	★牛乳	206.00	けずり節	4.00
		さとう	5.00	こしょう	0.02			水	130.00
【けんちん汁】		★バター	2.00	でんぶん	1.00			ごま油	0.40
豆腐(絹ごし)	20.00	水	3.00	けずり節	4.00				
油揚げ	5.00			水	125.00			【フルーツ白玉】	
ごぼう	15.00	【野菜の南蛮漬け】						フルーツミックス缶	60.00
にんじん	15.00	きゅうり	15.00	【果物(さくらんぼ)】				冷凍メルト白玉	25.00
ながねぎ	10.00								

詳細献立表の記号について

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

センター南大沢 2025-05-07 印刷

6月17日(火)		6月18日(水)		6月19日(木)		6月20日(金)		6月23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
【ごはん】			【ビビンバ】			【きびごはん】			【チキンカレー】		
米	91.00		米	91.00		米	75.00		米	91.00	
水	0.00		水	0.00		もち米	10.00		水	0.00	
			豚かた千切り肉	35.00		きび	6.00		鶏むね皮なしこま肉	35.00	
【いかのピリ辛揚げ】			にんにく	0.50		水	0.00		じゃがいも	60.00	
いか切身70g	70.00		根しょうが	0.50					たまねぎ	75.00	
根しょうが	1.00		切干しだいこん	5.00	【鯖のごま風味焼き】				にんじん	20.00	
なかがねぎ	2.00		ごま油	1.00		さわら切身70g	70.00		にんにく	0.20	
酒	1.40		トウバンジャン	0.13		根しょうが	0.60		根しょうが	0.80	
しょうゆ	2.80		酒	1.30		酒	1.00		サラダ油	1.70	
塩	0.10		さとう	3.00		さとう	1.00		★小麦粉	9.00	
こしょう	0.01		しょうゆ	4.00		しょうゆ	4.00		★バター	4.50	
トウバンジャン	0.25		みりん	2.50		みりん	1.00		サラダ油	5.00	
でんぷん	9.00		にんじん	10.00		白すりごま	2.00		カレー粉	0.40	
揚げ油	5.00		もやし	30.00		鉄板油	1.00		トマトケチャップ	4.50	
			こまつな	15.00					ウスターソース	1.00	
【野菜のおかか和え】			塩	0.40	【野菜の彩り和え】				中濃ソース	1.70	
こまつな	20.00		白いりごま	0.60		こまつな	15.00		塩	1.65	
もやし	30.00		ごま油	1.00		もやし	30.00		こしょう	0.02	
にんじん	12.00					にんじん	12.00		カレー粉	0.60	
油揚げ	10.00	【まめ黒糖】				油揚げ	10.00		しょうゆ	1.40	
かつおぶし粉	0.30		煎り大豆	15.00		かつおぶし粉	0.30		水	82.00	
塩	0.10		黒砂糖	4.00		塩	0.10		【ズッキーニのサラダ】		
みりん	2.00		水	2.00		みりん	2.00		キャベツ		40.00
さとう	0.50					さとう	0.50		にんじん		10.00
しょうゆ	2.50	【トマトと卵のスープ】				しょうゆ	2.50		ズッキーニ		15.00
			鶏むねこま肉	5.00					(冷)ホールコーン	10.00	
【にんにく肉じゃが】			たまねぎ	35.00	【はっちくんみそ汁】				にんじん	5.00	
豚かたこま肉	20.00		★卵	20.00		豚かたこま肉	10.00		酢	2.00	
酒	1.00		トマト	25.00		なす	5.00		サラダ油	1.50	
しょうゆ	1.50		カットわかめ	0.50		ズッキーニ	5.00		からし(粉)	0.05	
にんにく	0.30		サラダ油	0.70		じゃがいも	20.00		さとう	1.30	
ごま油	0.70		塩	1.30		たまねぎ	10.00		塩	0.40	
じゃがいも	88.00		こしょう	0.02		キャベツ	10.00	【ミニトマト(1個)】			
たまねぎ	33.00		けずり節	4.00		だいこん	10.00		ミニトマト	10.00	
にんじん	11.00		水	135.00		かぶ	10.00				
しめじ	7.00		でんぷん	1.20		チンゲンツアイ	10.00		【りんごヨーグルト】		
サラダ油	1.00					みそ	6.00		りんご(缶詰)	30.00	
さとう	2.50		【牛乳】			赤みそ	5.00		★調理用ヨーグルト	50.00	
しょうゆ	2.70		★牛乳	206.00		けずり節	4.00				
みりん	2.20					水	120.00		【牛乳】		
塩	0.30								★牛乳	206.00	
水	20.00					【果物(湘南ゴールド)】					
						湘南ゴールド	50.00				
【牛乳】						【牛乳】					
★牛乳	206.00					★牛乳	206.00				
									</		

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 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

センター南大沢 2025-05-07 印刷

6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)		6月30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	
【ごはん】			【コッパパン】			【エビピラフ】			【ごはん】	
米	91.00	★コッパパン70g	70.00	米	75.00	米	85.00	米	91.00	
水	0.00			押麦	4.00	水	0.00	水	0.00	
		【バーベキュードチキン】		水	0.00	豚かた千切り肉	25.00			
【鰻のかば焼き】			鶏もも切身70g	70.00	★むきえび	20.00	刻み昆布	2.00	【ゆのす香る ねぎ塩チキン】	
あじフィーレ30g	60.00	にんにく	0.30	白ワイン	0.50	油揚げ	12.00	鶏もも角切肉	65.00	
根しょうが	1.20	根しょうが	1.30	鶏ももこま肉	10.00	根しょうが	1.30	塩	0.26	
酒	1.20	赤ワイン	1.30	たまねぎ	15.00	サラダ油	1.30	酒	1.30	
しょうゆ	1.20	トマトケチャップ	8.00	にんじん	15.00	しょうゆ	5.00	鉄板油	0.00	
でんぱん	10.00	タバスコ	0.07	ピーマン	5.00	酒	2.50	ゆず(果汁、生)	1.56	
揚げ油	3.00	さとう	0.70	油	1.50	塩	0.20	根しょうが	0.39	
	0.00	しょうゆ	2.50	塩	1.00	みりん	1.30	にんにく	0.78	
しょうゆ	5.00	塩	0.10	こしょう	0.03	水	3.00	ながねぎ	9.10	
さとう	2.50	ウスターソース	1.00					酒	1.30	
みりん	6.00	鉄板油	0.50	【ポテトオムレツ】		【ゴーヤーチャンプルー】		みりん	1.30	
水(だし汁)	6.00			★殺菌液卵	55.00	押し木綿豆腐	40.00	塩	0.39	
白いりごま	0.50	【ツナと野菜のサラダ】		たまねぎ	30.00	ゴーヤ	15.00	こしょう	0.01	
		きゅうり	20.00	豚もも挽肉	10.00	豚バラこま肉	12.00	しょうゆ	0.65	
		にんじん	10.00	じゃがいも	30.00	きくらげ	0.15	ごま油	0.26	
【キャベツのしょうが風味】			ズッキーニ	10.00	★調理用牛乳	6.00	★卵	25.00	白いりごま	1.30
キャベツ	40.00	冷凍青大豆	5.00	油	0.55	サラダ油	1.00	でんぱん	1.30	
きゅうり	5.00	だいこん	20.00	★バター	0.60	しょうゆ	0.75			
にんじん	5.00	ツナ	12.00	塩	0.55	水(だし汁)	0.75	【ごま和え】		
油揚げ	5.00	しょうゆ	2.00	こしょう	0.02	酒	1.25	こまつな	20.00	
根しょうが	0.50	さとう	1.10	油	1.00	塩	0.33	もやし	30.00	
かつおぶし粉	0.40	サラダ油	1.10	トマトケチャップ	1.50	サラダ油	0.40	にんじん	10.00	
しょうゆ	1.00	ごま油	0.60	トマトピューレ	2.00	ごま油	0.15	さとう	1.50	
みりん	1.00	酢	1.10	中濃ソース	1.00	かつおぶし粉	0.40	しょうゆ	3.00	
塩	0.20	塩	0.09					みりん	2.00	
		こしょう	0.01	【大根のフレンチサラダ】		【もずくスープ】		ごま油	1.00	
【かきたま汁】				にんじん	10.00	もずく(塩蔵、塩抜き)	15.00	白すりごま	2.00	
鶏むねこま肉	5.00	【下中たまねぎのスープ】		だいこん	35.00	にんじん	5.00			
★卵	25.00	鶏ももこま肉	10.00	きゅうり	15.00	もやし	30.00	【呉汁】		
豆腐(絹ごし)	20.00	たまねぎ	30.00	酢	2.00	たまねぎ	35.00	豚かたこま肉	10.00	
にんじん	10.00	にんじん	15.00	オリーブ油	2.50	しょうゆ	2.00	大豆	5.00	
たまねぎ	20.00	じゃがいも	20.00	さとう	0.90	塩	1.00	にんじん	10.00	
こまつな	15.00	キャベツ	25.00	塩	0.40	けずり節	4.00	だいこん	20.00	
塩	1.00	サラダ油	1.20	からし(粉)	0.05	水	130.00	干しいたけ(スライス)	0.50	
しょうゆ	2.00	塩	1.00					じゃがいも	10.00	
けずり節	4.00	こしょう	0.03	【野菜スープ】		【果物(小玉すいか)】		たまねぎ	10.00	
水	120.00	けずり節	4.00	鶏ももこま肉	15.00	すいか	70.00	油揚げ	5.00	
でんぱん	1.00	水	120.00	たまねぎ	30.00			豆腐(絹ごし)	15.00	
		にんじん		キャベツ	15.00	【牛乳】		こまつな	5.00	
【果物(冷凍みかん)】		【果物(湘南ゴールド)】		塩	35.00	★牛乳	206.00	みそ	6.00	
(冷)みかん	50.00	湘南ゴールド	50.00	塩	1.00			赤みそ	5.00	
				こしょう	0.02			煮干し	2.00	
【牛乳】		【牛乳】		しょうゆ	1.50			水	115.00	
★牛乳	206.00	★牛乳	206.00	けずり節	4.00					
				水	130.00			【牛乳】		
								★牛乳	206.00	
				【牛乳】						
				★牛乳	206.00					