

詳細献立表の記号について

センター南大沢 2025-06-05 印刷

センター南大沢 2025-06-05 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
【ごはん】			【国産小麦のきなこ揚げパン】			【ごはん】			【小樽あんかけやきそば】		
米	91.00		★国産小麦パン70g		70.00	米	91.00		★むし中華めん		165.00
水	0.00		きな粉		8.00	水	0.00		しょうゆ		0.30
			さとう		5.00				水(だし汁)		2.00
			グラニュー糖		2.00				サラダ油		2.00
【さばの塩焼き】						【鯖のみそ焼き】					
さば切身70g	70.00		塩		0.08	さごち切身70g	70.00				
塩	0.50		揚げ油		7.00	根しょうが	1.50		★むきえび		15.00
酒	2.50					酒	2.50		豚かたこま肉		15.00
鉄板油	0.00		【ポークビーンズ】			鉄板油	0.00		根しょうが		0.30
			大豆		15.00	みそ	5.00		にんにく		0.20
【小松菜と油揚げの煮びたし】			豚かた角切り肉		20.00	みりん	2.50		にんじん		25.00
こまつな	10.00		塩		0.10	さとう	2.50		たまねぎ		30.00
キャベツ	30.00		こしょう		0.02	水	3.00		キャベツ		30.00
もやし	20.00		じゃがいも		50.00				チンゲンツアイ		5.00
にんじん	5.00		にんじん		20.00	【ごま和え】			きくらげ		1.00
油揚げ	6.00		たまねぎ		55.00	こまつな	20.00		サラダ油		1.10
さとう	0.80		(冷)グリーンピース		5.00	もやし	35.00		しょうゆ		5.00
塩	0.07		サラダ油		1.00	にんじん	15.00		酒		1.50
酒	0.40		トマトケチャップ		10.00	えのきたけ	5.00		塩		0.80
しょうゆ	2.60		トマトピューレ		12.00	油揚げ	5.00		こしょう		0.02
かつおぶし粉	0.50		さとう		1.00	さとう	2.00		ごま油		0.50
水(だし汁)	1.50		★小麦粉		3.60	しょうゆ	3.00		水		10.00
			サラダ油		1.80	白すりごま	2.00		でんぷん		2.50
【けんちん汁】			★バター		1.20				★うずらの卵		15.00
豆腐(絹ごし)	25.00		ウスターソース		3.60	【呉汁】					
油揚げ	8.00		塩		1.00	豚かたこま肉	10.00		【フレンチポテト】		
ごぼう	15.00		こしょう		0.02	大豆	5.00		くし型ポテト		80.00
にんじん	15.00		水		65.00	にんじん	10.00		揚げ油		3.00
ながねぎ	15.00					だいこん	20.00		塩		0.30
じゃがいも	20.00		【フレンチサラダ】			干しいたけ(スライス)	0.50				
だいこん	15.00		キャベツ		40.00	じゃがいも	15.00		【小松菜と豆腐のスープ】		
こんにゃく色紙	10.00		にんじん		10.00	たまねぎ	15.00		鶏むねこま肉		10.00
サラダ油	0.80		(冷)ホールコーン		10.00	油揚げ	6.00		もやし		15.00
塩	0.50		ズッキーニ		10.00	豆腐(絹ごし)	15.00		こまつな		20.00
しょうゆ	5.50		酢		2.00	みそ	7.00		えのきたけ		10.00
けずり節	4.00		オリーブ油		2.50	赤みそ	5.00		豆腐(絹ごし)		30.00
水	90.00		さとう		1.30	煮干し	2.00		ながねぎ		10.00
			塩		0.50	水	100.00		塩		0.90
【果物(オレンジ)】			からし(粉)		0.05	【莖わかめのにんにく炒め】			こしょう		0.02
バレンシアオレンジ	50.00								しょうゆ		1.50
						くきわかめ	15.00		けずり節		4.00
【牛乳】			【牛乳】			にんにく	0.50		水		125.00
★牛乳	206.00		★牛乳		206.00	ごま油	0.60		白いりごま		0.50
						しょうゆ	0.90				
						みりん	1.00		【牛乳】		
						白いりごま	1.00		★牛乳		206.00
						【牛乳】					
						★牛乳	206.00				
									鶏ももこま肉		10.00
									★そうめん		4.00
									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
									カットわかめ		0.50
									型抜きかまぼこ(ほし)		5.00
									塩		0.90
									しょうゆ		1.10
									けずり節		4.00
									水		115.00
									【牛乳】		
									★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 7月 1日 ~ 2025年 7月31日

センター南大沢 2025-06-05 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
【ごはん】			【夏野菜のカレーライス】			【ごはん】			【ガーリックコーンライス】		
米	91.00		米	88.00		米	91.00		米	91.00	
水	0.00		押麦	3.00		水	0.00		水	0.00	
			水	0.00			たまねぎ	5.00			
【赤魚の薬味焼き】			豚かた角切り肉		20.00	【マーボー豆腐】			【にぎすの唐揚げ】		
赤魚切身80g	80.00		じゃがいも	30.00		豆腐(絹ごし)	110.00		ピーマン	1.50	40.00
塩	0.20		たまねぎ	50.00		豚かた挽肉	35.00		(冷)ホールコーン	5.00	0.10
ごま油	0.50		にんじん	20.00		ながねぎ	20.00		塩	0.70	0.40
しょうゆ	2.00		かぼちゃ	25.00		たまねぎ	20.00		黒こしょう	0.02	1.00
にんにく	0.50		なす	15.00		にんじん	30.00		オリーブ油	2.00	1.00
一味唐辛子	0.01		サラダ油	1.00		にら	4.50				0.20
ながねぎ	5.00		にんにく	0.20		根しょうが	1.70		【八王子産はちみつマスタードチキン】		
鉄板油	1.00		根しょうが	0.70		にんにく	0.50	70.00	揚げ油	4.00	
			油	1.30		干しいたけ(スライス)	0.50		塩	0.00	
【野菜のおかか和え】			★薄力粉	9.00		サラダ油	1.00		こしょう	0.02	【ピーマン炒め】
こまつな	15.00		★バター	4.50		さとう	1.60		酒	1.00	9.00
もやし	45.00		サラダ油	4.50		しょうゆ	6.00		でんぶん	7.00	10.00
にんじん	12.00		カレー粉	0.55		赤みそ	7.50		揚げ油	4.00	10.00
油揚げ	7.00		トマトケチャップ	4.50		水	24.00		練りマスタード	3.00	15.00
しょうゆ	3.50		ウスターソース	2.70		でんぶん	2.40		はちみつ	3.00	20.00
みりん	2.00		中濃ソース	1.00		ごま油	0.60		★マヨネーズ	7.00	
かつおぶし粉	1.00		塩	1.30		トウバンジャン	0.15		酢	1.50	5.00
			こしょう	0.02					水	2.50	0.30
【豚汁】			カレー粉	0.45	【3色ナムル】					根しょうが	0.30
豚ももこま肉	20.00		しょうゆ	1.40		こまつな	15.00	【コロコロサラダ】		油	1.00
じゃがいも	15.00		水	75.00		もやし	35.00		だいこん	25.00	0.40
ごぼう	5.00					にんじん	15.00		きゅうり	20.00	0.03
だいこん	20.00	【わかめサラダ】				さとう	0.22		にんじん	10.00	1.40
にんじん	15.00		カットわかめ	1.00		塩	0.40		酢	2.00	0.50
しめじ	5.00		きゅうり	20.00		にんにく	0.15		オリーブ油	2.50	
たまねぎ	10.00		キャベツ	30.00		ごま油	1.00		さとう	0.90	【みそ汁】
こんにゃく色紙	7.00		にんじん	10.00		白いりごま	1.00		塩	0.50	じゃがいも
豆腐(絹ごし)	15.00		(冷)ホールコーン	5.00	【とうもろこし】				からし(粉)	0.05	20.00
サラダ油	1.00		酢	1.50		とうもろこし1/4カット	50.00	【ABCスープ】			たまねぎ
みそ	11.00		しょうゆ	2.60		塩	0.20		★アルファベットマカロニ	6.00	30.00
煮干し	2.00		さとう	1.30					豚ももこま肉	10.00	絹ごし豆腐
水	105.00		塩	0.20					油		25.00
			サラダ油	1.30	【牛乳】				油	0.40	油揚げ
【果物(冷凍みかん)】			ごま油	0.60		★牛乳	206.00		たまねぎ	35.00	カットわかめ
(冷)みかん	50.00		ちりめんじゃこ	2.00					にんじん	15.00	0.50
									キャベツ	30.00	赤みそ
【牛乳】									ホールトマト	30.00	みそ
★牛乳	206.00								トマト	10.00	煮干し
									セロリー	1.00	2.00
									塩	0.90	水
									こしょう	0.03	130.00
									けずり節	4.00	【枝豆】
									水	70.00	えだまめ
											塩

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 7月 1日 ~ 2025年 7月31日

センター南大沢 2025-06-05 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		g	献立名／食品名		g	献立名／食品名		g	献立名／食品名		g
【菜めし】			【かてめし】			【下中たまねぎの豚丼】			【コッパパン】		
米	91.00		米	85.00		米	91.00		★コッパパン70g		70.00
水	0.00		鶏ももこま肉	20.00		水	0.00			米	80.00
国産菜飯の素	2.50		にんじん	10.00		豚ももこま肉	20.00			押麦	3.00
			れんこん	5.00		豚かたこま肉	50.00		【手作りりんごジャム】		0.00
			干しいたけ(スライス)	1.30		しらたき	30.00			水	10.00
【厚焼き卵】			焼き竹輪	6.00		たまねぎ	40.00			豚ももこま肉	5.00
★殺菌液卵	60.00		油揚げ	6.00		根しょうが	1.00			豚バラこま肉	10.00
鶏むね挽肉	8.00		さとう	2.60		さとう	3.50			ながねぎ	0.30
たまねぎ	20.00		しょうゆ	7.80		みりん	2.50			根しょうが	1.10
にんじん	10.00		酒	1.30		しょうゆ	8.50			サラダ油	10.00
干しいたけ(スライス)	0.30		油	1.30					【白身魚のハーブ焼き】		15.00
油	0.50		白いりごま	1.30		【ピリ辛もやし】				キムチ漬け	15.00
さとう	1.00					もやし	35.00			メルルーサ切身70g	70.00
しょうゆ	1.00					にんじん	5.00			塩	0.25
塩	0.30		【焼き魚】			きゅうり	25.00			こしょう	0.01
水(だし汁)	5.00		甘塩鮭切身70g	70.00		ごま油	0.50			白ワイン	2.00
油	1.00		鉄板油	0.00		酢	1.00			セロリー	0.25
						しょうゆ	2.00			バジル(粉)	0.10
【野菜と油揚げのごま和え】			【お新香】			塩	0.10			にんにく	0.30
こまつな	20.00		キャベツ	40.00		一味唐辛子	0.01			パセリ(乾)	0.10
キャベツ	35.00		きゅうり	20.00		さとう	0.50			オリーブ油	1.00
にんじん	10.00		根しょうが	1.30						【パンネのペペロンチーノ】	
油揚げ	5.00		塩	0.39						★パンネ	30.00
白すりごま	2.00					【小松菜のかきたま汁】				キャベツ	10.00
しょうゆ	4.30		【すいとん】			こまつな	20.00			にんにく	0.70
さとう	2.60		だいこん	30.00		★卵	20.00			オリーブ油	3.00
みりん	2.60		にんじん	20.00		にんじん	15.00			塩	0.60
			ながねぎ	10.00		しめじ	15.00			たかのつめ	0.02
			こまつな	6.00		カットわかめ	0.40				
【肉じゃが】			★小麦粉	9.00		豆腐(絹ごし)	25.00			【ミネストローネ】	
じゃがいも	90.00		白玉粉	9.00		塩	0.90			ベーコン短冊	6.00
豚かたこま肉	18.00		水	5.00		しょうゆ	1.30			油	0.40
たまねぎ	50.00		塩	0.39		こしょう	0.02			じゃがいも	20.00
にんじん	18.00		しょうゆ	3.25		でんぱん	1.30			たまねぎ	30.00
糸こんにゃく	27.00		だしこんぶ	0.65		けずり節	4.00			にんじん	15.00
油	0.90		けずり節	3.00		水	105.00			キャベツ	35.00
さとう	2.00		水	135.00						ホールトマト	40.00
しょうゆ	5.50					【果物(オレンジ)】				セロリー	1.00
塩	0.09					パレンシアオレンジ	50.00			塩	0.85
水	20.00		【牛乳】							こしょう	0.03
			★牛乳	206.00						けずり節	3.00
【牛乳】						【牛乳】				水	60.00
★牛乳	206.00					★牛乳	206.00				

詳細献立表の記号について

2025年 7月 1日 ~ 2025年 7月31日

[illegible]