

詳細献立表の記号について

センター南大沢 2025-09-08 印刷

10月 1日(水)		10月 2日(木)		10月 3日(金)		10月 6日(月)		10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
【きびごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】	
米	85.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00
もち米	3.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
きび	3.00								
水	0.00	【いかのネギ塩焼き】		【豚すき煮】		【赤魚の薬味焼き】		【鯖のごま風味焼き】	
		いか短冊	70.00	豚かたこま肉	30.00	赤魚切身70g	70.00	さば切身70g	70.00
【夕焼小焼やき】		根しょうが	0.50	にんにく	0.30	塩	0.20	白すりごま	0.50
さけ切身70g	70.00	にんにく	0.90	根しょうが	0.30	ごま油	0.50	しょうゆ	3.80
塩	0.20	ながねぎ	5.50	ながねぎ	10.00	しょうゆ	2.00	酒	1.40
ごしょう	0.02	酒	1.40	たまねぎ	60.00	にんにく	0.50	一味唐辛子	0.01
酒	0.50	みりん	1.40	しらたき	30.00	一味唐辛子	0.01	みりん	2.80
★マヨネーズ	12.50	塩	0.70	えのきたけ	12.00	万能ねぎ	5.00	鉄板油	1.00
西京みそ	3.00	黒こしょう	0.02	しめじ	6.00	鉄板油	1.00		
にんじん	6.00	しょうゆ	0.70	焼き豆腐	60.00			【五目きんぴら】	
白いりごま	1.50	ごま油	0.40	さとう	1.80	【大豆の甘辛煮】		にんじん	15.00
小判型カップ	1.00	白いりごま	1.40	しょうゆ	9.60	豚かたこま肉	12.00	ごぼう	15.00
		鉄板油	0.00	みりん	1.20	大豆	12.00	糸こんにゃく	13.00
【もやしの和えもの】				ごま油	0.60	だいこん	12.00	たけのこ缶	13.00
こまつな	15.00	【にんじんのナムル】		サラダ油	1.00	えだまめ(冷凍)	3.00	さつま揚げ	5.00
もやし	45.00	もやし	25.00	白いりごま	1.20	根しょうが	0.80	(冷)さやいんげん	5.00
にんじん	12.00	にんじん	30.00	水	3.60	しょうゆ	3.60	一味唐辛子	0.01
しょうゆ	3.50	きゅうり	10.00			さとう	2.40	油	1.00
みりん	2.00	ツナ	10.00	【野菜とジャコのサラダ】		酒	1.20	しょうゆ	3.50
かつおぶし粉	1.00	さとう	0.40	キャベツ	20.00	みりん	1.20	さとう	1.20
		塩	0.50	にんじん	3.00			酒	1.00
【秋のお吸い物】		にんにく	0.15	(冷)むき枝豆	10.00	【月見汁】		ごま油	0.30
鶏ももこま肉	10.00	ごま油	1.00	(冷)ホールコーン	10.00	こまつな	5.00		
型抜きかまぼこ	5.00	白いりごま	1.00	ちりめんじゃこ	5.00	ながねぎ	15.00	【芋の子汁】	
カットわかめ	0.40			サラダ油	1.00	豆腐(絹ごし)	20.00	鶏ももこま肉	10.00
豆腐(絹ごし)	25.00	【かきたま汁】		ごま油	1.00	さといも	30.00	さといも	27.00
にんじん	10.00	鶏ももこま肉	23.00	さとう	1.00	だいこん	15.00	こんにゃく短冊	12.00
えのきたけ	10.00	★卵	20.00	塩	0.10	にんじん	15.00	だいこん	15.00
ながねぎ	15.00	豆腐(絹ごし)	18.00			型抜きかまぼこ	4.00	にんじん	6.00
しょうゆ	1.50	にんじん	15.00	【有機冬瓜のスープ】		★うずらの卵	20.00	こまつな	15.00
塩	1.10	たまねぎ	20.00	とうがん	25.00	しょうゆ	1.60	ながねぎ	10.00
酒	1.00	こまつな	7.00	鶏ももこま肉	15.00	塩	0.50	赤みそ	6.00
けずり節	4.00	塩	1.00	たまねぎ	30.00	けずり節	4.00	みそ	6.00
だしこんぶ	0.20	しょうゆ	2.00	にんじん	8.00	水	100.00	けずり節	4.00
水	130.00	けずり節	4.00	こまつな	5.00			水	110.00
		水	105.00	塩	1.10	【果物(みかん)】			
【果物(巨峰)】		でんぷん	1.00	ごしょう	0.02	みかん	50.00	【牛乳】	
巨峰	20.00			しょうゆ	1.20			★牛乳	206.00
		【山ぶどうゼリー】		けずり節	4.00	【牛乳】			
【牛乳】		粉寒天	0.34	水	130.00	★牛乳	206.00		
★牛乳	206.00	さとう	4.00	でんぷん	0.60				
		水	34.00						
		赤ワイン	0.65	【牛乳】					
		山ぶどう果汁	4.00	★牛乳	206.00				
		りんご(缶詰)	25.00						
		【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。

0:通常献立
換算学年: センタ
2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

センター南大沢 2025-09-08 印刷

10月 8日(水)		10月 9日(木)		10月10日(金)		10月14日(火)		10月15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
【黒糖パン】		【秋月ごはん】		【ごはん】		【スパゲティミートソース】		【ごはん】	
★黒砂糖パン70g	70.00	米	70.00	米	91.00	★スパゲティ	93.00	米	91.00
		もち米	10.00	水	0.00	オリーブ油	3.50	水	0.00
【ミートローフ】		黒米	4.00			ベーコン千切り	5.00		
豚かた挽肉	40.00	水	0.00	【鶏のレモンしょうゆ】		塩	0.20	【たくあん入り豚キムチ】	
豚もも挽肉	0.00	くり	20.00	鶏もも切身70g	70.00			豚バラこま肉	25.00
1/2絞り豆腐	50.00	さとう	5.00	酒	1.40	豚かた挽肉	55.00	豚ももこま肉	30.00
たまねぎ	20.00	塩	0.10	塩	0.14	赤ワイン	2.60	にんにく	0.30
サラダ油	1.00	水	0.00	こしょう	0.01	たまねぎ	110.00	油	1.00
(冷)ホールコーン	10.00			さとう	1.40	にんじん	30.00	酒	0.30
(冷)グリーンピース	5.00	【石垣揚げ】		みりん	5.00	セロリー	1.50	しょうゆ	1.00
★殺菌液卵	8.00	焼き竹輪	40.00	しょうゆ	2.20	にんにく	0.50	★大根(たくあん干し大根漬)	20.00
★パン粉	7.00	白いりごま	1.00	レモン(果汁、生)	0.80	油	1.50	キムチ漬け	15.00
★スキムミルク	2.00	黒いりごま	1.00	鉄板油	0.00	ホールトマト	15.00	八王子産白菜キムチ	15.00
★調理用牛乳	4.00	水	0.00			トマトケチャップ	14.00	根しょうが	1.00
塩	0.50	★小麦粉	5.00	【野菜のごまドレッシング】		トマトピューレ	30.00	たまねぎ	25.00
こしょう	0.03	コーンスターチ	2.00	キャバツ	35.00	ウスターソース	4.50	にら	5.00
油	1.00	揚げ油	4.00	にんじん	10.00	塩	0.60	ながねぎ	10.00
中濃ソース	5.00			きゅうり	10.00	こしょう	0.03	もやし	40.00
トマトピューレ	3.00	【野菜のピリリ漬け】		(冷)ホールコーン	10.00	★ナチュラルチーズ	3.00	干しいたけ(スライス)	1.00
水(だし汁)	2.00	きゅうり	15.00	しょうゆ	2.00			油	0.50
こしょう	0.02	だいこん	20.00	白すりごま	1.80	【コーンサラダ】		塩	0.40
		にんじん	10.00	塩	0.11	(冷)ホールコーン	15.00	しょうゆ	3.00
【大根のフレンチサラダ】		ごま油	0.50	酢	1.10	キャバツ	30.00	酒	1.00
きゅうり	7.00	しょうゆ	2.00	さとう	1.00	きゅうり	20.00	こしょう	0.03
にんじん	10.00	さとう	0.80	サラダ油	1.50	にんじん	5.00	水	10.00
だいこん	45.00	塩	0.06	こしょう	0.01	酢	2.00	でんぱん	1.30
酢	2.00	酢	0.60			さとう	0.90	ごま油	0.50
サラダ油	1.50	一味唐辛子	0.01	【呉汁】		オリーブ油	2.00		
からし(粉)	0.05	白いりごま	0.40	鶏むねこま肉	10.00	塩	0.50	【ごま大根】	
さとう	1.30			大豆	5.00	こしょう	0.01	だいこん	45.00
塩	0.40			にんじん	15.00	からし(粉)	0.05	きゅうり	10.00
		【八王汁】		だいこん	25.00			にんじん	7.00
【野菜とベーコンのスープ】		鶏むねこま肉	15.00	ながねぎ	10.00	【フルーツポンチ】		ごま油	1.50
ベーコン千切り	8.00	さつまいも	15.00	油揚げ	6.00	黄桃缶	50.00	酢	1.00
たまねぎ	30.00	とうがん	10.00	豆腐(絹ごし)	15.00	オレンジジュース(調理用)	30.00	しょうゆ	1.30
にんじん	10.00	だいこん	10.00	こまつな	10.00			塩	0.30
キャバツ	45.00	かぶ	8.00	みそ	7.00	【牛乳】		さとう	0.30
油	0.50	キャバツ	10.00	赤みそ	6.00	★牛乳	206.00	白いりごま	1.00
塩	1.00	ながねぎ	10.00	煮干し	2.00				
こしょう	0.02	油揚げ	7.00	水	110.00			【わかめスープ】	
しょうゆ	1.50	こまつな	10.00					カットわかめ	0.70
けずり節	4.00	根しょうが	0.30	【果物(プルーン)】				(冷)ホールコーン	10.00
水	110.00	塩	0.80	生プルーン	30.00			たけのこ缶	10.00
		しょうゆ	3.00					ながねぎ	20.00
【牛乳】		けずり節	4.00	【牛乳】				塩	1.00
★牛乳	206.00	水	115.00	★牛乳	206.00			こしょう	0.02
								しょうゆ	1.00
		【菊花みかん】						けずり節	3.00
		みかん	0.00					水	165.00
		【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。

0:通常献立 換算学年: センタ
2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

センター南大沢 2025-09-08 印刷

10月16日(木)		10月17日(金)		10月20日(月)		10月21日(火)		10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
【カレーピラフ】		【ごはん】		【メキシカンライス】		【海鮮あんかけやきそば】		【古代米ごはん】	
米	82.00	米	91.00	米	68.00	★むし中華めん	150.00	米	82.00
押麦	2.00	水	0.00	押麦	4.00	しょうゆ	1.00	もち米	3.00
カレー粉	0.40			オリーブ油	0.20	サラダ油	3.00	赤米	3.00
水	0.00	【マーボー豆腐】		カレー粉	0.45			水	0.00
		豆腐(絹ごし)	100.00	パプリカ(粉)	0.07	豚かたこま肉	25.00		
鶏ももこま肉	10.00	豚かた挽肉	30.00	水	0.00	★むきえび	20.00	【さごちの照り焼き】	
ウインナー1cm輪切り	10.00	ながねぎ	20.00		0.00	いか短冊	20.00	さごち切身70g	70.00
にんじん	10.00	たまねぎ	15.00	豚もも挽肉	20.00	にんじん	15.00	酒	2.00
エリンギ	6.00	にんじん	30.00	たまねぎ	20.00	たけのこ缶	5.00	みりん	1.30
たまねぎ	20.00	にら	4.00	にんじん	10.00	たまねぎ	30.00	さとう	1.00
(冷)ホールコーン	10.00	根しょうが	1.50	ピーマン	7.00	キャベツ	40.00	しょうゆ	4.00
(冷)グリーンピース	7.00	にんにく	0.40	(冷)ホールコーン	10.00	もやし	30.00	塩	0.10
油	0.50	干しいたけ(スライス)	0.50	トマトケチャップ	5.00	にら	5.00	鉄板油	0.50
★バター	1.00	サラダ油	1.00	サラダ油	1.00	きくらげ	0.80		
カレー粉	0.50	さとう	2.20	カレー粉	0.50	にんにく	0.30	【ほうれんそうのおひたし】	
塩	0.60	しょうゆ	6.00	塩	0.70	根しょうが	0.50	ほうれんそう	20.00
こしょう	0.01	赤みそ	6.60	こしょう	0.02	油	1.00	もやし	30.00
		水	22.00	ウスターソース	1.30	しょうゆ	2.00	にんじん	5.00
【白身魚のハーブ焼き】		でんぱん	2.20	チリパウダー	0.20	塩	0.85	かつおぶし粉	0.30
ホキ切り身70g	70.00	ごま油	0.55			こしょう	0.03	水(だし汁)	0.50
塩	0.40	トウバンジャン	0.15	【キャベツのクリーム煮】		ごま油	0.70	塩	0.05
こしょう	0.02			じゃがいも	30.00	水	1.00	みりん	1.50
白ワイン	2.00	【豆黒糖】		鶏ももこま肉	20.00	でんぱん	3.00	しょうゆ	1.80
セロリー	0.25	煎り大豆	10.00	にんじん	20.80				
乾燥バジル	0.10	黒砂糖	3.50	たまねぎ	40.00	【大学芋】		【豚汁】	
にんにく	0.30	水	1.50	キャベツ	40.00	さつまいも	70.00	豚ももこま肉	20.00
パセリ(乾)	0.10			(冷)さやいんげん	4.00	揚げ油	3.00	さといも	20.00
オリーブ油	1.00	【コーンと卵のスープ】		油	0.80	さとう	4.70	だいこん	10.00
		★卵	25.00	★小麦粉	6.00	しょうゆ	1.70	ごぼう	10.00
【ジャーマンポテト】		たまねぎ	30.00	サラダ油	3.00	水	2.80	にんじん	10.00
じゃがいも	60.00	(冷)ホールコーン	10.00	★バター	3.00	酢	0.18	ながねぎ	10.00
ベーコン千切り	6.00	クリームコーン缶	25.00	★調理用牛乳	35.00	黒いりごま	1.00	こまつな	10.00
たまねぎ	25.00	塩	1.50	水	35.00			こんにゃく短冊	10.00
ピーマン	5.00	こしょう	0.03	塩	1.00	【青菜と豆腐のスープ】		油揚げ	8.00
油	1.00	けずり節	4.00	こしょう	0.03	カットわかめ	0.80	サラダ油	1.20
★バター	0.50	水	120.00	★生クリーム	2.50	鶏むねこま肉	10.00	みそ	13.00
塩	0.40	でんぱん	1.00			こまつな	20.00	けずり節	3.00
こしょう	0.02			【コロコロサラダ】		えのきたけ	8.00	水	105.00
		【牛乳】		だいこん	30.00	豆腐(絹ごし)	25.00		
【ジュリエヌスープ】		★牛乳	206.00	きゅうり	25.00	ながねぎ	10.00	【牛乳】	
ベーコン千切り	7.00			にんじん	15.00	塩	0.90	★牛乳	206.00
たまねぎ	30.00			酢	2.40	こしょう	0.02		
にんじん	25.00			オリーブ油	3.00	しょうゆ	1.50		
キャベツ	35.00			さとう	1.10	けずり節	4.00		
サラダ油	0.60			塩	0.50	水	125.00		
塩	1.00			からし(粉)	0.06	ごま油	0.70		
こしょう	0.02								
けずり節	4.00			【果物(みかん)】		【牛乳】			
水	110.00			みかん	50.00	★牛乳	206.00		
【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。

0:通常献立 換算学年: センタ
2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

センター南大沢 2025-09-08 印刷

10月23日(木)		10月24日(金)		10月27日(月)		10月28日(火)		10月29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	
【チキンカレー】			【ごはん】			【ごはん】			【わかめごはん】	
米	95.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00	
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	
鶏もも角切肉	30.00							国産わかめご飯の素	2.00	
じゃがいも	60.00	【さんま短冊揚げ】		【ししゃもの磯辺焼き】		【鶏の唐揚げ 甘ダレかけ】				
たまねぎ	75.00	さんま短冊	60.00	ししゃも	40.00	鶏もも切身70g	70.00	【厚焼き卵】		
にんじん	20.00	でんぱん	10.00	青のり	0.04	根しょうが	1.40	★殺菌液卵	60.00	
にんにく	0.20	揚げ油	4.00	鉄板油	0.30	酒	1.00	豚もも挽肉	10.00	
根しょうが	0.80					でんぱん	6.00	たまねぎ	20.00	
サラダ油	1.70	根しょうが	1.50	【ツナサラダ】		揚げ油	4.00	にんじん	10.00	
★小麦粉	9.00	しょうゆ	4.50	キャベツ	30.00	しょうゆ	3.50	干しいたけ(スライス)	0.30	
★バター	4.50	さとう	2.30	こまつな	10.00	さとう	2.50	油	0.50	
サラダ油	5.00	みりん	5.30	にんじん	10.00	みりん	2.00	さとう	1.10	
カレー粉	0.40	水	5.30	(冷)ホールコーン	5.00	水	1.00	しょうゆ	1.10	
トマトケチャップ	4.50	白いりごま	1.00	ツナ	10.00			塩	0.50	
ウスターソース	1.00			酢	2.00	【ツナと大根のサラダ】		けずり節	0.30	
中濃ソース	1.70	【小松菜の彩り和え】		油	1.00	きゅうり	13.00	水	5.00	
塩	1.65	こまつな	10.00	塩	0.20	にんじん	7.00	油	1.00	
こしょう	0.02	もやし	35.00	こしょう	0.01	(冷)ホールコーン	8.00			
カレー粉	0.60	にんじん	10.00	からし(粉)	0.05	だいこん	45.00	【じゃこキャベツ】		
しょうゆ	1.40	油揚げ	7.00			ツナ	11.00	キャベツ	30.00	
水	82.00	かつおぶし粉	0.50	【肉にんじん】		しょうゆ	2.60	きゅうり	5.00	
		塩	0.10	じゃがいも	50.00	さとう	1.30	ちりめんじゃこ	3.00	
【コールスロー】		みりん	2.00	豚かたこま肉	25.00	サラダ油	1.30	根しょうが	0.20	
キャベツ	50.00	さとう	0.50	たまねぎ	50.00	ごま油	0.70	白いりごま	1.00	
(冷)ホールコーン	10.00	しょうゆ	2.50	にんじん	60.00	酢	1.30	ごま油	0.30	
にんじん	5.00			糸こんにゃく	25.00	塩	0.10	しょうゆ	1.00	
酢	2.00	【なすのみそ汁】		(冷)さやいんげん	5.00	こしょう	0.01	みりん	0.50	
サラダ油	1.50	なす	5.00	油	1.00			塩	0.05	
からし(粉)	0.05	かぶ	10.00	さとう	2.00	【ABCスープ】				
さとう	1.30	だいこん	30.00	しょうゆ	5.50	★アルファベットマカロニ		8.00	【けんちん汁】	
塩	0.40	ながねぎ	15.00	みりん	1.00	ベーコン短冊	5.00	豆腐(絹ごし)	20.00	
		豆腐(絹ごし)	15.00	塩	0.10	油	0.50	油揚げ	8.00	
【りんごヨーグルト】		赤みそ	5.00	水	25.00	たまねぎ	35.00	ごぼう	15.00	
りんご(缶詰)	50.00	みそ	6.00			にんじん	15.00	にんじん	10.00	
★調理用ヨーグルト	40.00	煮干し	3.00	【牛乳】		キャベツ	30.00	ながねぎ	15.00	
		水	125.00	★牛乳	206.00	ホールトマト	30.00	さといも	20.00	
【牛乳】						セロリー	1.00	だいこん	10.00	
★牛乳	206.00	【牛乳】				塩	0.80	こんにゃく短冊	10.00	
		★牛乳	206.00			こしょう	0.02	サラダ油	0.80	
						けずり節	4.00	塩	0.50	
						水	120.00	しょうゆ	6.00	
								けずり節	4.00	
						【牛乳】		水	100.00	
						★牛乳	206.00			
								【果物(みかん)】		
								みかん	50.00	
								【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。

0:通常献立 換算学年: センタ
2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

センター南大沢 2025-09-08 印刷

10月30日(木)		10月31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	献立名／食品名	g
【大山おこわ】		【食パン】							
米	50.00	★食パン70g	70.00						
もち米	28.00								
水	0.00	【手作りりんごジャム】							
鶏ももこま肉	9.00	りんご	20.00						
あごちくわ	7.00	りんご	10.00						
にんじん	10.00	レモン(果汁、生)	0.15						
ごぼう	6.00	さとう	6.00						
干しいたけ(スライス)	0.70	水	3.00						
油揚げ	6.00								
(冷)さやいんげん	4.00	【パンブキンシチュー】							
サラダ油	1.30	鶏ももこま肉	20.00						
しょうゆ	4.50	ベーコン短冊	0.00						
さとう	1.30	かぼちゃ	40.00						
酒	1.30	にんじん	25.00						
みりん	1.30	たまねぎ	40.00						
水	2.50	しめじ	10.00						
		油	1.50						
【豆腐ハンバーグ】		★小麦粉	7.50						
1/2絞り豆腐	40.00	★バター	4.00						
豚もも挽肉	20.00	サラダ油	3.50						
豚かた挽肉	20.00	★調理用牛乳	80.00						
たまねぎ	35.00	塩	1.80						
サラダ油	0.50	こしょう	0.02						
★調理用牛乳	4.00	水	25.00						
★パン粉	6.00	★生クリーム	2.00						
★卵	6.00								
塩	0.60	【オニオンドレッシングサラダ】							
こしょう	0.03	キャベツ	45.00						
鉄板油	0.00	にんじん	10.00						
中濃ソース	3.00	きゅうり	15.00						
トマトケチャップ	4.00	(冷)ホールコーン	5.00						
		酢	2.00						
【おかか和え】		サラダ油	2.00						
こまつな	20.00	しょうゆ	2.60						
もやし	20.00	塩	0.20						
にんじん	10.00	さとう	1.00						
しょうゆ	2.00	たまねぎ	6.00						
みりん	0.50								
かつおぶし粉	0.50	【牛乳】							
		★牛乳	206.00						
【さつまいものみそ汁】									
さつまいも	30.00								
たまねぎ	22.00								
豆腐(絹ごし)	22.00								
油揚げ	7.00								
こまつな	15.00								
みそ	11.00								
けずり節	4.00								
水	110.00								
【牛乳】									
★牛乳	206.00								