

[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11月 1日 ～ 2025年11月30日

センター南大沢 2025-10-06 印刷

11月 4日(火)		11月 5日(水)		11月 6日(木)		11月 7日(金)		11月10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】		【コッパパン】		【きのこピラフ】		【かみかみごはん】		【みそラーメン風つけめん】	
米	91.00	★コッパパン70g	70.00	米	75.00	米	91.00	★むし中華めん	155.00
水	0.00			押麦	5.00	水	0.00	油	1.00
		【ポークビーンズ】		水	0.00	ちりめんじゃこ	5.00	しょうゆ	2.00
【マーボー大根】		大豆	15.00	鶏ももこま肉	10.00	国産菜飯の素	1.00	水(だし汁)	3.50
だいこん	80.00	豚かた角切り肉	20.00	えのきたけ	5.00				
豚かた挽肉	40.00	塩	0.10	しめじ	7.00	【赤魚の利休焼き】		豚かた挽肉	15.00
ながねぎ	25.00	こしょう	0.02	エリンギ	7.00	赤魚切身80g	80.00	にんじん	15.00
にんじん	25.00	じゃがいも	50.00	たまねぎ	10.00	酒	1.00	もやし	35.00
根しょうが	1.30	にんじん	20.00	にんじん	5.00	みそ	3.50	ながねぎ	20.00
にんにく	0.30	たまねぎ	55.00	(冷)さやいんげん	3.00	みりん	1.00	きくらげ	0.50
サラダ油	1.00	(冷)グリーンピース	5.00	油	0.90	白すりごま	1.30	(冷)ホールコーン	10.00
さとう	2.00	サラダ油	1.00	オリーブ油	0.20	鉄板油	1.00	たけのこ缶	10.00
しょうゆ	6.50	トマトケチャップ	10.00	塩	0.45			★なると	8.00
塩	0.10	トマトピューレ	12.00	こしょう	0.02	【かぼちゃのそぼろ煮】		根しょうが	1.00
赤みそ	4.00	さとう	1.00	しょうゆ	2.60	かぼちゃ	55.00	にんにく	0.50
テンメンジャン	2.00	★小麦粉	3.60			さとう	1.30	油	1.00
水	20.00	サラダ油	1.80	【ポテトオムレツ】		しょうゆ	1.00	赤みそ	14.00
でんぷん	2.00	★バター	1.20	★殺菌液卵	55.00	鶏むね挽肉	10.00	塩	0.10
ごま油	1.00	ウスターソース	3.60	たまねぎ	30.00	(冷)さやいんげん	3.00	トウバンジャン	0.10
トウバンジャン	0.26	塩	1.00	豚もも挽肉	10.00	しょうゆ	1.60	白いりごま	1.00
		こしょう	0.02	サラダ油	0.50	酒	1.30	けずり節	4.00
【野菜のごまドレッシング】		水	65.00	じゃがいも	30.00	さとう	1.00	水	120.00
キャベツ	35.00			★調理用牛乳	6.00	水	10.00	ごま油	0.50
にんじん	10.00	【わかめサラダ】		★バター	0.50	でんぷん	0.50		
(冷)ホールコーン	10.00	カットわかめ	1.00	塩	0.50			【うずら卵】	
しょうゆ	2.00	キャベツ	20.00	こしょう	0.01	【みそ根菜汁】		★うずらの卵	30.00
白すりごま	1.80	にんじん	5.00	鉄板油	1.00	鶏ももこま肉	12.00	水	0.00
塩	0.11	もやし	20.00	トマトケチャップ	3.00	にんじん	10.00		
酢	1.10	(冷)ホールコーン	10.00	トマトピューレ	1.00	だいこん	20.00	【のり塩ポテト】	
さとう	1.00	しょうゆ	3.00	中濃ソース	1.00	ながねぎ	5.00	くし型ポテト	90.00
サラダ油	1.50	酢	1.00			生揚げ	15.00	揚げ油	3.00
こしょう	0.01	さとう	1.00	【3色サラダ】		こんにゃく色紙	12.00	塩	0.25
		白すりごま	1.00	だいこん	25.00	じゃがいも	20.00	青のり	0.20
【ワンタンスープ】		ごま油	1.00	にんじん	10.00	油	0.80		
★ワンタンの皮	10.00			きゅうり	25.00	みそ	6.50	【野菜の南蛮漬け】	
豚もも千切り肉	15.00	【スイートポテト】		酢	2.00	赤みそ	6.00	きゅうり	10.00
にんじん	10.00	さつまいも	65.00	オリーブ油	2.50	けずり節	4.00	にんじん	5.00
ながねぎ	10.00	★バター	2.50	さとう	0.90	水	110.00	だいこん	20.00
もやし	20.00	さとう	4.00	塩	0.40			かぶ	25.00
チンゲンツァイ	10.00	★生クリーム	4.00	からし(粉)	0.05	【果物(シャインマスカット)】		ごま油	0.50
干しいたけ(スライス)	1.00	★調理用牛乳	2.00			マスカット (粒)	20.00	しょうゆ	2.00
塩	0.60	ミニマドレーヌカップ	1.00	【野菜スープ】				さとう	0.30
こしょう	0.02			ベーコン千切り	10.00	【牛乳】		塩	0.10
しょうゆ	3.00	【牛乳】		たまねぎ	30.00	★牛乳	206.00	酢	0.60
ごま油	0.20	★牛乳	206.00	にんじん	20.00			一味唐辛子	0.01
けずり節	4.00			キャベツ	30.00				
水	125.00			(冷)ホールコーン	6.00			【牛乳】	
				油	1.00			★牛乳	206.00
【果物(みかん)】				塩	0.70				
みかん	50.00			こしょう	0.02				
				しょうゆ	1.00				
【牛乳】				けずり節	4.00				
★牛乳	206.00			水	110.00				
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

〔詳細献立表〕

選択アレルゲン:センター

(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: センタ

2025年11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター南大沢 2025-10-06 印刷

11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)		11月17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】			【ごはん】			【ごはん】			【八王子産大根の菜飯】			
米	91.00		米	86.00		米	82.00	91.00	米	86.00		
水	0.00		押麦	5.00	赤米	8.00	水	0.00	押麦	5.00		
			水	0.00	水	0.00			水	0.00		
【鮭のちゃんちゃん焼き】					黒いりごま	1.30	【ホッケの塩焼き】			八王子産大根ご飯の素	2.50	
さけ角切	70.00	【四川豆腐】			塩	0.30	ほっけ(開き干し)70g		70.00	国産菜飯の素	0.50	
キャベツ	30.00		豆腐(絹ごし)	95.00			鉄板油		1.40			
たまねぎ	20.00		豚ももこま肉	15.00	【高尾焼もみじおろしあんかけ】					【にぎすの南蛮漬け】		
にんじん	5.00		にんにく	0.30		1/2絞り豆腐	35.00	【よごし】			にぎす	40.00
ピーマン	3.00		根しょうが	0.50		鶏もも挽肉	20.00	にんじん	13.00	でんぱん	6.00	
えのきたけ	5.00		にんじん	20.00		鶏むね挽肉	35.00	こまつな	40.00	揚げ油	4.50	
サラダ油	0.60		ながねぎ	20.00		ながねぎ	15.00	だいこん	13.00	しょうゆ	3.00	
みそ	7.50		チンゲンツァイ	20.00		根しょうが	0.50	しょうゆ	0.80	酢	1.50	
さとう	1.30		たけのこ缶	20.00		★卵	9.00	みりん	1.80	さとう	1.50	
しょうゆ	3.00		干しいたけ(スライス)	0.80		★パン粉	7.00	さとう	1.30	みりん	1.50	
みりん	4.00		サラダ油	1.00		酒	2.00	みそ	3.20	一味唐辛子	0.01	
★バター	0.80		さとう	2.00		しょうゆ	2.00	白すりごま	2.00	こねぎ	7.00	
			しょうゆ	8.00		さとう	1.50	かつおぶし粉	0.20			
【荳わかめのしょうが炒め】			トウバンジャン	0.20		鉄板油	0.60	ごま油	1.30	【野菜の彩り和え】		
くきわかめ	20.00		酒	1.00		だいこん	20.00			こまつな	20.00	
根しょうが	0.60		ごま油	0.60		にんじん	3.50	【呉汁】			もやし	30.00
ごま油	0.80		塩	0.30		しょうゆ	2.00	鶏ももこま肉	8.00	にんじん	10.00	
しょうゆ	1.30		でんぱん	2.00		塩	0.25	大豆	5.00	油揚げ	3.00	
みりん	1.30		水	35.00		みりん	1.50	にんじん	15.00	かつおぶし粉	0.50	
酒	1.30					さとう	1.00	だいこん	25.00	塩	0.10	
白いりごま	1.30	【大豆ベーコン】				でんぱん	0.20	ながねぎ	15.00	みりん	2.00	
			大豆	12.00				油揚げ	6.00	さとう	0.50	
【のっぺい汁】			上新粉	3.50	【山の幸和え】			豆腐(絹ごし)	15.00	しょうゆ	2.50	
鶏ももこま肉	15.00		揚げ油	2.00		こまつな	20.00	みそ	6.50			
さといも	25.00		ベーコン色紙	10.00		しらたき	20.00	赤みそ	6.00	【塩肉じゃが】		
にんじん	10.00		塩	0.10		にんじん	6.00	煮干し	2.00	じゃがいも	90.00	
ながねぎ	5.00		青のり	0.20		きくらげ(乾)	0.60	水	110.00	豚ももこま肉	12.00	
だいこん	10.00					油揚げ	10.00			たまねぎ	35.00	
こんにゃく色紙	5.00	【わかめと卵のスープ】				塩	0.10	【牛乳】			にんじん	15.00
干しいたけ(スライス)	1.00		鶏むね皮なしこま肉	10.00		しょうゆ	2.00	★牛乳	206.00	糸こんにゃく	20.00	
豆腐(絹ごし)	13.00		たまねぎ	15.00		さとう	1.30			(冷)さやいんげん	5.00	
油揚げ	10.00		にんじん	10.00		白すりごま	1.50			サラダ油	1.00	
しょうゆ	5.00		えのきたけ	10.00						さとう	1.50	
塩	0.10		★卵	20.00	【翠靄汁】					酒	0.60	
けずり節	4.00		カットわかめ	0.80		だいこん	25.00			塩	1.00	
水	110.00		塩	0.80		はくさい	25.00			水	23.00	
でんぱん	1.20		しょうゆ	1.50		ながねぎ	10.00					
			こしょう	0.02		えのきたけ	7.00			【牛乳】		
【牛乳】			でんぱん	1.30		あおさ(素干し)	0.80			★牛乳		206.00
★牛乳	206.00		けずり節	4.00		塩	0.70					
			水	130.00		しょうゆ	1.00					
						けずり節	4.00					
						水	130.00					
			【牛乳】									
			★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]

選択アレルギー:センター

(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: センタ

2025年11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター南大沢 2025-10-06 印刷

11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)		11月25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
【コッペパン】		【わかめごはん】		【さつまいもごはん】		【八王子産米の白いごはん】		【ごはん】	
★コッペパン70g	70.00	米	91.00	米	83.00	米	91.00	米	91.00
		水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
【手作りりんごジャム】		国産わかめご飯の素	2.00	酒	1.30				
りんご	20.00			さつまいも	25.00	【鯖の甘辛竜田揚げ】		【鯖のしょうが焼き】	
りんご	15.00	【豆腐ハンバーグ】		黒いりごま	1.20	さごち切身70g	70.00	さば切身70g	70.00
レモン(果汁、生)	0.50	1/2絞り豆腐	55.00	塩	0.40	根しょうが	1.00	根しょうが	2.10
さとう	6.50	豚かた挽肉	40.00			にんにく	0.40	酒	1.40
水	3.00	たまねぎ	40.00	【鶏の照り焼き】		酒	1.00	さとう	1.40
		サラダ油	1.00	鶏もも切身70g	70.00	でんぷん	6.00	しょうゆ	5.60
【白菜のクリームシチュー】		★殺菌液卵	8.00	根しょうが	1.20	揚げ油	4.00	みりん	1.40
鶏もも皮なしこま肉	20.00	★パン粉	7.00	しょうゆ	4.00	しょうゆ	3.50	鉄板油	0.00
じゃがいも	40.00	★調理用牛乳	4.00	酒	0.60	さとう	2.50		
にんじん	10.00	★スキムミルク	2.00	みりん	2.30	みりん	2.00	【五目きんぴら】	
たまねぎ	30.00	塩	0.65	鉄板油	1.00	水	1.00	にんじん	15.00
はくさい	35.00	こしょう	0.03					ごぼう	15.00
(冷)さやいんげん	5.00	鉄板油	1.00	【ほうれん草のごま和え】		【キャベツのごまじゃこ】		糸こんにゃく	13.00
油	1.50	トマトケチャップ	3.00	ほうれんそう	10.00	キャベツ	40.00	れんこん	13.00
★小麦粉	7.50	トマトピューレ	3.00	もやし	30.00	にんじん	10.00	さつま揚げ	5.00
★バター	4.00	ウスターソース	2.00	にんじん	10.00	ちりめんじゃこ	3.00	(冷)さやいんげん	5.00
サラダ油	3.50	さとう	0.05	油揚げ	5.00	しょうゆ	2.00	一味唐辛子	0.01
★調理用牛乳	80.00			白すりごま	1.00	さとう	0.70	油	1.00
塩	1.80	【ポテトサラダ】		しょうゆ	2.50	酢	1.00	しょうゆ	3.50
こしょう	0.02	じゃがいも	40.00	さとう	1.50	白すりごま	1.50	さとう	1.20
水	25.00	にんじん	3.00	塩	0.20	塩	0.20	酒	1.00
★生クリーム	2.00	きゅうり	7.50					ごま油	0.30
		(冷)ホールコーン	3.50	【みそ汁】		【豚汁】			
【フレンチサラダ】		★マヨネーズ	7.50	じゃがいも	25.00	豚かたこま肉	10.00	【秋のお吸い物】	
キャベツ	40.00	たまねぎ	2.50	だいこん	10.00	じゃがいも	20.00	鶏むね皮なしこま肉	10.00
にんじん	10.00	酢	0.75	ながねぎ	15.00	ごぼう	10.00	型抜きかまぼこ	5.00
(冷)ホールコーン	10.00	塩	0.40	豆腐(絹ごし)	25.00	だいこん	30.00	カットわかめ	0.35
きゅうり	10.00	こしょう	0.02	油揚げ	5.00	にんじん	10.00	豆腐(絹ごし)	15.00
酢	2.00			カットわかめ	0.50	ながねぎ	10.00	えのきたけ	9.00
オリーブ油	2.50	【たまごスープ】		赤みそ	5.00	こんにゃく色紙	10.00	ながねぎ	15.00
さとう	1.30	★卵	20.00	みそ	6.00	こまつな	10.00	にんじん	5.00
塩	0.50	油揚げ	5.00	煮干し	3.00	油	0.50	こまつな	15.00
からし(粉)	0.05	にんじん	10.00	水	120.00	みそ	13.00	しょうゆ	1.20
		たまねぎ	35.00			煮干し	2.00	塩	0.90
【牛乳】		こまつな	15.00	【牛乳】		水	100.00	酒	0.90
★牛乳	206.00	塩	1.20	★牛乳	206.00			だしこんぶ	0.30
		こしょう	0.03			【牛乳】		けずり節	3.00
		しょうゆ	1.20			★牛乳	206.00	水	120.00
		でんぷん	1.00						
		けずり節	4.00					【果物(みかん)】	
		水	120.00					みかん	50.00
		【牛乳】						【牛乳】	
		★牛乳	206.00					★牛乳	206.00
					</				

[詳細献立表]

選択アレルギー:センター

(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： センタ

2025年11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター南大沢 2025-10-06 印刷

11月26日(水)		11月27日(木)		11月28日(金)		11月29日(土)		11月30日(日)	
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】		【はち大根おろしスパゲティ】					
米	90.00	米	91.00	★スパゲティ	90.00				
押麦	5.00	水	0.00	ゆで塩	0.00				
水	0.00			オリーブ油	2.00				
豚かた角切り肉	20.00	【厚焼き卵】		★バター	1.00				
じゃがいも	60.00	★殺菌液卵	60.00	しょうゆ	2.00				
たまねぎ	75.00	豚かた挽肉	10.00	だいこん	110.00				
にんじん	20.00	たまねぎ	30.00	ツナ	45.00				
にんにく	0.20	にんじん	10.00	えのきたけ	5.00				
根しょうが	0.80	干しいたけ(スライス)	0.30	酢	4.00				
サラダ油	1.70	油	1.00	さとう	4.00				
★小麦粉	9.00	さとう	1.10	塩	1.20				
★バター	4.50	しょうゆ	1.10	しょうゆ	5.00				
サラダ油	5.00	塩	0.50	万能ねぎ	4.00				
カレー粉	0.40	水(だし汁)	5.00	きざみのり	0.30				
トマトケチャップ	4.50	油	1.00						
ウスターソース	1.00			【コールスロー】					
中濃ソース	1.70	【ひじきの炒め煮】		キャベツ	40.00				
塩	1.65	芽ひじき	1.20	きゅうり	10.00				
こしょう	0.02	干しいたけ(スライス)	1.00	(冷)ホールコーン	10.00				
カレー粉	0.60	にんじん	10.00	にんじん	5.00				
しょうゆ	1.40	油揚げ	5.00	酢	2.00				
水	82.00	焼き竹輪	5.00	サラダ油	1.50				
		(冷)さやいんげん	3.00	からし(粉)	0.05				
【ビーンズサラダ】		油	1.00	さとう	1.30				
冷凍青大豆	12.00	さとう	1.50	塩	0.40				
		しょうゆ	3.00						
(冷)ホールコーン	15.00	酒	1.00	【フルーツヨーグルト】					
きゅうり	25.00	水(だし汁)	5.00	★調理用ヨーグルト	40.00				
にんじん	7.00			フルーツミックス缶	45.00				
酢	2.00	【たまねぎのみそ汁】							
オリーブ油	2.50	たまねぎ	30.00	【牛乳】					
さとう	0.90	えのきたけ	10.00	★牛乳	206.00				
塩	0.50	こまつな	10.00						
からし(粉)	0.05	油揚げ	6.00						
		赤みそ	6.00						
【アップルポンチ】		みそ	6.00						
フルーツミックス缶	50.00	けずり節(調理用)	4.00						
りんごジュース	30.00	水	140.00						
【牛乳】		【白菜のゆず風味】							
★牛乳	206.00	はくさい	60.00						
		にんじん	10.00						
		ゆず皮	0.20						
		ゆず果汁	1.00						
		酢	1.00						
		さとう	0.75						
		はちみつ	0.90						
		塩	0.40						
		【牛乳】							
		★牛乳	206.00						