

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12月 1日 ~ 2025年12月31日

センター南大沢 2025-11-10 印刷

12月 1日(月)		12月 2日(火)		12月 3日(水)		12月 4日(木)		12月 5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	
【中華丼】			【コッパバン】			【三色そばろ丼】			【ごはん】	
米	91.00	★コッパバン70g	70.00	米	86.00	米	95.00	米	91.00	
水	0.00			押麦	5.00	水	0.00	水	0.00	
豚かたこま肉	20.00	【八王子ナポリタン】		水	0.00	豚かた挽肉	27.00			
酒	0.30	★スパゲティ	28.00	国産わかめご飯の素	2.00	鶏むね挽肉	27.00	【赤魚の照り焼き】		
しょうゆ	0.70	ベーコン千切り	7.00			根しょうが	0.90	赤魚切身80g	80.00	
いか短冊	20.00	たまねぎ	20.00	【たまご焼き】		サラダ油	1.00	酒	2.00	
★むきえび	20.00	ピーマン	6.50	★殺菌液卵	60.00	たまねぎ	13.00	鉄板油	0.00	
にんじん	20.00	にんじん	6.50	豚かた挽肉	8.00	さとう	2.20	みりん	4.90	
はくさい	70.00	にんにく	0.10	たまねぎ	20.00	しょうゆ	4.00	さとう	1.40	
たけのこ缶	10.00	油	0.65	じゃがいも	25.00	みりん	1.80	しょうゆ	4.30	
ながねぎ	10.00	トマトケチャップ	10.00	にんじん	10.00	(冷)さやいんげん	8.00	でんぶん	0.50	
干しいたけ(スライス)	1.00	トマトビュール	4.00	干しいたけ(スライス)	0.30	★殺菌液卵	23.00	水	1.80	
にんにく	0.40	みそ	1.00	油	1.00	塩	0.10			
根しょうが	0.60	塩	0.20	さとう	1.10	さとう	0.90	【ひじきの炒め煮】		
★うずらの卵	25.00	こしょう	0.03	しょうゆ	1.10	サラダ油	1.00	干ひじき(ｽﾃﾙｽﾞ釜、乾)	1.20	
油	2.60	さとう	0.20	塩	0.50			干しいたけ(スライス)	1.00	
しょうゆ	2.60	トマトケチャップ	1.50	水(だし汁)	5.00	【ポテトサラダ】		にんじん	10.00	
塩	1.00	たまねぎ	20.00	油	1.00	じゃがいも	40.00	油揚げ	8.00	
こしょう	0.02	にんにく	0.10			にんじん	3.00	焼き竹輪	4.00	
ごま油	0.30	オリーブ油	0.40	【青菜のおひたし】		きゅうり	7.50	(冷)さやいんげん	3.00	
でんぶん	4.00			こまつな	25.00	(冷)ホールコーン	3.50	油	1.00	
水	40.00	【白身魚のハーブ焼き】		もやし	25.00	★マヨネーズ	7.50	さとう	1.80	
		ホキ切り身70g	70.00	にんじん	5.00	たまねぎ	2.50	しょうゆ	3.50	
【ひじきと切干大根のサラダ】		塩	0.25	油揚げ	7.00	酢	0.75	酒	1.00	
切干しだいこん	5.70	こしょう	0.01	しょうゆ	3.50	塩	0.40	水(だし汁)	2.00	
にんじん	12.00	白ワイン	2.00	みりん	4.00	こしょう	0.02			
きゅうり	10.00	セロリー	0.25	水(だし汁)	4.00			【八王子産しょうがの豚汁】		
芽ひじき	0.80	バジル(粉)	0.10			【玉ねぎとコーンのスープ】		根しょうが	0.50	
ツナ	10.00	にんにく	0.30	【呉汁】		ベーコン千切り	6.00	豚かたこま肉	20.00	
サラダ油	0.80	パセリ(乾)	0.10	豚かたこま肉	6.00	たまねぎ	50.00	ごぼう	10.00	
★マヨネーズ	2.40	オリーブ油	1.00	大豆	6.00	エリンギ	10.00	だいこん	15.00	
白すりごま	0.40			にんじん	15.00	(冷)ホールコーン	15.00	にんじん	10.00	
さとう	0.80	【パイザンヌスープ】		だいこん	20.00	パセリ(乾)	0.02	しめじ	5.00	
しょうゆ	2.00	ベーコン色紙	10.00	じゃがいも	20.00	サラダ油	0.80	ながねぎ	10.00	
塩	0.30	じゃがいも	15.00	こんにゃく色紙	5.00	塩	1.10	じゃがいも	20.00	
酢	0.80	にんじん	15.00	ながねぎ	15.00	こしょう	0.02	豆腐(絹ごし)	20.00	
ごま油	0.80	たまねぎ	35.00	みそ	11.00	しょうゆ	1.20	サラダ油	1.00	
		キャベツ	10.00	けずり節	4.00	けずり節	2.00	みそ	12.00	
【わかめスープ】		サラダ油	0.50	水	110.00	水	120.00	けずり節(調理用)	4.00	
カットわかめ	0.70	塩	1.10					水	100.00	
(冷)ホールコーン	10.00	こしょう	0.02	【牛乳】		【牛乳】				
えのきたけ	5.00	けずり節	4.00	★牛乳	206.00	★牛乳	206.00	【果物(みかん)】		
たまねぎ	25.00	水	140.00					みかん	50.00	
塩	1.00									
こしょう	0.02	【牛乳】						【牛乳】		
しょうゆ	1.00	★牛乳	206.00					★牛乳	206.00	
けずり節	4.00									
水	160.00									
【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。

2025年12月 1日 ～ 2025年12月31日

センター南大沢 2025-11-10 印刷

12月 8日(月)		12月 9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12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
【ごはん】		【はちこつけ麺】		【ごはん】		【ごはん】		【ポークカレーライス】	
米	91.00	★むし中華めん	150.00	米	86.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	油	2.00	押麦	5.00	水	0.00	押麦	5.00
		しょうゆ	3.50	水	0.00			水	0.00
【いかの香味焼き】		水(だし汁)	2.00			【鯖のごま風味焼き】		豚かた角切り肉	20.00
いか切身70g	70.00			【豚キムチ】		さば切身70g	70.00	じゃがいも	60.00
根しょうが	0.30	豚バラこま肉	15.00	豚かたこま肉	25.00	根しょうが	1.00	たまねぎ	75.00
にんにく	0.30	たけのこ缶	8.00	豚バラこま肉	25.00	酒	1.00	にんじん	20.00
ながねぎ	0.50	根しょうが	0.40	にんにく	0.30	さとう	0.80	にんにく	0.20
みそ	2.50	ごま油	0.60	油	1.00	しょうゆ	3.30	根しょうが	0.80
しょうゆ	1.80	しょうゆ	0.60	酒	0.30	みりん	1.00	サラダ油	1.70
みりん	0.70	さとう	0.20	しょうゆ	1.00	白いりごま	0.50	★小麦粉	9.00
油	1.00	酒	0.50	生揚げ	15.00	鉄板油	0.00	★バター	4.50
		★なると	8.00	キムチ漬け	20.00			サラダ油	5.00
【野菜と油揚げのごま和え】		もやし	20.00	八王子産白菜キムチ	20.00	【大歳のごつつお】		カレー粉	0.40
こまつな	10.00	(冷)ホールコーン	8.00	根しょうが	1.00	だいごん	15.00	トマトケチャップ	4.50
もやし	30.00	こまつな	15.00	たまねぎ	15.00	さといも	10.00	ウスターソース	1.00
にんじん	10.00	塩	0.50	にら	5.00	油揚げ	3.00	中濃ソース	1.70
油揚げ	5.00	こしょう	0.02	ながねぎ	10.00	にんじん	8.00	塩	1.65
白すりごま	1.70	しょうゆ	4.00	もやし	30.00	ごぼう	10.00	こしょう	0.02
しょうゆ	2.50	煮干し	2.50	干しいたけ(スライス)	1.00	こんにゃく色紙	10.00	カレー粉	0.60
さとう	1.50	けずり節	2.50	油	0.40	刻み昆布	0.40	しょうゆ	1.40
塩	0.20	水	135.00	塩	0.30	押し木綿豆腐	10.00	水	82.00
		たまねぎ	20.00	しょうゆ	3.00	さとう	0.90		
【肉じゃが】				酒	1.00	しょうゆ	1.00	【ブロッコリーサラダ】	
じゃがいも	100.00	【うずら卵(3個)】		こしょう	0.03	酒	0.50	冷凍青大豆	10.00
豚かたこま肉	20.00	★うずらの卵	30.00	水	10.00	みりん	1.10	(冷)ホールコーン	10.00
たまねぎ	55.00	水(だし汁)	10.00	でんぶん	2.00	酒	2.00	ブロッコリー	25.00
にんじん	20.00			ごま油	0.50	しょうゆ	2.60	キャベツ	20.00
糸こんにゃく	30.00	【フライドポテト】				水(だし汁)	15.00	にんじん	5.00
(冷)さやいんげん	5.00	くし型ポテト	90.00	【ごま大根】				酢	2.00
油	1.00	揚げ油	5.00	だいごん	40.50	【にらたまみそ汁】		オリーブ油	2.50
さとう	2.50	塩	0.25	きゅうり	9.00	たまねぎ	25.00	さとう	0.90
しょうゆ	6.00			にんじん	6.30	にら	5.00	塩	0.50
塩	0.10	【野菜サラダ】		ごま油	1.35	えのきたけ	5.00	からし(粉)	0.05
水	25.00	ブロッコリー	10.00	酢	0.90	豆腐(絹ごし)	25.00		
		キャベツ	33.00	しょうゆ	1.17	★卵	20.00	【オレンジボンチ】	
【果物(みかん)】		にんじん	6.00	塩	0.27	でんぶん	0.50	フルーツミックス缶	50.00
みかん	50.00	きゅうり	6.00	さとう	0.27	みそ	12.00	みかんジュース	30.00
		さとう	0.75	白いりごま	1.17	煮干し	3.00		
【牛乳】		塩	0.42	水		水	120.00	【牛乳】	
★牛乳	206.00	こしょう	0.01	【白菜のスープ】				★牛乳	206.00
		サラダ油	2.10	鶏むね皮なしこま肉	5.00	【牛乳】			
		からし(粉)	0.04	にんじん	12.00	★牛乳	206.00		
		酢	1.70	はくさい	35.00				
				ながねぎ	18.00				
		【牛乳】		塩	1.00				
		★牛乳	206.00	しょうゆ	2.00				
				けずり節	4.00				
				水	130.00				
				【果物(みかん)】					
				みかん	50.00				
				【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12月 1日 ~ 2025年12月31日

センター南大沢 2025-11-10 印刷

12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19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
【スパゲティミートソース】		【ごはん】		【国産小麦パン】		【ごはん】		【ごはん】	
★スパゲティ	93.00	米	91.00	★国産小麦パン70g	70.00	米	91.00	米	91.00
オリーブ油	3.50	水	0.00			水	0.00	水	0.00
ベーコン千切り	5.00			【手作り苺ジャム】					
塩	0.20	【ししゃもの磯辺天ぷら】		いちご	30.00	【鯖のおろしソース】		【鶏肉の唐揚げ】	
		ししゃも	40.00	レモン(果汁、生)	0.25	さば切身70g	70.00	鶏もも切身70g	70.00
豚かた挽肉	55.00	青のり	0.20	さとう	10.00	塩	0.20	根しょうが	1.50
赤ワイン	2.60	★卵	7.00			こしょう	0.01	にんにく	0.50
たまねぎ	110.00	水	6.00	【ボークビーンズ】		しょうゆ	1.00	酒	1.50
にんじん	30.00	★薄力粉	7.00	大豆	15.00	鉄板油	1.00	しょうゆ	4.00
セロリー	1.50	揚げ油	4.00	豚かた角切り肉	20.00	だいこん	20.00	でんぱん	7.00
にんにく	0.50			塩	0.10	根しょうが	0.30	揚げ油	4.00
油	1.50	【れんこんのきんぴら】		こしょう	0.02	しょうゆ	1.20		
ホールトマト	15.00	れんこん	25.00	じゃがいも	50.00	みりん	1.50	【有機かぼちゃのそぼろ煮】	
トマトケチャップ	14.00	にんじん	15.00	にんじん	20.00	さとう	0.30	かぼちゃ	40.00
トマトピューレ	30.00	糸こんにゃく	20.00	たまねぎ	55.00	でんぱん	0.15	水(だし汁)	7.20
ウスターソース	4.50	さつま揚げ	10.00	(冷)グリーンピース	5.00			鶏むね挽肉	7.20
塩	0.60	油	0.50	サラダ油	1.00	【五目煮豆】		(冷)さやいんげん	2.16
こしょう	0.03	さとう	1.00	トマトケチャップ	10.00	大豆	8.00	しょうゆ	1.15
★ナチュラルチーズ	3.00	しょうゆ	3.00	トマトピューレ	12.00	鶏ももこま肉	3.00	酒	0.94
		酒	1.00	さとう	1.00	にんじん	10.00	さとう	0.72
【わかめサラダ】		白いりごま	1.00	★小麦粉	3.60	ごぼう	10.00	水(だし汁)	0.72
カットわかめ	1.00	ごま油	0.50	サラダ油	1.80	角切こんぶ	0.40	でんぱん	0.36
だいこん	45.00	一味唐辛子	0.01	★バター	1.20	油	0.80		
にんじん	10.00			ウスターソース	3.60	しょうゆ	2.00	【豆腐のみそ汁】	
(冷)ホールコーン	7.00	【里芋のみそ汁】		塩	1.00	さとう	1.50	たまねぎ	20.00
酢	1.50	カットわかめ	0.60	こしょう	0.02	酒	1.00	こまつな	15.00
しょうゆ	3.00	さといも	25.00	水	65.00	水(だし汁)	15.00	カットわかめ	0.33
さとう	1.30	豆腐(絹ごし)	20.00					高野豆腐(細切り)	4.50
塩	0.20	油揚げ	7.00	【コールスロー】		【かぶのみそ汁】		豆腐(絹ごし)	20.00
サラダ油	1.30	ながねぎ	10.00	キャベツ	50.00	キャベツ	25.00	赤みそ	6.60
ごま油	0.60	赤みそ	5.50	(冷)ホールコーン	10.00	ながねぎ	15.00	みそ	7.70
		みそ	5.50	にんじん	5.00	かぶ	20.00	けずり節(調理用)	4.00
【りんごヨーグルト】		煮干し	2.00	酢	2.00	油揚げ	7.00	水	135.00
りんご(缶詰)	50.00	水	140.00	サラダ油	1.50	カットわかめ	0.80		
★調理用ヨーグルト	40.00			からし(粉)	0.05	赤みそ	6.00	【牛乳】	
		【牛乳】		さとう	1.30	みそ	5.00	★牛乳	206.00
【牛乳】		★牛乳	206.00	塩	0.40	けずり節(調理用)	4.00		
★牛乳	206.00					水	130.00		
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00	【ミニトマト(1個)】			
						ミニトマト	10.00		
						【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。

2025年12月 1日 ~ 2025年12月31日

センター南大沢 2025-11-10 印刷

12月22日(月)		12月23日(火)		12月24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】		【ガーリックライス】					
米	91.00	米	90.00	米	80.00				
水	0.00	押麦	5.00	押麦	5.00				
		水	0.00	水	0.00				
【さごちの柚子みそ焼き】				オリーブ油					
さごち切身70g	70.00	【マーボー豆腐】		パセリ(乾)	0.05				
酒	2.50	豆腐(絹ごし)	100.00	にんにく	0.90				
鉄板油	0.50	豚かた挽肉	30.00	塩	0.40				
みそ	5.00	ながねぎ	20.00	こしょう	0.02				
みりん	2.50	たまねぎ	15.00						
さとう	2.00	にんじん	30.00	【チキンのトマト煮込み】					
ゆず果汁	0.50	たけのこ缶	10.00	鶏もも皮なし角切り肉	25.00				
ゆず皮	0.00	にら	4.00	鶏むね皮なしこま肉	25.00				
水	1.70	根しょうが	1.50	塩	0.20				
		にんにく	0.40	こしょう	0.01				
【チンゲン菜のからしあえ】		干しいたけ(スライス)	0.50	赤ワイン	1.00				
もやし	30.00	サラダ油	1.00	にんにく	0.20				
こまつな	10.00	さとう	2.20	根しょうが	0.20				
にんじん	10.00	しょうゆ	5.00	サラダ油	2.00				
かまぼこ	5.00	赤みそ	6.50	たまねぎ	50.00				
しょうゆ	2.00	水	22.00	にんじん	20.00				
みりん	1.60	でんぷん	2.20	じゃがいも	40.00				
さとう	0.10	ごま油	0.55	バジル(粉)	0.05				
塩	0.10	トウバンジャン	0.15	トマトケチャップ	10.00				
からし(粉)	0.08			ホールトマト	20.00				
		【3色ナムル】		中濃ソース	2.50				
【かぼちゃけんちん】		こまつな	10.00	塩	0.60				
鶏ももこま肉	15.00	もやし	40.00	こしょう	0.01				
にんじん	13.00	にんじん	15.00	水	20.00				
かぼちゃ	18.00	さとう	0.22						
れんこん	10.00	塩	0.40	【フレンチサラダ】					
ごぼう	9.00	にんにく	0.15	キャベツ	45.00				
油揚げ	10.00	ごま油	1.00	にんじん	8.00				
ながねぎ	5.50	白いりごま	0.90	(冷)ホールコーン	10.00				
油	1.21			きゅうり	8.00				
塩	0.64	【たまごスープ】		酢	2.00				
しょうゆ	1.90	★卵	18.00	オリーブ油	2.50				
けずり節	4.40	にんじん	10.00	さとう	1.30				
水	125.00	たまねぎ	30.00	塩	0.50				
		こまつな	20.00	からし(粉)	0.05				
【果物(みかん)】		塩	1.10						
みかん	50.00	こしょう	0.03	【桑都カップケーキ】					
【牛乳】		しょうゆ	1.20	★薄力粉	13.00				
★牛乳	206.00	でんぷん	1.00	ベーキングパウダー	0.35				
		けずり節	4.00	さとう	8.00				
		水	125.00	★卵	8.00				
				★バター	4.00				
		【牛乳】		★調理用牛乳	5.00				
		★牛乳	206.00	桑の葉(粉)	0.20				
				シルクパウダー	0.10				
				ラム酒	0.50				
				ミニマドレーヌカップ	1.00				
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				