

[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。

2026年 6月 1日 ~ 2026年 6月 30日

センター南大沢 2026-05-13 印刷

6月 1日(月)		6月 2日(火)		6月 3日(水)		6月 4日(木)		6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	g	献立名/食品名	g
【ごはん】		【わかめじゃこごはん】		【みそラーメン風つけ麺】		【ごはん】		【ごはん】	
米	91.00	米	85.00	★むし中華めん	150.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	きび	5.00	油	2.00	水	0.00	水	0.00
		水	0.00	しょうゆ	3.50				
【鮭の塩焼き】		国産わかめご飯の素	1.50	水(だし汁)	2.00	【鶏肉の香味焼き】		【鯖のカレー焼き】	
甘塩鮭70g	70.00	ちりめんじゃこ	2.00			鶏もも皮なし切身70g	70.00	さば切身70g	70.00
鉄板油	0.00			豚もも挽肉	15.00	根しょうが	0.20	根しょうが	1.00
		【厚焼き卵】		ながねぎ	20.00	みりん	1.00	酒	1.00
【炒り鶏】		★殺菌液卵	60.00	にんじん	15.00	にんにく	0.20	しょうゆ	3.00
鶏もも皮なしこま肉	30.00	鶏もも皮なし挽肉	8.00	たけのこ	20.00	ながねぎ	1.00	カレー粉	0.30
じゃがいも	25.00	たまねぎ	20.00	もやし	20.00	みそ	4.00		
にんじん	10.00	にんじん	10.00	にら	5.00	しょうゆ	2.00	【チンゲン菜のからしあえ】	
ごぼう	15.00	干しいたけ	0.30	きくらげ	0.50	鉄板油	0.00	もやし	30.00
こんにゃく角	15.00	サラダ油	0.50	(冷)ホールコーン	10.00			チンゲンツアイ	15.00
たけのこ	15.00	さとう	1.10	なると	10.00	【大豆の甘辛煮】		にんじん	5.00
(冷)むき枝豆	3.00	しょうゆ	1.10	にんにく	0.50	豚かたこま肉	20.00	型抜きかまぼこ	5.00
サラダ油	0.50	精製塩	0.30	根しょうが	1.00	大豆	15.00	しょうゆ	3.00
さとう	1.20	水(だし汁)	5.00	油	1.00	だいこん	15.00	みりん	1.60
精製塩	0.02	鉄板油	0.00	赤みそ	14.00	(冷)むき枝豆	5.00	さとう	0.10
しょうゆ	3.00			トウバンジャン	0.10	根しょうが	0.80	精製塩	0.10
酒	0.70	【ビーフン炒め】		こしょう	0.03	しょうゆ	3.60	からし(粉)	0.08
水(だし汁)	12.00	ビーフン	10.00	白いりごま	1.00	さとう	2.40		
		豚もも千切肉	10.00	けずり節	3.00	酒	1.20	【かぶのみそ汁】	
【キャベツのみそ汁】		にんじん	10.00	水	120.00	みりん	1.20	カットわかめ	0.50
たまねぎ	20.00	たけのこ	20.00	ごま油	0.50			キャベツ	25.00
えのきたけ	10.00	たまねぎ	20.00			【根菜ごま汁】		たまねぎ	20.00
キャベツ	25.00	ピーマン	6.00	【揚げボールの甘辛煮】		ごぼう	10.00	かぶ	30.00
豆腐(絹ごし)	15.00	きくらげ	0.30	揚げボール	30.00	じゃがいも	20.00	赤みそ	5.00
油揚げ	5.00	根しょうが	0.30	さとう	1.00	だいこん	20.00	みそ	5.50
赤みそ	5.50	サラダ油	1.00	しょうゆ	2.00	ながねぎ	15.00	煮干し	3.00
みそ	5.50	精製塩	0.30	酒	1.00	にんじん	10.00	水	125.00
けずり節	4.00	こしょう	0.03	みりん	1.00	こんにゃく色紙	10.00		
水	130.00	しょうゆ	1.40	水(だし汁)	5.00	しめじ	8.00	【牛乳】	
		ごま油	0.50			サラダ油	1.00	★牛乳	206.00
【果物(冷凍みかん)】		【けんちん汁】		【中華ポテト】		しょうゆ	5.00		
(冷)みかん	50.00	豆腐(絹ごし)	20.00	さつまフレンチ	80.00	精製塩	0.20		
		油揚げ	5.00	揚げ油	3.00	けずり節	4.00		
【牛乳】		ごぼう	10.00	さとう	5.50	水	110.00		
★牛乳	206.00	にんじん	10.00	しょうゆ	2.50	白つきごま	2.00		
		ながねぎ	15.00	酢	0.20				
		じゃがいも	20.00	水	2.50	【果物】			
		だいこん	15.00	白いりごま	0.50	ニューサマーオレンジ	50.00		
		こんにゃく色紙	10.00	ごま油	0.20				
		サラダ油	0.80	【野菜の南蛮漬け】		【牛乳】			
		精製塩	0.40	きゅうり	20.00	★牛乳	206.00		
		しょうゆ	6.00	だいこん	25.00				
		けずり節	4.00	にんじん	10.00				
		水	100.00	ごま油	0.50				
				しょうゆ	2.00				
		【牛乳】		さとう	0.80				
		★牛乳	206.00	精製塩	0.06				
				酢	0.60				
				一味唐辛子	0.01				
				【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。

2026年 6月 1日 ~ 2026年 6月 30日

センター南大沢 2026-05-13 印刷

6月 8日(月)		6月 9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6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】		【スパゲティミートソース】		【メキシカンライス(開催国メキシコ)】		【きびごはん】		【コーンピラフ】	
米	91.00	★スパゲティ	93.00	米	70.00	米	75.00	米	78.00
水	0.00	オリーブ油	3.50	押麦	4.00	もち米	10.00	押麦	4.00
		ベーコン千切り	5.00	オリーブ油	0.20	きび	6.00	水	0.00
【ししゃもの磯辺焼き】		精製塩	0.20	カレー粉	0.45	水	0.00	ベーコン色紙	7.00
ししゃも	40.00			パプリカ(粉)	0.07			(冷)ホールコーン	20.00
青のり	0.05	豚かた挽肉	55.00	水	0.00	【鯖のごま風味焼き】		にんじん	12.00
鉄板油	0.00	赤ワイン	2.60			さわら切身70g	70.00	たまねぎ	20.00
		たまねぎ	110.00	豚もも挽肉	20.00	根しょうが	0.60	サラダ油	1.00
【切干大根とツナのごまマヨ和え】		にんじん	30.00	たまねぎ	20.00	酒	1.00	精製塩	0.60
切干しだいこん	4.00	セロリー	1.50	にんじん	10.00	さとう	1.00	こしょう	0.03
にんじん	10.00	にんにく	0.50	ピーマン	7.00	しょうゆ	4.00		
きゅうり	24.00	サラダ油	1.50	(冷)ホールコーン	10.00	みりん	1.00	【白身魚のハーブ焼き】	
ツナ	10.00	ホールトマト	15.00	トマトケチャップ	5.00	白つきごま	2.00	ホキ切り身70g	70.00
サラダ油	0.80	トマトケチャップ	14.00	サラダ油	1.00	鉄板油	0.00	精製塩	0.50
★マヨネーズ	2.40	トマトピューレ	30.00	カレー粉	0.50			こしょう	0.02
白つきごま	0.40	ウスターソース	4.50	精製塩	0.70	【野菜のお浸し】		白ワイン	2.00
さとう	0.80	精製塩	0.60	こしょう	0.02	こまつな	20.00	セロリー	0.25
しょうゆ	2.00	こしょう	0.03	ウスターソース	1.30	もやし	25.00	バジル(粉)	0.10
精製塩	0.30	★ナチュラルチーズ	3.00	チリパウダー	0.20	にんじん	12.00	にんにく	0.30
酢	0.80					油揚げ	10.00	パセリ(乾)	0.10
ごま油	0.80	【ズッキーニのサラダ】		【フライドチキン(開催国アメリカ)】		かつおぶし粉	0.30	オリーブ油	1.00
		キャベツ	35.00	鶏もも皮なし切身70g	70.00	精製塩	0.10		
【にんにく肉じゃが】		(冷)ホールコーン	13.00	根しょうが	1.20	みりん	2.00	【ツナと野菜のサラダ】	
豚バラこま肉	25.00	きゅうり	10.00	にんにく	0.60	さとう	0.50	きゅうり	15.00
酒	1.00	ズッキーニ	20.00	酒	2.00	しょうゆ	2.50	にんじん	10.00
しょうゆ	1.50	酢	1.50	しょうゆ	4.00			ズッキーニ	10.00
にんにく	0.30	さとう	0.70	でんぱん	9.00	【呉汁】		だいこん	25.00
ごま油	0.70	精製塩	0.50	揚げ油	5.00	豚ももこま肉	10.00	ツナ	15.00
じゃがいも	85.00	しょうゆ	3.00			大豆	5.00	しょうゆ	2.00
たまねぎ	30.00	オリーブ油	1.50	【メープルサラダ(開催国カナダ)】		にんじん	10.00	さとう	1.00
にんじん	17.00			キャベツ	40.00	だいこん	20.00	サラダ油	1.10
しめじ	7.00	【果物】		にんじん	5.00	干しいたけ(スライス)	0.50	ごま油	0.60
(冷)さやえんどう	5.00	メロン	67.20	きゅうり	12.00	じゃがいも	10.00	酢	1.00
サラダ油	1.00			酢	3.00	油揚げ	5.00	精製塩	0.10
さとう	2.50	【牛乳】		メープルシロップ	3.20	豆腐(絹ごし)	15.00	こしょう	0.01
しょうゆ	2.70	★牛乳	206.00	精製塩	0.40	ながねぎ	15.00		
みりん	2.20			からし(粉)	0.02	みそ	5.50	【エルテンスープ(対戦国オランダ)】	
精製塩	0.30			こしょう	0.01	赤みそ	5.00	(冷)グリーンピース	35.00
水	20.00			オリーブ油	3.20	煮干し	2.00	じゃがいも	25.00
						水	110.00	たまねぎ	35.00
【きわかめのしょうが炒め】				【クリーミーポテトスープ(アメリカ)】		【果物】		にんじん	5.00
きわかめ	15.00			じゃがいも	50.00			セロリー	5.00
根しょうが	0.50			ベーコン千切り	4.00	さくらんぼ(国産)	20.00	ウィンナー	10.00
ごま油	0.60			たまねぎ	40.00			ベーコン千切り	5.00
しょうゆ	1.00			★バター	1.00	【牛乳】		油	1.00
みりん	0.50			チンタンスープ	12.00	★牛乳	206.00	精製塩	1.00
酒	0.50			水	45.00			こしょう	0.02
白いりごま	1.00			★調理用牛乳	70.00			けずり節	4.00
				精製塩	1.20			水	110.00
【牛乳】				こしょう	0.02				
★牛乳	206.00			さとう	0.40	【果物】			
				★生クリーム	1.20	(冷)みかん			50.00
				パセリ(乾)	0.05				
						【牛乳】			
				【牛乳】		★牛乳			206.00
				★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。

2026年 6月 1日 ~ 2026年 6月 30日

センター南大沢 2026-05-13 印刷

6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6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
【ごはん】		【きんぴらサンド(セルフ)】		【ピビンバ】		【ごはん】		【ガーリックピラフ】	
米	91.00	★国産小麦パン70g	70.00	米	91.00	米	91.00	米	78.00
水	0.00	★カットスパゲティ	8.00	水	0.00	水	0.00	押麦	4.00
		ごぼう	30.00	豚もも千切肉	20.00			水	0.00
【鶏のゆずがらめ(高知県)】		にんじん	20.00	豚バラ千切肉	20.00	【豚肉の生姜焼き】		オリーブ油	0.50
鶏もも皮なし切身70g	70.00	ベーコン千切り	5.00	にんにく	0.50	豚ももこま肉	50.00	ベーコン色紙	5.00
酒	2.00	サラダ油	1.00	根しよが	0.50	豚バラこま肉	20.00	にんじん	10.00
精製塩	0.15	酒	2.00	切干しだいこん	5.00	しよゆ	3.50	たまねぎ	10.00
でんぷん	8.00	さとう	2.50	ごま油	1.00	さとう	1.20	(冷)ホールコーン	5.00
揚げ油	4.00	しよゆ	4.00	トウバンジャン	0.13	酒	0.70	(冷)グリーンピース	5.00
しよゆ	4.00	水	4.50	酒	1.30	根しよが	0.70	にんにく	0.70
さとう	4.00	白いりごま	0.50	さとう	3.00	たまねぎ	30.00	サラダ油	0.50
ゆず(果汁、生)	1.20	ごま油	0.60	しよゆ	4.00	塩	0.15	精製塩	0.80
水	2.50			みりん	2.50	こしよ	0.02	こしよ	0.02
		【キャベツのクリーム煮】		にんじん	10.00	サラダ油	1.00		
【野菜の彩り和え】		じゃがいも	30.00	もやし	25.00	でんぷん	1.50	【ポテトオムレツ】	
こまつな	20.00	鶏もも皮なしこま肉	25.00	こまつな	20.00			★殺菌液卵	55.00
もやし	25.00	にんじん	20.00	塩	0.40	【ごま和え】		たまねぎ	30.00
にんじん	10.00	たまねぎ	40.00	白いりごま	0.60	こまつな	20.00	豚もも挽肉	10.00
えのきたけ	8.00	キャベツ	40.00	ごま油	1.00	もやし	30.00	じゃがいも	30.00
油揚げ	6.00	(冷)グリーンピース	3.00			にんじん	10.00	★調理用牛乳	6.00
かつおぶし粉	0.30	サラダ油	0.80	【まめ黒糖】		さとう	1.50	サラダ油	0.55
精製塩	0.10	★小麦粉	6.00	煎り大豆	8.00	しよゆ	3.00	★バター	0.60
みりん	3.00	サラダ油	3.00	黒砂糖	2.20	みりん	2.00	精製塩	0.55
しよゆ	2.70	★バター	3.00	水	1.00	ごま油	1.00	こしよ	0.02
		★調理用牛乳	35.00			白つきごま	2.00	サラダ油	1.00
【にら玉みそ汁】		水	35.00	【ワンタンスープ】				トマトケチャップ	1.50
鶏もも皮なしこま肉	10.00	精製塩	1.00	★ワンタンの皮	15.00	【鱈のつみれ汁】		トマトピューレ	2.00
たまねぎ	15.00	こしよ	0.03	豚ももこま肉	10.00	★つみれ	30.00	中濃ソース	1.00
にんじん	10.00	★生クリーム	2.50	にんじん	15.00	にんじん	10.00		
豆腐(絹ごし)	10.00			ながねぎ	20.00	ながねぎ	15.00	【大根のフレンチサラダ】	
じゃがいも	10.00	【オニオンドレッシングサラダ】		キャベツ	25.00	ごぼう	10.00	にんじん	10.00
にら	5.00	だいこん	35.00	きくらげ(乾)	1.00	だいこん	15.00	だいこん	30.00
★卵	15.00	にんじん	10.00	精製塩	0.70	油揚げ	7.00	きゅうり	10.00
でんぷん	0.50	きゅうり	10.00	こしよ	0.02	根しよが	1.00	(冷)むき枝豆	10.00
みそ	5.00	(冷)ホールコーン	8.00	しよゆ	3.00	みそ	5.00	酢	2.00
赤みそ	6.00	酢	1.60	ごま油	0.20	赤みそ	5.50	オリーブ油	2.50
けずり節	4.00	サラダ油	1.60	けずり節	4.00	けずり節	4.00	さとう	0.90
水	130.00	しよゆ	2.00	水	125.00	水	120.00	精製塩	0.40
		精製塩	0.16					からし(粉)	0.05
【牛乳】		さとう	0.80	【牛乳】		【牛乳】			
★牛乳	206.00	たまねぎ	3.00	★牛乳	206.00	★牛乳	206.00	【シヨルバ(対戦国チュニジア)】	
		【果物】						ホキ角切り	20.00
		(冷)みかん	50.00					ベーコン千切り	5.00
		【牛乳】						にんにく	0.50
		★牛乳	206.00					チリパウダー	0.50
								オリーブ油	0.50
								たまねぎ	20.00
								にんじん	10.00
								キャベツ	30.00
								ホールトマト	30.00
								セロリー	1.00
								精製塩	0.60
								こしよ	0.02
								★アルファベットマカロニ	3.00
								けずり節	4.00
								水	100.00
								レモン(果汁、生)	0.50
								【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。

2026年 6月 1日 ~ 2026年 6月 30日

センター南大沢 2026-05-13 印刷

6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26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】		【梅ごはん】		【やきとり丼】		【ウインナーピラフ】		【コッパパン】	
米	91.00	米	91.00	米	91.00	米	80.00	★国産小麦パン70g	70.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	押麦	4.00		
		国産かりかり梅	4.50	鶏もも皮なし角切り肉	60.00	オリーブ油	3.00	【バーベキュードチキン】	
【鰻のかば焼き】		ゆかり粉	0.50	鶏もも角切肉	15.00	水	0.00	鶏もも切身70g	70.00
あじフィーレ40g	80.00	ちりめんじゃこ	2.00	しょうゆ	1.20	鶏もも皮なしこま肉	10.00	にんにく	0.30
根しょうが	1.20			酒	1.30	ウインナー1cm輪切り	10.00	根しょうが	1.30
酒	1.20	【鰻ハンバーグ】		根しょうが	0.70	にんじん	15.00	赤ワイン	1.30
しょうゆ	1.20	1/2絞り豆腐	40.00	鉄板油	0.00	たまねぎ	25.00	トマトケチャップ	8.00
でんぷん	10.00	いわしすり身	20.00	ながねぎ	50.00	(冷)ホールコーン	7.00	タバスコ	0.07
揚げ油	3.00	鶏もも皮なし挽肉	20.00	しょうゆ	5.00	ピーマン	5.00	さとう	0.70
しょうゆ	5.00	たまねぎ	40.00	さとう	2.50	にんにく	0.50	しょうゆ	2.50
さとう	2.50	にんじん	6.50	みりん	6.00	油	0.80	精製塩	0.10
みりん	6.00	根しょうが	0.50	水	6.00	精製塩	1.00	ウスターソース	1.00
水(だし汁)	6.00	サラダ油	1.00	でんぷん	0.50	こしょう	0.03	鉄板油	0.00
白いりごま	0.50	★卵	8.00	きざみのり	0.30	しょうゆ	1.50		
		★パン粉	7.00					【ツナと大根のサラダ】	
【キャベツのしょうが風味】		★調理用牛乳	4.00	【きのこのみそ汁】		【鮭のオリーブオイル焼き】		きゅうり	15.00
キャベツ	35.00	精製塩	0.50	だいこん	20.00	さけ切身70g	70.00	にんじん	7.00
きゅうり	10.00	こしょう	0.03	なめこ	10.00	白ワイン	0.50	ズッキーニ	10.00
にんじん	5.00	鉄板油	0.00	まいたけ	10.00	しょうゆ	3.00	だいこん	40.00
油揚げ	5.00	だいこん	18.00	えのきたけ	10.00	こしょう	0.01	ツナ	11.00
根しょうが	0.50	根しょうが	0.50	豆腐(絹ごし)	15.00	白ワイン	0.70	しょうゆ	2.60
しょうゆ	1.00	しょうゆ	2.50	油揚げ	5.00	黒こしょう	0.02	さとう	1.30
みりん	1.00	みりん	1.50	こまつな	10.00	さとう	1.40	サラダ油	1.30
精製塩	0.20	さとう	1.50	赤みそ	5.00	精製塩	0.30	ごま油	0.70
かつおぶし粉	0.40			みそ	5.50	しょうゆ	1.00	酢	1.30
		【かぶときゅうりの南蛮漬け】		煮干し	2.00	オリーブ油	2.00	精製塩	0.10
【かきたま汁】		かぶ	25.00	水	125.00	レモン(果汁、生)	1.50	こしょう	0.01
鶏もも皮なしこま肉	10.00	きゅうり	20.00			でんぷん	0.30		
★卵	20.00	ごま油	0.60	【フルーツ白玉】		鉄板油	0.00	【下中たまねぎのスープ】	
豆腐(絹ごし)	20.00	しょうゆ	2.00	フルーツミックス缶	50.00			ベーコン千切り	10.00
にんじん	10.00	さとう	0.30	冷凍メルト白玉	30.00	【コールスロー】		たまねぎ	30.00
たまねぎ	20.00	塩	0.06			キャベツ	40.00	にんじん	15.00
こまつな	15.00	酢	0.60	【牛乳】		きゅうり	20.00	じゃがいも	20.00
精製塩	1.00	一味唐辛子	0.01	★牛乳	206.00	にんじん	5.00	キャベツ	20.00
しょうゆ	2.00					酢	2.00	サラダ油	1.20
けずり節	4.00	【田舎汁】				サラダ油	1.50	精製塩	1.00
水	110.00	鶏もも皮なしこま肉	15.00			からし(粉)	0.05	こしょう	0.03
でんぷん	1.00	ごぼう	15.00			さとう	1.30	けずり節	4.00
		だいこん	10.00			精製塩	0.40	水	110.00
		にんじん	15.00						
【果物】		じゃがいも	15.00			【スヴァンプソッパ(対戦国スウェーデン)】		【果物】	
(冷)みかん	50.00	生揚げ	20.00			マッシュルーム	10.00	(冷)みかん	50.00
【牛乳】		ながねぎ	7.00			しめじ	15.00		
★牛乳	206.00	サラダ油	0.50			エリンギ	10.00	【牛乳】	
		みそ	5.00			じゃがいも	15.00	★牛乳	206.00
		赤みそ	5.00			たまねぎ	30.00		
		けずり節	4.00			油	1.00		
		水	110.00			精製塩	1.20		
						こしょう	0.02		
		【牛乳】				水	50.00		
		★牛乳	206.00			★調理用牛乳	70.00		
						★生クリーム	2.00		
						白ワイン	3.00		
						パセリ(乾)	0.05		
						【牛乳】			
						★牛乳	206.00		

