

[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 7月 1日 ~ 2026年 7月 31日

センター南大沢 2026-06-10 印刷

7月 1日(水)		7月 2日(木)		7月 3日(金)		7月 6日(月)		7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
【きなこあげパン】		【ごはん】		【わかめじゃこごはん】		【海鮮あんかけやきそば】		【ちらし寿司】	
★米粉パン70g	70.00	米	91.00	米	91.00	★むし中華めん	150.00	米	80.00
きな粉	8.00	水	0.00	水	0.00	しょうゆ	1.00	水	0.00
さとう	5.00			国産わかめご飯の素	2.31	水(だし汁)	2.00	酢	3.50
グラニュー糖	2.00	【鱈の照り焼き】		ちりめんじゃこ	2.00	サラダ油	3.00	さとう	2.50
精製塩	0.08	さわら切身70g	70.00			豚かたこま肉	25.00	根しょうが	1.00
揚げ油	7.00	酒	2.50	【厚焼き卵】		★むきえび	20.00	鶏むねこま肉	15.00
		しょうゆ	0.60	★殺菌液卵	60.00	いか短冊	20.00	干しいたけ(スライス)	0.90
【ウインナーポトフ】		鉄板油	0.00	鶏もも挽肉	8.00	★なると	2.00	かんぴょう	1.00
ウインナー1cm輪切り	20.00	みりん	4.90	たまねぎ	20.00	にんじん	15.00	にんじん	15.00
鶏ももこま肉	15.00	さとう	1.40	にんじん	10.00	たけのこレトルトパウチ	15.00	油揚げ	10.00
じゃがいも	45.00	しょうゆ	4.30	干しいたけ(スライス)	0.30	たまねぎ	30.00	(冷)むき枝豆	5.00
にんじん	15.00	でんぱん	0.50	油	0.50	キャベツ	40.00	さとう	2.00
たまねぎ	30.00	水	1.80	さとう	1.10	もやし	30.00	しょうゆ	4.00
キャベツ	30.00			しょうゆ	1.10	にら	5.00	酒	1.10
(冷)さやえんどう	5.00	【ごま和え】		塩	0.50	きくらげ	1.00	白いりごま	1.00
塩	0.90	こまつな	20.00	水(だし汁)	5.00	にんにく	0.30	★むきえび	15.00
こしょう	0.02	もやし	35.00	鉄板油	0.00	根しょうが	0.50	酒	0.45
しょうゆ	1.00	にんじん	15.00			油	1.00	酢	0.45
油	0.50	えのきたけ	5.00	【野菜のおかか和え】		しょうゆ	2.00	塩	0.01
けずり節	2.00	油揚げ	5.00	こまつな	15.00	塩	0.85	さとう	0.45
水	60.00	さとう	2.00	もやし	45.00	こしょう	0.03	きざみのり	0.30
		しょうゆ	3.00	にんじん	12.00	ごま油	0.70		
【野菜サラダ】		白つきごま	2.00	【野菜の油揚げ】		水	5.00	【笹の葉揚げ】	
だいこん	40.00	【呉汁】		油揚げ	3.00	しょうゆ	3.00	ささかまぼこ	60.00
にんじん	10.00	豚ももこま肉	10.00	しょうゆ	2.00	でんぱん	3.00	★卵	3.50
(冷)ホールコーン	5.00	大豆	5.00	みりん	2.00			水	3.00
きゅうり	20.00	にんじん	10.00	かつおぶし粉	0.60	【中華ポテト】		★薄力粉	6.00
さとう	1.50	だいこん	15.00	【ピリ辛肉じゃが】		さつまフレンチ	75.00	桑の葉(粉)	0.15
塩	0.70	じゃがいも	15.00	牛肩こま肉	6.00	揚げ油	3.00	揚げ油	3.00
こしょう	0.02	たまねぎ	15.00	牛ももこま肉	14.00	さとう	5.00		
サラダ油	2.80	干しいたけ(スライス)	0.50	酒	1.00	しょうゆ	2.50		
からし(粉)	0.20	油揚げ	6.00	しょうゆ	1.50	酢	0.20	【野菜の南蛮漬け】	
酢	2.50	高野豆腐(細切り)	5.00	白いりごま	0.50	水	2.50	きゅうり	10.00
		豆腐(絹ごし)	10.00	ごま油	3.00	白いりごま	0.50	だいこん	35.00
【果物(冷凍みかん)】		みそ	6.00	なごねぎ	0.30	ごま油	0.20	キャベツ	15.00
(冷)みかん	50.00	赤みそ	5.50	ごま油	0.70			ごま油	0.50
		煮干し	3.00		0.00	【わかめとえのきのスープ】		しょうゆ	2.00
【牛乳】		水	110.00	じゃがいも	90.00	カットわかめ	0.80	さとう	0.80
★牛乳	206.00			たまねぎ	40.00	にんじん	7.00	塩	0.06
		【荻わかめのにんにく炒め】		にんじん	14.00	なごねぎ	20.00	酢	0.60
		くきわかめ	15.00	糸こんにゃく	20.00	えのきたけ	15.00	一味唐辛子	0.01
		にんにく	0.50	(冷)さやえんどう	5.00	塩	0.75		
		ごま油	0.60	サラダ油	1.00	こしょう	0.02	【セタ汁】	
		しょうゆ	0.90	さとう	3.00	しょうゆ	1.20	鶏ももこま肉	10.00
		みりん	1.00	しょうゆ	3.50	けずり節	4.00	★そうめん	4.00
		白いりごま	1.00	トウバンジャン	0.20	水	160.00	豆腐(絹ごし)	30.00
				塩	0.10			にんじん	15.00
		【牛乳】		水	15.00	【牛乳】		だいこん	10.00
		★牛乳	206.00	【さくらんぼ】		★牛乳	206.00	なごねぎ	5.00
				さくらんぼ(国産)	20.00			カットわかめ	0.50
								型抜きかまぼこ(ほし)	7.00
								塩	0.90
				【牛乳】				しょうゆ	1.10
				★牛乳	206.00			けずり節	3.00
								だしこんが	0.10
								水	120.00
								【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。

2026年 7月 1日 ~ 2026年 7月31日

センター南大沢 2026-06-10 印刷

7月 8日(水)		7月 9日(木)		7月10日(金)		7月13日(月)		7月14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
【夏野菜のカレーライス】		【ごはん】		【ごはん】		【国産小麦パン】		【ガーリックコーンライス】	
米	91.00	米	91.00	米	91.00	★国産小麦ソフトフランス70g	70.00	米	83.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00			押麦	5.00
豚かた角切り肉	25.00							水	0.00
じゃがいも	30.00	【はち大根と豚の角煮】		【赤魚の葉味焼き】		【手作り苺ジャム】		たまねぎ	5.00
たまねぎ	50.00	豚かた角切り肉	30.00	赤魚切身80g	80.00	いちご	40.00	にんにく	0.50
にんじん	20.00	豚バラ角切り肉	30.00	塩	0.20	レモン(果汁、生)	10.00	ピーマン	1.50
かぼちゃ	25.00	根しょうが	1.30	ごま油	0.50	さとう	2.00	(冷)ホールコーン	5.00
なす	15.00	だいこん	90.00	しょうゆ	2.00	【ポークビーンズ】		塩	0.70
サラダ油	1.00	水	15.00	にんにく	0.50	大豆	15.00	黒こしょう	0.02
にんにく	0.20	酒	3.00	一味唐辛子	0.01	豚かた角切り肉	20.00	オリーブ油	2.00
根しょうが	0.70	さとう	1.60	ながねぎ	5.00	塩	0.10		
油	1.30	しょうゆ	8.00	鉄板油	0.00	こしょう	0.02	【八王子産はちみつマスタードチキン】	
★薄力粉	9.00	みりん	3.50			じゃがいも	50.00	鶏もも皮なし切身70g	70.00
★バター	4.50	でんぷん	2.00	【野菜と油揚げのごま和え】		にんじん	20.00	塩	0.20
サラダ油	4.50	チンゲンツアイ	40.00	こまつな	20.00	たまねぎ	55.00	こしょう	0.02
カレー粉	0.55			キャベツ	20.00	(冷)グリーンピース	5.00	酒	1.00
トマトケチャップ	4.50	【たまごスープ】		もやし	15.00	サラダ油	1.00	でんぷん	7.00
ウスターソース	2.70	★卵	20.00	にんじん	10.00	トマトケチャップ	10.00	揚げ油	4.00
中濃ソース	1.00	豆腐(絹ごし)	25.00	油揚げ	6.00	トマトピューレ	12.00	フレンチマスタード	3.00
塩	1.30	にんじん	10.00	白つきごま	1.20	さとう	1.00	はちみつ	3.00
こしょう	0.02	たまねぎ	25.00	しょうゆ	2.30	★小麦粉	3.60	★マヨネーズ	7.00
カレー粉	0.45	こまつな	15.00	さとう	1.00	サラダ油	1.80	酢	1.50
しょうゆ	1.40	塩	1.20	みりん	0.70	★バター	1.20	水	2.50
水	75.00	こしょう	0.03			ウスターソース	3.60		
		しょうゆ	1.20	【豚汁】		塩	1.00	【ココロサラダ】	
【わかめサラダ】		でんぷん	1.00	豚ももこま肉	20.00	こしょう	0.02	だいこん	25.00
カットわかめ	1.00	けずり節	4.00	じゃがいも	15.00	水	65.00	きゅうり	20.00
きゅうり	20.00	水	115.00	ごぼう	10.00			にんじん	10.00
キャベツ	25.00			だいこん	20.00	【ツナと大根のサラダ】		酢	2.00
にんじん	10.00	【八王子産とうもろこし】		にんじん	15.00	きゅうり	15.00	オリーブ油	2.50
(冷)むぎ枝豆	5.00	とうもろこし1/3カット	0.00	しめじ	5.00	にんじん	7.00	さとう	0.90
(冷)ホールコーン	5.00	塩	0.20	ながねぎ	5.00	(冷)ホールコーン	5.00	塩	0.50
酢	1.50			こんにゃく色紙	7.00	だいこん	40.00	からし(粉)	0.05
しょうゆ	2.60	【牛乳】		豆腐(絹ごし)	15.00	ツナ	15.00		
さとう	1.30	★牛乳	206.00	サラダ油	1.00	しょうゆ	2.60	【ABCスープ】	
塩	0.20			みそ	11.00	さとう	1.30	★アルファベットマカロニ	6.00
サラダ油	1.30			煮干し	2.00	サラダ油	1.30	ベーコン色紙	10.00
ごま油	0.60			水	105.00	ごま油	0.70	油	0.40
ちりめんじゃこ	2.00					酢	1.30	たまねぎ	35.00
				【果物(冷凍みかん)】		塩	0.13	にんじん	15.00
【ミニトマト(1個)】				(冷)みかん	50.00	こしょう	0.01	キャベツ	30.00
ミニトマト	10.00							ホールトマト	30.00
【ピーチヨーグルト】				【牛乳】		【牛乳】		トマト	10.00
黄桃缶	50.00			★牛乳	206.00	★牛乳	206.00	セロリー	1.00
★調理用ヨーグルト	40.00							塩	1.00
								こしょう	0.02
【牛乳】								けずり節	4.00
★牛乳	206.00							水	100.00
								【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。

2026年 7月 1日 ~ 2026年 7月31日

センター南大沢 2026-06-10 印刷

7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)		7月21日(火)		7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
【ごはん】		【下中玉ねぎの牛丼】		【ごはん】		【ごはん】		【キムチチャーハン】	
米	91.00	米	95.00	米	91.00	米	91.00	米	80.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	押麦	3.00
		牛ももこま肉	50.00					水	0.00
【鯖の辛味噌焼き】		牛肩こま肉	20.00	【にぎすの唐揚げ】		【マーボー豆腐】		豚ももこま肉	10.00
さば切身70g	70.00	しらたき	30.00	にぎす	40.00	豆腐(絹ごし)	100.00	豚バラこま肉	5.00
にんにく	0.50	たまねぎ	40.00	にんにく	0.10	豚もも挽肉	30.00	ながねぎ	10.00
ながねぎ	7.00	根しょうが	1.00	根しょうが	0.40	ながねぎ	20.00	根しょうが	0.30
白つきごま	1.50	さとう	3.50	酒	1.00	たまねぎ	15.00	サラダ油	1.00
赤みそ	4.20	みりん	2.50	しょうゆ	1.00	にんじん	30.00	にんじん	10.00
みりん	1.60	しょうゆ	8.50	ごま油	0.20	にら	4.00	キムチ漬け	15.00
酒	1.60			でんぷん	4.00	根しょうが	1.50	八王子産白菜キムチ	10.00
しょうゆ	1.40	【ピリ辛もやし】		揚げ油	4.00	にんにく	0.40	酒	1.30
トウバンジャン	0.14	もやし	35.00			干しいたけ(スライス)	0.50	塩	0.25
		にんじん	5.00	【ビーフン炒め】		サラダ油	1.00	こしょう	0.02
【小松菜と油揚げの煮びたし】		きゅうり	25.00	ビーフン	9.00	さとう	1.80	しょうゆ	0.80
こまつな	20.00	ごま油	0.50	豚もも千切肉	10.00	しょうゆ	5.00	こまつな	10.00
キャベツ	20.00	酢	1.00	にんじん	10.00	赤みそ	6.00	ごま油	0.80
もやし	30.00	しょうゆ	2.00	たけのこレトルトパウチ	15.00	水	22.00		
にんじん	5.00	塩	0.10	たまねぎ	20.00	でんぷん	2.20	【いかのネギ塩焼き】	
油揚げ	6.00	さとう	0.50	干しいたけ(スライス)	0.60	ごま油	0.55	いか切身70g	70.00
さとう	1.00	一味唐辛子	0.01	ピーマン	5.00	トウバンジャン	0.15	しょうが	0.45
塩	0.08			きくらげ	0.30			にんにく	0.70
酒	0.50	【小松菜のかきたま汁】		根しょうが	0.30	【春雨サラダ】		ながねぎ	4.50
しょうゆ	3.00	こまつな	20.00	油	1.00	油	2.00	はるさめ	1.20
かつおぶし粉	0.50	★卵	20.00	塩	0.40	にんじん	10.00	みりん	1.20
水(だし汁)	1.50	にんじん	15.00	こしょう	0.03	キャベツ	30.00	塩	0.60
		しめじ	15.00	しょうゆ	1.40	もやし	25.00	こしょう	0.01
【けんちん汁】		カットわかめ	0.40	ごま油	0.50	きゅうり	10.00	しょうゆ	0.60
豆腐(絹ごし)	20.00	豆腐(絹ごし)	25.00			カットわかめ	0.50	ごま油	0.25
揚げボール	14.40	塩	1.00	【みそ汁】		さとう	0.60	白いりごま	1.20
ごぼう	12.00	しょうゆ	1.50	じゃがいも	20.00	しょうゆ	2.20	鉄板油	0.00
にんじん	15.00	こしょう	0.02	たまねぎ	20.00	酢	2.00		
ながねぎ	15.00	でんぷん	1.30	ながねぎ	10.00	ごま油	0.60	【たまご入り中華スープ】	
じゃがいも	15.00	けずり節	4.00	絹ごし豆腐	25.00	塩	0.30	鶏むねこま肉	15.00
だいこん	15.00	水	120.00	油揚げ	6.00	こしょう	0.01	チンゲンツァイ	15.00
こんにゃく色紙	5.00			カットわかめ	0.50	白いりごま	1.20	たまねぎ	20.00
サラダ油	0.80	【果物(小玉すいか)】		赤みそ	5.00			にんじん	15.00
塩	0.50	すいか	70.00	みそ	6.00	【桃ミルク寒天】		カットわかめ	0.50
しょうゆ	6.00			煮干し	3.00	粉寒天	0.48	★卵	25.00
けずり節	4.00	【牛乳】		水	130.00	さとう	6.00	塩	0.70
水	115.00	★牛乳	206.00			水	20.00	しょうゆ	2.00
				【八王子産枝豆】		★調理用牛乳	35.00	こしょう	0.02
【果物(冷凍ぼんかん)】				えだまめ	15.00	黄桃缶	50.00	けずり節	4.00
(冷)ぼんかん	50.00			塩	0.00			水	130.00
						【牛乳】		でんぷん	1.20
【牛乳】				【牛乳】		★牛乳	206.00	ごま油	0.40
★牛乳	206.00			★牛乳	206.00				
						【フルーツ白玉】			
						フルーツミックス缶			50.00
						冷凍メルト白玉			25.00
						【牛乳】			
						★牛乳			206.00

