[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11月 1日 ～ 2026年11月30日

センター南大沢 2026-10-13 印刷

11月 2日(月)		11月 4日(水)		11月 5日(木)		11月 6日(金)		11月 9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】		【ビーフカレーライス】		【ごはん】		【かみかみご飯】		【ごはん】	
米	91.00	米	93.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
		牛ももこま肉	20.00			ちりめんじゃこ	5.00		
【マーボー大根】		じゃがいも	60.00	【四川豆腐】		国産菜飯の素	1.00	【チキンステーキ】	
だいこん	80.00	たまねぎ	75.00	豆腐(絹ごし)	95.00			鶏もも皮なし切身70g	70.00
豚かた挽肉	40.00	にんじん	20.00	豚ももこま肉	15.00	【ししゃもの磯辺焼き】		にんにく	1.00
ながねぎ	25.00	にんにく	0.20	にんにく	0.30	ししゃも	40.00	根しょうが	1.20
にんじん	25.00	根しょうが	0.80	根しょうが	0.50	青のり	0.02	しょうゆ	4.00
根しょうが	1.30	サラダ油	1.70	にんじん	20.00	鉄板油	0.30	酒	0.60
にんにく	0.30	★小麦粉	9.00	ながねぎ	20.00			みりん	2.30
サラダ油	1.00	★バター	4.50	チンゲンツァイ	20.00	【野菜と油揚げのごま和え】		鉄板油	1.00
さとう	2.00	サラダ油	5.00	たけのこ(レトルト)	20.00	こまつな	20.00		
しょうゆ	6.50	カレー粉	0.40	干ししいたけ(スライス)	0.80	もやし	35.00	【ブロッコリーのサラダ】	
塩	0.10	トマトケチャップ	4.50	サラダ油	1.00	にんじん	10.00	キャベツ	25.00
赤みそ	4.00	ウスターソース	1.00	さとう	2.00	油揚げ	7.00	ブロッコリー	30.00
テンメンジャン	2.00	中濃ソース	1.70	しょうゆ	8.00	白つきごま	2.50	(冷)ホールコーン	10.00
水	20.00	塩	1.65	トウバンジャン	0.20	しょうゆ	4.30	赤ピーマン	5.00
でんぷん	2.00	黒こしょう	0.02	酒	1.00	さとう	2.60	たまねぎ	7.00
ごま油	1.00	カレー粉	0.60	ごま油	0.60	みりん	2.60	酢	1.50
トウバンジャン	0.26	しょうゆ	1.40	塩	0.30			サラダ油	2.00
		水	82.00	でんぷん	2.00	【みそ根菜汁】		さとう	1.00
【野菜のごまドレッシング】				水	35.00	鶏ももこま肉	12.00	塩	0.60
キャベツ	35.00					にんじん	10.00	からし(粉)	0.06
にんじん	10.00	【有機大根とツナのサラダ】		【ポップビーンズ】		だいこん	20.00		
(冷)ホールコーン	10.00	きゅうり	7.00	大豆	15.00	ながねぎ	5.00	【ミニトマト(1個)】	
しょうゆ	2.00	にんじん	3.00	でんぷん	1.60	生揚げ	17.00	ミニトマト	10.00
白すりごま	1.80	(冷)ホールコーン	5.00	揚油	3.00	こんにゃく色紙	5.00		
塩	0.11	冷凍青大豆	5.00	青のり	0.15	じゃがいも	25.00	【コーンポタージュ】	
酢	1.10	だいこん	40.00	精製塩	0.20	油	0.80	たまねぎ	20.00
さとう	1.00	ツナ	11.00			みそ	5.20	じゃがいも	20.00
サラダ油	1.50	しょうゆ	2.60	【春雨スープ】		赤みそ	4.80	クリームコーン缶	55.00
黒こしょう	0.01	さとう	1.30	豚もも千切肉	10.00	けずり節	4.00	★バター	1.50
		サラダ油	1.30	にんじん	10.00	だしこんぶ	0.30	塩	1.10
【ワンタンスープ】		ごま油	0.70	もやし	25.00	水	110.00	こしょう	0.02
★ワンタンの皮	10.00	酢	1.30	ながねぎ	10.00			水	40.00
豚もも千切肉	15.00	塩	0.10	干ししいたけ(スライス)	0.50	【果物(シャインマスカット)】		★調理用牛乳	90.00
にんじん	10.00	黒こしょう	0.01	たけのこ(レトルト)	10.00	マスカット	20.00	★生クリーム	1.50
ながねぎ	10.00			こまつな	10.00			パセリ(乾)	0.05
もやし	20.00	【アップルポンチ】		はるさめ	3.00	【牛乳】			
チンゲンツァイ	10.00	フルーツミックス(レトルト)	50.00	塩	1.00	★牛乳	206.00	【牛乳】	
干ししいたけ(スライス)	1.00	りんごジュース	30.00	しょうゆ	1.40			★牛乳	206.00
塩	0.60			けずり節	4.00				
黒こしょう	0.01	【牛乳】		だしこんぶ	0.30				
しょうゆ	3.00	★牛乳	206.00	水	125.00				
ごま油	0.20								
けずり節	4.00			【牛乳】					
だしこんぶ	0.30			★牛乳	206.00				
水	125.00								
【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。

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日

センター南大沢　2026-10-13 印刷

11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)		11月16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
【みそラーメン風つけめん】		【ごはん】		【天狗ごはん】		【きのこピラフ】		【ごはん】	
★むし中華めん	155.00	米	91.00	米	82.00	米	75.00	米	91.00
油	1.00	水	0.00	赤米	8.00	押麦	5.00	水	0.00
しょうゆ	2.00			水	0.00	オリーブ油	0.30		
水(だし汁)	3.50	【鮭のちゃんちゃん焼き】		黒いりごま	1.30	しょうゆ	1.00	【魚のだし塩唐揚げ】	
		さけ角切	70.00	精製塩	0.30	水	0.00	ホキ角切り	75.00
豚かた挽肉	15.00	キャベツ	30.00			鶏ももこま肉	10.00	だし塩	0.80
にんじん	15.00	たまねぎ	20.00	【高尾焼もみじおろしあんかけ】		えのきたけ	5.00	根しょうが	0.70
もやし	35.00	にんじん	5.00	1/2絞り豆腐	35.00	しめじ	7.00	ごま油	0.40
ながねぎ	20.00	ピーマン	3.00	鶏もも挽肉	35.00	エリンギ	7.00	酒	1.00
きくらげ	0.50	えのきたけ	5.00	鶏むね挽肉	20.00	たまねぎ	10.00	でんぷん	8.00
(冷)ホールコーン	10.00	サラダ油	0.60	ながねぎ	15.00	にんじん	5.00	揚油	5.00
たけのこ(レトルト)	10.00	みそ	7.50	根しょうが	0.50	(冷)むき枝豆	3.00		
★なると	8.00	さとう	1.30	★殺菌液卵	9.00	油	0.90	【野菜の彩り和え】	
根しょうが	1.00	しょうゆ	3.00	★パン粉	7.00	塩	0.45	こまつな	15.00
にんにく	0.50	みりん	4.00	酒	2.00	こしょう	0.02	もやし	35.00
油	1.00	★バター	0.80	しょうゆ	2.00	しょうゆ	1.60	にんじん	12.00
赤みそ	12.50			さとう	1.50			油揚げ	7.00
塩	0.10	【茎わかめのしょうが炒め】		鉄板油	0.60	【ポテトオムレツ】		かつおぶし粉	0.30
トウバンジャン	0.10	くきわかめ	20.00	だいこん	20.00	★殺菌液卵	55.00	塩	0.10
白すりごま	1.00	根しょうが	0.60	にんじん	3.50	たまねぎ	30.00	みりん	2.00
けずり節	4.00	ごま油	0.80	しょうゆ	2.00	豚もも挽肉	10.00	さとう	0.50
だしこんぶ	0.30	しょうゆ	1.30	塩	0.25	サラダ油	0.50	しょうゆ	2.50
水	120.00	みりん	1.30	みりん	1.50	じゃがいも	30.00		
ごま油	0.50	酒	1.30	さとう	1.00	★調理用牛乳	6.00	【肉じゃが】	
		白いりごま	1.30	でんぷん	0.20	★バター	0.50	じゃがいも	100.00
【ゆでうずら卵(3個)】						塩	0.50	豚かたこま肉	20.00
★うずらの卵	30.00	【のっぺい汁】		【山の幸和え】		こしょう	0.01	たまねぎ	55.00
水	0.00	鶏ももこま肉	15.00	こまつな	20.00	鉄板油	1.00	にんじん	20.00
		さといも	25.00	しらたき	20.00	トマトケチャップ	3.00	糸こんにゃく	30.00
【のり塩ポテト】		にんじん	10.00	にんじん	6.00	トマトピューレ	1.00	(冷)さやいんげん	5.00
くし型ポテト	90.00	ながねぎ	5.00	きくらげ(乾)	0.60	中濃ソース	1.00	油	1.00
揚油	3.00	だいこん	10.00	油揚げ	10.00			さとう	2.50
精製塩	0.25	こんにゃく色紙	5.00	塩	0.10	【3色サラダ】		しょうゆ	6.00
青のり	0.20	干ししいたけ(スライス)	1.00	しょうゆ	2.00	だいこん	20.00	塩	0.10
		豆腐(絹ごし)	13.00	さとう	1.30	にんじん	10.00	水	25.00
【野菜の南蛮漬け】		油揚げ	10.00	白つきごま	1.50	きゅうり	20.00		
きゅうり	10.00	しょうゆ	5.00			酢	2.00	【牛乳】	
にんじん	5.00	塩	0.10	【翠露汁】		オリーブ油	2.50	★牛乳	206.00
だいこん	20.00	けずり節	4.00	だいこん	25.00	さとう	0.90		
かぶ	25.00	だしこんぶ	0.30	はくさい	25.00	塩	0.40		
ごま油	0.50	水	110.00	ながねぎ	10.00	からし(粉)	0.05		
しょうゆ	2.00	でんぷん	1.20	えのきたけ	7.00				
さとう	0.30			あおさ(素干し)	0.80	【野菜スープ】			
塩	0.10	【牛乳】		塩	0.70	ベーコン千切り	10.00		
酢	0.60	★牛乳	206.00	しょうゆ	1.00	たまねぎ	30.00		
一味唐辛子	0.01			けずり節	4.00	にんじん	20.00		
				だしこんぶ	0.30	キャベツ	30.00		
【牛乳】				水	140.00	(冷)ホールコーン	6.00		
★牛乳	206.00					油	1.00		
				【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	だしこんぶ	0.30		
						水	110.00		
						【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11月 1日 ～ 2026年11月30日

センター南大沢 2026-10-13 印刷

11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)		11月24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
【ごはん】		【わかめごはん】		【米粉パン】		【八王子産米の白いごはん】		【ごはん】	
米	91.00	米	91.00	★米粉パン70g	70.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00			水	0.00	水	0.00
		国産わかめご飯の素	2.00	【手作りりんごジャム】					
【鯖の香味焼き】				りんご(紅玉)	15.00	【鮭の塩焼き】		【鰆の甘辛竜田揚げ】	
さば切身70g	70.00	【サンマのポーポー焼き(100年フード)】		りんご	15.00	甘塩鮭70g	70.00	さわら切身70g	70.00
根しょうが	0.45	さんますり身	50.00	レモン(果汁、生)	0.50	鉄板油	0.00	根しょうが	1.00
にんにく	0.45	鶏もも挽肉	20.00	さとう	6.00			にんにく	0.40
ながねぎ	0.70	根しょうが	1.50	水	3.00	【キャベツのごまじゃこ】		酒	2.00
みそ	3.50	ながねぎ	6.00			キャベツ	40.00	でんぷん	6.00
しょうゆ	2.50	★卵	2.50	【白菜のクリームシチュー】		きゅうり	10.00	揚油	4.00
みりん	1.00	赤みそ	3.60	鶏もも皮なしこま肉	20.00	ちりめんじゃこ	3.00	しょうゆ	3.50
油	1.00	しょうゆ	0.60	じゃがいも	40.00	しょうゆ	2.00	さとう	2.50
		★パン粉	2.00	にんじん	10.00	さとう	0.70	みりん	2.00
【切干大根とわかめのサラダ】		でんぷん	2.50	たまねぎ	30.00	酢	1.00	水	1.00
カットわかめ	1.00	鉄板油	1.20	はくさい	35.00	塩	0.20		
切干しだいこん	5.00			(冷)さやいんげん	5.00	白すりごま	1.50	【五目きんぴら】	
きゅうり	10.00	【もやしのピリ辛和え】		油	1.50			にんじん	15.00
にんじん	10.00	きゅうり	15.00	★小麦粉	7.50	【さつまいも汁】		ごぼう	15.00
(冷)むき枝豆	7.00	もやし	35.00	★バター	4.00	豚ももこま肉	10.00	糸こんにゃく	13.00
(冷)ホールコーン	7.00	ロースハム千切り	5.00	サラダ油	3.50	ごぼう	10.00	れんこん	13.00
酢	1.50	ごま油	0.50	★調理用牛乳	80.00	だいこん	20.00	さつま揚げ	5.00
しょうゆ	2.60	しょうゆ	2.00	塩	1.80	にんじん	15.00	(冷)さやいんげん	5.00
さとう	1.30	さとう	0.80	こしょう	0.02	さつまいも	20.00	一味唐辛子	0.01
塩	0.20	塩	0.06	水	25.00	こんにゃく色紙	10.00	油	1.00
サラダ油	1.30	酢	0.60	★生クリーム	2.00	生揚げ	15.00	しょうゆ	3.50
ごま油	0.60	一味唐辛子	0.01			ながねぎ	5.00	さとう	1.20
				【フレンチサラダ】		サラダ油	0.60	酒	1.00
【八王子産根しょうがの豚汁】		【呉汁】		キャベツ	40.00	みそ	5.20	ごま油	0.30
根しょうが	0.50	豚ももこま肉	10.00	にんじん	10.00	赤みそ	4.80		
豚ももこま肉	15.00	大豆	5.00	(冷)ホールコーン	10.00	けずり節(調理用)	4.00	【秋のお吸い物】	
だいこん	25.00	にんじん	15.00	きゅうり	10.00	だしこんぶ	0.30	鶏もも皮なしこま肉	10.00
にんじん	20.00	だいこん	30.00	酢	2.00	水	100.00	型抜きかまぼこ	5.00
しめじ	5.00	ながねぎ	15.00	オリーブ油	2.50			カットわかめ	0.35
ながねぎ	10.00	油揚げ	6.00	さとう	1.30	【牛乳】		豆腐(絹ごし)	15.00
こんにゃく色紙	7.00	豆腐(絹ごし)	15.00	塩	0.50	★牛乳	206.00	えのきたけ	9.00
豆腐(絹ごし)	20.00	みそ	5.00	からし(粉)	0.05			ながねぎ	15.00
こまつな	5.00	赤みそ	5.00					にんじん	5.00
サラダ油	1.00	煮干し	3.00	【牛乳】				こまつな	15.00
みそ	10.00	だしこんぶ	0.30	★牛乳	206.00			しょうゆ	1.20
けずり節	4.00	水	105.00					塩	0.90
だしこんぶ	0.30							酒	0.90
水	100.00	【牛乳】						だしこんぶ	0.30
		★牛乳	206.00					けずり節	4.00
【牛乳】								水	130.00
★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。

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日

センター南大沢 2026-10-13 印刷

11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)		11月30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
【ビビンバ(大根)】		【ごはん】		【パン(ソフトフランス)】		【はち大根おろしスパゲティ】			
米	98.00	米	91.00	★ソフトフランスパン70g	70.00	★スパゲティ	90.00		
水	0.00	水	0.00			ゆで塩	0.00		
牛もも千切肉	40.00			【ポークビーンズ南】		オリーブ油	2.00		
にんにく	0.50	【厚焼き卵】		大豆	15.00	★バター	1.00		
根しょうが	0.50	★殺菌液卵	60.00	豚かた角切り肉	20.00	しょうゆ	2.00		
切干しだいこん	6.00	豚かた挽肉	10.00	塩	0.10	だいこん	110.00		
ごま油	1.00	たまねぎ	30.00	こしょう	0.02	ツナ	45.00		
トウバンジャン	0.13	にんじん	10.00	じゃがいも	50.00	えのきたけ	5.00		
酒	1.30	干ししいたけ(スライス)	0.30	にんじん	20.00	酢	4.00		
さとう	3.00	油	1.00	たまねぎ	55.00	さとう	4.00		
しょうゆ	4.00	さとう	1.10	(冷)グリンピース	5.00	塩	1.20		
みりん	2.50	しょうゆ	1.10	サラダ油	1.00	しょうゆ	5.00		
にんじん	10.00	塩	0.50	トマトケチャップ	10.00	だいこん葉	4.00		
もやし	30.00	水(だし汁)	5.00	トマトピューレ	12.00	きざみのり	0.30		
こまつな	15.00	鉄板油	0.00	さとう	1.00				
精製塩	0.40			★小麦粉	3.60	【コールスロー】			
白いりごま	0.60	【ひじきの炒め煮】		サラダ油	1.80	キャベツ	40.00		
		芽ひじき	1.20	★バター	1.20	きゅうり	10.00		
【わかめスープ】		干ししいたけ(スライス)	1.00	ウスターソース	3.60	(冷)ホールコーン	10.00		
鶏ももこま肉	15.00	にんじん	10.00	塩	1.00	にんじん	5.00		
カットわかめ	0.70	油揚げ	5.00	こしょう	0.02	酢	2.00		
(冷)ホールコーン	10.00	焼き竹輪	5.00	水	65.00	サラダ油	1.50		
えのきたけ	10.00	(冷)さやいんげん	3.00			からし(粉)	0.05		
にんじん	10.00	油	1.00	【わかめサラダ】		さとう	1.30		
たまねぎ	25.00	さとう	1.50	カットわかめ	1.00	塩	0.40		
塩	0.90	しょうゆ	3.00	きゅうり	10.00				
こしょう	0.02	酒	1.00	だいこん	30.00	【みかんゼリー】			
しょうゆ	0.90	水(だし汁)	5.00	にんじん	5.00	粉寒天	0.50		
けずり節	4.00			(冷)ホールコーン	10.00	さとう	6.00		
だしこんぶ	0.30	【たまねぎのみそ汁】		しょうゆ	3.00	水	20.00		
水	130.00	たまねぎ	40.00	酢	1.00	みかんジュース	45.00		
		えのきたけ	15.00	さとう	1.00	フルーツミックス(レトルト)	50.00		
		こまつな	15.00	ごま油	1.00				
【ヨーグルトのブルーベリーソースがけ】		油揚げ	6.00	白すりごま	1.00	【牛乳】			
★調理用ヨーグルト	55.00	赤みそ	5.00			★牛乳	206.00		
ブルーベリー	13.00	みそ	5.00	【スイートポテト】					
さとう	4.00	けずり節(調理用)	4.00	さつまいも	65.00				
水	0.50	だしこんぶ	0.30	★バター	2.50				
		水	140.00	さとう	4.00				
【牛乳】				★生クリーム	4.00				
★牛乳	206.00	【白菜のゆず風味】		★調理用牛乳	2.00				
		はくさい	60.00	ミニマドレーヌカップ	1.00				
		にんじん	10.00						
		ゆず皮	0.20	【牛乳】					
		ゆず果汁	1.00	★牛乳	206.00				
		酢	1.00						
		さとう	0.75						
		はちみつ	0.90						
		塩	0.40						
		【牛乳】							
		★牛乳	206.00						