

[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 3月 1日 ~ 2026年 3月 31日

センター南大沢 2026-02-09 印刷

3月 2日(月)		3月 3日(火)		3月 4日(水)		3月 5日(木)		3月 6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】		【ちらし寿司】		【きなこあげパン】		【じゃこ菜めし】		【ポークカレーライス】	
米	91.00	米	80.00	★コッパパン70g	70.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	酢	3.50	きな粉	8.00	水	0.00	水	0.00
		さとう	2.50	さとう	5.00	国産菜飯の素	2.50	豚かた角切り肉	40.00
【鯖のおろしソース】		根しょうが	1.00	グラニュー糖	2.00	ちりめんじゃこ	1.50	じゃがいも	60.00
さば切身70g	70.00	鶏もも皮なしこま肉	10.00	塩	0.08	白いりごま	1.00	たまねぎ	75.00
塩	0.20	干しいたけ(スライス)	0.90	揚げ油	7.00			にんじん	20.00
こしょう	0.01	かんぴょう	1.00			【厚焼き卵】		にんにく	0.20
しょうゆ	1.20	にんじん	15.00	【ポトフ】		★殺菌液卵	60.00	根しょうが	0.80
酒	0.50	油揚げ	8.00	鶏もも皮なしこま肉	20.00	豚もも挽肉	10.00	サラダ油	1.70
鉄板油	1.00	(冷)むき枝豆	5.00	ウインナー1cm輪切り	20.00	たまねぎ	20.00	★小麦粉	9.00
だいこん	20.00	さとう	2.00	油	0.90	にんじん	15.00	★バター	4.50
根しょうが	0.30	しょうゆ	4.50	じゃがいも	35.00	干しいたけ(スライス)	0.30	サラダ油	5.00
しょうゆ	1.00	酒	1.10	にんじん	20.00	油	1.00	カレー粉	0.40
みりん	1.50	白いりごま	1.00	たまねぎ	35.00	さとう	1.80	トマトケチャップ	4.50
さとう	0.80	★むきえび	20.00	はくさい	45.00	しょうゆ	1.80	ウスターソース	1.00
でんぷん	0.15	酒	0.45	ブロッコリー	20.00	塩	0.20	中濃ソース	1.70
		酢	0.45	根しょうが	0.50	水(だし汁)	5.00	塩	1.65
【野菜のおかか和え】		塩	0.01	にんにく	0.45	鉄板油	1.00	こしょう	0.02
こまつな	15.00	さとう	0.45	塩	0.90			カレー粉	0.60
もやし	40.00	刻みのり	0.00	こしょう	0.03	【チンゲン菜のからしあえ】		しょうゆ	1.40
にんじん	12.00			しょうゆ	1.35	もやし	30.00	水	82.00
しょうゆ	2.50	【さわらの利休焼】		水	50.00	チンゲンツァイ	15.00		
みりん	2.00	さごち切身70g	70.00	濃縮だし(あわせ)	5.00	にんじん	5.00	【オニオンドレッシングサラダ】	
さとう	0.50	酒	1.00			かまぼこ	5.00	キャベツ	45.00
かつおぶし粉	0.30	みそ	3.50	【にんじんサラダ】		しょうゆ	2.00	にんじん	10.00
		みりん	1.00	にんじん	35.00	みりん	1.60	きゅうり	15.00
【臭汁】		白つきごま	1.30	キャベツ	20.00	さとう	0.10	(冷)ホールコーン	7.00
大豆	5.00	鉄板油	1.00	ローズハム千切り	10.00	塩	0.10	酢	2.00
にんじん	15.00	【菜の花の和え物】		レモン(果汁、生)	0.70	からし(粉)	0.08	サラダ油	2.00
だいこん	30.00	なばな	20.00	酢	1.30			しょうゆ	2.60
ながねぎ	15.00	にんじん	15.00	はちみつ	1.00	【みそけんちん汁】		塩	0.20
油揚げ	6.00	もやし	25.00	さとう	0.50	豆腐(絹ごし)	15.00	さとう	1.00
豆腐(絹ごし)	15.00	油揚げ	4.00	オリーブ油	2.00	ごぼう	10.00	たまねぎ	6.00
みそ	5.50	さとう	0.80	塩	0.45	にんじん	10.00		
赤みそ	5.50	しょうゆ	2.00	こしょう	0.01	ながねぎ	10.00	【りんごヨーグルト】	
煮干し	3.00	みりん	3.00	【果物】		じゃがいも	15.00	りんご(缶詰)	50.00
水	115.00	かつおぶし粉	0.30	はるみ	50.00	だいこん	20.00	★調理用ヨーグルト	50.00
						油揚げ	10.00		
【果物】		【すまし汁】		【牛乳】		こんにゃく色紙	10.00	【牛乳】	
デコパン	50.00	鶏もも皮なしこま肉	10.00	★牛乳	206.00	サラダ油	0.80	★牛乳	206.00
【牛乳】		型抜きかまぼこ	8.00			赤みそ	5.50		
★牛乳	206.00	カットわかめ	0.50			みそ	5.50		
		ながねぎ	13.00			けずり節	4.00		
		えのきたけ	13.00			水	110.00		
		豆腐(絹ごし)	20.00						
		しょうゆ	1.40			【牛乳】			
		塩	1.00			★牛乳	206.00		
		けずり節	4.00						
		だしこんぶ	0.40						
		水	140.00						
		【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 3月 1日 ~ 2026年 3月 31日

センター南大沢 2026-02-09 印刷

3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月23日(月)		3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
【スパゲティミートソース】		【赤飯】		【ごはん】		【ごはん】		【エビピラフ】	
★スパゲティ	93.00	米	77.00	米	91.00	米	91.00	米	75.00
オリーブ油	3.50	もち米	10.00	水	0.00	水	0.00	押麦	4.00
ベーコン千切り	5.00	あずき	5.00					水	0.00
塩	0.20	水	0.00	【肉豆腐】		【いかのネギ塩焼き】		★むきえび	20.00
		黒いりごま	1.50	焼き豆腐	90.00	いか切身70g	70.00	鶏もも皮なしこま肉	10.00
豚かた挽肉	55.00	塩	0.40	牛ももこま肉	30.00	根しよが	0.45	たまねぎ	15.00
赤ワイン	2.60			根しよが	1.00	にんにく	0.70	にんじん	15.00
たまねぎ	110.00	【鶏の唐揚げ】		たまねぎ	45.00	ながねぎ	4.50	(冷)むき枝豆	5.00
にんじん	30.00	鶏もも皮なし切身70g	70.00	ながねぎ	20.00	酒	1.20	オリーブ油	1.50
セロリー	1.50	根しよが	1.50	干しいたけ(スライス)	1.00	みりん	1.20	塩	1.00
にんにく	0.50	にんにく	0.50	しらたき	35.00	塩	0.60	こしょう	0.03
油	1.50	酒	1.50	(冷)さやえんどう	3.00	こしょう	0.01		
ホールトマト	15.00	しょうゆ	4.00	サラダ油	0.80	しょうゆ	0.60	【白菜のクリーム煮】	
トマトケチャップ	14.00	でんぷん	7.00	酒	1.50	ごま油	0.25	じゃがいも	30.00
トマトピューレ	30.00	揚げ油	4.00	さとう	3.00	白いりごま	1.20	ベーコン短冊	10.00
ウスターソース	4.50			しょうゆ	9.00	鉄板油	1.00	鶏もも皮なしこま肉	20.00
塩	0.60	【野菜のじゃこ和え】		でんぷん	1.80			にんじん	20.00
こしょう	0.03	こまつな	15.00	塩	0.40	【ブルコギ】		たまねぎ	50.00
★ナチュラルチーズ	3.00	もやし	35.00	水	15.00	牛ももこま肉	25.00	はくさい	45.00
		にんじん	12.00			酒	1.00	油	1.10
【フレンチサラダ】		油揚げ	7.00	【八王子白菜の浅漬け】		さとう	0.50	★薄力粉	7.50
キャベツ	45.00	かつおぶし粉	0.30	はくさい	50.00	しょうゆ	1.00	サラダ油	4.00
にんじん	8.00	ちりめんじゃこ	2.00	きゅうり	10.00	にんにく	0.20	★バター	3.00
(冷)ホールコーン	10.00	塩	0.08	にんじん	5.00	油	0.50	★調理用牛乳	40.00
きゅうり	8.00	みりん	2.00	ごま油	0.50	たけのこ缶	15.00	水	45.00
酢	2.00	さとう	0.50	出汁塩	0.46	ながねぎ	20.00	塩	1.20
オリーブ油	2.50	しょうゆ	2.00			にんじん	15.00	こしょう	0.03
さとう	1.30			【フルーツ白玉】		ピーマン	5.00	★生クリーム	2.00
塩	0.50	【お祝いかきたま汁】		フルーツミックス缶	50.00	根しよが	0.30		
からし(粉)	0.05	★なると	5.00	冷凍メルト白玉	25.00	サラダ油	1.00	【大根のフレンチサラダ】	
		★卵	20.00			しょうゆ	4.00	だいこん	30.00
【手作りいちごソースヨーグルト】		豆腐(絹ごし)	20.00	【牛乳】		さとう	1.00	きゅうり	25.00
★調理用ヨーグルト	50.00	えのきたけ	5.00	★牛乳	206.00	塩	0.40	にんじん	15.00
いちご	30.00	にんじん	15.00			ごま油	0.60	酢	2.40
さとう	10.00	ながねぎ	20.00					オリーブ油	3.00
レモン(果汁、生)	0.25	カットわかめ	0.50			【ワンドンスープ】		さとう	1.10
		塩	1.00			★ワンドンの皮	10.00	塩	0.50
【牛乳】		しょうゆ	2.00			豚ももこま肉	15.00	からし(粉)	0.06
★牛乳	206.00	だしこんぶ	0.20			にんじん	15.00		
		けずり節	4.00			たまねぎ	15.00	【牛乳】	
		水	120.00			はくさい	30.00	★牛乳	206.00
		でんぷん	1.00			にら	5.00		
						干しいたけ(スライス)	1.00		
		【果物】				塩	0.70		
		いちご	25.00			こしょう	0.03		
						しょうゆ	3.00		
		【牛乳】				ごま油	0.20		
		★牛乳	206.00			けずり節	4.00		
						水	120.00		
						【果物】			
						デコポン	62.50		
						【牛乳】			
						★牛乳	206.00		