

[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、乳、卵、えび、かに、ピーナッツ、そば、くるみ)を含む食品です。

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

センター元横山

2025-09-03 印刷

| 10月 8日(水) | | 10月 9日(木) | | 10月10日(金) | | 10月14日(火) | | 10月15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 |
| 【あんかけやきそば】 | | 【ご飯】 | | 【ご飯】 | | 【ミルクパンコッペ】 | | 【古代米ご飯】 | |
| ★むし中華めん | 150.00 | 米 | 91.00 | 米 | 91.00 | ★ミルクパン40g | 0.00 | 米 | 84.00 |
| しょうゆ | 1.00 | 水 | 0.00 | 水 | 0.00 | ★ミルクパン50g | 0.00 | もち米 | 4.00 |
| 油 | 3.00 | | | | | ★ミルクパン60g | 0.00 | 赤米 | 3.00 |
| たけのこ缶 | 15.00 | 【鶏のレモンしょうゆ】 | | 【いかのネギ塩焼き】 | | ★ミルクパン70g | 70.00 | 水 | 0.00 |
| 豚かたこま肉 | 25.00 | 鶏もも切身40g | 0.00 | いか切身40g | 0.00 | | | | |
| にんじん | 25.00 | 鶏もも切身50g | 0.00 | いか切身50g | 0.00 | 【さつまいもクリーム】 | | 【さごちの照り焼き】 | |
| たまねぎ | 30.00 | 鶏もも切身60g | 0.00 | いか切身60g | 0.00 | さつまいも | 30.00 | さごち切身40g | 0.00 |
| キャベツ | 40.00 | 鶏もも切身70g | 70.00 | いか切身70g | 70.00 | ★バター | 1.11 | さごち切身50g | 0.00 |
| もやし | 35.00 | 酒 | 1.40 | 根しょうが | 0.50 | ★生クリーム | 5.33 | さごち切身60g | 0.00 |
| にら | 5.00 | 塩 | 0.14 | にんにく | 0.90 | さとう | 3.00 | さごち切身70g | 70.00 |
| きくらげ | 0.50 | こしょう | 0.01 | ながねぎ | 5.50 | | | 酒 | 2.00 |
| にんにく | 0.30 | さとう | 1.40 | 酒 | 1.40 | 【ミートローフ】 | | みりん | 1.30 |
| 根しょうが | 0.50 | みりん | 5.00 | みりん | 1.40 | 豚かた挽肉 | 20.00 | さとう | 1.00 |
| 油 | 2.00 | しょうゆ | 2.20 | 塩 | 0.70 | 豚もも挽肉 | 20.00 | しょうゆ | 4.00 |
| しょうゆ | 3.50 | レモン(果汁、生) | 0.80 | 黒こしょう | 0.02 | 1/2絞り豆腐 | 50.00 | 塩 | 0.10 |
| 塩 | 1.00 | 鉄板油 | 0.50 | しょうゆ | 0.70 | たまねぎ | 20.00 | 鉄板油 | 0.50 |
| こしょう | 0.03 | | | ごま油 | 0.30 | 油 | 1.00 | | |
| ごま油 | 0.70 | 【野菜のごまドレッシング】 | | 白いりごま | 1.40 | (冷) ホールコーン | 10.00 | 【野菜のおひたし】 | |
| 水 | 40.00 | キャベツ | 35.00 | 鉄板油 | 0.50 | (冷) グリンピース | 5.00 | こまつな | 20.00 |
| でんぷん | 4.00 | にんじん | 10.00 | | | ★卵 | 8.00 | もやし | 30.00 |
| | | きゅうり | 10.00 | 【にんじんのナムル】 | | ★パン粉 | 7.00 | にんじん | 5.00 |
| 【青のりポテト】 | | (冷) ホールコーン | 10.00 | もやし | 25.00 | ★スキムミルク | 2.00 | かつおぶし粉 | 0.30 |
| くし型ポテト | 80.00 | しょうゆ | 2.00 | にんじん | 30.00 | ★牛乳 | 4.00 | 水(だし汁) | 0.50 |
| 揚げ油 | 4.00 | 白つきごま | 1.50 | きゅうり | 10.00 | 塩 | 0.50 | 塩 | 0.05 |
| 塩 | 0.25 | 塩 | 0.11 | ツナ | 11.00 | こしょう | 0.03 | みりん | 1.50 |
| 青のり | 0.20 | 酢 | 1.10 | さとう | 0.40 | 油 | 1.00 | しょうゆ | 1.80 |
| | | さとう | 1.00 | 塩 | 0.50 | 中濃ソース | 5.00 | | |
| 【青菜と豆腐のスープ】 | | 油 | 1.60 | にんにく | 0.15 | トマトピューレ | 3.00 | 【豚汁】 | |
| カットわかめ | 0.50 | こしょう | 0.01 | ごま油 | 1.00 | 水(だし汁) | 2.00 | 豚ももこま肉 | 25.00 |
| 鶏むねこま肉 | 10.00 | | | 白いりごま | 1.00 | こしょう | 0.02 | じゃがいも | 20.00 |
| こまつな | 20.00 | 【具汁】 | | | | | | だいこん | 15.00 |
| えのきたけ | 8.00 | 鶏むねこま肉 | 10.00 | 【かきたま汁】 | | 【大根のフレンチサラダ】 | | ごぼう | 10.00 |
| 豆腐(絹ごし) | 25.00 | 大豆 | 5.00 | 鶏ももこま肉 | 25.00 | きゅうり | 7.00 | にんじん | 10.00 |
| ながねぎ | 10.00 | にんじん | 15.00 | ★卵 | 18.00 | にんじん | 10.00 | ながねぎ | 10.00 |
| 塩 | 0.90 | だいこん | 15.00 | 豆腐(絹ごし) | 15.00 | だいこん | 45.00 | こんにゃく短冊 | 5.00 |
| こしょう | 0.02 | ながねぎ | 10.00 | にんじん | 15.00 | 酢 | 2.00 | 油揚げ | 5.00 |
| しょうゆ | 1.50 | 油揚げ | 5.00 | たまねぎ | 15.00 | 油 | 1.50 | 油 | 1.20 |
| けずり節 | 3.00 | 木綿豆腐 | 15.00 | こまつな | 7.00 | からし(粉) | 0.05 | みそ | 13.00 |
| 水 | 120.00 | こまつな | 10.00 | 塩 | 1.00 | さとう | 1.30 | けずり節 | 3.00 |
| ごま油 | 0.70 | みそ | 7.00 | しょうゆ | 2.00 | 塩 | 0.40 | 水 | 110.00 |
| | | 赤みそ | 6.00 | けずり節 | 3.00 | | | | |
| 【牛乳】 | | 煮干し | 2.00 | 水 | 110.00 | 【野菜とベーコンのスープ】 | | 【牛乳】 | |
| ★牛乳 | 206.00 | 水 | 115.00 | でんぷん | 1.00 | ベーコン千切り | 8.00 | ★牛乳 | 206.00 |
| | | 【果物(みかん)】 | | 【山ぶどうゼリー】 | | たまねぎ | 25.00 | | |
| | | みかん | 50.00 | 山ぶどう果汁 | 5.50 | にんじん | 10.00 | | |
| | | 【牛乳】 | | 水 | 40.00 | キャベツ | 30.00 | | |
| | | ★牛乳 | 206.00 | さとう | 4.00 | 油 | 0.50 | | |
| | | | | もも(缶詰果肉) | 25.00 | 塩 | 1.00 | | |
| | | | | 粉寒天 | 0.24 | こしょう | 0.02 | | |
| | | | | 【牛乳】 | | しょうゆ | 1.50 | | |
| | | | | ★牛乳 | 206.00 | けずり節 | 3.00 | | |
| | | | | | | 水 | 125.00 | | |
| | | | | | | 【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、乳、卵、えび、かに、ピーナッツ、そば、くるみ)を含む食品です。

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

センター元横山

2025-09-03 印刷

| 10月16日(木) | | 10月17日(金) | | 10月20日(月) | | 10月21日(火) | | 10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 |
| 【スパゲッティミートソース】 | | 【ご飯】 | | 【ご飯】 | | 【ゆかりごはん】 | | 【ご飯】 | |
| ★スパゲティ | 93.00 | 米 | 91.00 | 米 | 91.00 | 米 | 91.00 | 米 | 91.00 |
| ゆで塩 | 0.00 | 水 | 0.00 | 水 | 0.00 | 水 | 0.00 | 水 | 0.00 |
| オリーブ油 | 3.50 | | | | | ゆかり粉 | 2.00 | | |
| 豚もも挽肉 | 25.00 | 【マーボー豆腐】 | | 【鯖のごま風味焼き】 | | 白いりごま | 0.40 | 【なすと豚肉の味噌炒め】 | |
| 豚かた挽肉 | 30.00 | 木綿豆腐 | 80.00 | さば切身40g | 0.00 | | | なす | 35.00 |
| 赤ワイン | 2.60 | 豚もも挽肉 | 30.00 | さば切身50g | 0.00 | 【厚焼き卵】 | | 油 | 1.00 |
| たまねぎ | 110.00 | ながねぎ | 18.00 | さば切身60g | 0.00 | ★卵 | 60.00 | 豚ももこま肉 | 30.00 |
| にんじん | 30.00 | たまねぎ | 10.00 | さば切身70g | 70.00 | 豚もも挽肉 | 10.00 | 豚バラこま肉 | 30.00 |
| セロリー | 1.50 | にんじん | 27.00 | 白いりごま | 0.50 | たまねぎ | 20.00 | 酒 | 1.00 |
| にんにく | 0.50 | にら | 4.00 | しょうゆ | 3.80 | にんじん | 10.00 | 塩 | 0.20 |
| 油 | 1.50 | 根しょうが | 1.40 | 酒 | 1.40 | 干ししいたけ(スライス) | 0.30 | 根しょうが | 0.50 |
| ホールトマト | 15.00 | にんにく | 0.30 | 一味唐辛子 | 0.01 | 油 | 0.50 | にんにく | 0.20 |
| トマトケチャップ | 14.00 | 油 | 1.00 | みりん | 2.80 | さとう | 1.10 | ながねぎ | 10.00 |
| トマトピューレ | 30.00 | さとう | 2.20 | 鉄板油 | 0.50 | しょうゆ | 1.10 | にんじん | 10.00 |
| ウスターソース | 4.50 | しょうゆ | 6.00 | | | 塩 | 0.50 | 油 | 1.00 |
| 中濃ソース | 1.00 | 赤みそ | 6.60 | 【五目きんぴら】 | | 水(だし汁) | 5.00 | さとう | 1.00 |
| 塩 | 0.60 | 水 | 22.00 | にんじん | 25.00 | 油 | 1.00 | しょうゆ | 1.70 |
| こしょう | 0.03 | でんぷん | 2.20 | ごぼう | 25.00 | | | 赤みそ | 4.00 |
| ★ナチュラルチーズ | 3.00 | ごま油 | 0.50 | たけのこ缶 | 10.00 | 【チンゲン菜のからしあえ】 | | みりん | 1.50 |
| | | トウバンジャン | 0.25 | (冷) さやいんげん | 5.00 | もやし | 35.00 | ごま油 | 0.80 |
| 【えだまめサラダ】 | | 【豆黒糖】 | | さつま揚げ | 5.00 | チンゲンツァイ | 15.00 | 一味唐辛子 | 0.01 |
| (冷) むき枝豆 | 10.00 | | | 一味唐辛子 | 0.01 | にんじん | 10.00 | でんぷん | 1.00 |
| (冷) ホールコーン | 10.00 | 煎り大豆 | 12.00 | 油 | 0.50 | かまぼこ | 5.00 | | |
| キャベツ | 25.00 | 黒砂糖 | 4.00 | 酒 | 1.00 | しょうゆ | 2.00 | 【野菜のごま風味】 | |
| きゅうり | 20.00 | 水 | 1.80 | さとう | 1.00 | みりん | 1.60 | こまつな | 20.00 |
| にんじん | 5.00 | | | しょうゆ | 3.00 | さとう | 0.10 | もやし | 30.00 |
| 酢 | 2.00 | 【コーンと卵のスープ】 | | | | 塩 | 0.10 | にんじん | 15.00 |
| さとう | 0.90 | ★卵 | 20.00 | 【芋の子汁】 | | からし(粉) | 0.08 | 塩 | 0.60 |
| 油 | 2.00 | たまねぎ | 30.00 | 鶏ももこま肉 | 10.00 | | | ごま油 | 1.00 |
| 塩 | 0.50 | (冷) ホールコーン | 10.00 | さとも | 25.00 | 【みそけんちん汁】 | | 白いりごま | 0.80 |
| こしょう | 0.01 | クリームコーン缶 | 25.00 | こんにゃく短冊 | 10.00 | 木綿豆腐 | 15.00 | | |
| からし(粉) | 0.05 | 塩 | 1.50 | だいこん | 15.00 | ごぼう | 10.00 | 【春雨スープ】 | |
| | | こしょう | 0.03 | にんじん | 5.00 | にんじん | 10.00 | 豚もも挽肉 | 10.00 |
| 【フルーツポンチ】 | | けずり節 | 3.00 | こまつな | 10.00 | さとも | 10.00 | にんじん | 12.00 |
| フルーツミックス缶 | 45.00 | 水 | 120.00 | ながねぎ | 10.00 | だいこん | 15.00 | ながねぎ | 15.00 |
| オレンジジュース(調理用) | 30.00 | でんぷん | 1.00 | 赤みそ | 6.00 | 油揚げ | 8.00 | 干ししいたけ(スライス) | 0.50 |
| | | | | みそ | 6.00 | こんにゃく短冊 | 10.00 | たけのこ缶 | 15.00 |
| 【牛乳】 | | 【牛乳】 | | けずり節 | 3.00 | ながねぎ | 10.00 | チンゲンツァイ | 15.00 |
| ★牛乳 | 206.00 | ★牛乳 | 206.00 | 水 | 120.00 | 油 | 1.00 | はるさめ | 3.00 |
| | | | | | | 赤みそ | 6.00 | 塩 | 1.00 |
| | | | | 【牛乳】 | | みそ | 6.00 | しょうゆ | 1.50 |
| | | | | ★牛乳 | 206.00 | けずり節 | 3.00 | けずり節 | 3.00 |
| | | | | | | 水 | 120.00 | 水 | 130.00 |
| | | | | | | | | ごま油 | 0.40 |
| | | | | | | 【果物(ブルーベリー)】 | | | |
| | | | | | | ブルーベリー | 30.00 | 【牛乳】 | |
| | | | | | | | | ★牛乳 | 206.00 |
| | | | | | | 【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、乳、卵、えび、かに、ピーナッツ、そば、くるみ)を含む食品です。

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

センター元横山

2025-09-03 印刷

| 10月23日(木) | | 10月24日(金) | | 10月27日(月) | | 10月28日(火) | | 10月29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 |
| 【カレーライス】 | | 【ご飯】 | | 【ご飯】 | | 【コーンピラフ】 | | 【大山おこわ】 | |
| 米 | 95.00 | 米 | 91.00 | 米 | 91.00 | 米 | 80.00 | 米 | 52.00 |
| 水 | 0.00 | 水 | 0.00 | 水 | 0.00 | 水 | 0.00 | もち米 | 32.00 |
| 鶏もも角切肉 | 35.00 | | | | | 鶏ももこま肉 | 10.00 | 水 | 0.00 |
| じゃがいも | 60.00 | 【さんまの甘辛短冊揚げ】 | | 【豆あじの唐揚げ】 | | たまねぎ | 20.00 | 鶏ももこま肉 | 9.00 |
| たまねぎ | 75.00 | さんま短冊 | 55.00 | 豆あじ | 40.00 | にんじん | 10.00 | あごちくわ | 7.00 |
| にんじん | 20.00 | 根しょうが | 1.50 | 塩 | 0.20 | (冷) ホールコーン | 20.00 | にんじん | 13.00 |
| にんにく | 0.20 | 酒 | 1.50 | こしょう | 0.02 | パセリ(乾) | 0.05 | ごぼう | 6.00 |
| 根しょうが | 0.80 | しょうゆ | 3.00 | でんぷん | 5.00 | 油 | 0.80 | 干しいたけ(スライス) | 0.70 |
| 油 | 1.70 | でんぷん | 8.00 | 揚げ油 | 3.00 | 塩 | 1.00 | 油揚げ | 6.00 |
| ★小麦粉 | 7.20 | 揚げ油 | 4.00 | | | こしょう | 0.03 | (冷) さやいんげん | 4.00 |
| ★バター | 3.60 | しょうゆ | 5.00 | 【肉にんじん】 | | | | 油 | 1.30 |
| 油 | 4.00 | さとう | 4.00 | じゃがいも | 40.00 | 【白身魚のハーブ焼き】 | | しょうゆ | 4.50 |
| カレー粉 | 0.30 | みりん | 5.00 | 豚かたこま肉 | 25.00 | ホキ切り身40g | 0.00 | さとう | 1.30 |
| トマトケチャップ | 4.50 | 水 | 5.00 | たまねぎ | 50.00 | ホキ切り身50g | 0.00 | 酒 | 1.30 |
| ウスターソース | 1.00 | 白いりごま | 0.80 | にんじん | 60.00 | ホキ切り身60g | 0.00 | みりん | 1.30 |
| 中濃ソース | 1.70 | | | 糸こんにゃく | 20.00 | ホキ切り身70g | 70.00 | 水 | 2.50 |
| 塩 | 1.65 | 【なすのみそ汁】 | | (冷) さやいんげん | 5.00 | 塩 | 0.40 | | |
| こしょう | 0.02 | なす | 5.00 | 油 | 1.00 | こしょう | 0.02 | 【豆腐ハンバーグ】 | |
| カレー粉 | 0.90 | かぶ | 10.00 | さとう | 2.00 | 白ワイン | 2.00 | 1/2絞り豆腐 | 40.00 |
| しょうゆ | 1.40 | だいこん | 30.00 | しょうゆ | 5.50 | セロリー | 0.25 | 豚もも挽肉 | 20.00 |
| 水 | 82.00 | ながねぎ | 15.00 | みりん | 1.00 | 乾燥バジル | 0.10 | 豚かた挽肉 | 20.00 |
| | | 豆腐(絹ごし) | 10.00 | 塩 | 0.10 | にんにく | 0.30 | たまねぎ | 35.00 |
| 【コールスロー】 | | 油揚げ | 5.00 | 水 | 25.00 | パセリ(乾) | 0.10 | 油 | 0.50 |
| キャベツ | 50.00 | 赤みそ | 5.00 | 【ツナサラダ】 | | オリーブ油 | 1.00 | ★牛乳 | 4.00 |
| (冷) ホールコーン | 10.00 | みそ | 6.00 | キャベツ | 30.00 | 【ABCスープ】 | | ★パン粉 | 6.00 |
| にんじん | 5.00 | 煮干し | 2.00 | こまつな | 10.00 | ★アルファベットマカロニ | 6.00 | ★卵 | 6.00 |
| 酢 | 2.00 | 水 | 125.00 | にんじん | 10.00 | 豚ももこま肉 | 10.00 | 塩 | 0.60 |
| 油 | 1.50 | 【小松菜の彩り和え】 | | (冷) ホールコーン | 5.00 | ベーコン短冊 | 6.00 | こしょう | 0.03 |
| からし(粉) | 0.05 | こまつな | 15.00 | ツナ | 10.00 | 油 | 1.00 | 鉄板油 | 0.00 |
| さとう | 1.30 | もやし | 35.00 | 酢 | 2.00 | たまねぎ | 30.00 | 中濃ソース | 3.00 |
| 塩 | 0.40 | にんじん | 10.00 | 油 | 1.00 | にんじん | 15.00 | トマトケチャップ | 4.00 |
| | | 油揚げ | 5.00 | 塩 | 0.20 | キャベツ | 25.00 | 【おなか和え】 | |
| 【りんごヨーグルト】 | | かつおぶし粉 | 0.50 | こしょう | 0.01 | ホールトマト | 25.00 | こまつな | 20.00 |
| りんご(缶詰) | 30.00 | みりん | 2.00 | からし(粉) | 0.05 | セロリー | 1.00 | もやし | 25.00 |
| ★ヨーグルト | 40.00 | さとう | 0.50 | 【牛乳】 | | 塩 | 0.80 | にんじん | 10.00 |
| | | しょうゆ | 2.50 | ★牛乳 | 206.00 | こしょう | 0.02 | しょうゆ | 2.00 |
| 【牛乳】 | | | | | | けずり節 | 3.00 | みりん | 0.50 |
| ★牛乳 | 206.00 | 【牛乳】 | | | | 水 | 110.00 | かつおぶし粉 | 0.50 |
| | | ★牛乳 | 206.00 | | | 【ジャーマンポテト】 | | 【さつまいものみそ汁】 | |
| | | | | | | じゃがいも | 60.00 | さつまいも | 30.00 |
| | | | | | | ベーコン千切り | 6.00 | たまねぎ | 20.00 |
| | | | | | | たまねぎ | 25.00 | 豆腐(絹ごし) | 8.00 |
| | | | | | | ピーマン | 5.00 | こまつな | 15.00 |
| | | | | | | 油 | 1.00 | みそ | 11.00 |
| | | | | | | ★バター | 0.50 | けずり節 | 3.00 |
| | | | | | | 塩 | 0.40 | 水 | 125.00 |
| | | | | | | こしょう | 0.02 | | |
| | | | | | | 【牛乳】 | | 【牛乳】 | |
| | | | | | | ★牛乳 | 206.00 | ★牛乳 | 206.00 |

