[詳 細 献 立 表]

詳細献立表の記号について
★･･･特定原材料9品(小麦, 乳, 卵, えび, かに, ピーナッツ, そば, くるみ,カシューナッツ)を含む食品です。

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日

センター元横山　2026-10-08 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】		【ごはん】		【チキンライス】		【かみかみご飯】		【ビビンバ】	
米	91.00	米	91.00	米	71.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	★押麦	4.00	水	0.00	水	0.00
				水	0.00	ちりめんじゃこ	5.00	牛もも千切肉	45.00
【マーボー大根】		【四川豆腐】		鶏もも皮なしこま肉	15.00	国産菜飯の素	1.00	にんにく	0.50
だいこん	80.00	豆腐(絹ごし)	95.00	ベーコン色紙	5.00			根しょうが	0.50
豚かた挽肉	40.00	牛ももこま肉	20.00	たまねぎ	18.00	【ししゃもの磯辺焼き】		切干しだいこん	6.00
ながねぎ	25.00	にんにく	0.30	にんじん	8.00	ししゃも	40.00	ごま油	1.00
にんじん	25.00	根しょうが	0.50	マッシュルーム	6.00	青のり	0.02	トウバンジャン	0.13
根しょうが	1.30	にんじん	20.00	(冷)グリンピース	3.00	鉄板油	0.30	酒	1.30
にんにく	0.30	ながねぎ	20.00	(冷)ホールコーン	10.00			さとう	3.00
サラダ油	1.00	チンゲンツァイ	20.00	油	1.20	【野菜と油揚げのごま和え】		しょうゆ	4.00
さとう	2.00	たけのこレトルトパウチ	20.00	塩	0.80	こまつな	20.00	みりん	2.50
しょうゆ	6.50	干ししいたけ(スライス)	0.80	こしょう	0.03	もやし	35.00	にんじん	10.00
塩	0.10	サラダ油	1.00	トマトケチャップ	12.00	にんじん	10.00	もやし	30.00
赤みそ	4.00	さとう	2.00	トマトピューレ	9.00	油揚げ	7.00	こまつな	15.00
テンメンジャン	2.00	しょうゆ	8.00			白つきごま	2.50	精製塩	0.40
水	20.00	トウバンジャン	0.20	【ポテトオムレツ】		しょうゆ	4.30	白いりごま	0.60
でんぷん	2.00	酒	1.00	★殺菌液卵	55.00	さとう	2.60	ごま油	1.00
ごま油	1.00	ごま油	0.60	たまねぎ	30.00	みりん	2.60		
トウバンジャン	0.26	塩	0.30	牛もも挽肉	10.00			【わかめスープ】	
		でんぷん	2.00	サラダ油	0.50	【みそ根菜汁】		鶏もも皮なしこま肉	15.00
【♪野菜のごまドレッシング】		水	35.00	じゃがいも	30.00	鶏もも皮なしこま肉	12.00	干しほたて貝柱	1.00
キャベツ	35.00			★調理用牛乳	6.00	にんじん	10.00	カットわかめ	0.70
にんじん	10.00	【ポップビーンズ】		★バター	0.50	だいこん	20.00	(冷)ホールコーン	10.00
(冷)ホールコーン	10.00	大豆	15.00	塩	0.50	ながねぎ	5.00	えのきたけ	10.00
しょうゆ	2.00	でんぷん	1.60	こしょう	0.01	生揚げ	20.00	にんじん	10.00
白すりごま	1.80	揚油	3.00	鉄板油	1.00	こんにゃく色紙	5.00	たまねぎ	25.00
塩	0.11	青のり	0.15	トマトケチャップ	3.00	じゃがいも	25.00	塩	0.90
酢	1.10	精製塩	0.20	トマトピューレ	1.00	油	0.80	こしょう	0.02
さとう	1.00			中濃ソース	1.00	みそ	6.50	しょうゆ	0.90
サラダ油	1.50	【春雨スープ(小松菜)】				赤みそ	6.00	けずり節	4.00
こしょう	0.01	豚もも千切肉	10.00	【3色サラダ】		けずり節	4.00	水	130.00
		干しほたて貝柱	1.00	だいこん	20.00	水	110.00		
【ワンタンスープ(もやしver)】		にんじん	10.00	にんじん	10.00			【フルーツ白玉】	
★ワンタンの皮	10.00	もやし	25.00	きゅうり	20.00	【果物(シャインマスカット)】		フルーツミックス缶	50.00
干しほたて貝柱	1.00	ながねぎ	10.00	酢	2.00	シャインマスカット	30.00	冷凍メルト白玉	30.00
豚もも千切肉	15.00	干ししいたけ(スライス)	0.50	オリーブ油	2.50				
にんじん	10.00	たけのこレトルトパウチ	10.00	さとう	0.90	【牛乳】		【牛乳】	
ながねぎ	10.00	こまつな	10.00	塩	0.40	★牛乳	206.00	★牛乳	206.00
もやし	20.00	はるさめ	3.00	からし(粉)	0.05				
チンゲンツァイ	10.00	塩	1.00						
干ししいたけ(スライス)	1.00	しょうゆ	1.40	【きのこスープ】					
塩	0.60	けずり節	4.00	ぶなしめじ	5.00				
こしょう	0.02	水	125.00	えのきたけ	10.00				
しょうゆ	3.00			ベーコン千切り	10.00				
ごま油	0.20	【牛乳】		たまねぎ	20.00				
けずり節	4.00	★牛乳	206.00	にんじん	10.00				
水	125.00			キャベツ	30.00				
				サラダ油	0.80				
【果物(シャインマスカット)】				塩	1.10				
シャインマスカット	30.00			こしょう	0.02				
				しょうゆ	1.20				
【牛乳】				かつお節	4.00				
★牛乳	206.00			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9品(小麦, 乳, 卵, えび, かに, ピーナッツ, そば, くるみ,カシューナッツ)を含む食品です。

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日

センター元横山　2026-10-08 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】		【ごはん】		【ビーフカレーライス】	
★むし中華めん	155.00	米	91.00	米	82.00	米	91.00	米	91.00
油	1.00	水	0.00	赤米	8.00	水	0.00	水	0.00
しょうゆ	2.00			水	0.00			牛ももこま肉	20.00
水(だし汁)	3.50	【鮭のちゃんちゃん焼き】		黒いりごま	1.30	【鶏肉の唐揚げ】		じゃがいも	60.00
		さけ角切	80.00	精製塩	0.30	鶏もも皮なし切身70g	70.00	たまねぎ	75.00
豚かた挽肉	15.00	キャベツ	30.00			根しょうが	1.50	にんじん	20.00
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】		にんにく	0.50	にんにく	0.20
もやし	35.00	にんじん	5.00	1/2絞り豆腐	35.00	酒	1.50	根しょうが	0.80
ながねぎ	20.00	ピーマン	3.00	鶏もも挽肉	55.00	しょうゆ	4.00	サラダ油	1.70
きくらげ	0.50	えのきたけ	5.00	ながねぎ	15.00	でんぷん	7.00	★小麦粉	9.00
(冷)ホールコーン	10.00	サラダ油	0.60	根しょうが	0.50	揚油	4.00	★バター	4.50
たけのこレトルトパウチ	10.00	みそ	7.50	★殺菌液卵	9.00			サラダ油	5.00
なると	8.00	さとう	1.30	★パン粉	7.00	【ツナフレンチサラダ】		カレー粉	0.40
根しょうが	1.00	しょうゆ	3.00	酒	2.00	キャベツ	30.00	トマトケチャップ	4.50
にんにく	0.50	みりん	4.00	しょうゆ	2.00	ブロッコリー	15.00	ウスターソース	1.00
油	1.00	★バター	0.80	さとう	1.50	(冷)ホールコーン	10.00	中濃ソース	1.70
赤みそ	14.00			鉄板油	0.00	きゅうり	6.00	塩	1.65
塩	0.10	【茎わかめのしょうが炒め】		だいこん	20.00	(冷)むき枝豆	5.00	こしょう	0.02
トウバンジャン	0.10	くきわかめ	20.00	にんじん	3.50	ツナ	10.00	カレー粉	0.60
白すりごま	1.00	根しょうが	0.60	しょうゆ	2.00	酢	1.70	しょうゆ	1.40
干しほたて貝柱	1.00	ごま油	0.80	塩	0.25	サラダ油	2.20	水	82.00
けずり節	4.00	しょうゆ	1.30	みりん	1.50	さとう	1.10		
水	120.00	みりん	1.30	さとう	1.00	塩	0.55	【有機大根とツナのサラダ】	
ごま油	0.50	酒	1.30	でんぷん	0.20	からし(粉)	0.06	きゅうり	7.00
		白いりごま	1.30					にんじん	3.00
【ゆでうずら卵(3個)】				【山の幸和え】		【豆腐とわかめと卵のスープ】		(冷)ホールコーン	5.00
★うずらの卵	30.00	【のっぺい汁】		こまつな	20.00	★卵	15.00	(冷)むき枝豆	5.00
水	0.00	鶏もも皮なしこま肉	15.00	しらたき	20.00	★殺菌液卵	5.00	だいこん	40.00
		さといも	25.00	にんじん	6.00	豆腐(絹ごし)	10.00	ツナ	11.00
【のり塩ポテト】		にんじん	10.00	きくらげ(乾)	0.60	にんじん	10.00	しょうゆ	2.60
くし型ポテト	90.00	ながねぎ	5.00	油揚げ	10.00	たまねぎ	30.00	さとう	1.30
揚油	3.00	だいこん	10.00	塩	0.10	カットわかめ	0.50	サラダ油	1.30
精製塩	0.25	こんにゃく色紙	5.00	しょうゆ	2.00	塩	0.60	ごま油	0.70
青のり	0.20	干ししいたけ(スライス)	1.00	さとう	1.30	しょうゆ	1.00	酢	1.30
		豆腐(絹ごし)	13.00	白つきごま	1.50	でんぷん	1.00	塩	0.10
【野菜の南蛮漬け】		油揚げ	10.00			けずり節	4.00	こしょう	0.01
きゅうり	10.00	しょうゆ	5.00	【翠露汁】		水	110.00		
にんじん	5.00	塩	0.10	だいこん	25.00			【アップルポンチ(ミックス50)】	
だいこん	20.00	けずり節	4.00	はくさい	25.00	【フルーツヨーグルト】		フルーツミックス缶	50.00
かぶ	25.00	水	110.00	ながねぎ	10.00	★調理用ヨーグルト	40.00	りんごジュース	30.00
ごま油	0.50	でんぷん	1.20	えのきたけ	7.00	フルーツミックス缶	50.00		
しょうゆ	2.00			あおさ(素干し)	0.80			【牛乳】	
さとう	0.30	【牛乳】		塩	0.70	【牛乳】		★牛乳	206.00
塩	0.10	★牛乳	206.00	しょうゆ	1.00	★牛乳	206.00		
酢	0.60			かつお節	4.00				
一味唐辛子	0.01			だしこんぶ	0.30				
				水	140.00				
【牛乳】									
★牛乳	206.00			【果物(みかん)】					
				みかん	25.00				
				【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9目(小麦. 乳. 卵. えび. かに. ピーナッツ. そば. くるみ,カシューナッツ)を含む食品です。

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日

センター元横山　2026-10-08 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
【わかめごはん】		【国産小麦食パン】		【ごはん】		【八王子産米の白いごはん】		【ごはん】	
米	91.00	★国産小麦パン70g	70.00	米	91.00	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】							
		りんご(紅玉)	20.00	【鰆のだし塩唐揚げ】		【鮭の塩焼き】		【鯖の甘辛竜田揚げ】	
【サンマのポーポー焼き】		りんご	20.00	さわら切身70g	70.00	甘塩鮭70g	70.00	さば切身70g	70.00
さんますり身	50.00	レモン(果汁､生)	0.50	だし塩	0.80	鉄板油	0.00	根しょうが	1.00
鶏もも挽肉	20.00	さとう	6.00	根しょうが	0.70			にんにく	0.40
根しょうが	1.50	水	3.00	ごま油	0.40	【キャベツのごまじゃこ】		酒	2.00
ながねぎ	6.00			酒	1.00	キャベツ	40.00	でんぷん	6.00
★殺菌液卵	2.50	【白菜のクリームシチュー】		でんぷん	8.00	きゅうり	10.00	揚油	4.00
赤みそ	3.60	鶏もも皮なしこま肉	40.00	揚油	5.00	ちりめんじゃこ	3.00	しょうゆ	3.50
しょうゆ	0.60	ベーコン短冊	10.00			ごま油	0.30	さとう	2.50
★パン粉	2.00	干しほたて貝柱	1.00	【野菜の彩り和え】		しょうゆ	2.00	みりん	2.00
でんぷん	2.50	じゃがいも	40.00	こまつな	15.00	さとう	0.70	水	1.00
鉄板油	0.00	にんじん	10.00	もやし	35.00	酢	1.00		
		たまねぎ	30.00	にんじん	12.00	塩	0.20	【五目きんぴら】	
【もやしのピリ辛和え】		はくさい	35.00	油揚げ	7.00	白すりごま	1.50	にんじん	15.00
きゅうり	15.00	マッシュルーム	5.00	かつおぶし粉	0.30			ごぼう	15.00
もやし	35.00	(冷)さやいんげん	5.00	塩	0.10	【さつまいも汁】		糸こんにゃく	13.00
ロースハム千切り	5.00	油	1.50	みりん	2.00	豚ももこま肉	10.00	れんこん	13.00
ごま油	0.50	★小麦粉	7.50	さとう	0.50	ごぼう	10.00	さつま揚げ	5.00
しょうゆ	2.00	★バター	4.00	しょうゆ	2.50	だいこん	20.00	(冷)さやいんげん	5.00
さとう	0.80	サラダ油	3.50			にんじん	15.00	一味唐辛子	0.01
塩	0.06	★調理用牛乳	80.00	【肉じゃが】		さつまいも	20.00	油	1.00
酢	0.60	塩	1.80	じゃがいも	100.00	こんにゃく色紙	10.00	しょうゆ	3.50
一味唐辛子	0.01	こしょう	0.02	牛ももこま肉	20.00	生揚げ	15.00	さとう	1.20
		水	25.00	たまねぎ	55.00	ながねぎ	5.00	酒	1.00
【呉汁】		★生クリーム	2.00	にんじん	20.00	サラダ油	0.60	ごま油	0.30
豚ももこま肉	10.00			糸こんにゃく	30.00	みそ	5.50		
大豆	5.00	【コールスロー】		(冷)さやいんげん	5.00	赤みそ	6.00	【秋のお吸い物】	
にんじん	15.00	キャベツ	40.00	油	1.00	けずり節(調理用)	4.00	鶏むね皮なしこま肉	10.00
だいこん	30.00	きゅうり	10.00	さとう	2.50	水	100.00	型抜きかまぼこ	5.00
ながねぎ	15.00	(冷)ホールコーン	10.00	しょうゆ	6.00			カットわかめ	0.35
油揚げ	6.00	にんじん	5.00	塩	0.10	【果物(シャインマスカット)】		豆腐(絹ごし)	15.00
豆腐(絹ごし)	15.00	酢	2.00	水	25.00	シャインマスカット	30.00	えのきたけ	9.00
みそ	6.50	サラダ油	1.50					ながねぎ	15.00
赤みそ	6.00	からし(粉)	0.05	【牛乳】		【牛乳】		にんじん	5.00
煮干し	2.00	さとう	1.30	★牛乳	206.00	★牛乳	206.00	こまつな	15.00
水	105.00	塩	0.40					しょうゆ	1.20
								塩	0.90
【牛乳】		【オレンジジュース】						酒	0.90
★牛乳	206.00	オレンジジュース	208.00					だしこんぶ	0.30
								かつお節	4.00
								水	130.00
								【果物(みかん)】	
								みかん	25.00
								【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9目(小麦. 乳. 卵. えび. かに. ピーナッツ. そば. くるみ,カシューナッツ)を含む食品です。

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日

センター元横山　2026-10-08 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
【ごはん】		【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	91.00	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		
				【ポークビーンズ】		オリーブ油	2.00		
【厚焼き卵】		【鰆の香味焼き】		大豆	15.00	★バター	1.00		
★殺菌液卵	60.00	さわら切身70g	70.00	豚かた角切り肉	20.00	しょうゆ	2.00		
豚かた挽肉	10.00	根しょうが	0.45	塩	0.10	だいこん	110.00		
たまねぎ	30.00	にんにく	0.45	こしょう	0.02	ツナ	45.00		
にんじん	10.00	ながねぎ	0.70	じゃがいも	50.00	えのきたけ	5.00		
干ししいたけ(スライス)	0.30	みそ	3.50	にんじん	20.00	酢	4.00		
油	1.00	しょうゆ	2.50	たまねぎ	55.00	さとう	4.00		
さとう	1.10	みりん	1.00	(冷)グリンピース	5.00	塩	1.20		
しょうゆ	1.10	油	1.00	サラダ油	1.00	しょうゆ	5.00		
塩	0.50			トマトケチャップ	10.00	だいこん葉	4.00		
水(だし汁)	5.00	【切干大根とわかめのサラダ】		トマトピューレ	12.00	きざみのり	0.30		
鉄板油	0.00	カットわかめ	1.00	さとう	1.00				
		切干しだいこん	5.00	★小麦粉	3.60	【フレンチサラダ】			
【ひじきの炒め煮】		きゅうり	10.00	サラダ油	1.80	キャベツ	40.00		
芽ひじき	1.20	にんじん	10.00	★バター	1.20	にんじん	10.00		
干ししいたけ(スライス)	1.00	(冷)むき枝豆	7.00	ウスターソース	3.60	(冷)ホールコーン	10.00		
にんじん	10.00	(冷)ホールコーン	7.00	塩	1.00	きゅうり	10.00		
油揚げ	5.00	酢	1.50	こしょう	0.02	酢	2.00		
焼き竹輪	5.00	しょうゆ	2.60	水	65.00	オリーブ油	2.50		
(冷)さやいんげん	3.00	さとう	1.30			さとう	1.30		
油	1.00	塩	0.20	【わかめサラダ】		塩	0.50		
さとう	1.50	サラダ油	1.30	カットわかめ	1.00	からし(粉)	0.05		
しょうゆ	3.00	ごま油	0.60	きゅうり	10.00				
酒	1.00			だいこん	30.00	【フルーツミルク寒天】			
水(だし汁)	5.00	【八王子産根しょうがの豚汁】		にんじん	5.00	粉寒天	0.48		
		根しょうが	0.50	(冷)ホールコーン	10.00	さとう	6.00		
【たまねぎのみそ汁】		豚バラこま肉	15.00	しょうゆ	3.00	水	20.00		
たまねぎ	40.00	だいこん	25.00	酢	1.00	★調理用牛乳	35.00		
えのきたけ	15.00	にんじん	20.00	さとう	1.00	フルーツミックス缶	50.00		
こまつな	15.00	しめじ	5.00	ごま油	1.00				
油揚げ	6.00	ながねぎ	10.00	白すりごま	1.00	【牛乳】			
赤みそ	6.00	こんにゃく色紙	7.00			★牛乳	206.00		
みそ	6.00	豆腐(絹ごし)	20.00	【スイートポテト】					
かつお加工品(かつお節)	4.00	こまつな	5.00	さつまいも	65.00				
水	140.00	サラダ油	1.00	★バター	2.50				
		みそ	12.00	さとう	4.00				
【白菜のゆず風味】		けずり節	4.00	★生クリーム	4.00				
はくさい	60.00	水	100.00	★調理用牛乳	2.00				
にんじん	10.00			ミニマドレーヌカップ	1.00				
ゆず皮	0.20	【果物(みかん)】							
ゆず果汁	1.00	みかん	25.00	【牛乳】					
酢	1.00			★牛乳	206.00				
さとう	0.75	【牛乳】							
はちみつ	0.90	★牛乳	206.00						
塩	0.40								
【牛乳】									
★牛乳	206.00								