

## [ 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 8月27日 ~ 2025年 9月30日

センター元横山

2025-07-07 印刷

| 8月27日(水)     |        | 8月28日(木)    |        | 8月29日(金)     |        | 9月 1日(月)        |        | 9月 2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      |
| 【ウインナーピラフ】   |        | 【中華丼】       |        | 【ガーリックライス】   |        | 【やきとり丼】         |        | 【ごはん】     |        |
| 米            | 80.00  | 米           | 91.00  | 米            | 91.00  | 米               | 91.00  | 米         | 91.00  |
| 水            | 0.00   | 水           | 0.00   | 水            | 0.00   | 水               | 0.00   | 水         | 0.00   |
| 鶏ももこま肉       | 10.00  | 豚ももこま肉      | 20.00  | オリーブ油        | 1.00   | 鶏もも角切肉          | 40.00  |           |        |
| ウインナー1cm輪切り  | 10.00  | 酒           | 0.30   | パセリ(乾)       | 0.15   | 鶏むね角切肉          | 30.00  | 【四川豆腐】    |        |
| にんじん         | 20.00  | しょうゆ        | 0.70   | にんにく         | 0.80   | しょうゆ            | 1.20   | 木綿豆腐      | 85.00  |
| たまねぎ         | 20.00  | いか短冊        | 20.00  | 塩            | 0.40   | 酒               | 1.30   | 豚ももこま肉    | 20.00  |
| (冷) ホールコーン   | 10.00  | にんじん        | 20.00  | こしょう         | 0.02   | 根しょうが           | 0.70   | 豚かたこま肉    | 10.00  |
| (冷) むき枝豆     | 5.00   | はくさい        | 70.00  |              |        | 油               | 0.00   | にんにく      | 0.30   |
| にんにく         | 0.50   | たけのこ水煮      | 20.00  | 【チキンのトマト煮込み】 |        | ながねぎ            | 50.00  | 根しょうが     | 0.50   |
| 油            | 1.20   | にんにく        | 0.40   | 鶏もも角切肉       | 65.00  | しょうゆ            | 5.00   | にんじん      | 20.00  |
| 塩            | 1.00   | 根しょうが       | 0.60   | 塩            | 0.20   | さとう             | 2.50   | ながねぎ      | 20.00  |
| こしょう         | 0.03   | ★うずらの卵      | 25.00  | こしょう         | 0.01   | みりん             | 6.00   | チンゲン菜     | 20.00  |
| しょうゆ         | 1.50   | 油           | 2.60   | 赤ワイン         | 1.00   | 水               | 6.00   | たけのこ水煮    | 20.00  |
|              |        | しょうゆ        | 2.60   | にんにく         | 0.20   | でんぷん            | 0.50   | 干しいたけ     | 1.00   |
| 【白身魚のハーブ焼き】  |        | 塩           | 1.00   | 根しょうが        | 0.20   | きざみのり           | 0.50   | 油         | 1.20   |
| ホキ切り身40g     | 0.00   | こしょう        | 0.02   | サラダ油         | 2.00   |                 |        | さとう       | 2.00   |
| ホキ切り身50g     | 0.00   | ごま油         | 0.30   | たまねぎ         | 50.00  | 【切干し大根とひじきのサラダ】 |        | しょうゆ      | 8.00   |
| ホキ切り身60g     | 0.00   | でんぷん        | 4.00   | にんじん         | 20.00  | 切干しだいこん         | 4.00   | トウバンジャン   | 0.15   |
| ホキ切り身70g     | 70.00  | 水           | 40.00  | じゃがいも        | 40.00  | にんじん            | 10.00  | 酒         | 1.00   |
| 塩            | 0.40   |             |        | トマトケチャップ     | 10.00  | きゅうり            | 8.00   | ごま油       | 0.60   |
| こしょう         | 0.01   | 【きゅうりの南蛮漬け】 |        | ホールトマト       | 20.00  | 干ひじき            | 0.80   | 塩         | 0.30   |
| 白ワイン         | 2.00   | きゅうり        | 45.00  | 中濃ソース        | 2.50   | ツナ              | 10.00  | でんぷん      | 3.00   |
| セロリー         | 0.25   | ごま油         | 1.00   | 塩            | 0.70   | (冷) ホールコーン      | 5.00   | 水         | 35.00  |
| バジル(粉)       | 0.10   | 酢           | 1.00   | こしょう         | 0.01   | 油               | 0.80   |           |        |
| にんにく         | 0.30   | しょうゆ        | 2.30   | ★薄力粉         | 2.50   | ★マヨネーズ          | 2.40   | 【くずきりスープ】 |        |
| パセリ(乾)       | 0.20   | さとう         | 0.30   | ★バター         | 1.20   | 白いりごま           | 0.40   | 鶏むねこま肉    | 10.00  |
| オリーブ油        | 1.00   | 塩           | 0.20   | 油            | 1.20   | さとう             | 0.80   | にんじん      | 10.00  |
|              |        | 一味唐辛子       | 0.01   | 水            | 18.00  | しょうゆ            | 2.00   | はくさい      | 35.00  |
| 【ポテトカルボナーラ】  |        |             |        | 【フレンチサラダ】    |        | 塩               | 0.30   | ながねぎ      | 15.00  |
| じゃがいも        | 70.00  | 【ワンタンスープ】   |        | キャベツ         | 45.00  | 酢               | 0.80   | くずきり      | 9.00   |
| ベーコン千切り      | 4.00   | ★ワンタンの皮     | 10.00  | にんじん         | 8.00   | ごま油             | 0.80   | 塩         | 1.10   |
| にんにく         | 0.30   | 豚ももこま肉      | 8.00   | きゅうり         | 8.00   |                 |        | しょうゆ      | 2.20   |
| 油            | 0.30   | にんじん        | 15.00  | 酢            | 2.00   | 【高野豆腐のみそ汁】      |        | けずり節      | 3.00   |
| ★生クリーム       | 4.00   | ながねぎ        | 15.00  | オリーブ油        | 2.50   | カットわかめ          | 0.50   | 水         | 120.00 |
| ★調理用牛乳       | 4.00   | もやし         | 20.00  | さとう          | 1.30   | 油揚げ             | 5.50   | 白いりごま     | 1.00   |
| ★粉チーズ        | 3.00   | 干しいたけ(スライス) | 1.00   | 塩            | 0.48   | じゃがいも           | 25.00  |           |        |
| 塩            | 0.28   | 塩           | 0.70   | からし(粉)       | 0.05   | だいこん            | 25.00  | 【フルーツ白玉】  |        |
| 黒こしょう        | 0.02   | こしょう        | 0.02   |              |        | ながねぎ            | 15.00  | フルーツミックス缶 | 40.00  |
|              |        | しょうゆ        | 3.00   | 【果物(オレンジ)】   |        | 高野豆腐(細切り)       | 2.00   | 冷凍白玉団子    | 30.00  |
| 【ミネストローネスープ】 |        | ごま油         | 0.20   | バレンシアオレンジ    | 50.00  | 赤みそ             | 5.50   |           |        |
| ベーコン千切り      | 8.00   | けずり節        | 3.00   |              |        | みそ              | 5.50   | 【牛乳】      |        |
| 油            | 1.00   | 水           | 135.00 | 【牛乳】         |        | けずり節            | 3.00   | ★牛乳       | 206.00 |
| たまねぎ         | 30.00  |             |        | ★牛乳          | 206.00 | 水               | 120.00 |           |        |
| にんじん         | 15.00  | 【フルーツ缶】     |        |              |        |                 |        |           |        |
| キャベツ         | 35.00  | フルーツミックス缶   | 45.00  |              |        | 【牛乳】            |        |           |        |
| ホールトマト       | 40.00  |             |        |              |        | ★牛乳             | 206.00 |           |        |
| セロリー         | 1.00   | 【牛乳】        |        |              |        |                 |        |           |        |
| 塩            | 1.00   | ★牛乳         | 206.00 |              |        |                 |        |           |        |
| こしょう         | 0.03   |             |        |              |        |                 |        |           |        |
| けずり節         | 3.00   |             |        |              |        |                 |        |           |        |
| 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、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 8月27日 ~ 2025年 9月30日

センター元横山

2025-07-07 印刷

| 9月 3日(水)   |        | 9月 4日(木)    |        | 9月 5日(金)         |        | 9月 8日(月)     |        | 9月 9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】      |        | 【ごはん】       |        | 【スパゲティミートソース】    |        | 【桑都揚げパン】     |        | 【わかめご飯】   |        |
| 米          | 91.00  | 米           | 91.00  | ★スパゲティ           | 93.00  | ★桑の葉コッペパン70g | 70.00  | 米         | 91.00  |
| 水          | 0.00   | 水           | 0.00   | オリーブ油            | 3.50   | きな粉          | 8.00   | 水         | 0.00   |
|            |        |             |        |                  |        | さとう          | 5.00   | 国産わかめご飯の素 | 1.30   |
| 【いかの香味焼き】  |        | 【照り焼きハンバーグ】 |        | 豚もも挽肉            | 25.00  | 塩            | 0.08   | 白いりごま     | 1.00   |
| いか切身70g    | 70.00  | 1/2絞り豆腐     | 60.00  | 豚かた挽肉            | 30.00  | 桑の葉粉         | 0.20   |           |        |
| 根しょうが      | 0.30   | 豚もも挽肉       | 15.00  | 赤ワイン             | 2.60   | 油            | 7.00   | 【厚焼き卵】    |        |
| にんにく       | 0.30   | 豚かた挽肉       | 20.00  | たまねぎ             | 110.00 |              |        | ★卵        | 60.00  |
| ながねぎ       | 0.50   | たまねぎ        | 40.00  | にんじん             | 30.00  | 【ポークビーンズ】    |        | 豚もも挽肉     | 10.00  |
| みそ         | 2.50   | サラダ油        | 1.00   | セロリー             | 1.50   | 大豆           | 18.00  | たまねぎ      | 30.00  |
| みりん        | 0.70   | ★パン粉        | 6.00   | にんにく             | 0.50   | 豚かた角切り肉      | 20.00  | にんじん      | 10.00  |
| しょうゆ       | 1.80   | ★殺菌液卵       | 7.00   | 油                | 1.50   | 塩            | 0.10   | 干しいいたけ    | 0.30   |
| 油          | 1.00   | ★調理用牛乳      | 4.00   | ホールトマト           | 20.00  | こしょう         | 0.02   | 油         | 1.00   |
|            |        | 塩           | 0.65   | トマトケチャップ         | 14.00  | じゃがいも        | 60.00  | さとう       | 1.10   |
| 【こまつなのナムル】 |        | こしょう        | 0.03   | トマトピューレ          | 27.00  | にんじん         | 20.00  | しょうゆ      | 1.10   |
| こまつな       | 25.00  | 油           | 1.00   | ウスターソース          | 4.50   | たまねぎ         | 60.00  | 塩         | 0.50   |
| もやし        | 35.00  | しょうゆ        | 2.50   | 中濃ソース            | 1.00   | (冷) グリンピース   | 5.00   | 水(だし汁)    | 5.00   |
| にんじん       | 10.00  | みりん         | 2.80   | 塩                | 0.60   | 油            | 1.30   | 油         | 1.00   |
| さとう        | 0.22   | さとう         | 0.80   | こしょう             | 0.03   | トマトケチャップ     | 12.00  |           |        |
| 塩          | 0.40   | でんぷん        | 0.50   | ★ナチュラルチーズ        | 3.00   | トマトピューレ      | 12.00  | 【ごま和え】    |        |
| にんにく       | 0.15   | 水           | 1.00   |                  |        | さとう          | 1.50   | こまつな      | 20.00  |
| ごま油        | 1.00   |             |        | 【イタリアンサラダ】       |        | ★薄力粉         | 4.00   | もやし       | 30.00  |
| 白いりごま      | 0.90   | 【野菜のからしあえ】  |        | キャベツ             | 50.00  | 油            | 2.00   | にんじん      | 10.00  |
|            |        | キャベツ        | 35.00  | にんじん             | 10.00  | ★バター         | 2.00   | 油揚げ       | 5.00   |
| 【韓国風肉じゃが】  |        | こまつな        | 15.00  | きゅうり             | 10.00  | ウスターソース      | 4.00   | さとう       | 2.00   |
| 豚ももこま肉     | 25.00  | にんじん        | 10.00  | 赤ピーマン            | 2.00   | 塩            | 1.00   | しょうゆ      | 3.00   |
| 酒          | 1.00   | かまぼこカット     | 5.00   | レモン(果汁、生)        | 0.80   | こしょう         | 0.02   | みりん       | 1.00   |
| しょうゆ       | 1.50   | しょうゆ        | 2.00   | 酢                | 1.50   | 水            | 65.00  | 白すりごま     | 2.00   |
| 白いりごま      | 1.00   | みりん         | 1.60   | はちみつ             | 0.50   |              |        |           |        |
| ながねぎ       | 3.00   | さとう         | 0.10   | さとう              | 1.00   | 【コールスロー】     |        | 【みそ根菜汁】   |        |
| にんにく       | 0.30   | 塩           | 0.10   | オリーブ油            | 2.00   | キャベツ         | 40.00  | 鶏むねこま肉    | 20.00  |
| ごま油        | 1.00   | からし(粉)      | 0.08   | 塩                | 0.50   | (冷) ホールコーン   | 10.00  | にんじん      | 15.00  |
| じゃがいも      | 90.00  |             |        | こしょう             | 0.01   | にんじん         | 10.00  | じゃがいも     | 20.00  |
| たまねぎ       | 40.00  | 【きのこ汁】      |        |                  |        | 酢            | 2.00   | れんこん      | 10.00  |
| にんじん       | 10.00  | 豚かたこま肉      | 10.00  | 【里山フルーツソースヨーグルト】 |        | 油            | 1.50   | ごぼう       | 10.00  |
| 糸こんにゃく     | 15.00  | しめじ         | 10.00  | ★ヨーグルト           | 55.00  | からし(粉)       | 0.05   | 油揚げ       | 5.00   |
| (冷) さやいんげん | 5.00   | えのきたけ       | 10.00  | ブルーベリー           | 10.00  | さとう          | 1.30   | ながねぎ      | 15.00  |
| サラダ油       | 1.00   | まいたけ        | 10.00  | 山ぶどう             | 5.00   | 塩            | 0.40   | 油         | 1.00   |
| さとう        | 3.00   | だいこん        | 15.00  | さとう              | 3.50   |              |        | みそ        | 6.00   |
| しょうゆ       | 3.50   | にんじん        | 15.00  | レモン(果汁、生)        | 0.20   | 【牛乳】         |        | 赤みそ       | 6.00   |
| みりん        | 1.50   | ながねぎ        | 10.00  |                  |        | ★牛乳          | 206.00 | けずり節      | 3.00   |
| トウバンジャン    | 0.20   | 木綿豆腐        | 15.00  | 【牛乳】             |        |              |        | 水         | 120.00 |
| 塩          | 0.20   | みそ          | 6.00   | ★牛乳              | 206.00 |              |        |           |        |
| 水          | 15.00  | 赤みそ         | 6.00   |                  |        |              |        | 【牛乳】      |        |
|            |        | けずり節        | 3.00   |                  |        |              |        | ★牛乳       | 206.00 |
| 【牛乳】       |        | 水           | 125.00 |                  |        |              |        |           |        |
| ★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 8月27日 ~ 2025年 9月30日

センター元横山

2025-07-07 印刷

[illegible]

## [ 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 8月27日 ~ 2025年 9月30日

センター元横山

2025-07-07 印刷

| 9月18日(木)         |        | 9月19日(金)  |           | 9月22日(月)       |        | 9月24日(水)   |            | 9月25日(木)  |           |           |   |
|------------------|--------|-----------|-----------|----------------|--------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|---|
| 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】            |        |           | 【ジャージャー麺】 |                |        | 【かやくごはん】   |            |           | 【ご飯】      |           |   |
| 米                | 91.00  | ★むし中華めん   | 145.00    | 米              | 84.00  | 米          | 91.00      | 米         | 91.00     |           |   |
| 水                | 0.00   | 油         | 2.00      | 水              | 0.00   | 水          | 0.00       | 水         | 0.00      |           |   |
|                  |        | しょうゆ      | 2.00      | にんじん           | 13.00  |            |            |           |           |           |   |
| 【鶏肉のネギ塩焼き】       |        |           | 豚もも挽肉     | 30.00          | ごぼう    | 13.00      | 【ほきの胡麻がらめ】 |           |           | 【豚肉の生姜焼き】 |   |
| 鶏もも切身 70 g       | 70.00  | にんにく      | 0.40      | 鶏ももこま肉         | 9.00   | ホキ角切り      | 70.00      | 豚ももこま肉    | 40.00     |           |   |
| 根しょうが            | 0.45   | 根しょうが     | 0.50      | 糸こんにゃく         | 13.00  | 酒          | 0.50       | 豚かたこま肉    | 25.00     |           |   |
| にんにく             | 0.70   | たまねぎ      | 30.00     | 干ししいたけ         | 1.00   | 根しょうが      | 0.70       | しょうゆ      | 5.00      |           |   |
| ながねぎ             | 4.50   | ながねぎ      | 20.00     | 白焼きちくわ         | 6.50   | ★小麦粉       | 4.50       | さとう       | 1.00      |           |   |
| 酒                | 1.20   | にんじん      | 10.00     | 油              | 1.30   | でんぶん       | 4.50       | 酒         | 1.00      |           |   |
| みりん              | 1.20   | たけのこ水煮    | 10.00     | しょうゆ           | 4.00   | 油          | 4.00       | 根しょうが     | 0.70      |           |   |
| 塩                | 0.60   | 干ししいたけ    | 1.00      | 酒              | 1.30   | 白いりごま      | 1.50       | たまねぎ      | 40.00     |           |   |
| こしょう             | 0.01   | 油         | 1.00      | さとう            | 2.00   | しょうゆ       | 3.50       | 塩         | 0.08      |           |   |
| しょうゆ             | 0.60   | 赤みそ       | 12.00     |                |        | さとう        | 3.50       | こしょう      | 0.01      |           |   |
| ごま油              | 0.25   | さとう       | 1.50      | 【さわらの利休焼き】     |        |            | みりん        | 1.50      | ごま油       | 0.30      |   |
| 白いりごま            | 1.00   | 酒         | 2.50      | さわら切身 70 g     | 70.00  | 酒          | 1.50       | 油         | 1.00      |           |   |
| 油                | 1.00   | トウバンジャン   | 0.20      | 酒              | 1.00   |            |            |           |           |           |   |
|                  |        | しょうゆ      | 1.00      | みそ             | 3.50   | 【野菜のおかか和え】 |            |           | 【じゃこキャベツ】 |           |   |
| 【キャベツの八王子しょうが風味】 |        |           | 水         | 7.00           | みりん    | 1.00       | こまつな       | 20.00     | キャベツ      | 50.00     |   |
| キャベツ             | 45.00  | もやし       | 25.00     | 白いりごま          | 1.20   | もやし        | 35.00      | にんじん      | 10.00     |           |   |
| にんじん             | 10.00  | きゅうり      | 25.00     | 油              | 0.00   | にんじん       | 10.00      | 刻み昆布      | 0.60      |           |   |
| 根しょうが            | 0.80   | 白いりごま     | 1.00      |                |        | かまぼこカット    | 8.00       | ちりめんじゃこ   | 3.00      |           |   |
| かつおぶし粉           | 0.40   | 塩         | 0.30      | 【小松菜と油揚げの煮びたし】 |        |            | しょうゆ       | 3.40      | 白いりごま     | 1.00      |   |
| しょうゆ             | 1.50   | こしょう      | 0.02      | こまつな           | 40.00  | みりん        | 1.70       | 根しょうが     | 0.25      |           |   |
| みりん              | 1.70   |           |           | はくさい           | 30.00  | 白いりごま      | 0.80       | ごま油       | 0.40      |           |   |
| 塩                | 0.20   | 【フレンチポテト】 |           | にんじん           | 5.00   | かつおぶし粉     | 1.00       | しょうゆ      | 1.20      |           |   |
|                  |        | くし型ポテト    | 80.00     | 油揚げ            | 4.00   |            |            | みりん       | 0.60      |           |   |
| 【呉汁】             |        | 油         | 5.00      | さとう            | 0.50   | 【けんちん汁】    |            |           | 塩         | 0.06      |   |
| 鶏ももこま肉           | 10.00  | 塩         | 0.30      | 塩              | 0.25   | 木綿豆腐       | 20.00      |           |           |           |   |
| 大豆               | 5.00   |           |           | 酒              | 0.50   | 油揚げ        | 5.00       | 【みそ汁】     |           |           |   |
| にんじん             | 15.00  | 【にらたまスープ】 |           | しょうゆ           | 2.50   | ごぼう        | 10.00      | カットわかめ    | 0.60      |           |   |
| だいこん             | 15.00  | 鶏むねこま肉    | 10.00     | けずり節           | 1.00   | にんじん       | 15.00      | だいこん      | 20.00     |           |   |
| じゃがいも            | 15.00  | ★卵        | 20.00     | 水              | 2.00   | ながねぎ       | 15.00      | ながねぎ      | 25.00     |           |   |
| ながねぎ             | 15.00  | にら        | 10.00     |                |        | さといも       | 15.00      | 木綿豆腐      | 20.00     |           |   |
| 油揚げ              | 5.00   | にんじん      | 10.00     | 【かきたま汁】        |        |            | だいこん       | 10.00     | 赤みそ       | 6.00      |   |
| 木綿豆腐             | 10.00  | 木綿豆腐      | 20.00     | 鶏ももこま肉         | 8.00   | こんにゃく短冊    | 10.00      | みそ        | 6.00      |           |   |
| こまつな             | 10.00  | 塩         | 0.70      | ★卵             | 15.00  | サラダ油       | 0.80       | 煮干し       | 2.00      |           |   |
| みそ               | 7.00   | こしょう      | 0.02      | 木綿豆腐           | 20.00  | 塩          | 0.50       | 水         | 135.00    |           |   |
| 赤みそ              | 6.00   | しょうゆ      | 1.20      | にんじん           | 15.00  | しょうゆ       | 6.00       |           |           |           |   |
| 煮干し              | 3.00   | でんぶん      | 1.20      | たまねぎ           | 20.00  | けずり節       | 3.00       | 【果物(みかん)】 |           |           |   |
| 水                | 115.00 | けずり節      | 3.00      | 塩              | 1.10   | 水          | 100.00     | みかん       | 50.00     |           |   |
|                  |        | 水         | 130.00    | しょうゆ           | 1.50   |            |            |           |           |           |   |
| 【牛乳】             |        |           |           | けずり節           | 3.00   | 【果物(巨峰)】   |            |           | 【牛乳】      |           |   |
| ★牛乳              | 206.00 | 【牛乳】      |           | 水              | 120.00 | 巨峰         | 30.00      | ★牛乳       | 206.00    |           |   |
|                  |        | ★牛乳       | 206.00    | でんぶん           | 1.50   |            |            |           |           |           |   |
|                  |        |           |           |                |        | 【牛乳】       |            |           |           |           |   |
|                  |        |           |           | 【牛乳】           |        | ★牛乳        | 206.00     |           |           |           |   |
|                  |        |           |           | ★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 8月27日 ~ 2025年 9月30日

センター元横山

2025-07-07 印刷

[illegible]