

[詳細献立表]

選択アレルギー：8大品目除去

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ, 飲用牛乳)

0: 通常献立 換算学年： センタ

2026年11月 1日 ~ 2026年11月30日

センター楷原1

2026-10-05 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
【#きのこピラフ】		【♠はち大根おろしスパゲティ】		【♠ごはん (91)】		【♠かみかみご飯】		【♠ごはん】	
米	80.00	★スパゲティ	90.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00
オリーブ油	0.30	ゆで塩	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
しょうゆ	1.00	オリーブ油	3.00			ちりめんじゃこ	5.00		
水	0.00	だいこん	110.00	【●四川豆腐】		国産菜飯の素	1.00	【サンマのポーポー焼き (100年フード)】	
鶏ももこま肉	10.00	ツナ	45.00	豆腐 (絹ごし)	85.00			さんますり身	50.00
えのきたけ	5.00	えのきたけ	5.00	豚ももこま肉	30.00	【♠ししゃもの磯辺焼き】		鶏もも挽肉	20.00
しめじ	7.00	酢	4.00	にんにく	0.30	ししゃも	40.00	根しょうが	1.50
エリンギ	7.00	さとう	2.00	根しょうが	0.50	青のり	0.10	ながねぎ	6.00
たまねぎ	10.00	塩	1.20	にんじん	20.00	鉄板油	0.30	★殺菌液卵	2.50
にんじん	5.00	しょうゆ	5.00	ながねぎ	20.00			赤みそ	3.60
(冷) むき枝豆	3.00	だいこん葉	4.00	チンゲンツァイ	20.00	【♠野菜と油揚げのごま和え】		しょうゆ	0.60
油	0.90	きざみのり	0.30	たけのこレトルトパウチ	20.00	ごまつな	25.00	★パン粉	2.00
塩	0.45			干しいたけ(スライス)	0.80	もやし	30.00	でんぶん	2.50
こしょう	0.02	【♠コールスロー】		サラダ油	1.00	にんじん	10.00	鉄板油	0.00
しょうゆ	1.60	キャベツ	40.00	さとう	2.00	油揚げ	7.00		
		きゅうり	10.00	しょうゆ	8.00	白つきごま	2.50	【●もやしのピリ辛和え】	
【ポテトオムレツ】		(冷) ホールコーン	10.00	トウバンジャン	0.20	きゅうり	4.30	きゅうり	15.00
★殺菌液卵	55.00	にんじん	5.00	酒	1.00	さとう	2.60	もやし	35.00
たまねぎ	30.00	酢	2.00	ごま油	0.60	みりん	2.60	ポークハム千切り	5.00
豚もも挽肉	10.00	サラダ油	1.50	塩	0.30			ごま油	0.50
サラダ油	0.50	からし(粉)	0.05	でんぶん	2.00	【みそ根菜汁】		しょうゆ	2.00
じゃがいも	30.00	さとう	1.30	水	35.00	鶏ももこま肉	12.00	さとう	0.80
★調理用牛乳	6.00	塩	0.40			にんじん	10.00	塩	0.06
★バター	0.50			【●ポップビーンズ】		だいこん	20.00	酢	0.60
塩	0.50	【●みかんゼリー】		大豆	15.00	ごぼう	5.00	一味唐辛子	0.01
こしょう	0.01	粉寒天	0.50	でんぶん	4.50	生揚げ	17.00		
鉄板油	1.00	さとう	6.00	揚げ油	3.00	こんにゃく色紙	5.00	【♠果汁】	
トマトケチャップ	3.00	水	20.00	青のり	0.15	じゃがいも	25.00	豚ももこま肉	10.00
トマトピューレ	1.00	みかんジュース (調理用)	45.00	精製塩	0.20	油	0.80	大豆	5.00
中濃ソース	1.00	フルーツミックス缶	50.00			みそ	5.00	にんじん	10.00
				【♠ワンタンスープ (もやしver)】		赤みそ	5.00	だいこん	30.00
【♠3色サラダ】		【牛乳】		★ワンタンの皮	10.00	けずり節	4.00	ながねぎ	15.00
だいこん	20.00	★牛乳	206.00	豚もも千切肉	15.00	水	110.00	油揚げ	6.00
にんじん	10.00			にんじん	10.00			豆腐 (絹ごし)	15.00
きゅうり	20.00			ながねぎ	10.00	【●果物(シャインマスカット)】		みそ	6.50
酢	2.00			もやし	20.00	シャインマスカット	20.00	赤みそ	6.00
オリーブ油	2.50			チンゲンツァイ	10.00			煮干し	2.00
さとう	0.90			干しいたけ(スライス)	1.00	【牛乳】		水	105.00
塩	0.40			塩	0.60	★牛乳	206.00		
からし(粉)	0.05			こしょう	0.02			【牛乳】	
				しょうゆ	2.50			★牛乳	206.00
【野菜スープ】				ごま油	0.20				
ベーコン千切り	10.00			けずり節	4.00				
たまねぎ	30.00			水	125.00				
にんじん	20.00								
キャベツ	30.00			【牛乳】					
(冷) ホールコーン	6.00			★牛乳	206.00				
油	1.00								
塩	0.70								
こしょう	0.02								
しょうゆ	1.00								
けずり節	4.00								
水	110.00								
【牛乳】									
★牛乳	206.00								

[詳細献立表]

選択アレルギー：8大品目除去

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ, 飲用牛乳)

0:通常献立 換算学年： センタ

2026年11月 1日 ~ 2026年11月30日

センター楢原1

2026-10-05 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(91)】		【エビピラフ】		【ポークカレーライス】		【ごはん(91)】	
★むし中華めん	155.00	米	91.00	米	82.00	米	91.00	米	91.00
		水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
豚もも挽肉	15.00			★むきえび	25.00	豚かた角切り肉	20.00		
にんじん	10.00	【鮭のちゃんちゃん焼き(鮭80→70)】		白ワイン	0.50	じゃがいも	60.00	【魚のだし塩唐揚げ】	
もやし	40.00	さけ角切	70.00	鶏もも皮なしこま肉	10.00	たまねぎ	75.00	メルルーサ角切	70.00
ながねぎ	20.00	キャベツ	30.00	にんじん	15.00	にんじん	20.00	だし塩	0.50
きくらげ	0.50	たまねぎ	20.00	たまねぎ	15.00	にんにく	0.20	根しょうが	0.70
(冷) ホールコーン	10.00	にんじん	5.00	(冷) ホールコーン	5.00	根しょうが	0.80	ごま油	0.40
たけのこレトルトパウチ	10.00	ピーマン	3.00	にんにく	0.20	サラダ油	1.70	酒	1.00
なると	8.00	えのきたけ	5.00	油	0.50	★小麦粉	5.00	でんぶん	8.00
根しょうが	1.00	サラダ油	0.60	塩	1.00	★バター	2.60	揚げ油	5.00
にんにく	0.50	みそ	6.50	こしょう	0.03	サラダ油	2.80		
油	1.00	さとう	1.30			カレー粉	0.30	【◆野菜の彩り和え】	
赤みそ	14.00	しょうゆ	3.00	【チキンステーキ】		トマトケチャップ	4.50	こまつな	20.00
塩	0.10	みりん	4.00	鶏もも切身70g	70.00	ウスターソース	1.00	もやし	30.00
トウバンジャン	0.10	★バター	0.80	にんにく	1.00	中濃ソース	1.70	にんじん	12.00
白すりごま	1.00			根しょうが	1.20	塩	1.60	油揚げ	7.00
けずり節	4.00	【♪菫わかめのしょうが炒め】		しょうゆ	4.00	こしょう	0.02	かつおぶし粉	0.30
水	120.00	くきわかめ	20.00	酒	0.60	カレー粉	0.60	塩	0.10
ごま油	0.50	根しょうが	0.60	みりん	2.30	しょうゆ	1.40	みりん	2.00
		ごま油	0.80	鉄板油	0.00	水	82.00	さとう	0.50
【●ゆでうずら卵(3個)】		しょうゆ	1.30					しょうゆ	2.50
★うずらの卵	30.00	みりん	1.30	【ブロッコリーのサラダ】		【有機大根とツナのサラダ】			
水	0.00	酒	1.30	キャベツ	25.00	きゅうり	10.00	【●肉じゃが】	
		白いりごま	1.30	ブロッコリー	30.00	にんじん	3.00	じゃがいも	100.00
【♪のり塩ポテト】				(冷) ホールコーン	10.00	(冷) ホールコーン	5.00	豚ももこま肉	20.00
くし型ポテト	90.00	【のっぺい汁】		赤ピーマン	5.00	冷凍青大豆	3.00	たまねぎ	55.00
揚げ油	3.00	鶏ももこま肉	15.00	たまねぎ	5.00	だいこん	40.00	にんじん	20.00
精製塩	0.25	さといも	25.00	酢	2.00	ツナ	11.00	糸こんにゃく	30.00
青のり	0.20	にんじん	10.00	オリーブ油	2.00	しょうゆ	2.60	(冷) さやいんげん	5.00
		ながねぎ	5.00	さとう	0.90	さとう	1.30	油	1.00
【野菜の南蛮漬け】		だいこん	10.00	塩	0.40	サラダ油	1.30	さとう	2.50
きゅうり	15.00	こんにゃく色紙	5.00	からし(粉)	0.05	ごま油	0.70	しょうゆ	6.00
にんじん	5.00	干ししいたけ(スライス)	1.00			酢	1.30	塩	0.10
だいこん	10.00	豆腐(絹ごし)	13.00	【ABCスープ】		塩	0.10	水	25.00
かぶ	30.00	油揚げ	10.00	★アルファベットマカロニ	6.00	こしょう	0.01		
ごま油	0.50	しょうゆ	5.00	ベーコン千切り	10.00			【牛乳】	
しょうゆ	2.00	塩	0.30	にんじん	10.00	【●ヨーグルトのブルーベリーソースがけ】		★牛乳	206.00
さとう	0.30	けずり節	4.00	たまねぎ	30.00	★調理用ヨーグルト	55.00		
塩	0.10	水	110.00	キャベツ	20.00	ブルーベリー	13.00		
酢	0.60	でんぶん	1.20	セロリー	1.00	さとう	4.00		
一味唐辛子	0.01			油	0.50	水	0.50		
		【牛乳】		ホールトマト	30.00				
【牛乳】		★牛乳	206.00	塩	1.00	【りんごジュース】			
★牛乳	206.00			こしょう	0.20	りんごジュース	208.00		
				けずり節	4.00				
				水	110.00				
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

[詳細献立表]

選択アレルギー：8大品目除去

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ, 飲用牛乳)

0: 通常献立 換算学年： センタ

2026年11月 1日 ~ 2026年11月30日

センター楷原1

2026-10-05 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
【米粉ミックス粉パン】		【◆ごはん(91)】		【◆天狗ごはん】		【八王子産米の白いごはん】		【◆ごはん(91)】	
米粉ミックス粉パン70g	70.00	米	91.00	米	82.00	米	91.00	米	91.00
		水	0.00	赤米	8.00	水	0.00	水	0.00
【◆手作りりんごジャム】				水	0.00				
りんご(紅玉)	20.00	【◆鯖の香味焼き】		黒いりごま	1.30	【◆鮭の塩焼き】		【◆鯖の甘辛竜田揚げ】	
りんご	15.00	さば切身70g	70.00	精製塩	0.30	甘塩鮭70g	70.00	さわか切身70g	70.00
レモン(果汁、生)	0.50	根しょうが	0.45			鉄板油	0.00	根しょうが	1.00
さとう	6.00	にんにく	0.45	【◆高尾焼もみじおろしあんかけ】				にんにく	0.40
水	3.00	ながねぎ	0.70	1/2絞り豆腐	35.00	【野菜のお浸し】		酒	2.00
		みそ	3.00	鶏もも挽肉	20.00	こまつな	15.00	でんぷん	6.00
【●白菜のクリームシチュー】		しょうゆ	2.00	鶏むね挽肉	35.00	もやし	30.00	揚げ油	4.00
鶏もも皮なしこま肉	20.00	みりん	1.00	ながねぎ	15.00	にんじん	15.00	しょうゆ	3.50
ベーコン色紙	5.00	鉄板油	0.00	根しょうが	0.50	油揚げ	5.00	さとう	2.50
にんじん	10.00			★殺菌液卵	9.00	みりん	2.00	みりん	2.00
たまねぎ	20.00	【切干大根とわかめのサラダ】		★パン粉	7.00	しょうゆ	2.30	水	1.00
はくさい	40.00	カットわかめ	1.00	酒	2.00	水(だし汁)	1.00		
(冷)むき枝豆	5.00	切干しだいこん	5.00	しょうゆ	2.00	かつおぶし粉	0.40	【●五目きんぴら】	
油	1.50	きゅうり	10.00	さとう	1.50			にんじん	15.00
★小麦粉	7.50	にんじん	10.00	鉄板油	0.00	【◆さつまいも汁】		ごぼう	15.00
★バター	4.00	(冷)むき枝豆	5.00	だいこん	20.00	鶏もも皮なしこま肉	15.00	糸こんにゃく	13.00
サラダ油	3.50	(冷)ホールコーン	5.00	にんじん	3.50	ごぼう	10.00	れんこん	13.00
★調理用牛乳	80.00	酢	1.30	しょうゆ	2.00	だいこん	15.00	さつま揚げ	5.00
塩	1.80	しょうゆ	2.30	塩	0.25	にんじん	10.00	(冷)さやいんげん	5.00
こしょう	0.02	さとう	1.10	みりん	1.50	さつまいも	25.00	一味唐辛子	0.01
水	25.00	塩	0.18	さとう	1.00	こんにゃく色紙	8.00	油	1.00
★生クリーム	2.00	サラダ油	1.10	でんぷん	0.20	油揚げ	15.00	しょうゆ	3.50
		ごま油	0.50			ながねぎ	10.00	さとう	1.20
【#フレンチサラダ】				【山の幸和え】		サラダ油	0.60	酒	1.00
キャベツ	40.00	【◆八王子産根しょうがの豚汁】		こまつな	20.00	みそ	6.00	ごま油	0.30
にんじん	10.00	根しょうが	0.50	しらたき	20.00	赤みそ	4.00		
(冷)ホールコーン	5.00	豚ももこま肉	15.00	にんじん	6.00	けずり節(調理用)	4.00	【◆秋のお吸い物】	
きゅうり	10.00	だいこん	30.00	きくらげ(乾)	0.60	水	100.00	鶏むね皮なしこま肉	10.00
酢	1.80	にんじん	15.00	油揚げ	10.00			型抜きかまぼこ	5.00
オリーブ油	2.30	しめじ	5.00	塩	0.10	【牛乳】		カットわかめ	0.35
さとう	1.20	ながねぎ	10.00	しょうゆ	2.00	★牛乳	206.00	豆腐(絹ごし)	15.00
塩	0.45	こまつな	5.00	さとう	1.30			えのきたけ	9.00
からし(粉)	0.04	こんにゃく色紙	7.00	白つきごま	1.50			ながねぎ	20.00
		豆腐(絹ごし)	20.00					にんじん	5.00
【牛乳】		油揚げ	5.00	【◆翠露汁】				こまつな	10.00
★牛乳	206.00	サラダ油	1.00	だいこん	25.00			しょうゆ	1.20
		みそ	12.00	はくさい	25.00			塩	0.90
		けずり節	4.00	ながねぎ	10.00			酒	0.90
		水	100.00	えのきたけ	7.00			だしこんぶ	0.30
				あおさ(素干し)	0.80			けずり節	4.00
		【牛乳】		塩	0.70			水	130.00
		★牛乳	206.00	しょうゆ	1.00				
				けずり節	4.00			【●果物(みかん)】	
				だしこんぶ	0.30			みかん	50.00
				水	120.00				
				【●果物(みかん)】				【牛乳】	
				みかん	50.00			★牛乳	206.00
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

[詳細献立表]

選択アレルギー：8大品目除去

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ, 飲用牛乳)

0:通常献立 換算学年： センタ

2026年11月 1日 ~ 2026年11月30日

センター桧原1

2026-10-05 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
【●ひじきごはん】		【国産小麦ソフトフランクパン】		【●わかめご飯】		【◆ごはん(91)】	
米	80.00	★ソフトフランスパン70g	70.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00			水	0.00	水	0.00
干ひじき(ステンレ釜、乾)	1.10	【●ポークビーンズ南】		国産わかめご飯の素	1.30		
鶏むねこま肉	10.00	大豆	15.00	白いりごま	1.00	【●マーボー大根】	
油揚げ	8.00	豚かた角切り肉	20.00			だいこん	80.00
にんじん	15.00	塩	0.10	【えのきハンバーグ】		豚もも挽肉	40.00
干しいたけ(スライス)	0.70	こしょう	0.02	1/2絞り豆腐	45.00	ながねぎ	25.00
油	1.20	じゃがいも	50.00	豚もも挽肉	20.00	にんじん	25.00
さとう	2.60	にんじん	20.00	豚かた挽肉	20.00	根しょうが	1.30
しょうゆ	6.00	たまねぎ	55.00	たまねぎ	30.00	にんにく	0.30
酒	1.30	(冷) グリンピース	5.00	えのきたけ	15.00	サラダ油	1.00
		サラダ油	1.00	油	1.00	さとう	2.00
【◆厚焼き卵】		トマトケチャップ	10.00	★パン粉	7.00	しょうゆ	6.50
★殺菌液卵	60.00	トマトピューレ	12.00	★殺菌液卵	6.00	塩	0.10
豚もも挽肉	10.00	さとう	1.00	★調理用牛乳	3.00	赤みそ	4.00
たまねぎ	30.00	★小麦粉	3.60	塩	0.40	テンメンジャン	2.00
にんじん	10.00	サラダ油	1.80	こしょう	0.01	水	20.00
干しいたけ(スライス)	0.30	★バター	1.20	鉄板油	0.00	でんぶん	2.00
油	1.00	ウスターソース	3.60	しょうゆ	2.50	ごま油	1.00
さとう	1.10	塩	1.00	みりん	2.80	トウバンジャン	0.20
しょうゆ	1.10	こしょう	0.02	さとう	0.80		
塩	0.50	水	65.00	でんぶん	0.50	【キャベツのごまじゃこ】	
水(だし汁)	5.00			水	1.00	キャベツ	40.00
鉄板油	0.00	【わかめサラダ】				きゅうり	10.00
		カットわかめ	1.00	【小松菜とキャベツと人参のサラダ】		ちりめんじゃこ	3.00
		きゅうり	10.00	こまつな	30.00	しょうゆ	2.00
【たまねぎのみそ汁】		だいこん	30.00	キャベツ	20.00	さとう	0.70
たまねぎ	40.00	にんじん	5.00	にんじん	10.00	酢	1.00
えのきたけ	15.00	(冷) ホールコーン	10.00	酢	1.10	塩	0.20
こまつな	15.00	しょうゆ	3.00	しょうゆ	1.40	白すりごま	1.50
油揚げ	10.00	酢	1.00	塩	0.30		
赤みそ	6.00	さとう	1.00	さとう	0.50	【#春雨スープ(小松菜)】	
みそ	4.00	ごま油	1.00	ごま油	0.70	豚もも千切肉	12.00
けずり節(調理用)	4.00	白すりごま	1.00			にんじん	10.00
水	120.00			【じゃがいもと大根と油揚げのみそ汁】		もやし	25.00
		【♪スイートポテト】		カットわかめ	0.30	ながねぎ	10.00
【◆白菜のゆず風味】		さつまいも	65.00	じゃがいも	30.00	干しいたけ(スライス)	0.50
はくさい	60.00	★バター	2.50	だいこん	30.00	たけのこレトルトパウチ	10.00
にんじん	10.00	さとう	4.00	ながねぎ	10.00	こまつな	10.00
ゆず皮	0.20	★生クリーム	4.00	油揚げ	10.00	はるさめ	3.00
ゆず果汁	1.00	★調理用牛乳	2.00	赤みそ	6.00	塩	1.00
酢	1.00	ミニマドレーヌカップ	1.00	みそ	5.00	しょうゆ	1.40
さとう	0.75			煮干し	2.00	けずり節	4.00
はちみつ	0.90	【牛乳】		水	120.00	水	125.00
塩	0.40	★牛乳	206.00				
				【牛乳】		【●果物(みかん)】	
【牛乳】				★牛乳	206.00	みかん	50.00
★牛乳	206.00						
						【牛乳】	
						★牛乳	206.00