[詳 細 献 立 表]

選択アレルゲン：9大品目除去　(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ, カシューナッツ, 飲用牛乳)

0:通常献立　　換算学年： センタ

2026年12月 1日 ～ 2026年12月31日　　センター楢原1　　2026-11-04 印刷

12月 1日(火)		12月 2日(水)		12月 3日(木)		12月 4日(金)		12月 7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
【三番叟ごはん】		**【♦中華丼】**		**【♦かぼちゃのカレーライス】**		**【♦ごはん（91）】**		**【ごはん】**	
米	85.00	米	95.00	米	90.00	米	91.00	米	91.00
もち米	2.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
赤米	2.00	豚ももこま肉	25.00	牛肩角切肉	30.00				
黒米	2.00	酒	0.30	かぼちゃ	20.00	**【鮭の塩焼き】**		**【赤魚の七味焼き】**	
きび	2.50	しょうゆ	0.70	じゃがいも	40.00	甘塩鮭切身７０ｇ	70.00	赤魚切身80ｇ	80.00
青のり	0.15	いか短冊	25.00	たまねぎ	75.00	鉄板油	1.40	塩	0.20
		★むきえび	25.00	にんじん	20.00			ごま油	0.50
【鶏の桑都みそ焼き】		にんじん	20.00	にんにく	0.20	**【♦春雨サラダ】**		しょうゆ	2.00
鶏もも切身７０ｇ	70.00	はくさい	70.00	根しょうが	0.80	はるさめ	1.50	にんにく	0.50
酒	2.50	たけのこレトルトパウチ	20.00	サラダ油	1.70	にんじん	7.00	七味唐辛子	0.01
鉄板油	0.00	干ししいたけスライス	1.00	★薄力粉	5.00	きゅうり	10.00	こねぎ	5.00
西京みそ	4.00	にんにく	0.40	★バター	2.60	キャベツ	25.00	鉄板油	0.00
みそ	2.50	根しょうが	0.60	サラダ油	2.80	もやし	20.00		
みりん	1.40	★うずらの卵	30.00	カレー粉	0.30	ポークハム千切り	10.00	**【♦五目煮豆】**	
さとう	0.45	油	2.60	トマトケチャップ	4.50	さとう	0.35	大豆	8.00
桑の葉粉	0.10	しょうゆ	2.60	ウスターソース	1.00	しょうゆ	1.70	鶏ももこま肉	5.00
水（だし汁）	3.50	塩	1.00	中濃ソース	1.70	酢	1.70	にんじん	10.00
		こしょう	0.02	塩	1.65	ごま油	0.70	ごぼう	10.00
		ごま油	0.30	こしょう	0.02	白いりごま	1.00	角切こんぶ	0.40
【定式幕和え】		でんぷん	4.00	カレー粉	0.45	塩	0.20	（冷）むき枝豆	3.00
芽ひじき	0.60	水	40.00	しょうゆ	1.40	こしょう	0.01	油	0.80
こまつな	25.00			水	82.00			しょうゆ	2.00
もやし	20.00	**【♦ツナと大根のサラダ】**				**【豚汁】**		さとう	1.50
油揚げ	12.00	きゅうり	15.00	**【♦ビーンズサラダ（ブロッコリー）】**		豚ももこま肉	25.00	酒	1.00
にんじん	6.00	にんじん	5.00	冷凍青大豆	10.00	じゃがいも	20.00	水	15.00
ごま油	1.00	だいこん	40.00	（冷）ホールコーン	10.00	たまねぎ	10.00	白いりごま	0.50
さとう	0.80	みずな	6.00	ブロッコリー	30.00	にんじん	10.00		
酒	0.60	ツナ	10.00	キャベツ	15.00	生しいたけ	10.00	**【芋煮汁】**	
しょうゆ	3.60	しょうゆ	2.00	にんじん	5.00	ながねぎ	10.00	牛肩こま肉	30.00
かつおぶし粉	0.50	さとう	1.00	酢	2.00	ごぼう	10.00	さといも	30.00
		サラダ油	0.90	オリーブ油	2.50	こんにゃく短冊	5.00	こんにゃく色紙	20.00
【ろくろ車のすまし汁】		ごま油	0.60	さとう	0.90	油揚げ	10.00	ながねぎ	15.00
★焼きふ(車ふ)	3.50	酢	1.10	塩	0.50	サラダ油	1.00	生しいたけ	7.00
ながねぎ	25.00	塩	0.10	からし(粉)	0.05	みそ	10.00	しめじ	7.00
カットわかめ	0.35	こしょう	0.01			煮干し	3.00	さとう	1.00
にんじん	8.00			**【■ピーチヨーグルト】**		水	100.00	酒	1.00
えのきたけ	8.00	**【ワンタンスープ】**		黄桃缶	40.00			しょうゆ	5.00
絹ごし豆腐	22.00	★ワンタンの皮	10.00	★調理用ヨーグルト	45.00	**【牛乳】**		煮干し	3.00
しょうゆ	1.00	豚ももこま肉	8.00			★牛乳	206.00	水	100.00
塩	0.80	にんじん	15.00	**【牛乳】**					
だしこんぶ	0.20	ながねぎ	15.00	★牛乳	206.00			**【果物(紅マドンナ)】**	
けずり節	4.00	もやし	20.00					紅マドンナ	60.00
水	155.00	干ししいたけスライス	1.00						
		塩	0.50					**【牛乳】**	
【果物(紅マドンナ)】		こしょう	0.02					★牛乳	206.00
紅マドンナ	60.00	しょうゆ	3.00						
		けずり節	4.00						
【牛乳】		水	130.00						
★牛乳	206.00	ごま油	0.20						
		【牛乳】							
		★牛乳	206.00						

[詳 細 献 立 表]

選択アレルゲン：9大品目除去　（小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ, カシューナッツ, 飲用牛乳）

0:通常献立　　換算学年： センタ

2026年12月 1日 ～ 2026年12月31日　　センター楢原1　　2026-11-04 印刷

12月 8日(火)		12月 9日(水)		12月10日(木)		12月11日(金)		12月14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（有機米）】		**【セルフフィッシュサンド(ﾄﾏﾄﾁﾘｿｰｽ)】**		**【♦ごはん（91）】**		**【ごはん（95）】**		**【♦ごはん（91）】**	
米	91.00	国産小麦パン７０ｇ	70.00	米	91.00	米	95.00	米	91.00
水	0.00			水	0.00	水	0.00	水	0.00
		メルルーサ切身７０ｇ	70.00						
【豆腐ハンバーグ】		塩	0.50	**【鯖の生姜焼き】**		**【♦マーボー豆腐】**		**【茎わかめのにんにく炒め】**	
1/2絞り豆腐	45.00	酒	1.00	さば切身70g	70.00	豆腐（絹ごし）	100.00	くきわかめ	15.00
豚もも挽肉	20.00	でんぷん	3.50	根しょうが	2.00	豚もも挽肉	30.00	にんにく	0.40
豚かた挽肉	20.00	★小麦粉	3.50	酒	1.40	ながねぎ	20.00	ごま油	0.60
たまねぎ	35.00	揚油	4.00	しょうゆ	4.80	たまねぎ	15.00	しょうゆ	1.00
サラダ油	0.50	にんにく	0.25	みりん	1.40	にんじん	30.00	みりん	1.00
★調理用牛乳	3.00	根しょうが	0.25	さとう	1.40	たけのこレトルトパウチ	10.00	白いりごま	1.00
★殺菌液卵	6.00	ねぎ	3.00	鉄板油	0.00	にら	4.00		
★パン粉	7.00	油	0.30			根しょうが	1.50	**【厚焼き卵(×1.1)】**	
塩	0.40	トウバンジャン	0.05	**【きんぴらごぼう】**		にんにく	0.40	★殺菌液卵	66.00
こしょう	0.01	トマトケチャップ	11.00	れんこん	30.00	干ししいたけスライス	0.50	豚もも挽肉	8.80
鉄板油	0.00	酒	0.50	にんじん	15.00	サラダ油	1.00	たまねぎ	22.00
中濃ソース	3.00	チリパウダー	0.01	糸こんにゃく	20.00	さとう	2.20	にんじん	11.00
トマトケチャップ	4.00	さとう	0.30	ごぼう	10.00	しょうゆ	5.00	干ししいたけスライス	0.33
		でんぷん	0.30	（冷）むき枝豆	5.00	赤みそ	6.50	油	0.55
【♦ブロッコリーのごまじょうゆ和え】		水	3.00	油	0.50	水	22.00	さとう	1.10
ブロッコリー	40.00			さとう	1.00	でんぷん	2.20	しょうゆ	1.10
にんじん	10.00	**【白菜のクリーム煮】**		みりん	1.00	ごま油	0.55	塩	0.44
（冷）ホールコーン	10.00	鶏もも皮なしこま肉	25.00	しょうゆ	3.50	トウバンジャン	0.15	水（だし汁）	5.50
ごま油	0.80	ベーコン短冊	6.00	酒	1.00			鉄板油	0.00
さとう	0.80	はくさい	50.00	白いりごま	1.00	**【♦３色ナムル】**			
しょうゆ	2.00	にんじん	20.00	ごま油	0.50	ほうれんそう	35.00	**【■小松菜と油揚げのごま和え】**	
白いりごま	3.00	たまねぎ	40.00	七味唐辛子	0.01	もやし	15.00	こまつな	20.00
		じゃがいも	30.00			にんじん	15.00	もやし	35.00
【さつまいものみそ汁】		（冷）むき枝豆	3.00	**【かきたま汁】**		さとう	0.22	にんじん	10.00
カットわかめ	0.60	油	0.80	鶏もも皮なしこま肉	10.00	塩	0.40	油揚げ	8.00
さつまいも	30.00	★薄力粉	6.00	★卵	15.00	にんにく	0.15	白すりごま	2.00
油揚げ	8.00	油	3.00	にんじん	15.00	ごま油	1.00	しょうゆ	4.30
にんじん	10.00	★バター	3.00	たまねぎ	15.00	白いりごま	1.00	さとう	2.60
ながねぎ	20.00	★調理用牛乳	35.00	えのきたけ	5.00			みりん	2.60
豆腐（絹ごし）	20.00	水	35.00	生しいたけ	5.00	**【♦わかめスープ】**			
赤みそ	5.00	塩	1.00	ほうれんそう	20.00	カットわかめ	0.80	**【かぶのみそ汁】**	
みそ	5.00	こしょう	0.03	豆腐（絹ごし）	20.00	ベーコン短冊	5.00	キャベツ	20.00
煮干し	3.00	★生クリーム	2.50	塩	1.10	（冷）ホールコーン	10.00	ながねぎ	15.00
水	120.00			しょうゆ	1.50	たけのこレトルトパウチ	10.00	かぶ	30.00
【牛乳】		**【フレンチサラダ】**		けずり節	4.00	ながねぎ	20.00	にんじん	5.00
★牛乳	206.00	だいこん	45.00	水	115.00	えのきたけ	5.00	油揚げ	7.00
		きゅうり	10.00	でんぷん	1.50	生しいたけ	5.00	カットわかめ	0.60
		（冷）ホールコーン	10.00			塩	0.70	赤みそ	5.00
		にんじん	8.00	**【果物（紅マドンナ)】**		こしょう	0.02	みそ	5.00
		オリーブ油	2.50	紅マドンナ	60.00	しょうゆ	1.00	煮干し	3.00
		酢	2.00			けずり節	4.00	水	120.00
		さとう	1.30	**【牛乳】**		水	120.00		
		塩	0.48	★牛乳	206.00			**【牛乳】**	
		からし(粉)	0.05			**【果物(みかん)】**		★牛乳	206.00
						みかん	50.00		
		【オレンジジュース】							
		オレンジジュース（個人用）	208.00			**【牛乳】**			
						★牛乳	206.00		

[詳 細 献 立 表]

選択アレルゲン：9大品目除去　(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ, カシューナッツ, 飲用牛乳)

0:通常献立　　換算学年： センタ

2026年12月 1日 ～ 2026年12月31日　　センター楢原1　　2026-11-04 印刷

12月15日(火)		12月16日(水)		12月17日(木)		12月18日(金)		12月21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（91）】		**【ｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ】**		**【▲プルコギチャーハン】**		**【ミルクパン　たてわり】**		**【♦ごはん（91）】**	
米	91.00	★スパゲティ	93.00	米	80.00	★ミルクパン７０ｇ	70.00	米	91.00
水	0.00	ゆで塩	0.00	水	0.00			水	0.00
		オリーブ油	3.50	牛肩こま肉	25.00	**【■八王子ナポリタン】**			
【●さわらの照り焼き】		ベーコン千切り	5.00	酒	1.00	★スパゲティ	25.00	**【♦とんかつ】**	
さわら切身７０ｇ	70.00	塩	0.20	さとう	0.50	ベーコン千切り	6.50	豚ロース切り身　70ｇ	70.00
酒	2.00	豚もも挽肉	35.00	しょうゆ	1.00	たまねぎ	20.00	塩	0.20
みりん	1.30	豚かた挽肉	20.00	にんにく	0.20	ピーマン	6.50	こしょう	0.02
さとう	1.00	赤ワイン	2.60	油	0.50	にんじん	6.50	★薄力粉	5.00
しょうゆ	4.00	たまねぎ	110.00	たけのこレトルトパウチ	15.00	にんにく	0.10	水	6.00
塩	0.30	にんじん	30.00	ながねぎ	30.00	油	0.65	★パン粉	12.00
鉄板油	0.50	セロリー	1.50	にんじん	15.00	トマトケチャップ	10.00	揚油	5.00
		にんにく	0.50	根しょうが	0.30	トマトピューレ	4.00	しょうゆ	1.20
【せいだのたまじ（茹で）】		油	1.50	油	1.00	みそ	1.00	ウスターソース	2.40
じゃがいも	75.00	ホールトマト	15.00	さとう	1.00	塩	0.20	みりん	1.50
みそ	6.00	トマトケチャップ	14.00	しょうゆ	4.00	こしょう	0.03	さとう	1.50
みりん	1.00	トマトピューレ	30.00	塩	0.40	さとう	0.20	水	4.80
さとう	6.00	ウスターソース	4.50	ごま油	0.60	トマトケチャップ	1.50		
水	5.00	中濃ソース	1.00			たまねぎ	20.00	**【♦野菜の彩り和え】**	
白いりごま	1.00	塩	0.60	**【豆あじの唐揚げ】**		にんにく	0.10	こまつな	20.00
		こしょう	0.03	豆あじ	40.00	オリーブ油	0.40	もやし	25.00
【♦けんちん汁】		★ナチュラルチーズ	3.00	塩	0.20			にんじん	10.00
豆腐（絹ごし）	24.00			黒こしょう	0.06	**【■白身魚のハーブ焼き】**		しめじ	8.00
油揚げ	8.00	**【コーンとポテトのサラダ】**		でんぷん	4.00	たら切身７０ｇ	70.00	油揚げ	7.00
ごぼう	14.00	（冷）ホールコーン	15.00	揚油	4.00	塩	0.33	かつおぶし粉	0.30
にんじん	14.00	じゃがいも	40.00			こしょう	0.01	水	2.70
ながねぎ	14.00	にんじん	15.00			白ワイン	2.00	みりん	2.00
さといも	30.00	油	1.30	**【●たまごスープ】**		セロリー	0.25	さとう	0.50
だいこん	20.00	さとう	1.00	★卵	20.00	バジル(粉)	0.10	しょうゆ	2.70
こんにゃく短冊	8.00	しょうゆ	1.10	鶏もも皮なしこま肉	20.00	にんにく	0.30		
サラダ油	1.00	塩	0.30	豆腐（絹ごし）	25.00	パセリ(乾)	0.10	**【♦八王汁】**	
塩	0.50	酢	1.62	にんじん	10.00	オリーブ油	1.00	豚バラこま肉	5.00
しょうゆ	6.00	黒こしょう	0.01	たまねぎ	25.00			だいこん	20.00
けずり節	4.00			ほうれんそう	15.00	**【野菜スープ】**		さつまいも	10.00
水	100.00	**【オレンジポンチ】**		塩	1.20	ベーコン短冊	15.00	にんじん	10.00
		フルーツミックス缶	50.00	こしょう	0.03	じゃがいも	15.00	はくさい	10.00
【果物（紅マドンナ）】		みかんジュース	30.00	しょうゆ	1.20	にんじん	15.00	生しいたけ	5.00
紅マドンナ	50.00			でんぷん	1.00	たまねぎ	35.00	ながねぎ	10.00
		【牛乳】		けずり節	4.00	キャベツ	20.00	こまつな	10.00
		★牛乳	206.00	水	110.00	（冷）ホールコーン	10.00	根しょうが	0.30
【牛乳】						サラダ油	0.50	塩	0.80
★牛乳	206.00			**【海藻サラダ】**		塩	1.10	しょうゆ	3.00
				カットわかめ	1.00	こしょう	0.02	けずり節	4.00
				だいこん	40.00	けずり節	4.00	水	130.00
				きゅうり	15.00	水	140.00		
				（冷）ホールコーン	5.00			**【果物(はれひめ)】**	
				しょうゆ	2.30	**【牛乳】**		はれひめ	50.00
				酢	1.30	★牛乳	206.00		
				さとう	1.20			**【牛乳】**	
				塩	0.18			★牛乳	206.00
				根しょうが	0.08				
				油	1.10				
				ごま油	0.50				
				白いりごま	1.00				
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

[詳 細 献 立 表]

選択アレルゲン：9大品目除去　(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ, カシューナッツ, 飲用牛乳)

0:通常献立　　換算学年： センタ

2026年12月 1日 ～ 2026年12月31日　　センター楢原1　　2026-11-04 印刷

12月22日(火)		12月23日(水)		12月24日(木)		12月25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（91）】		**【♦ごはん（91）】**		**【▲ガーリックライス（85）】**		**【米粉ミックス粉パン】**			
米	91.00	米	91.00	米	85.00	★米粉ミックス粉パン70ｇ	70.00		
水	0.00	水	0.00	オリーブ油	1.00				
				水	0.00	**【さつまいもクリーム】**			
【▲赤魚の柚子みそ焼き】		**【♦牛すき煮】**		パセリ(乾)	0.06	さつまいも	30.00		
赤魚切身80ｇ	80.00	焼き豆腐	65.00	たまねぎ	5.00	★バター	1.11		
酒	2.50	牛肩こま肉	30.00	にんにく	1.00	★生クリーム	5.33		
鉄板油	0.50	根しょうが	1.00	塩	0.40	★調理用牛乳	5.30		
みそ	5.00	しらたき	30.00	こしょう	0.02	さとう	3.00		
みりん	2.50	にんじん	10.00						
さとう	2.00	はくさい	40.00	**【チキンのトマト煮込み（ルーなし）】**		**【♦ほうれんそうのオムレツ】**			
ゆず果汁	0.50	ながねぎ	30.00	鶏もも角切肉	70.00	ほうれんそう	30.00		
ゆず皮	0.00	干ししいたけスライス	1.00	塩	0.20	たまねぎ	25.00		
水	1.70	えのきたけ	10.00	こしょう	0.01	ボークハム色紙1ｃｍ	10.00		
		サラダ油	0.80	赤ワイン	1.00	サラダ油	0.50		
【切り干し大根と人参の炒め煮】		酒	1.50	にんにく	0.20	★殺菌液卵	55.00		
にんじん	18.00	さとう	3.00	根しょうが	0.20	★調理用牛乳	5.50		
切干しだいこん	4.50	しょうゆ	9.00	サラダ油	2.00	塩	0.25		
ツナ	6.60	塩	0.40	たまねぎ	50.00	こしょう	0.02		
サラダ油	1.20	でんぷん	1.80	にんじん	20.00	鉄板油	0.00		
白いりごま	0.60	水	15.00	じゃがいも	35.00	トマトケチャップ	5.00		
塩	0.05	七味唐辛子	0.01	星型米粉マカロニ	5.00	ウスターソース	1.50		
しょうゆ	2.00	白いりごま	1.00	パセリ(乾)	0.10				
みりん	0.60			トマトケチャップ	10.00	**【野菜のカレースープ煮】**			
酒	0.60	**【小松菜のおかか和え】**		ホールトマト	20.00	じゃがいも	35.00		
		こまつな	30.00	中濃ソース	2.50	ベーコン千切り	10.00		
【かぼちゃと根菜の汁】		もやし	20.00	塩	0.60	鶏もも皮なしこま肉	15.00		
鶏ももこま肉	20.00	にんじん	10.00	こしょう	0.01	にんじん	17.00		
にんじん	10.00	しょうゆ	2.70	水	18.00	たまねぎ	35.00		
かぼちゃ	25.00	みりん	1.40			キャベツ	45.00		
れんこん	15.00	かつおぶし粉	0.80	**【♦カラフルサラダ】**		ブロッコリー	10.00		
ごぼう	10.00			キャベツ	45.00	油	1.00		
油揚げ	7.00	**【もずくとえのきのみそ汁】**		にんじん	8.00	塩	0.90		
ながねぎ	5.00	だいこん	15.00	(冷) ホールコーン	10.00	こしょう	0.02		
油	1.00	にんじん	10.00	きゅうり	8.00	カレー粉	0.23		
塩	0.70	ながねぎ	10.00	酢	2.00	けずり節	4.00		
しょうゆ	1.90	えのきたけ	10.00	オリーブ油	2.50	水	80.00		
けずり節	4.00	もずく(塩蔵､塩抜き)	15.00	さとう	1.30				
水	130.00	油揚げ	8.00	塩	0.50	**【牛乳】**			
		豆腐（絹ごし）	10.00	からし(粉)	0.05	★牛乳	206.00		
【果物(みかん)】		赤みそ	6.00						
みかん	50.00	みそ	4.00	**【♦桑都カップケーキ】**					
		煮干し	3.00	★薄力粉	13.00				
【牛乳】		水	130.00	ベーキングパウダー	0.35				
★牛乳	206.00			さとう	8.00				
		【牛乳】		★殺菌液卵	8.00				
		★牛乳	206.00	★バター	4.00				
				★調理用牛乳	5.00				
				桑の葉（粉	0.20				
				シルクパウダー	0.10				
				ラム酒	0.50				
				ミニマドレーヌカップ	1.00				
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				