

[詳細献立表]

選択アレルギー：特定原材料8品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ)

0:通常献立 換算学年：センタ

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

センター檜原2

2025-09-09 印刷

10月 1日(水)		10月 2日(木)		10月 3日(金)		10月 6日(月)		10月 7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
【きびごはん】		【#メキシカンライス】		【秋月ごはん】		【#ご飯】		【ご飯】	
米	85.00	米	75.00	米	70.00	米	91.00	米	91.00
もち米	3.00			もち米	10.00	水	0.00	水	0.00
きび	3.00	カレー粉	0.45	黒米	4.00				
水	0.00	パプリカ(粉)	0.07	水	0.00	【■赤魚の薬味焼き】		【豚すき煮】	
		オリーブ油	0.20	くり	25.00	赤魚切身60g	0.00	豚ももこま肉	45.00
【◆夕焼小焼やき(さけ)】		水	0.00	さとう	5.00	赤魚切身70g	0.00	にんにく	0.30
さけ切身40g	0.00	豚もも挽肉	20.00	塩	0.10	赤魚切身80g	80.00	根しょうが	0.30
さけ切身50g	0.00	たまねぎ	20.00	水	0.00			ながねぎ	10.00
さけ切身60g	0.00	にんじん	10.00			ごま油	0.50	たまねぎ	60.00
さけ切身70g	70.00	ピーマン	7.00	【石垣揚げ】		しょうゆ	2.00	しらたき	30.00
塩	0.20	(冷) ホールコーン	10.00	ししゃも	0.00	にんにく	0.50	えのきたけ	12.00
こしょう	0.02	トマトケチャップ	5.00	白いりごま	1.00	一味唐辛子	0.01	しめじ	6.00
酒	0.50	サラダ油	1.00	黒いりごま	1.00	万能ねぎ	5.00	焼き豆腐	60.00
★マヨネーズ	12.00	カレー粉	0.50	水	0.00	鉄板油	1.00	さとう	2.40
西京みそ	3.00	塩	0.70	★薄力粉	5.00			しょうゆ	8.80
にんじん	6.00	こしょう	0.02	コーンスターチ	2.00	【■大豆の甘辛煮】		みりん	1.20
白いりごま	1.50	ウスターソース	1.30	揚げ油	4.00	大豆	10.00	ごま油	0.60
小判型カップ	1.00	チリパウダー	0.20			鶏ももこま肉	8.00	サラダ油	1.00
				【野菜のピリリ漬け】		にんじん	10.00	白いりごま	1.20
【◆もやしの和えもの】		【●キャベツのクリーム煮】		きゅうり	15.00	ごぼう	10.00	水	3.60
こまつな	15.00	じゃがいも	30.00	だいこん	20.00	角切こんぶ	0.50		
もやし	50.00	鶏もも皮なしこま肉	25.00	にんじん	10.00	油	0.80	【ごま大根】	
にんじん	12.00	にんじん	20.80	ごま油	0.50	しょうゆ	2.00	だいこん	45.00
しょうゆ	3.50	たまねぎ	40.00	しょうゆ	2.00	さとう	1.50	きゅうり	10.00
みりん	2.00	キャベツ	40.00	さとう	0.80	酒	1.00	にんじん	7.00
かつおぶし粉	1.00	(冷) さやいんげん	4.00	塩	0.06	白いりごま	0.30	ごま油	1.50
		油	0.80	酢	0.60	水	15.00	酢	1.00
【◆秋のお吸い物】		★薄力粉	6.00	一味唐辛子	0.01			しょうゆ	1.30
鶏ももこま肉	10.00	サラダ油	3.00	白いりごま	0.40	【◆月見汁】		塩	0.30
型抜きかまぼこ	10.00	★バター	3.00			こまつな	5.00	さとう	0.30
カットわかめ	0.40	★調理用牛乳	35.00			ながねぎ	15.00	白いりごま	1.00
豆腐(絹ごし)	25.00	水	35.00	【八王汁】		豆腐(絹ごし)	20.00		
にんじん	10.00	塩	1.00	鶏むねこま肉	15.00	さといも	30.00	【有機冬瓜のスープ(卵なし→鶏肉)】	
えのきたけ	10.00	こしょう	0.03	かぼちゃ	10.00	だいこん	15.00	とうがん	25.00
ながねぎ	15.00	★生クリーム	2.50	なす	10.00	にんじん	15.00	鶏むねこま肉	15.00
しょうゆ	1.50			だいこん	10.00	型抜きかまぼこ	6.00	たまねぎ	30.00
塩	1.10	【だいこんときゅうりのサラダ】		かぶ	8.00	★うずらの卵	20.00	にんじん	8.00
酒	1.00	だいこん	30.00	キャベツ	10.00	しょうゆ	1.60	こまつな	5.00
けずり節	4.00	きゅうり	25.00	ながねぎ	10.00	塩	0.50	塩	1.10
だしこんぶ	0.20	にんじん	15.00	油揚げ	5.00	けずり節	4.00	こしょう	0.02
水	140.00	酢	2.40	こまつな	10.00	水	105.00	しょうゆ	1.20
		オリーブ油	3.00	根しょうが	0.30			けずり節	4.00
【果物(巨峰)】		さとう	1.10	塩	0.80	【果物(菊花みかん)】		水	130.00
巨峰	20.00	塩	0.50	しょうゆ	3.00	みかん	50.00	でんぶん	0.60
		からし(粉)	0.06	けずり節	4.00				
				水	125.00	【牛乳】		【牛乳】	
【牛乳】						★牛乳	206.00	★牛乳	206.00
★牛乳	206.00			【菊花みかん】					
				みかん	0.00				
		【牛乳】							
		★牛乳	206.00	【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

[詳細献立表]

選択アレルゲン：特定原材料 8 品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ)

0: 通常献立

換算学年： センタ

2025年10月 1日 ~ 2025年10月31日

センター檜原2

2025-09-09 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
【ミルクパンコッペ(青割り)】		【◆ご飯】		【にんじんごはん】		【古代米ごはん】		【◆海鮮あんかけやきそば】	
★ミルクパン40g	0.00	米	91.00	米	85.00	米	84.00	★むし中華めん	150.00
★ミルクパン50g	0.00	水	0.00	水	0.00	もち米	4.00		
★ミルクパン60g	0.00			にんじん	25.00	赤米	3.00	豚かたこま肉	25.00
★ミルクパン70g	70.00	【鶏肉のレモンしょうゆ】		油揚げ	8.00	水	0.00	★むきえび	20.00
		鶏もも皮なし切身40g	0.00	干しいたけ(スライス)	1.00			いか短冊	20.00
【さつまいもクリーム】		鶏もも皮なし切身50g	0.00	しょうゆ	4.00	【●さごちの照り焼き】		にんじん	15.00
さつまいも	30.00	鶏もも皮なし切身60g	0.00	塩	0.40	さごち切身40g	0.00	たけのこ缶	15.00
★バター	1.00	鶏もも切身70g	70.00	酒	1.30	さごち切身50g	0.00	たまねぎ	30.00
★生クリーム	5.00					さごち切身60g	0.00	キャベツ	40.00
★調理用牛乳	5.00			【◆いかのネギ塩焼き】		さごち切身70g	70.00	もやし	30.00
さとう	3.00			いかに切身40g	0.00	酒	2.00	にら	5.00
				いかに切身50g	0.00	みりん	1.30	きくらげ	0.80
【ミートローフ】		さとう	1.40	いかに切身60g	0.00	さとう	1.00	にんにく	0.30
豚かた挽肉	20.00	みりん	2.00	いかに切身70g	70.00	しょうゆ	4.00	根しょうが	0.50
豚もも挽肉	20.00	しょうゆ	5.00	レモン(果汁,生)	0.80	根しょうが	0.50	油	1.00
1/2絞り豆腐	25.00	レモン	0.00	鉄板油	0.00	にんにく	0.90	しょうゆ	2.00
たまねぎ	20.00					ながねぎ	5.50	塩	0.85
サラダ油	1.00	【♪野菜のごまドレッシング】		酒	1.40			しょうゆ	0.03
(冷)ホールコーン	10.00	キャベツ	35.00	みりん	1.40	【ほうれんそうのおひたし】		ごま油	0.70
(冷)グリーンピース	5.00	にんじん	10.00	塩	0.70	もやし	35.00	水	1.00
★殺菌液卵	8.00	きゅうり	10.00	黒こしょう	0.02	にんじん	15.00	でんぷん	3.00
★パン粉	7.00	(冷)ホールコーン	10.00	しょうゆ	0.70	かつおぶし粉	0.30		
★調理用牛乳	4.00	しょうゆ	2.00	ごま油	0.30	水(だし汁)	0.50	【青のりポテト】	
塩	0.50	白つきごま	1.80	白いりごま	1.40	塩	0.05	くし型ポテト	80.00
こしょう	0.03	塩	0.11	鉄板油	0.00	みりん	1.50	揚油	4.00
油	1.00	酢	1.10			しょうゆ	1.80	塩	0.25
中濃ソース	5.00	さとう	1.00	【わかめとツナの和え物】				青のり	0.20
トマトピューレ	3.00	サラダ油	1.50	カットわかめ	0.30	【●豚汁】			
水(だし汁)	2.00	こしょう	0.01	きゅうり	10.00	豚ももこま肉	20.00	【◆青菜と豆腐のスープ】	
こしょう	0.02			もやし	25.00	じゃがいも	20.00	カットわかめ	0.80
		【◆果汁(こまつななし)】		(冷)ホールコーン	10.00	だいこん	15.00	鶏むねこま肉	10.00
【◆イタリアンサラダ】		鶏むねこま肉	10.00	ツナ	10.00	ごぼう	10.00	こまつな	20.00
キャベツ	50.00	大豆	5.00	しょうゆ	2.00	にんじん	10.00	えのきたけ	8.00
にんじん	10.00	にんじん	15.00	さとう	1.00	ながねぎ	10.00	豆腐(絹ごし)	30.00
きゅうり	13.00	だいこん	25.00	塩	0.20	こまつな	10.00	ながねぎ	10.00
レモン(果汁,生)	0.80	ながねぎ	10.00	ごま油	1.00	こんにやく短冊	10.00	塩	0.90
赤ピーマン	2.00	油揚げ	6.00	白いりごま	1.00	油揚げ	8.00	こしょう	0.02
酢	1.50	豆腐(絹ごし)	15.00			サラダ油	1.20	しょうゆ	1.50
はちみつ	0.50	こまつな	10.00	【◆かきたま汁】		みそ	13.00	けずり節	4.00
さとう	1.00	みそ	7.00	鶏ももこま肉	25.00	けずり節	3.00	水	125.00
オリーブ油	2.20	赤みそ	6.00	★卵	20.00	水	110.00	ごま油	0.70
塩	0.60	煮干し	2.00	豆腐(絹ごし)	20.00				
こしょう	0.01	水	115.00	にんじん	15.00	【牛乳】		【牛乳】	
				たまねぎ	20.00	★牛乳	206.00	★牛乳	206.00
【◆野菜とベーコンのスープ】		【果物(みかん)】		こまつな	7.00				
ベーコン千切り	8.00	みかん	50.00	塩	1.00				
たまねぎ	30.00			しょうゆ	2.00				
にんじん	10.00	【牛乳】		けずり節	4.00				
キャベツ	50.00	★牛乳	206.00	水	120.00				
油	0.50			でんぷん	1.00				
塩	1.00								
こしょう	0.02			【山ぶどうゼリー】					
しょうゆ	1.50			山ぶどう果汁	6.00				
けずり節	4.00			水	40.00				
水	120.00			さとう	4.00				
				もも(缶詰果肉)	25.00				
【牛乳】				粉寒天	0.24				
★牛乳	206.00								
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

