

[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11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター檜原2

2025-10-14 印刷

11月 4日 (火)		11月 5日 (水)		11月 6日 (木)		11月 7日 (金)		11月10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)】		【◆天狗ごはん】		【◆ご飯】		【#かみかみご飯】		【◆ご飯】	
米	91.00	米	83.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	赤米	10.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
		水	0.00			ちりめんじゃこ	5.00		
【●四川豆腐】		黒いりごま	1.30	【●マーボー大根】		国産わかめご飯の素	1.00	【♪ハンバーグきのこソース】	
豆腐 (絹ごし)	95.00	塩	0.40		80.00			1/2絞り豆腐	30.00
豚ももこま肉	15.00			豚もも挽肉	40.00	【◆いかの香味焼き】		豚もも挽肉	20.00
にんにく	0.30	【◆高尾焼もみじおろしあんかけ】		ながねぎ	25.00	いか切身 70 g	70.00	豚かた挽肉	20.00
根しょうが	0.50	1/2絞り豆腐	35.00	にんじん	25.00	根しょうが	0.30	たまねぎ	40.00
にんじん	20.00	鶏もも挽肉	20.00	根しょうが	1.30	にんにく	0.30	サラダ油	0.80
ながねぎ	20.00	鶏むね挽肉	35.00	にんにく	0.30	ながねぎ	0.50	★卵	5.00
チンゲンツァイ	20.00	ながねぎ	15.00	サラダ油	1.00	みそ	2.50	★パン粉	6.00
たけのこレトルトパウチ	20.00	根しょうが	0.50	さとう	2.00	しょうゆ	1.80	★調理用牛乳	4.00
干しいたけ (スライス)	0.80	★たまご	9.00	しょうゆ	6.50	みりん	0.70	塩	0.40
サラダ油	1.00	★パン粉	7.00	塩	0.10	油	1.00	こしょう	0.01
さとう	2.00	酒	2.00	赤みそ	4.00			鉄板油	1.00
しょうゆ	8.00	しょうゆ	2.00	テンメンジャン	2.00	【かぼちゃのそぼろ煮】		えのきたけ	3.00
トウバンジャン	0.20	さとう	1.50	水	20.00	かぼちゃ	55.00	しめじ	3.00
酒	1.00	鉄板油	0.60	でんぶん	2.00	さとう	1.30	たまねぎ	10.00
ごま油	0.60	だいこん	20.00	ごま油	1.00	しょうゆ	1.20	根しょうが	0.50
塩	0.30	にんじん	3.50	トウバンジャン	0.26	鶏むね挽肉	15.00	白いりごま	1.00
でんぶん	2.00	しょうゆ	2.00			(冷) さやいんげん	3.00	しょうゆ	4.00
水	35.00	塩	0.25	【♪野菜のごまドレッシング】		しょうゆ	1.60	さとう	2.00
		みりん	1.50	キャベツ	35.00	酒	1.30	みりん	1.20
【■大豆の揚げ煮】		さとう	1.00	にんじん	10.00	さとう	1.00	水	5.00
大豆	15.00	でんぶん	0.20	(冷) ホールコーン	10.00	水	10.00	でんぶん	0.30
でんぶん	3.00			しょうゆ	2.00	でんぶん	0.50		
揚げ油	2.00	【山の幸和え】		白つきごま	1.80			【♪野菜の彩り和え】	
しょうゆ	2.20	こまつな	24.00	塩	0.11	【みそ根菜汁】		こまつな	20.00
さとう	2.00	しらたき	20.00	酢	1.10	鶏ももこま肉	12.00	もやし	30.00
水	3.00	にんじん	6.00	さとう	1.00	にんじん	10.00	にんじん	10.00
青のり	0.10	きくらげ (乾)	0.60	サラダ油	1.50	だいこん	15.00	かつおぶし粉	0.50
白いりごま	1.00	油揚げ	10.00	こしょう	0.01	ながねぎ	5.00	塩	0.10
		塩	0.06			生揚げ	15.00	みりん	2.00
【♪わかめと卵のスープ】		しょうゆ	2.00	【◆ワンタンスープ (もやしver)】		こんにゃく短冊	12.00	さとう	0.50
鶏ももこま肉	10.00	さとう	1.30	★ワンタンの皮	10.00	じゃがいも	20.00	しょうゆ	2.50
たまねぎ	15.00	白いりごま	1.50	豚もも千切肉	15.00	油	0.80		
にんじん	10.00			にんじん	10.00	みそ	7.00	【かぶのみそ汁】	
えのきたけ	10.00	【◆翠蔵汁】		ながねぎ	10.00	赤みそ	6.00	かぶ	30.00
★卵	20.00	だいこん	25.00	もやし	20.00	けずり節	4.00	こまつな	10.00
カットわかめ	0.80	はくさい	25.00	チンゲンツァイ	10.00	水	125.00	ながねぎ	15.00
塩	0.80	ながねぎ	10.00	干しいたけ (スライス)	1.00			絹ごし豆腐	25.00
しょうゆ	1.50	えのきたけ	7.00	塩	0.70	【牛乳】		油揚げ	5.00
こしょう	0.02	あおさ (素干し)	0.50	こしょう	0.02	★牛乳	206.00	赤みそ	5.00
でんぶん	1.30	塩	0.70	しょうゆ	3.00			みそ	6.00
けずり節	4.00	しょうゆ	1.00	ごま油	0.20			煮干し	3.00
水	130.00	けずり節	4.00	けずり節	4.00			水	120.00
		水	120.00	水	140.00				
【牛乳】								【果物 (みかん1/2)】	
★牛乳	206.00	【果物 (みかん)】		【牛乳】				みかん	25.00
		みかん	50.00	★牛乳	206.00				
								【牛乳】	
		【牛乳】						★牛乳	206.00
		★牛乳	206.00						

[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11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター楢原2

2025-10-14 印刷

11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)		11月17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
【ご飯】		【★はち大根おろしスパゲティ】		【＃きのこピラフ】		【ごはん】		【みそラーメン風つけめん】	
米	91.00	★スパゲティ	90.00	米	80.00	米	91.00	★むし中華めん	155.00
水	0.00	ゆで塩	0.00	水	0.00	水	0.00	豚もも挽肉	15.00
		オリーブ油	2.00	鶏ももこま肉	10.00			にんじん	15.00
【鮭のちゃんちゃん焼き(鮭60→70)】		だいこん	110.00	えのきたけ	5.00	【さばの塩焼き】		もやし	35.00
さけ角切	70.00	ツナ	45.00	しめじ	7.00	さば切身40g	0.00	ながねぎ	20.00
キャベツ	30.00	えのきたけ	5.00	エリンギ	7.00	さば切身50g	0.00	きくらげ	0.50
たまねぎ	20.00	酢	4.00	たまねぎ	10.00	さば切身60g	0.00	(冷) ホールコーン	10.00
にんじん	5.00	さとう	2.00	にんじん	5.00	さば切身70g	70.00	たけのこレトルトパウチ	10.00
ピーマン	3.00	塩	1.20		3.00	塩	0.40	★なると	7.00
えのきたけ	5.00	しょうゆ	5.00	油	0.90	鉄板油	0.50	根しょうが	1.00
サラダ油	0.60	だいこん葉	4.00	オリーブ油	0.20			にんにく	0.50
みそ	7.50	刻みのり	0.30	塩	0.45	【よごし(100年フード・富山)】		油	1.00
さとう	1.30			こしょう	0.02	にんじん	13.00	赤みそ	14.00
しょうゆ	3.00	【◆ビーンズサラダ】		しょうゆ	2.60	こまつな	40.00	塩	0.10
みりん	4.00	冷凍青大豆	10.00			だいこん	13.00	トウバンジャン	0.10
★バター	0.80		10.00	【ポテトオムレツ】		しょうゆ	0.80	白いりごま	1.00
		(冷) ホールコーン	10.00	★殺菌液卵	55.00	みりん	1.80	けずり節	3.00
【♪茎わかめのしょうが炒め】		きゅうり	25.00	たまねぎ	30.00	さとう	1.30	水	120.00
くきわかめ	20.00	にんじん	5.00	豚もも挽肉	10.00	みそ	3.20	ごま油	0.50
根しょうが	0.60	酢	2.00	サラダ油	0.50	白いりごま	2.00		
ごま油	0.80	オリーブ油	2.50	じゃがいも	30.00	かつおぶし粉	0.20	【●うずらの煮卵(3個)】	
しょうゆ	1.30	さとう	0.90	★調理用牛乳	6.00	ごま油	1.30	★うずらの卵	30.00
みりん	1.30	塩	0.50	★バター	0.50			しょうゆ	2.00
酒	1.30	からし(粉)	0.05	塩	0.50	【◆異汁(こまつななし)】		みりん	1.00
白いりごま	1.30			こしょう	0.01	鶏ももこま肉	8.00	塩	0.06
		【りんご白玉】		鉄板油	1.00	大豆	5.00	水	10.00
【のっぺい汁】		りんご(缶詰)	55.00	トマトケチャップ	3.00	にんじん	15.00		
鶏ももこま肉	15.00	冷凍メルト白玉	30.00	トマトピューレ	1.00	だいこん	30.00	【♪のり塩ポテト】	
さといも	30.00			中濃ソース	1.00	ながねぎ	15.00	くし型ポテト	90.00
にんじん	10.00	【牛乳】				油揚げ	6.00	揚げ油	3.00
ながねぎ	10.00	★牛乳	206.00	【◆3色サラダ】		豆腐(絹ごし)	15.00	塩	0.25
だいこん	15.00			だいこん	25.00	みそ	7.00	青のり	0.20
こんにやく短冊	10.00			にんじん	10.00	赤みそ	6.00		
干ししいたけ(スライス)	1.00			きゅうり	25.00	煮干し	3.00	【キャベツのごまじゃこ和え】	
豆腐(絹ごし)	15.00			酢	2.00	水	120.00	キャベツ	40.00
油揚げ	8.00			オリーブ油	2.50			にんじん	10.00
しょうゆ	6.00			さとう	0.90	【牛乳】		ちりめんじゃこ	3.00
塩	0.10			塩	0.40	★牛乳	206.00	しょうゆ	2.00
けずり節	4.00			からし(粉)	0.05			さとう	0.70
水	120.00							酢	1.00
でんぷん	1.20			【野菜スープ】				白いりごま	1.50
				ベーコン千切り	10.00			塩	0.10
【牛乳】				たまねぎ	30.00				
★牛乳	206.00			にんじん	20.00			【牛乳】	
				キャベツ	40.00			★牛乳	206.00
				(冷) ホールコーン	6.00				
				油	1.00				
				塩	0.80				
				こしょう	0.02				
				しょうゆ	1.20				
				けずり節	4.00				
				水	125.00				
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

[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11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター桧原2

2025-10-14 印刷

11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)		11月25日(火)	
献立名／食品名		献立名／食品名		献立名／食品名		献立名／食品名		献立名／食品名	
【トコーンカレー（バランス献立）】		【◆八王子産大根の菜飯】		【■コッペパン】		【ご飯（八王子産米）】		【ご飯】	
米	95.00	米	91.00	★コッペパン40g	0.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	★コッペパン50g	0.00	水	0.00	水	0.00
豚かた角切り肉	20.00	八王子産大根ご飯の素	2.50	★コッペパン60g	0.00				
じゃがいも	40.00	国産菜飯の素	0.50	★コッペパン70g	70.00	【鱈の甘辛竜田揚げ】		【◆ホッケの塩焼き】	
たまねぎ	60.00					さわら切身40g	0.00	ほっけ（開き干し）40g	0.00
にんじん	20.00	【まめあじの南蛮漬け】		【●ポークビーンズ（いも少なめ）】		さわら切身50g	0.00	ほっけ（開き干し）50g	0.00
かぼちゃ	25.00	豆あじ	40.00	大豆	18.00	さわら切身60g	0.00	ほっけ（開き干し）60g	0.00
油	0.50	でんぶん	6.00	豚かた角切り肉	15.00	さわら切身70g	70.00	ほっけ（開き干し）70g	70.00
（冷）ホールコーン	8.00	揚げ油	4.50	塩	0.10	根しょうが	1.00	鉄板油	1.40
にんにく	0.20	しょうゆ	3.00	こしょう	0.02	にんにく	0.40		
根しょうが	0.80	酢	1.50	じゃがいも	40.00	しょうゆ	2.00	【◆筑前煮（6割）】	
サラダ油	1.70	さとう	1.50	にんじん	20.00	酒	1.00	鶏ももこま肉	20.00
★薄力粉	6.00	みりん	1.50	たまねぎ	60.00	でんぶん	6.00	さといも	15.00
★バター	3.00	一味唐辛子	0.01	（冷）グリーンピース	5.00	揚げ油	4.00	白焼きちくわ	10.00
サラダ油	3.00	こねぎ	7.00	サラダ油	1.30	しょうゆ	3.50	にんじん	15.00
カレー粉	0.40			トマトケチャップ	12.00	さとう	2.50	ごぼう	15.00
トマトケチャップ	4.50	【塩肉じゃが】		トマトピューレ	12.00	みりん	2.00	こんにゃく角	15.00
ウスターソース	1.00	じゃがいも	80.00	さとう	1.50	水	1.00	たけのこレトルトパウチ	12.00
中濃ソース	1.70	豚ももこま肉	10.00	★薄力粉	4.00			（冷）さやいんげん	5.00
塩	1.65	たまねぎ	30.00	サラダ油	2.00	【◆人参とれんこんのきんぴら】		サラダ油	0.60
こしょう	0.02	にんじん	15.00	★バター	2.00	にんじん	30.00	さとう	1.20
カレー粉	0.60	糸こんにゃく	20.00	ウスターソース	4.00	れんこん	20.00	塩	0.03
しょうゆ	1.40	（冷）さやいんげん	5.00	塩	1.00	さつま揚げ	15.00	しょうゆ	2.70
★バター	1.50	サラダ油	1.00	こしょう	0.02	（冷）さやいんげん	5.00	酒	0.60
水	82.00	さとう	1.20	水	70.00	一味唐辛子	0.01	水	12.00
		酒	0.50			サラダ油	1.00		
【わかめサラダ】		塩	0.80	【◆コールスロー】		しょうゆ	4.00	【◆秋のお吸い物】	
カットわかめ	1.00	水	20.00	キャベツ	40.00	さとう	1.50	鶏むねこま肉	10.00
だいこん	50.00			きゅうり	10.00	酒	1.00	型抜きかまぼこ	10.00
にんじん	10.00	【トほうれん草と油揚げのごま和え】		（冷）ホールコーン	10.00	ごま油	0.20	カットわかめ	0.35
	5.00	ほうれん草	10.00	にんじん	5.00			豆腐（絹ごし）	15.00
酢	1.50	もやし	30.00	酢	2.00	【豚汁】		えのきたけ	9.00
しょうゆ	3.00	にんじん	10.00	サラダ油	1.50	豚ももこま肉	10.00	ながねぎ	15.00
さとう	1.30	油揚げ	5.00	からし（粉）	0.05	じゃがいも	20.00	にんじん	5.00
塩	0.20	白つきごま	1.00	さとう	1.30	ごぼう	10.00	こまつな	15.00
油	1.30	しょうゆ	2.50	塩	0.40	だいこん	20.00	しょうゆ	1.30
ごま油	0.60	さとう	1.50			にんじん	10.00	塩	0.95
		塩	0.20	【トスイートポテト】		ながねぎ	10.00	酒	0.90
【●フルーツヨーグルト】				さつまいも	65.00	こんにゃく短冊	10.00	だしこんぶ	0.30
★調理用ヨーグルト	45.00	【牛乳】		★バター	2.50	こまつな	10.00	けずり節	3.00
フルーツミックス缶	50.00	★牛乳	206.00	さとう	4.00	油	0.50	水	130.00
				★生クリーム	4.00	みそ	13.00		
【牛乳】				★調理用牛乳	2.00	煮干し	3.00	【果物（みかん）】	
★牛乳	206.00			ミニマドレーヌカップ	1.00	水	100.00	みかん	50.00
				【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】	
				★牛乳	206.00	★牛乳	206.00	★牛乳	206.00
	</								

[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11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター楷原2

2025-10-14 印刷

11月26日(水)		11月27日(木)		11月28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
【さつまいもごはん (バランス献立)】		【●ひじきごはん】		【■ミルクパン (40~70)】			
米	83.00	米	80.00	★ミルクパン40g	0.00		
水	0.00	水	0.00	★ミルクパン50g	0.00		
さつまいも	25.00	芽ひじき	1.10	★ミルクパン60g	0.00		
黒いりごま	1.20	鶏ももこま肉	10.00	★ミルクパン70g	70.00		
塩	0.40	油揚げ	8.00				
酒	1.30	にんじん	15.00	【■手作りりんごジャム】			
		干ししいたけ(スライス)	0.70	りんご	20.00		
【鶏肉のネギ塩焼き】			4.00	りんご(缶詰)	15.00		
鶏もも切身70g	70.00	油	1.20	レモン(果汁、生)	0.30		
根しょうが	0.45	さとう	2.60	さとう	6.50		
にんにく	0.70	しょうゆ	6.00	水	3.00		
ながねぎ	4.50	酒	1.30				
酒	1.20			【白菜のクリーム煮】			
みりん	1.20	【厚焼き卵】		鶏ももこま肉	20.00		
塩	0.60	★殺菌液卵	60.00	ベーコン千切り	5.00		
こしょう	0.01	豚かた挽肉	10.00	にんじん	10.00		
しょうゆ	0.60	たまねぎ	30.00	たまねぎ	35.00		
ごま油	0.25	にんじん	10.00	はくさい	40.00		
白いりごま	1.20	干ししいたけ(スライス)	0.30	じゃがいも	40.00		
鉄板油	1.00	油	0.50	油	1.30		
		さとう	1.10	★小麦粉	6.50		
【きゅうりと大根の南蛮漬け】		しょうゆ	1.10	★バター	3.20		
きゅうり	15.00	塩	0.50	油	3.30		
だいこん	30.00	水(だし汁)	5.00	★調理用牛乳	50.00		
にんじん	10.00	鉄板油	0.00	塩	1.10		
ごま油	0.50			こしょう	0.02		
しょうゆ	2.00	【◆白菜のゆず風味】		水	40.00		
さとう	0.80	はくさい	60.00	★生クリーム	2.00		
塩	0.10	にんじん	10.00				
酢	0.60	ゆず皮	0.20	【#フレンチサラダ】			
一味唐辛子	0.01	ゆず果汁	1.00	キャベツ	45.00		
		酢	1.00	にんじん	8.00		
【みそけんちん汁】		さとう	0.75	(冷) ホールコーン	10.00		
豆腐(絹ごし)	15.00	はちみつ	0.90	きゅうり	8.00		
ごぼう	10.00	塩	0.40	酢	2.00		
にんじん	10.00			オリーブ油	2.50		
ながねぎ	15.00	【たまねぎのみそ汁】		さとう	1.30		
じゃがいも	20.00	たまねぎ	30.00	塩	0.50		
だいこん	20.00	えのきたけ	10.00	からし(粉)	0.05		
こんにやく短冊	10.00	こまつな	10.00				
油	0.80	油揚げ	6.00	【牛乳】			
赤みそ	6.00	赤みそ	6.00	★牛乳	206.00		
みそ	6.00	みそ	6.00				
けずり節	4.00	けずり節	4.00				
水	120.00	水	140.00				
【■フルーツ缶】		【果物(みかん1/2)】					
フルーツミックス缶	45.00	みかん	25.00				
【牛乳】		【牛乳】					
★牛乳	206.00	★牛乳	206.00				