

[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 7月 1日 ~ 2025年 7月31日

センター楢原2 2025-06-10 印刷

7月 1日(火)		7月 2日(水)		7月 3日(木)		7月 4日(金)		7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
【ごはん (91)】		【スパゲティミートソース】		【ごはん (91)】		【ごはん (91)】		【五目ずし】	
米	91.00	★スパゲティ	93.00	米	95.00	米	91.00	米	80.00
水	0.00	オリーブ油	3.50	水	0.00	水	0.00	酢	3.20
		塩	0.20					さとう	2.00
【さばの塩焼き】				【マーボー豆腐】		【はち大根と豚肉の角煮】		塩	0.35
さば切身40g	0.00	豚かた挽肉	55.00	豆腐 (絹ごし)	90.00	豚もも角切り肉	30.00	根しょうが	1.00
さば切身50g	0.00	赤ワイン	2.60	豚もも挽肉	20.00	豚かた角切り肉	40.00	鶏むねこま肉	15.00
さば切身60g	0.00	たまねぎ	110.00	豚かた挽肉	15.00	根しょうが	1.30	干しいたけ(スライス)	0.80
さば切身70g	70.00	にんじん	30.00	ながねぎ	20.00	だいこん	90.00	かむびょう	1.00
塩	0.50	セロリー	1.50	たまねぎ	15.00	水	15.00	にんじん	15.00
酒	2.50	にんにく	0.50	にんじん	30.00	酒	3.00	油揚げ	10.00
鉄板油	0.00	油	1.50	にら	4.00	さとう	1.60	(冷) むき枝豆	5.00
		ホールトマト	15.00	根しょうが	1.50	しょうゆ	8.00	さとう	2.00
【#小松菜と油揚げの煮びたし】		トマトケチャップ	14.00	にんにく	0.40	みりん	3.50	しょうゆ	4.50
こまつな	10.00	トマトピューレ	30.00	干しいたけ(スライス)	0.50	でんぶん	2.00	酒	1.00
はくさい	30.00	ウスターソース	4.50	油	1.00	チンゲンツァイ	30.00	白いりごま	1.00
もやし	30.00	塩	0.60	さとう	2.20			★むきえび	15.00
にんじん	5.00	こしょう	0.03	しょうゆ	6.00	【わかたたまスープ】		酒	0.45
油揚げ	6.00	★ナチュラルチーズ	3.00	赤みそ	6.60	鶏むねこま肉	10.00	酢	0.45
さとう	1.00			水	22.00	★卵	24.00	塩	0.01
塩	0.08			でんぶん	2.20	カットわかめ	1.00	さとう	0.45
酒	0.50	【大根サラダ】		ごま油	0.55	たまねぎ	25.00	きざみのり	0.30
しょうゆ	3.00	カットわかめ	1.00	トウバンジャン	0.15	豆腐 (絹ごし)	25.00		
かつおぶし粉	0.50	だいこん	45.00			塩	1.00	【笹の葉揚げ】	
水	1.50	にんじん	10.00	【3色ナムル】		こしょう	0.02	ささかまぼこ	60.00
		(冷) むき枝豆	5.00	こまつな	15.00	しょうゆ	2.00	★殺菌液卵	3.50
【けんちん汁】		(冷) ホールコーン	5.00	もやし	35.00	でんぶん	1.20	水	3.00
豆腐 (絹ごし)	25.00	酢	1.50	にんじん	15.00	けずり節	4.00	★小麦粉	6.00
油揚げ	8.00	しょうゆ	2.60	さとう	0.22	ごま油	0.50	桑の葉粉	0.15
ごぼう	15.00	さとう	1.30	塩	0.40	水	130.00	揚げ油	3.00
にんじん	15.00	塩	0.20	にんにく	0.15				
ながねぎ	15.00	油	1.30	ごま油	1.00	【果物(小玉すいか1/16)】		【野菜の南蛮漬け】	
じゃがいも	20.00	ごま油	0.60	白いりごま	1.00	すいか	70.00	きゅうり	10.00
だいこん	15.00							だいこん	30.00
こんにゃく短冊	10.00	【フルーツゼリー】		【茹でとうもろこし】		【牛乳】		キャベツ	15.00
油	0.80	粉寒天	0.50	とうもろこし1/3カット	50.00	★牛乳	206.00	ごま油	0.50
塩	0.50	さとう	6.00	塩	0.20			しょうゆ	2.00
しょうゆ	6.00	水	20.00					さとう	0.80
けずり節	4.00	オレンジジュース (調理用)	45.00	【牛乳】				塩	0.06
水	100.00	フルーツミックス缶	25.00	★牛乳	206.00			酢	0.60
								一味唐辛子	0.01
【果物(冷凍みかん)】		【牛乳】						【セタ汁】	
(冷) みかん	50.00	★牛乳	206.00					鶏ももこま肉	10.00
【牛乳】								★そうめん	5.00
★牛乳	206.00							豆腐 (絹ごし)	30.00
								にんじん	15.00
								だいこん	10.00
								ながねぎ	10.00
								型抜きかまぼこ(ほし)	10.00
								塩	1.00
								しょうゆ	1.50
								けずり節	4.00
								水	140.00
								【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 7月 1日 ~ 2025年 7月31日

センター檜原2

2025-06-10 印刷

7月 8日(火)		7月 9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)		7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
【下中玉ねぎの豚丼】		【チキンライス】		【ごはん(91)】		【きなこ揚げパン】		【夏野菜のカレーライス】	
米	95.00	米	80.00	米	91.00	★コッペパン40g	0.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	★コッペパン50g	0.00	水	0.00
豚ももこま肉	50.00	鶏むねこま肉	20.00			★コッペパン60g	0.00	豚かた角切り肉	20.00
豚かたこま肉	20.00	たまねぎ	20.00	【餡のみそ焼き】		★コッペパン70g	70.00	じゃがいも	30.00
しらたき	30.00	にんじん	15.00	さわら切身40g	0.00	きな粉	8.00	たまねぎ	50.00
たまねぎ	40.00	(冷) グリンピース	5.00	さわら切身50g	0.00	さとう	5.00	にんじん	20.00
根しょうが	1.00	(冷) ホールコーン	10.00	さわら切身60g	0.00	グラニュー糖	2.00	かぼちゃ	25.00
さとう	3.50	油	1.30	さわら切身70g	70.00	塩	0.08	なす	15.00
みりん	2.50	塩	0.70	根しょうが	1.50	揚げ油	7.00	油	1.00
しょうゆ	8.50	こしょう	0.03	酒	2.50			にんにく	0.20
		トマトケチャップ	14.00	鉄板油	0.00	【チキンピーズ】		根しょうが	0.70
【ピリ辛もやし】		トマトピューレ	6.50	みそ	5.00	大豆	18.00	油	1.30
もやし	35.00			みりん	2.50	鶏もも角切肉	20.00	★薄力粉	6.00
にんじん	5.00	【▲ポテトのキッシュ】		さとう	2.50	塩	0.10	★バター	3.00
きゅうり	25.00	★殺菌液卵	50.00	水	3.00	こしょう	0.02	油	3.00
ごま油	0.50	じゃがいも	25.00			じゃがいも	60.00	カレー粉	0.40
酢	1.00	たまねぎ	15.00	【ごま和え】		にんじん	20.00	トマトケチャップ	4.50
しょうゆ	2.00	ローズハム色紙	5.00	こまつな	20.00	たまねぎ	60.00	ウスターソース	2.70
塩	0.10	油	0.80	もやし	35.00	(冷) グリンピース	5.00	中濃ソース	1.00
さとう	0.50	★生クリーム	6.00	にんじん	15.00	油	1.30	塩	1.30
一味唐辛子	0.01	★調理用牛乳	6.00	えのきたけ	5.00	トマトケチャップ	12.00	こしょう	0.02
		塩	0.50	油揚げ	5.00	トマトピューレ	12.00	カレー粉	0.60
		こしょう	0.01	さとう	2.00	さとう	1.50	しょうゆ	1.40
【ごまつなのかきたま汁】		鉄板油	1.00	しょうゆ	3.00	★薄力粉	4.00	★バター	1.50
こまつな	20.00	マドレーヌカップ	1.00	白すりごま	2.00	油	2.00	水	75.00
★卵	20.00					★バター	2.00		
にんじん	15.00	【▲かぶのポタージュ】		【呉汁】		ウスターソース	4.00	【わかめサラダ】	
しめじ	15.00	かぶ	40.00	豚ももこま肉	10.00	塩	1.00	カットわかめ	1.00
豆腐(絹ごし)	25.00	たまねぎ	30.00	大豆	5.00	こしょう	0.02	きゅうり	20.00
塩	1.00	ベーコン千切り	7.00	にんじん	10.00	水	65.00	キャベツ	30.00
しょうゆ	2.00	★バター	2.00	だいこん	20.00			にんじん	10.00
こしょう	0.02	油	0.50	干しいたけ(スライス)	0.50	【フレンチサラダ】		(冷) ホールコーン	5.00
でんぶん	1.00	★調理用牛乳	70.00	じゃがいも	15.00	キャベツ	40.00	酢	1.50
けずり節	4.00	★生クリーム	2.00	たまねぎ	15.00	にんじん	10.00	しょうゆ	2.60
水	130.00	水	55.00	油揚げ	6.00	(冷) ホールコーン	10.00	さとう	1.30
		バセリ(乾)	0.02	豆腐(絹ごし)	15.00	ズッキーニ	10.00	塩	0.20
【果物(オレンジ)】		塩	1.20	みそ	7.00	酢	2.00	サラダ油	1.30
バレンシアオレンジ	50.00	こしょう	0.02	赤みそ	6.00	オリーブ油	2.50	ごま油	0.60
				煮干し	2.00	さとう	1.30	ちりめんじゃこ	2.00
【牛乳】				水	115.00	塩	0.50		
★牛乳	206.00	【牛乳】				からし(粉)	0.05	【#ピーチヨーグルト】	
		★牛乳	206.00	【茎わかめのにんにく炒め】				黄桃缶	40.00
				くきわかめ	15.00			★調理用ヨーグルト	40.00
				にんにく	0.50	【牛乳】			
				ごま油	0.60	★牛乳	206.00	【牛乳】	
				しょうゆ	0.90			★牛乳	206.00
				みりん	1.00				
				白いりごま	1.00				
				【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 7月 1日 ~ 2025年 7月31日

センター檜原2

2025-06-10 印刷

7月15日(火)		7月16日(水)		7月17日(木)		7月18日(金)		7月22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
【小樽あんかけやきそば】		【かてめし】		【ガーリックコーンライス】		【ご飯】		【ごはん(91)】	
★むし中華めん	165.00	米	85.00	米	88.00	米	91.00	米	91.00
		鶏ももこま肉	20.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
★むきえび	15.00	にんじん	10.00	たまねぎ	5.00				
豚ももこま肉	20.00	れんこん	5.00	にんにく	0.50	【赤魚の薬味焼き】		【にぎすの唐揚げ】	
根しょうが	0.30	干しいたけ(スライス)	1.30	ピーマン	1.50	赤魚切身40g	0.00	にぎす	40.00
にんにく	0.20	白焼きちくわ	6.00	(冷) ホールコーン	5.00	赤魚切身50g	0.00	にんにく	0.10
にんじん	25.00	油揚げ	6.00	塩	0.70	赤魚切身60g	0.00	根しょうが	0.40
たまねぎ	30.00	さとう	2.60	黒こしょう	0.02	赤魚切身70g	0.00	酒	1.00
はくさい	30.00	しょうゆ	7.80	オリーブ油	2.00	赤魚切身80g	80.00	しょうゆ	1.00
チンゲンツァイ	5.00	酒	1.30			塩	0.20	ごま油	0.20
きくらげ	1.00	油	1.30	【八王子産はちみつマスタードチキン】		ごま油	0.50	でんぶん	4.00
サラダ油	1.10	白いりごま	1.30	鶏むね切り身70g	0.00	しょうゆ	2.00	揚げ	4.00
しょうゆ	5.00			塩	0.20	にんにく	0.50		
酒	1.50	【焼き魚】		こしょう	0.02	一味唐辛子	0.01	【ピーマン炒め】	
塩	0.80	甘塩鮭切身40g	0.00	酒	1.00	ながねぎ	5.00	ピーマン	9.00
こしょう	0.02	甘塩鮭切身50g	0.00	でんぶん	7.00	鉄板油	1.00	豚もも千切肉	10.00
ごま油	0.50	甘塩鮭切身60g	0.00	揚げ	4.00			にんじん	10.00
水	10.00	甘塩鮭切身70g	70.00	練りマスタード	3.00	【野菜のおかか和え】		たけのこ缶	15.00
でんぶん	2.50	鉄板油	0.00	はちみつ	3.00	こまつな	15.00	たまねぎ	20.00
★うずらの卵	20.00			★マヨネーズ	7.00	もやし	45.00	干しいたけ(スライス)	0.60
		【お新香】		酢	1.50	にんじん	12.00	ピーマン	5.00
【●フライドポテト】		キャベツ	40.00	水	2.50	油揚げ	7.00	きくらげ	0.30
くし型ポテト	80.00	きゅうり	20.00			しょうゆ	3.50	根しょうが	0.30
揚げ油	3.00	根しょうが	1.30	【大根ときゅうりのサラダ】		みりん	2.00	油	1.00
塩	0.30	塩	0.39	だいこん	25.00	かつおぶし粉	1.00	塩	0.40
				きゅうり	20.00			こしょう	0.03
【◆小松菜と豆腐のスープ】		【すいとん】		にんじん	10.00	【豚汁】		しょうゆ	1.40
鶏むねこま肉	10.00	だいこん	30.00	酢	2.00	豚ももこま肉	20.00	ごま油	0.50
もやし	15.00	にんじん	20.00	オリーブ油	2.50	じゃがいも	15.00		
こまつな	20.00	ながねぎ	10.00	さとう	0.90	ごぼう	10.00	【じゃがいもみそ汁】	
えのきたけ	10.00	こまつな	6.00	塩	0.50	だいこん	20.00	じゃがいも	25.00
豆腐(絹ごし)	30.00	★小麦粉	9.00	からし(粉)	0.05	にんじん	15.00	たまねぎ	20.00
ながねぎ	10.00	白玉粉	9.00			しめじ	5.00	絹ごし豆腐	25.00
塩	0.90	水	5.00	【ABCスープ】		ながねぎ	10.00	油揚げ	6.00
こしょう	0.02	塩	0.39	★アルファベットマカロニ	6.00	こんにゃく短冊	5.00	カットわかめ	0.80
しょうゆ	1.50	しょうゆ	3.25	鶏ももこま肉	10.00	豆腐(絹ごし)	15.00	赤みそ	6.00
けずり節	4.00	だしこんぶ	0.65	油	0.40	油	1.00	みそ	6.00
水	125.00	けずり節	2.60	たまねぎ	35.00	みそ	12.00	煮干し	3.00
白いりごま	0.50	水	135.00	にんじん	15.00	煮干し	3.00	水	130.00
				キャベツ	30.00	水	110.00		
【牛乳】		【牛乳】		ホールトマト	30.00			【枝豆】	
★牛乳	206.00	★牛乳	206.00	トマト	10.00	【果物(冷凍みかん)】		えだまめ	15.00
				セロリー	1.00	(冷) みかん	50.00	塩	0.00
				塩	1.00				
				こしょう	0.03	【牛乳】		【牛乳】	
				けずり節	4.00	★牛乳	206.00	★牛乳	206.00
				水	100.00				
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

