[詳 細 献 立 表]

※特定原材料8品目のうち、小麦、卵、乳、えびの対象者がいるため、小麦、乳、卵、えびを除去した除去食を提供いたします。
※食材の入荷状況により変更することがあります。ご了承ください。

選択アレルゲン：8大アレルゲン　（小麦,そば,卵,乳,えび,かに,落花生,くるみ）

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2　　2026-10-08 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
【♦ごはん（91）】		**【#きのこピラフ】**		**【♦天狗ごはん】**		**【#かみかみご飯】**		**【エビピラフ】**	
米	91.00	米	75.00	米	82.00	米	91.00	米	76.00
水	0.00	押麦	5.00	赤米	8.00	水	0.00	押麦	4.00
		オリーブ油	0.30	水	0.00	ちりめんじゃこ	5.00	水	0.00
【●マーボー大根】		しょうゆ	1.00	黒いりごま	1.30	国産菜飯の素	1.00	★むきえび	20.00
だいこん	80.00	水	0.00	塩	0.30			白ワイン	0.50
豚もも挽肉	40.00	鶏ももこま肉	10.00			**【♦ししゃもの磯辺焼き】**		鶏もも皮なしこま肉	10.00
ながねぎ	25.00	えのきたけ	5.00	**【♦高尾焼もみじおろしあんかけ】**		ししゃも	40.00	たまねぎ	15.00
にんじん	25.00	しめじ	7.00	1/2絞り豆腐	35.00	青のり	0.10	にんじん	15.00
根しょうが	1.30	エリンギ	7.00	鶏もも挽肉	55.00	鉄板油	0.30	（冷）むき枝豆	5.00
にんにく	0.30	たまねぎ	10.00	ながねぎ	15.00			油	1.50
サラダ油	1.00	にんじん	5.00	根しょうが	0.50	**【♦野菜と油揚げのごま和え】**		塩	0.80
さとう	2.00	（冷）むき枝豆	3.00	★殺菌液卵	9.00	ほうれんそう	20.00	こしょう	0.03
しょうゆ	6.50	油	0.90	★パン粉	7.00	もやし	35.00		
塩	0.10	塩	0.45	酒	2.00	にんじん	10.00	**【■バーベキュードチキン】**	
赤みそ	4.00	こしょう	0.02	しょうゆ	2.00	油揚げ	8.00	鶏もも切身７０ｇ	70.00
テンメンジャン	2.00	しょうゆ	1.60	さとう	1.50	白つきごま	2.50	にんにく	0.30
水	20.00			鉄板油	0.60	しょうゆ	4.30	根しょうが	1.20
でんぷん	2.00	**【ポテトオムレツ】**		だいこん	20.00	さとう	2.60	赤ワイン	1.30
ごま油	1.00	★殺菌液卵	55.00	にんじん	3.50	みりん	2.60	トマトケチャップ	8.00
トウバンジャン	0.26	たまねぎ	30.00	しょうゆ	2.00			タバスコ	0.07
		豚もも挽肉	10.00	塩	0.25	**【みそ根菜汁】**		さとう	0.70
【♪野菜のごまドレッシング】		サラダ油	0.50	みりん	1.50	鶏もも皮なしこま肉	15.00	しょうゆ	2.50
キャベツ	35.00	じゃがいも	30.00	さとう	1.00	にんじん	10.00	塩	0.10
にんじん	10.00	★調理用牛乳	6.00	でんぷん	0.20	だいこん	20.00	ウスターソース	1.00
（冷）ホールコーン	10.00	★バター	0.50			ながねぎ	5.00	鉄板油	1.00
白すりごま	1.80	塩	0.50	**【山の幸和え】**		生揚げ	20.00		
しょうゆ	2.00	こしょう	0.01	こまつな	20.00	こんにゃく色紙	5.00	**【イタリアンサラダ】**	
塩	0.11	鉄板油	1.00	しらたき	20.00	じゃがいも	20.00	キャベツ	45.00
酢	1.10	トマトケチャップ	3.00	にんじん	6.00	油	0.80	（冷）ホールコーン	10.00
さとう	1.00	トマトピューレ	1.00	きくらげ(乾)	0.60	みそ	5.50	にんじん	10.00
サラダ油	1.50	中濃ソース	1.00	油揚げ	10.00	赤みそ	5.00	きゅうり	10.00
こしょう	0.01			塩	0.10	混合削り節（かつお・宗田）	4.00	赤ピーマン	2.00
		【♦３色サラダ】		しょうゆ	2.00	水	110.00	レモン(果汁､生)	0.80
【♦ワンタンスープ（もやしver）】		だいこん	25.00	さとう	1.00			酢	1.50
★ワンタンの皮	10.00	にんじん	10.00	白つきごま	1.50	**【●果物(シャインマスカット)】**		はちみつ	0.50
豚もも千切肉	15.00	きゅうり	25.00			シャインマスカット （粒）	30.00	オリーブ油	2.20
にんじん	10.00	酢	2.00	**【♦翠露汁】**				さとう	1.00
ながねぎ	10.00	オリーブ油	2.50	だいこん	25.00	**【牛乳】**		塩	0.50
もやし	20.00	さとう	0.90	はくさい	25.00	★牛乳	206.00	からし(粉)	0.01
チンゲンツァイ	10.00	塩	0.40	ながねぎ	10.00				
干ししいたけ(スライス)	1.00	からし(粉)	0.05	えのきたけ	7.00			**【●コーンポタージュ】**	
塩	0.60			あおさ(素干し)	0.80			たまねぎ	20.00
こしょう	0.02	**【野菜スープ】**		塩	0.70			じゃがいも	20.00
しょうゆ	3.00	ベーコン千切り	10.00	しょうゆ	1.00			クリームコーン缶	55.00
ごま油	0.20	たまねぎ	30.00	けずり節	4.00			油	0.50
けずり節	4.00	にんじん	20.00	だしこんぶ	0.30			★バター	1.50
水	125.00	キャベツ	30.00	水	130.00			塩	1.00
		（冷）ホールコーン	6.00					こしょう	0.02
【●果物(みかん)】		油	1.00	**【●果物(みかん)】**				水	40.00
みかん	50.00	塩	0.70	みかん	50.00			★調理用牛乳	100.00
		こしょう	0.02					★生クリーム	2.00
【牛乳】		しょうゆ	1.00	**【牛乳】**				パセリ(乾)	0.05
★牛乳	206.00	けずり節	4.00	★牛乳	206.00				
		水	120.00					**【オレンジジュース】**	
								オレンジジュース	200.00
		【牛乳】							
		★牛乳	206.00						

[詳 細 献 立 表]

※特定原材料8品目のうち、小麦、卵、乳、えびの対象者がいるため、小麦、乳、卵、えびを除去した除去食を提供いたします。
※食材の入荷状況により変更することがあります。ご了承ください。

選択アレルゲン：8大アレルゲン　（小麦,そば,卵,乳,えび,かに,落花生,くるみ）

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2　　2026-10-08 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
【♦ごはん（91）】		**【♦わかめごはん】**		**【みそラーメン風つけめん】**		**【♦ごはん（91）】**		**【国産小麦食パン】**	
米	91.00	米	91.00	★むし中華めん	155.00	米	91.00	国産小麦食パン７０ｇ	70.00
水	0.00	水	0.00			水	0.00		
		国産わかめご飯の素	2.00	豚もも挽肉	15.00			**【■手作りりんごジャム】**	
【鮭のちゃんちゃん焼き（鮭60→70）】				にんじん	15.00	**【♦鯖の香味焼き】**		りんご	15.00
さけ角切	70.00	**【サンマのポーポー焼き（100年フード）】**		もやし	35.00	さば切身70g	70.00	りんご(紅玉)	15.00
キャベツ	30.00	さんますり身	50.00	ながねぎ	20.00	根しょうが	0.45	レモン(果汁､生)	0.50
たまねぎ	20.00	鶏もも挽肉	20.00	きくらげ	0.50	にんにく	0.45	さとう	6.00
にんじん	5.00	根しょうが	1.50	(冷）ホールコーン	10.00	ながねぎ	0.70	水	3.00
ピーマン	3.00	ながねぎ	6.00	たけのこレトルトパウチ	10.00	みそ	3.50		
えのきたけ	5.00	★殺菌液卵	2.50	なると	8.00	しょうゆ	2.50	**【●ポークビーンズ南】**	
サラダ油	0.60	赤みそ	3.60	根しょうが	1.00	みりん	1.00	大豆	15.00
みそ	7.50	しょうゆ	0.60	にんにく	0.50	油	1.00	豚かた角切り肉	20.00
さとう	1.30	★パン粉	2.00	油	1.00			塩	0.10
しょうゆ	3.00	でんぷん	2.50	赤みそ	14.00	**【切干大根とわかめのサラダ】**		こしょう	0.02
みりん	4.00	鉄板油	1.20	塩	0.10	カットわかめ	1.00	じゃがいも	50.00
★バター	0.80			トウバンジャン	0.10	切干しだいこん	5.00	にんじん	20.00
でんぷん	0.50	**【●もやしのピリ辛和え】**		白つきごま	1.00	きゅうり	10.00	たまねぎ	55.00
		きゅうり	15.00	けずり節	4.00	にんじん	10.00	(冷）グリンピース	5.00
【♪茎わかめのしょうが炒め】		もやし	30.00	水	120.00	（冷）むき枝豆	7.00	サラダ油	1.00
くきわかめ	20.00	にんじん	10.00	ごま油	0.50	(冷）ホールコーン	7.00	トマトケチャップ	10.00
根しょうが	0.60	ポークハム千切り	8.00			酢	1.50	トマトピューレ	12.00
ごま油	0.80	ごま油	0.50	**【●ゆでうずら卵（３個）】**		しょうゆ	2.60	さとう	1.00
しょうゆ	1.30	しょうゆ	2.00	★うずらの卵	30.00	さとう	1.30	★小麦粉	3.60
みりん	1.30	さとう	0.80	水	0.00	塩	0.20	サラダ油	1.80
酒	1.30	塩	0.06			サラダ油	1.30	★バター	1.20
白いりごま	1.30	酢	0.60	**【♪のり塩ポテト】**		ごま油	0.60	ウスターソース	3.60
		一味唐辛子	0.01	くし型ポテト	90.00			塩	1.00
【のっぺい汁】				揚油	3.00	**【♦八王子産根しょうがの豚汁】**		こしょう	0.02
鶏もも皮なしこま肉	15.00	**【♦呉汁】**		塩	0.25	根しょうが	0.50	水	65.00
さといも	25.00	豚ももこま肉	10.00	青のり	0.20	豚ももこま肉	15.00		
にんじん	10.00	大豆	5.00			だいこん	25.00	**【＃フレンチサラダ】**	
ながねぎ	5.00	にんじん	10.00	**【野菜の南蛮漬け】**		にんじん	20.00	キャベツ	40.00
だいこん	10.00	だいこん	20.00	きゅうり	10.00	しめじ	5.00	にんじん	10.00
こんにゃく色紙	5.00	ながねぎ	10.00	にんじん	5.00	ながねぎ	10.00	(冷）ホールコーン	10.00
干ししいたけ(スライス)	20.00	油揚げ	8.00	だいこん	20.00	こんにゃく色紙	7.00	きゅうり	10.00
豆腐（絹ごし）	15.00	豆腐（絹ごし）	20.00	かぶ	25.00	豆腐（絹ごし）	20.00	酢	2.00
油揚げ	8.00	みそ	5.50	ごま油	0.50	こまつな	5.00	オリーブ油	2.50
しょうゆ	5.00	赤みそ	5.00	しょうゆ	2.00	サラダ油	1.00	さとう	1.30
塩	0.10	煮干し	3.00	さとう	0.30	みそ	11.00	塩	0.50
けずり節	4.00	水	105.00	塩	0.10	けずり節	4.00	からし(粉)	0.05
水	110.00			酢	0.60	水	100.00		
でんぷん	1.20	**【牛乳】**		一味唐辛子	0.01			**【牛乳】**	
		★牛乳	206.00			**【牛乳】**		★牛乳	206.00
【牛乳】				**【牛乳】**		★牛乳	206.00		
★牛乳	206.00			★牛乳	206.00				

[詳 細 献 立 表]

※特定原材料8品目のうち、小麦、卵、乳、えびの対象者がいるため、小麦、乳、卵、えびを除去した除去食を提供いたします。
※食材の入荷状況により変更することがあります。ご了承ください。

選択アレルゲン：8大アレルゲン　（小麦,そば,卵,乳,えび,かに,落花生,くるみ）

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2　　2026-10-08 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
【♦ごはん（91）】		**【♦ビーフカレーライス】**		**【♦ごはん（91）】**		**【八王子産米の白いごはん】**		**【♦ごはん（91）】**	
米	91.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
		牛肩角切肉	25.00						
【♦魚のだし塩唐揚げ】		じゃがいも	60.00	**【●四川豆腐】**		**【♦鮭の塩焼き】**		**【♦鰆の甘辛竜田揚げ】**	
ホキ角切り	70.00	たまねぎ	75.00	豆腐（絹ごし）	85.00	甘塩鮭７０ｇ	70.00	さわら切身７０ｇ	70.00
だし塩	0.80	にんじん	20.00	豚ももこま肉	15.00	鉄板油	0.00	根しょうが	1.00
塩	0.10	にんにく	0.20	にんにく	0.30			にんにく	0.40
根しょうが	0.70	根しょうが	0.80	根しょうが	0.50	**【キャベツのごまじゃこ】**		酒	2.00
ごま油	0.40	サラダ油	1.70	にんじん	20.00	キャベツ	40.00	でんぷん	6.00
酒	1.00	★小麦粉	6.00	ながねぎ	20.00	きゅうり	10.00	揚油	4.00
でんぷん	8.00	★バター	3.00	チンゲンツァイ	20.00	ちりめんじゃこ	5.00	しょうゆ	3.50
揚油	5.00	サラダ油	3.00	たけのこレトルトパウチ	20.00	しょうゆ	2.00	さとう	2.50
		カレー粉	0.30	干ししいたけ(スライス)	0.80	さとう	0.70	みりん	2.00
【♦♦野菜の彩り和え】		トマトケチャップ	4.50	サラダ油	1.00	酢	1.00	水	1.00
こまつな	15.00	ウスターソース	1.00	さとう	2.00	塩	0.20		
もやし	35.00	中濃ソース	1.70	しょうゆ	8.00	白いりごま	1.00	**【●五目きんぴら】**	
にんじん	12.00	塩	1.30	トウバンジャン	0.20			にんじん	15.00
油揚げ	7.00	こしょう	0.02	酒	1.00	**【♦さつまいも汁】**		ごぼう	15.00
かつおぶし粉	0.30	カレー粉	0.45	ごま油	0.60	豚ももこま肉	10.00	糸こんにゃく	13.00
塩	0.10	しょうゆ	1.40	塩	0.30	ごぼう	10.00	れんこん	13.00
みりん	2.00	水	82.00	でんぷん	2.00	だいこん	20.00	さつま揚げ	5.00
さとう	0.50	★バター	1.50	水	35.00	にんじん	15.00	（冷）さやいんげん	5.00
しょうゆ	2.50					さつまいも	20.00	一味唐辛子	0.01
		【♦有機大根とツナのサラダ】		**【●ポップビーンズ】**		こんにゃく色紙	10.00	油	1.00
【●肉じゃが】		きゅうり	7.00	大豆	15.00	生揚げ	15.00	しょうゆ	3.50
じゃがいも	100.00	にんじん	3.00	でんぷん	2.00	ながねぎ	5.00	さとう	1.20
牛肩こま肉	25.00	（冷）ホールコーン	5.00	揚油	3.00	サラダ油	0.60	酒	1.00
たまねぎ	55.00	冷凍青大豆	5.00	青のり	0.15	みそ	5.00	ごま油	0.30
にんじん	20.00	だいこん	40.00	塩	0.20	赤みそ	5.50		
糸こんにゃく	30.00	ツナ	11.00			けずり節	4.00	**【♦秋のお吸い物】**	
（冷）さやいんげん	5.00	しょうゆ	2.60	**【♦わかめスープ】**		水	100.00	鶏もも皮なしこま肉	10.00
油	1.00	さとう	1.30	鶏もも皮なしこま肉	15.00			型抜きかまぼこ	5.00
さとう	2.50	サラダ油	1.30	カットわかめ	0.70	**【牛乳】**		カットわかめ	0.35
しょうゆ	6.00	ごま油	0.70	（冷）ホールコーン	10.00	★牛乳	206.00	豆腐（絹ごし）	15.00
塩	0.10	酢	1.30	えのきたけ	10.00			えのきたけ	9.00
水	25.00	塩	0.10	にんじん	10.00			ながねぎ	10.00
		こしょう	0.01	たまねぎ	25.00			にんじん	5.00
【牛乳】				塩	0.90			こまつな	15.00
★牛乳	206.00	**【フルーツヨーグルト】**		こしょう	0.02			しょうゆ	1.20
		★調理用ヨーグルト	40.00	しょうゆ	0.90			塩	0.90
		フルーツミックス缶	50.00	けずり節	4.00			酒	0.90
				水	130.00			だしこんぶ	0.30
		【牛乳】						混合削り節（かつお・宗田）	4.00
		★牛乳	206.00					水	130.00
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00			**【●果物(みかん)】**	
								みかん	50.00
								【牛乳】	
								★牛乳	206.00

[詳 細 献 立 表]

※特定原材料8品目のうち、小麦、卵、乳、えびの対象者がいるため、小麦、乳、卵、えびを除去した除去食を提供いたします。
※食材の入荷状況により変更することがあります。ご了承ください。

選択アレルゲン：8大アレルゲン　（小麦,そば,卵,乳,えび,かに,落花生,くるみ）

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2　2026-10-08 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	献立名／食品名	g
【国産小麦パン（ソフトフランス）】		**【●ひじきごはん】**		**【ごはん】**		**【◆はち大根おろしスパゲティ】**			
★ソフトフランスパン７０ｇ	70.00	米	80.00	米	91.00	★スパゲティ	90.00		
		水	0.00	水	0.00	ゆで塩	0.00		
【●白菜のクリームシチュー】		干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	1.10			オリーブ油	2.00		
鶏もも皮なしこま肉	20.00	鶏もも皮なしこま肉	10.00	**【♪ヤンニョムチキン】**		しょうゆ	2.00		
じゃがいも	35.00	油揚げ	8.00	鶏もも切身７０ｇ	70.00	だいこん	110.00		
にんじん	10.00	にんじん	10.00	根しょうが	0.40	ツナ	45.00		
たまねぎ	30.00	干ししいたけ(スライス)	0.70	酒	1.50	えのきたけ	5.00		
はくさい	35.00	（冷）むき枝豆	5.00	でんぷん	7.00	酢	4.00		
（冷）さやいんげん	5.00	油	1.20	揚油	4.00	さとう	2.00		
油	1.50	さとう	2.60	にんにく	0.50	塩	1.20		
★小麦粉	7.50	しょうゆ	6.00	トウバンジャン	0.15	しょうゆ	5.00		
★バター	4.00	酒	1.30	トマトケチャップ	4.50	だいこん葉	4.00		
サラダ油	3.50			はちみつ	3.00	きざみのり	0.30		
★調理用牛乳	80.00	**【◆厚焼き卵】**		みりん	2.00				
塩	1.80	★殺菌液卵	60.00	しょうゆ	2.50	**【◆コールスロー】**			
こしょう	0.02	豚もも挽肉	10.00	さとう	1.50	キャベツ	40.00		
水	25.00	たまねぎ	30.00	水	0.30	きゅうり	10.00		
★生クリーム	2.00	にんじん	10.00	でんぷん	0.20	（冷）ホールコーン	10.00		
		干ししいたけ(スライス)	0.30			にんじん	5.00		
【わかめサラダ】		油	1.00	**【♪キャベツときくらげの和え物】**		酢	2.00		
カットわかめ	1.00	さとう	1.10	きくらげ(乾)	0.50	サラダ油	1.50		
きゅうり	10.00	しょうゆ	1.10	キャベツ	30.00	からし(粉)	0.05		
だいこん	30.00	塩	0.50	きゅうり	15.00	さとう	1.30		
にんじん	5.00	水（だし汁）	5.00	ポークハム千切り	8.00	塩	0.40		
（冷）ホールコーン	10.00	鉄板油	0.00	ごま油	0.80				
しょうゆ	3.00			さとう	0.20	**【アップルポンチ（ミックス５０）】**			
酢	1.00	**【◆白菜のゆず風味】**		塩	0.40	フルーツミックス缶	50.00		
さとう	1.00	はくさい	60.00	白いりごま	0.50	りんごジュース	30.00		
ごま油	1.00	にんじん	10.00						
白いりごま	1.00	ゆず皮	0.00	**【＃春雨スープ(小松菜)】**		**【牛乳】**			
		ゆず果汁	1.00	豚もも千切肉	10.00	★牛乳	206.00		
【♪スイートポテト】		酢	1.00	にんじん	10.00				
さつまいも	65.00	さとう	0.75	もやし	25.00				
★バター	2.50	はちみつ	0.90	ながねぎ	10.00				
さとう	4.00	塩	0.40	干ししいたけ(スライス)	0.50				
★生クリーム	2.50			たけのこレトルトパウチ	10.00				
アルミカップ厚手	1.00	**【たまねぎのみそ汁】**		こまつな	10.00				
		たまねぎ	40.00	はるさめ	5.00				
【牛乳】		えのきたけ	15.00	塩	1.00				
★牛乳	206.00	こまつな	15.00	しょうゆ	1.40				
		油揚げ	8.00	けずり節	4.00				
		赤みそ	6.00	水	130.00				
		みそ	6.00						
		けずり節（調理用）	4.00	**【果物(みかん)】**					
		水	140.00	みかん	50.00				
		【牛乳】							
		★牛乳	206.00	**【牛乳】**					
				★牛乳	206.00				