

[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

2026年 1月 1日 ~ 2026年 1月31日

センター楷原2

2025-12-09 印刷

1月 9日(金)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16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
【きびごはん】		【ひじきの炊き込みご飯】		【ごはん(91)】		【小豆ご飯(小正月)塩調整】		【きなき揚げパン】	
米	90.00	米	80.00	米	91.00	米	82.00	★ミルクパン70g	70.00
きび	3.00	水	0.00	水	0.00	もち米	3.00	きな粉	8.00
水	0.00	芽ひじき	1.10			あずき	3.50	さとう	5.00
		鶏ももこま肉	10.00	【いかのねぎ塩焼き(塩0.35)】		塩	0.70	グラニュー糖	2.00
【さわらのみそ焼き】		油揚げ	10.00	いか切身40g	0.00	水	0.00	塩	0.08
さわら切身40g	0.00	にんじん	15.00	いか切身50g	0.00			揚げ油	7.00
さわら切身50g	0.00	(冷)むき枝豆	5.00	いか切身60g	0.00	【●松風焼き】			
さわら切身60g	0.00	油	1.20	いか切身70g	70.00	1/2絞り豆腐	60.00	【チキンビーンズ】	
さわら切身70g	70.00	さとう	2.60	根しょうが	0.50	鶏むね挽肉	30.00	大豆	15.00
根しょうが	1.50	しょうゆ	6.00	にんにく	0.90	ながねぎ	15.00	鶏もも角切肉	20.00
酒	2.50	酒	1.30	ながねぎ	5.50	★殺菌液卵	7.50	塩	0.09
鉄板油	0.00			こしょう	0.02	★パン粉	7.50	こしょう	0.02
みそ	5.00	【ぶりの照り焼き】		酒	1.40	みそ	5.50	じゃがいも	50.00
みりん	2.50	ぶり切身40g	0.00	みりん	1.40	さとう	0.60	にんじん	25.00
さとう	1.50	ぶり切身50g	0.00	塩	0.70	しょうゆ	1.40	たまねぎ	60.00
水	2.00	ぶり切身60g	0.00	しょうゆ	0.70	白いりごま	2.00	しめじ	5.00
		ぶり切身70g	70.00	ごま油	0.30	油	0.00	(冷)グリーンピース	4.00
【大根とわかめの和え物(塩分調整)】		酒	2.00	白いりごま	1.40			油	1.00
カットわかめ	1.00	塩	0.20	鉄板油	0.00	【小松菜のごま和え】		トマトケチャップ	12.00
きゅうり	12.00	鉄板油	0.00			こまつな	15.00	トマトピューレ	12.00
だいこん	40.00	みりん	1.30	【野菜のおかか和え】		もやし	25.00	さとう	1.50
にんじん	10.00	さとう	1.70	こまつな	20.00	にんじん	10.00	★薄力粉	4.00
酢	1.50	しょうゆ	4.00	もやし	40.00	油揚げ	5.00	油	2.00
しょうゆ	2.50			にんじん	10.00	白すりごま	1.00	★バター	2.00
さとう	1.30	【切り干し大根のサラダ】		かまぼこ	10.00	しょうゆ	2.50	ウスターソース	4.00
塩	0.20	切干しだいこん	4.00	みりん	1.70	さとう	1.50	塩	1.00
油	1.30	きゅうり	10.00	しょうゆ	3.40	塩	0.20	こしょう	0.02
ごま油	0.60	キャベツ	30.00	白すりごま	1.00			水	70.00
白いりごま	1.00	塩昆布	1.00	かつおぶし粉	1.00	【◆けんちん汁】			
		ツナ	8.00			豆腐(絹ごし)	20.00	【はちみつドレッシングサラダ】	
【雑煮】		しょうゆ	3.00	【◆肉じゃが】		油揚げ	10.00	キャベツ	40.00
鶏ももこま肉	12.00	さとう	1.30	じゃがいも	75.00	ごぼう	14.00	にんじん	10.00
ながねぎ	12.00	白いりごま	0.40	豚ももこま肉	20.00	にんじん	14.00	(冷)ホールコーン	10.00
にんじん	5.00	ごま油	0.80	たまねぎ	35.00	ながねぎ	14.00	きゅうり	10.00
だいこん	20.00			にんじん	15.00	さといも	15.00	レモン(果汁、生)	0.80
こまつな	10.00	【きのこ汁】		糸こんにゃく	20.00	だいこん	15.00	はちみつ	0.50
さといも	10.00	豚ももこま肉	10.00	油	1.00	こんにゃく色紙	9.00	さとう	1.00
かまぼこ	5.00	しめじ	10.00	さとう	1.50	油	0.80	塩	0.50
冷凍白玉団子(上新粉)	25.00	えのきたけ	10.00	しょうゆ	4.50	塩	0.50	こしょう	0.01
しょうゆ	2.00	干ししいたけ(スライス)	1.00	塩	0.10	しょうゆ	5.50	オリーブ油	2.20
塩	1.00	まいたけ	10.00	水	15.00	けずり節	4.00	酢	1.50
けずり節	4.00	だいこん	15.00			水	100.00		
水	125.00	にんじん	15.00	【果物(みかん)】				【牛乳】	
		ながねぎ	15.00	みかん	50.00	【牛乳】		★牛乳	206.00
【牛乳】		しょうゆ	3.00			★牛乳	206.00		
★牛乳	206.00	酒	1.00	【牛乳】					
		塩	0.50	★牛乳	206.00				
		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

2026年 1月 1日 ~ 2026年 1月31日

センター楢原2

2025-12-09 印刷

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)	
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	
【ごはん(91)】		【●ポテトミートサンド】		【◆とりごぼうごはん】		【ｽﾊﾞﾃﾞﾐｰﾄﾞｰｽ】		【◆ごはん(91)】	
米	91.00	★コッペパン70g	70.00	米	85.00	★ｽﾊﾞﾃﾞﾐ	93.00	米	91.00
水	0.00	じゃがいも	40.00	しょうゆ	2.50	オリーブ油	3.50	水	0.00
		豚もも挽肉	15.00	水	0.00				
		たまねぎ	20.00	鶏ももこま肉	10.00	豚もも挽肉	25.00		
【鯖の七味焼き】								【◆豚肉の生姜焼き(調整)】	
さば切身40g	0.00	油	1.00	ごぼう	10.00	豚かた挽肉	30.00	豚ももこま肉	50.00
さば切身50g	0.00	塩	0.40	油揚げ	8.00	赤ワイン	2.50	豚かたこま肉	20.00
さば切身60g	0.00	こしょう	0.01	にんじん	10.00	たまねぎ	110.00	酒	0.70
さば切身70g	70.00			(冷) むき枝豆	5.00	にんじん	30.00	しょうゆ	5.50
にんにく	0.30	【白菜のクリームシチュー】		油	1.00	セロリー	1.50	根しょうが	0.70
白いりごま	0.70	鶏ももこま肉	25.00	さとう	2.50	にんにく	0.50	たまねぎ	40.00
しょうゆ	3.30	にんじん	30.00	しょうゆ	5.00	油	1.50	もやし	30.00
酒	1.40	たまねぎ	45.00	酒	2.00	ホールトマト	20.00	にんじん	5.00
七味唐辛子	0.04	はくさい	50.00			トマトケチャップ	14.00	塩	0.10
みりん	1.00	しめじ	8.00	【◆豆あじの唐揚げ】		トマトピューレ	27.00	こしょう	0.01
さとう	0.80	油	1.00	豆あじ	40.00	ウスターソース	4.50	油	1.00
万能ねぎ	2.50	★薄力粉	7.50	塩	0.20	中濃ソース	1.00		
鉄板油	1.00	★バター	4.00	こしょう	0.04	塩	0.60	【◆チンゲン菜のからしあえ】	
		油	3.50	でんぷん	5.00	こしょう	0.03	もやし	30.00
		塩	1.50	揚げ油	3.00	★ナチュラルチーズ	3.00	チンゲンツアイ	15.00
【ほうれんそうのお浸し】		こしょう	0.02					にんじん	5.00
ほうれんそう	15.00	水	25.00	【三色ナムル】		【●オニオンドレッシングサラダ】		かまぼこ	5.00
もやし	40.00			こまつな	15.00	キャベツ	45.00	しょうゆ	2.00
にんじん	15.00	★調理用牛乳	80.00	もやし	35.00	にんじん	10.00	みりん	1.60
かつおぶし粉	0.40	★生クリーム	2.00	にんじん	15.00	きゅうり	15.00	さとう	0.10
水(だし汁)	0.70			さとう	0.22	(冷) ホールコーン	7.00	塩	0.10
塩	0.06	【#フレンチサラダ】		塩	0.40	酢	2.00	からし(粉)	0.08
みりん	2.00	キャベツ	45.00	にんにく	0.15	油	2.00		
しょうゆ	2.30	にんじん	8.00	にんにく	0.15	油	2.00		
		(冷) ホールコーン	10.00	ごま油	1.00	しょうゆ	2.60	【きりたんぼ汁】	
【みそ根菜汁】		きゅうり	8.00	白いりごま	1.00	塩	0.18	きりたんぼ	15.00
鶏むねこま肉	10.00	酢	2.00			さとう	1.00	鶏ももこま肉	11.50
にんじん	15.00	オリーブ油	2.50	【◆呉汁】		たまねぎ	6.00	ごぼう	11.50
さといも	20.00	さとう	1.30	鶏むねこま肉	10.00			ごま油	1.20
れんこん	10.00	塩	0.48	大豆	5.00	【柚子蜜フルーツ】		だいこん	11.50
ごぼう	10.00	からし(粉)	0.05	にんじん	15.00	ゆず(果皮、生)	1.50	にんじん	11.50
油揚げ	5.00			だいこん	25.00	はちみつ	2.00	ながねぎ	11.50
ながねぎ	15.00			ながねぎ	15.00	さとう	3.50	糸こんにゃく	11.50
赤みそ	5.50	【牛乳】		油揚げ	6.00	水	45.00	こまつな	6.00
みそ	5.50	★牛乳	206.00	豆腐(絹ごし)	15.00	フルーツミックス缶	45.00	酒	1.20
けずり節	4.00			こまつな	10.00			塩	0.60
水	120.00			みそ	6.00	【牛乳】		しょうゆ	1.70
				赤みそ	5.00	★牛乳	206.00	けずり節(調理用)	4.00
【果物(紅マドンナ1/6)】				煮干し	3.00			水	115.00
バレンシアオレンジ	40.00			水	120.00				
								【牛乳】	
【牛乳】				【■果物(ぼんかん1/2)】				★牛乳	206.00
★牛乳	206.00			ぼんかん	50.00				
				【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

2026年 1月 1日 ~ 2026年 1月31日

センター桧原2

2025-12-09 印刷

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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	
【ごはん(91)】			【じゃこ菜めし】			【カレーライス】			【ごはん(91)】	
米	91.00	米	91.00	米	95.00	米	91.00	米	86.00	
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	
		国産菜飯の素	1.00	豚ももこま肉	30.00			鶏ももこま肉	13.00	
【◆ホッケの塩焼き】			ちりめんじゃこ	2.00	じゃがいも	60.00	【●蓮根とひじきハンバーグ(塩分調整)】		13.00	
ほっけ(開き干し)40g	0.00	白いりごま	0.50	たまねぎ	75.00	1/2絞り豆腐	40.00	ごぼう	13.00	
ほっけ(開き干し)50g	0.00			にんじん	20.00	豚もも挽肉	20.00	れんこん	10.00	
ほっけ(開き干し)60g	0.00	【厚焼き卵】		にんにく	0.20	豚かた挽肉	20.00	干しいたけ(スライス)	0.80	
ほっけ70g	70.00	★殺菌液卵	60.00	根しょうが	0.80	たまねぎ	20.00	糸こんにゃく	5.00	
鉄板油	1.40	豚もも挽肉	5.00	油	1.30	油	0.50	白焼きちくわ	5.00	
		豚かた挽肉	10.00	★薄力粉	6.00	れんこん	5.00	油揚げ	6.00	
【●野菜の彩り和え】		たまねぎ	20.00	★バター	3.00	干ひじき(ステンレス釜、乾)	0.50	さとう	3.00	
こまつな	20.00	にんじん	10.00	油	3.00	★調理用牛乳	3.00	しょうゆ	6.00	
もやし	30.00	干しいたけ(スライス)	0.30	カレー粉	0.40	★殺菌液卵	6.00	酒	1.30	
にんじん	15.00	油	0.50	トマトケチャップ	4.50	★パン粉	6.00	油	1.20	
しめじ	8.00	さとう	1.10	ウスターソース	1.00	塩	0.60	白いりごま	1.30	
油揚げ	8.00	しょうゆ	1.10	中濃ソース	1.70	こしょう	0.03			
かつおぶし粉	1.00	塩	0.50	塩	1.65	鉄板油	0.00	【桑都揚げ】		
塩	0.10	水(だし汁)	5.00	こしょう	0.02	中濃ソース	3.00	ささかまぼこ	60.00	
みりん	2.50	鉄板油	1.00	カレー粉	0.60	トマトケチャップ	4.00	★殺菌液卵	2.50	
しょうゆ	2.50			しょうゆ	1.40	水		水	2.00	
白いりごま	0.50	【ピリ辛白菜】		★バター	1.50	【●和風サラダ(もやし)】		★薄力粉	4.00	
		はくさい	60.00	水	82.00	もやし	35.00	桑の葉(粉)	0.10	
【■五目煮(×1.15)】		きゅうり	10.00			だいこん	25.00	揚げ油	2.50	
大豆	10.00	にんじん	5.00	【ツナと大根のサラダ】		にんじん	10.00			
鶏ももこま肉	10.00	ごま油	0.60	きゅうり	10.00	たまねぎ	5.00	【定式幕和え】		
にんじん	12.00	酢	1.00	にんじん	5.00	白いりごま	0.50	芽ひじき	0.60	
ごぼう	12.00	しょうゆ	2.00	(冷)ホールコーン	8.00	さとう	0.60	こまつな	25.00	
角切こんぶ	0.50	塩	0.10	だいこん	45.00	しょうゆ	2.30	もやし	20.00	
油	0.90	さとう	0.50	ツナ	10.00	塩	0.30	油揚げ	12.00	
しょうゆ	2.30	一味唐辛子	0.01	しょうゆ	2.60	酢	1.30	にんじん	6.00	
さとう	1.70			さとう	1.30	ごま油	1.00	ごま油	1.00	
酒	1.10	【◆沢煮碗】		油	1.30	油	0.50	さとう	0.80	
水	17.00	豚バラ千切肉	20.00	ごま油	0.70			酒	0.60	
		ごぼう	10.00	酢	1.30	【●野菜スープ】		しょうゆ	3.60	
【みそ汁(わかめとじゃがいも)】		だいこん	20.00	塩	0.13	ペーコン千切り	7.00	かつおぶし粉	0.50	
カットわかめ	0.80	にんじん	20.00	こしょう	0.01	たまねぎ	45.00			
だいこん	20.00	干しいたけ(スライス)	0.60			にんじん	10.00	【八玉汁(みそ)】		
ながねぎ	15.00	しらたき	20.00	【りんごヨーグルト】		キャベツ	30.00	豚ももこま肉	10.00	
じゃがいも	20.00	塩	0.90	りんご(缶詰)	40.00	(冷)ホールコーン	5.00	だいこん	20.00	
豆腐(絹ごし)	10.00	しょうゆ	2.00	★調理用ヨーグルト	50.00	油	1.00	さといも	10.00	
赤みそ	5.00	こしょう	0.02			塩	1.00	さつまいも	10.00	
みそ	6.00	でんぶん	2.00	【牛乳】		こしょう	0.02	にんじん	5.00	
煮干し	3.00	けずり節	4.00	★牛乳	206.00	しょうゆ	0.60	はくさい	10.00	
水	120.00	水	135.00			けずり節	4.00	キャベツ	10.00	
						水	130.00	ながねぎ	5.00	
【牛乳】		【牛乳】				【果物(みかん)】		みそ	6.00	
★牛乳	206.00	★牛乳	206.00			みかん	50.00	赤みそ	5.00	
								けずり節	4.00	
								水	120.00	
						【牛乳】				
						★牛乳	206.00			
								【牛乳】		
								★牛乳	206.00	