

# [ 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

2026年 1月 1日 ~ 2026年 1月 31日

センター檣原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】		【#きなこ揚げパン】	
米	90.00	米	80.00	米	91.00	米	82.00	★ミルクパン 70 g	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
【さわらのみぞ焼き】		油揚げ	10.00	いか切身 40 g	0.00	水	0.00	塩	0.08
さわら切身 40 g	0.00	にんじん	15.00	いか切身 50 g	0.00			揚油	7.00
さわら切身 50 g	0.00	(冷) むき枝豆	5.00	いか切身 60 g	0.00	【●松風焼き】			
さわら切身 60 g	0.00	油	1.20	いか切身 70 g	70.00	1/2絞り豆腐	60.00	【チキンピーンズ】	
さわら切身 70 g	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 40 g	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 50 g	0.00	塩	0.70	しょうゆ	1.40	たまねぎ	60.00
水	2.00	ぶり切身 60 g	0.00	しょうゆ	0.70	白いりごま	2.00	しめじ	5.00
		ぶり切身 70 g	70.00	ごま油	0.30	油	0.00	(冷) グリンピース	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 (綿ごし)	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	さとう	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	しょうゆ	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			
★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

2026年 1月 1日 ~ 2026年 1月 31日

センター檣原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	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)】		【●ボテトミートサンド】		【◆とりごぼうごはん】		【スパゲティミートソース】		【◆ごはん (91)】	
米	91.00	★コッペパン70 g	70.00	米	85.00	★スパゲティ	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						
【鯖の七味焼き】		たまねぎ	20.00	鶏ももこま肉	10.00	豚もも挽肉	25.00	【◆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	でんぶん	5.00	こしょう	0.03	もやし	30.00
【ほうれんそうのお湯】		塩	1.50	揚油	3.00	★ナチュラルチーズ	3.00	チンゲンツァイ	15.00
ほうれんそう	15.00	こしょう	0.02					にんじん	5.00
もやし	40.00	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
にんじん	15.00	★調理用牛乳	80.00	こまつな	15.00	キャベツ	45.00	しょうゆ	2.00
かつおぶし粉	0.40	★生クリーム	2.00	もやし	35.00	にんじん	10.00	みりん	1.60
水 (だし汁)	0.70			にんじん	15.00	きゅうり	15.00	さとう	0.10
塩	0.06	【#フレンチサラダ】		さとう	0.22	(冷) ホールコーン	7.00	塩	0.10
みりん	2.00	キャベツ	45.00	塩	0.40	酢	2.00	からし(粉)	0.08
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	【きりたんぽ汁】	
【みそ根菜汁】		きゅうり	8.00	白いりごま	1.00	塩	0.18	きりたんぽ	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	【◆具汁】		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	【牛乳】		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	206.00	油揚げ	6.00	水	45.00	こまつな	6.00
みそ	5.50			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】			
【果物(紅マドンナ1/6)】				赤みそ	5.00	★牛乳	206.00	しょうゆ	1.70
ハレンシアオレンジ	40.00			煮干し	3.00			けずり節(調理用)	4.00
				水	120.00			水	115.00
【牛乳】								【牛乳】	
★牛乳	206.00			【■果物(ぼんかん1/2)】				★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

2026年 1月 1日 ~ 2026年 1月 31日

センター檣原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	g	献立名／食品名	g
【◆ごはん (91)】		【じゃこ菜めし】		【カレーライス】		【◆ごはん (91)】		【●かてめし(桑都御膳)】	
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
【◆ホッケの塩焼き】		国産菜飯の素	1.00	豚ももこま肉	30.00	【●蓮根とひじきハンバーグ(塩分調整)】		鶏ももこま肉	13.00
ほっけ(開き干し) 40 g	0.00	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)】		にんじん	13.00
ほっけ(開き干し) 50 g	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) 60 g	0.00	【厚焼き卵】	70.00	にんじん	20.00	豚もも挽肉	20.00	れんこん	10.00
ほっけ70g	70.00	★殺菌液卵	60.00	にんにく	0.20	豚かた挽肉	20.00	干しこいたけ(スライス)	0.80
鉄板油	1.40	豚もも挽肉	5.00	根しょうが	0.80	たまねぎ	20.00	糸こんにゃく	5.00
		豚かた挽肉	10.00	★薄力粉	6.00	油	0.50	白焼きちくわ	5.00
【●野菜の彩り和え】		たまねぎ	20.00	★バター	3.00	★調理用牛乳	3.00	しょうゆ	6.00
こまつな	20.00	にんじん	10.00	油	0.40	★殺菌液卵	6.00	酒	1.30
もやし	30.00	干しこいたけ(スライス)	0.30	カレー粉	0.50	トマトケチャップ	4.50	油	1.20
にんじん	15.00	油	1.10	トマトケチャップ	1.00	★パン粉		白いりごま	1.30
しめじ	8.00	さとう	1.10	ウスター・ソース	1.70	塩	0.60		
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	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
【■五目煮豆(×1.15)】		きゅうり	10.00			だいこん	25.00	揚油	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	【沢煮椀】		油	1.30	油	0.50	さとう	0.80
水	17.00	豚バラ千切り	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	ペーパークリッピング	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	干しこいたけ(スライス)	0.60			にんじん	10.00	【八王汁(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】						みそ	6.00
★牛乳	206.00	★牛乳	206.00					赤みそ	5.00
				【果物(みかん)】		みかん	50.00	けずり節	4.00
								水	120.00
				【牛乳】		★牛乳	206.00	【牛乳】	
								★牛乳	206.00