



# [ 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 6月 1日 ~ 2026年 6月30日

センター檜原2

2026-05-12 印刷

6月 8日(月)		6月 9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12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
<b>【★スパゲティミートソース】</b>		<b>【◆ごはん (91)】</b>		<b>【▲メキシカンライス (開催国メキシコ)】</b>		<b>【■きびごはん】</b>		<b>【▲コーンピラフ】</b>	
★スパゲティ	93.00	米	91.00	米	82.00	米	86.00	米	82.00
ゆで塩	2.00	水	0.00	カレー粉	0.50	もち米	3.00	水	0.00
油	0.50			パプリカ(粉)	0.06	きび	3.00	ベーコン色紙	7.00
オリーブ油	3.50	<b>【■ししゃもの磯辺焼き】</b>		水	0.00	水	0.00	(冷) ホールコーン	20.00
ベーコン千切り	5.00	ししゃも	40.00					にんじん	12.00
		青のり	0.05	豚もも挽肉	10.00	<b>【■鯖のごま風味焼き】</b>		たまねぎ	20.00
豚もも挽肉	55.00	鉄板油	0.00	たまねぎ	13.00	さわら切身70g	70.00	サラダ油	1.00
赤ワイン	2.60			にんじん	7.00	根しょうが	0.60	塩	0.60
たまねぎ	110.00	<b>【切干大根とツナのごまマヨ和え】</b>		(冷) ホールコーン	6.00	酒	1.00	こしょう	0.03
にんじん	30.00	切干しだいこん	4.00	ピーマン	4.00	さとう	1.00		
セロリー	1.50	にんじん	15.00	トマトケチャップ	4.00	しょうゆ	4.00	<b>【白身魚のハーブ焼き】</b>	
にんにく	0.50	きゅうり	15.00	サラダ油	0.60	みりん	1.00	ホキ切り身70g	70.00
サラダ油	1.50	ツナ	10.00	カレー粉	0.20	白いりごま	2.00	塩	0.30
ホールトマト	15.00	サラダ油	0.80	塩	0.70	鉄板油	0.00	こしょう	0.02
トマトケチャップ	14.00	★マヨネーズ	2.40	こしょう	0.02			白ワイン	2.00
トマトピューレ	30.00	白すりごま	0.40	ウスターソース	1.00	<b>【#野菜の彩り和え】</b>		セロリー	0.25
ウスターソース	4.50	さとう	0.80	チリパウダー	0.20	こまつな	10.00	バジル(粉)	0.10
塩	0.60	しょうゆ	2.00			もやし	35.00	にんにく	0.30
こしょう	0.03	塩	0.30	<b>【▲フライドチキン (開催国アメリカ)】</b>		にんじん	10.00	パセリ(乾)	0.10
★ナチュラルチーズ	3.00	酢	0.80	鶏もも切身70g	0.00	しめじ	8.00	オリーブ油	1.00
		ごま油	0.80	根しょうが	1.20	油揚げ	6.00		
<b>【▲ズッキーニのサラダ】</b>		<b>【#にんにく肉じゃが】</b>		にんにく	0.60	かつおぶし粉	0.30	<b>【◆ツナと野菜のサラダ】</b>	
キャベツ	40.00	豚バラこま肉	25.00	酒	2.00	塩	0.10	きゅうり	20.00
にんじん	10.00	酒	1.00	しょうゆ	4.00	みりん	3.00	にんじん	10.00
(冷) ホールコーン	10.00	しょうゆ	1.50	でんぶん	9.00	しょうゆ	2.70	キャベツ	30.00
ズッキーニ	20.00	にんにく	0.30	揚げ油	5.00			ツナ	12.00
酢	1.50	ごま油	0.70	<b>【▲メープルサラダ (開催国カナダ)】</b>		<b>【◆呉汁】</b>		しょうゆ	2.00
さとう	0.70	じゃがいも	85.00	キャベツ	45.00	豚ももこま肉	10.00	さとう	1.00
塩	0.50	たまねぎ	30.00	(冷) ホールコーン	12.00	大豆	5.00	サラダ油	1.10
しょうゆ	3.00	にんじん	17.00	酢	3.00	にんじん	10.00	ごま油	0.60
オリーブ油	1.50	しめじ	7.00	メープルシロップ	3.20	だいこん	20.00	酢	1.00
		サラダ油	1.00	塩	0.40	干しいたけ(スライス)	0.50	塩	0.10
<b>【果物 (プリンスメロン)】</b>		さとう	2.50	からし(粉)	0.02	じゃがいも	20.00	こしょう	0.01
プリンスメロン	67.20	しょうゆ	2.70	こしょう	0.01	たまねぎ	10.00		
		みりん	2.20	オリーブ油	3.20	豆腐(絹ごし)	15.00	<b>【▲エルテンスープ (対戦国オランダ)】</b>	
<b>【牛乳】</b>		塩	0.30	<b>【▲クリーミーポテトスープ (アメリカ)】</b>		こまつな	5.00	(冷) グリンピース	12.00
★牛乳	206.00	水	20.00	じゃがいも	50.00	みそ	6.00	じゃがいも	30.00
		<b>【■莖わかめのしょうが炒め】</b>		ベーコン千切り	4.00	赤みそ	5.00	たまねぎ	30.00
		くきわかめ	15.00	油	40.00	煮干し	2.00	にんじん	15.00
		根しょうが	0.50	★バター	1.00	水	115.00	セロリー	6.00
		ごま油	0.60	チンタンスープ	12.00	<b>【果物 (さくらんぼ)】</b>		鶏ももこま肉	10.00
		しょうゆ	1.00	水	45.00	さくらんぼ	20.00	ウインナー1cm輪切り	10.00
		みりん	0.50	★調理用牛乳	70.00			塩	1.00
		酒	0.50	塩	1.20	<b>【牛乳】</b>		こしょう	0.02
		白いりごま	1.00	こしょう	0.02	★牛乳	206.00	けずり節	4.00
		<b>【牛乳】</b>		さとう	0.40			水	120.00
		★牛乳	206.00	★生クリーム	1.20			<b>【果物(冷凍みかん)】</b>	
				パセリ(乾)	0.05			冷凍みかん	50.00
				<b>【牛乳】</b>				<b>【牛乳】</b>	
				★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

2026年 6月 1日 ~ 2026年 6月30日

センター櫛原2

2026-05-12 印刷

6月15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19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
<b>【◆ピビンパ】</b>		<b>【●きんぴらサンド(セルフ)】</b>		<b>【#梅ごはん】</b>		<b>【◆ごはん(91)】</b>		<b>【ガーリックピラフ】</b>	
米	91.00	★ミルクパン70g	70.00	米	91.00	米	91.00	米	75.00
水	0.00	★カットスパゲティ	8.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
豚もも千切肉	35.00	ごぼう	30.00	国産カリカリ梅	1.30			オリーブ油	0.50
にんにく	0.50	にんじん	20.00	ゆかり粉	0.50	<b>【豚内の生姜焼き(たまねぎ・いため)】</b>		ベーコン色紙	10.00
根しょうが	0.50	鶏ももこま肉	5.00	ちりめんじゃこ	2.00	豚ももこま肉	70.00	にんじん	10.00
切干しだいこん	5.00	サラダ油	1.00			しょうゆ	5.50	たまねぎ	10.00
ごま油	1.00	酒	2.00	<b>【●いわしハンバーグ】</b>		さとう	1.20	(冷) ホールコーン	5.00
トウバンジャン	0.13	さとう	2.50	1/2絞り豆腐	40.00	酒	1.00	(冷) グリンピース	5.00
酒	1.30	しょうゆ	4.00	いわしすり身	20.00	根しょうが	0.70	にんにく	0.70
さとう	3.00	白いりごま	0.50	鶏もも挽肉	20.00	たまねぎ	60.00	サラダ油	0.50
しょうゆ	4.00	ごま油	0.60	たまねぎ	40.00	塩	0.15	塩	0.80
みりん	2.50			にんじん	6.50	こしょう	0.02	こしょう	0.02
にんじん	10.00	<b>【●キャベツのクリーム煮】</b>		根しょうが	0.40	サラダ油	1.00		
もやし	30.00	じゃがいも	30.00	サラダ油	1.00	でんぶん	0.50	<b>【◆ポテトオムレツ】</b>	
こまつな	15.00	鶏もも皮なしこま肉	20.00	★殺菌液卵	8.00			★殺菌液卵	55.00
塩	0.40	にんじん	20.00	★パン粉	7.00	<b>【ごま和え】</b>		たまねぎ	30.00
白いりごま	0.60	たまねぎ	40.00	★調理用牛乳	4.00	こまつな	20.00	豚もも挽肉	10.00
ごま油	1.00	キャベツ	40.00	塩	0.50	もやし	30.00	じゃがいも	30.00
		(冷) グリンピース	3.00	こしょう	0.03	にんじん	10.00	★調理用牛乳	6.00
<b>【●ポップピーンズ】</b>		サラダ油	0.80	鉄板油	0.00	さとう	1.50	サラダ油	0.55
大豆	15.00	★小麦粉	6.00	だいこん	18.00	しょうゆ	3.00	★バター	0.60
でんぶん	4.50	サラダ油	3.00	根しょうが	0.40	みりん	2.00	塩	0.55
揚げ油	3.00	★バター	3.00	しょうゆ	2.50	ごま油	1.00	こしょう	0.02
青のり	0.15	★調理用牛乳	35.00	みりん	1.50	白つきごま	2.00	サラダ油	1.00
塩	0.15	水	35.00	さとう	1.50			トマトケチャップ	1.50
		塩	1.00	でんぶん	0.50	<b>【つみれじる】</b>		トマトピューレ	2.00
<b>【わかめスープ(かまぼこ入り)】</b>		こしょう	0.03			つみれ	30.00	中濃ソース	1.00
カットわかめ	0.70	★生クリーム	2.50	<b>【#小松菜と油揚げの煮びたし】</b>		にんじん	15.00		
にんじん	10.00			こまつな	15.00	たまねぎ	15.00	<b>【◆大根のフレンチサラダ】</b>	
ながねぎ	10.00	<b>【大根サラダ】</b>		もやし	35.00	ごぼう	10.00	にんじん	10.00
えのきたけ	5.00	だいこん	25.00	にんじん	10.00	だいこん	15.00	だいこん	25.00
鶏もも皮なしこま肉	10.00	きゅうり	25.00	油揚げ	10.00	油揚げ	7.00	きゅうり	25.00
(冷) ホールコーン	10.00	にんじん	15.00	さとう	0.50	塩	0.50	酢	2.00
型抜きかまぼこ	10.00	(冷) ホールコーン	5.00	塩	0.25	しょうゆ	2.00	オリーブ油	2.50
塩	0.60	しょうゆ	1.50	酒	0.50	けずり節	4.00	さとう	0.90
こしょう	0.02	さとう	0.80	しょうゆ	2.50	水	120.00	塩	0.40
しょうゆ	1.00	塩	0.40	水(だし汁)	2.00			からし(粉)	0.05
ごま油	0.20	酢	1.50			<b>【牛乳】</b>			
けずり節	3.00	サラダ油	1.00	<b>【◆田舎汁(じゃが芋)】</b>		★牛乳	206.00	<b>【▲ショルパ(対戦国ユニゾニア)】</b>	
水	110.00	ごま油	0.30	鶏ももこま肉	10.00			ホキ角切り	20.00
白いりごま	1.00	白いりごま	1.00	ごぼう	8.00			ベーコン千切り	5.00
				だいこん	20.00			にんにく	0.50
<b>【牛乳】</b>		<b>【牛乳】</b>		にんじん	10.00			チリパウダー	0.50
★牛乳	206.00	★牛乳	206.00	じゃがいも	15.00			オリーブ油	0.50
				生揚げ	20.00			たまねぎ	20.00
				ながねぎ	7.00			にんじん	10.00
				サラダ油	0.60			キャベツ	30.00
				みそ	5.00			ホールトマト	30.00
				赤みそ	5.00			セロリー	1.00
				けずり節	4.00			塩	0.60
				水	120.00			こしょう	0.02
				<b>【牛乳】</b>				★アルファベットマカロニ	3.00
				★牛乳	206.00			けずり節	4.00
								水	120.00
								レモン(果汁、生)	0.50
								<b>【牛乳】</b>	
								★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 6月 1日 ~ 2026年 6月30日

センター檜原2

2026-05-12 印刷

6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26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
<b>【ごはん(91)】</b>		<b>【◆ししじゅうし】</b>		<b>【やきとり丼】</b>		<b>【●ウインナーピラフ(オリーブオイル)】</b>		<b>【◆チキンカレー】</b>	
米	91.00	米	85.00	米	90.00	米	76.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	押麦	4.00	水	0.00
		豚かた千切り肉	25.00	鶏もも角切肉	80.00	オリーブ油	4.00	鶏もも皮なし角切り肉	35.00
<b>【鶏のゆずがらめ(高知県)】</b>		刻み昆布	2.00	しょうゆ	1.20	水	0.00	じゃがいも	60.00
鶏もも角切肉	70.00	油揚げ	12.00	酒	1.30	鶏もも皮なしこま肉	10.00	たまねぎ	75.00
酒	2.00	根しょうが	1.30	根しょうが	0.70	ウインナー1cm輪切り	8.00	にんじん	20.00
塩	0.15	サラダ油	1.30	鉄板油	0.00	にんじん	15.00	にんにく	0.20
でんぶん	8.00	しょうゆ	5.00	ながねぎ	50.00	たまねぎ	20.00	根しょうが	0.80
揚げ油	4.00	酒	2.50	しょうゆ	5.00	(冷)ホールコーン	10.00	サラダ油	1.70
しょうゆ	4.00	塩	0.20	さとう	2.50	(冷)グリーンピース	5.00	★小麦粉	6.00
さとう	4.00	みりん	1.30	みりん	6.00	にんにく	0.50	★バター	3.00
ゆず(果汁,生)	1.20	水	3.00	水	6.00	油	1.00	サラダ油	3.00
水	2.50			でんぶん	0.50	塩	1.00	カレー粉	0.40
		<b>【◆ゴーヤーチャンプルー】</b>		きざみのり	0.50	こしょう	0.03	トマトケチャップ	4.50
<b>【キャベツのごまじゃこ】</b>		1/2絞り豆腐	40.00			しょうゆ	1.50	ウスターソース	1.00
にんじん	10.00	ゴーヤー	15.00	<b>【きのこ入りみそ汁】</b>				中濃ソース	1.70
キャベツ	40.00	豚バラこま肉	17.00	しめじ	10.00	<b>【鮭のレモン風味】</b>		塩	1.65
ちりめんじゃこ	3.00	きくらげ	0.15	まいたけ	5.00	甘塩鮭切身70g	70.00	こしょう	0.02
しょうゆ	2.00	★殺菌液卵	25.00	だいこん	20.00	レモン(果汁,生)	1.50	カレー粉	0.60
さとう	0.70	サラダ油	1.00	にんじん	10.00	パセリ(乾)	0.03	しょうゆ	1.40
酢	1.00	しょうゆ	0.75	えのきたけ	10.00	こしょう	0.02	★バター	1.50
塩	0.20	水(だし汁)	0.75	じゃがいも	20.00	鉄板油	0.00	水	82.00
白いりごま	1.50	酒	1.25	ながねぎ	10.00				
		塩	0.33	こまつな	12.00	<b>【コールスローサラダ】</b>		<b>【枝豆サラダ】</b>	
<b>【■かきたま汁】</b>		サラダ油	0.40	みそ	6.00	キャベツ	40.00	(冷)むき枝豆	15.00
鶏ももこま肉	10.00	ごま油	0.15	赤みそ	5.50	(冷)ホールコーン	15.00	(冷)ホールコーン	10.00
★卵	20.00	かつおぶし粉	0.80	けずり節	4.00	にんじん	5.00	キャベツ	25.00
豆腐(絹ごし)	20.00			水	120.00	酢	2.00	きゅうり	15.00
にんじん	10.00	<b>【#もずくスープ】</b>				サラダ油	1.50	にんじん	5.00
たまねぎ	20.00	もずく(塩蔵,塩抜き)	15.00	<b>【◆フルーツ白玉】</b>		からし(粉)	0.05	酢	2.00
こまつな	15.00	にんじん	5.00	フルーツミックス缶	60.00	さとう	1.30	さとう	0.90
塩	0.70	もやし	30.00	冷凍メルト白玉	30.00	塩	0.40	オリーブ油	2.00
しょうゆ	2.00	たまねぎ	35.00					塩	0.50
けずり節	4.00	しょうゆ	2.00	<b>【牛乳】</b>		<b>【スヴァンプソッパ(対戦国スウェーデン)】</b>		こしょう	0.01
水	120.00	塩	1.00	★牛乳	206.00	マッシュルーム	10.00	からし(粉)	0.05
でんぶん	1.00	けずり節	4.00			しめじ	15.00		
		水	130.00			エリンギ	10.00	<b>【●フルーツヨーグルト】</b>	
<b>【牛乳】</b>		<b>【■果物(小玉すいか)】</b>				じゃがいも	15.00	フルーツミックス缶	30.00
★牛乳	206.00	小玉すいか	70.00			たまねぎ	30.00	★調理用ヨーグルト	50.00
						油	1.00		
		<b>【牛乳】</b>				ベーコン色紙	10.00	<b>【牛乳】</b>	
		★牛乳	206.00			油	0.50	★牛乳	206.00
						塩	1.20		
						こしょう	0.02		
						水	50.00		
						★牛乳	70.00		
						★生クリーム	2.00		
						白ワイン	3.00		
						パセリ(乾)	0.05		
						<b>【牛乳】</b>			
						★牛乳	206.00		

