### 選択アレルゲン:センター

\_ (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12月 1日 ~ 2025年12月31日

2025年12月1日 ~ 202	<u> </u>	2月31日						センター寺田 2025-11-	10 印刷
12月 1日(月)		12月 2日(火)		12月 3日(水)		12月 4日(木)		12月 5日(金)	
献立名/食品名	g	±1.1 5 / 5 D 5	g	±\	g		g	-1.1 - /	g
【中華丼】		【ミルクパン】	<del>                                     </del>	【親子丼】	Ť	【ごはん】		【ごはん】	
*	95.00	★ミルクパン70g	70.00		95.00		95.00		95.00
水	0.00		1,0100	水	0.00	* 水	0.00		0.00
豚ももこま肉		【白身魚のハーブ焼き】		13.	- 0.00	73.	- 0.00	73.	- 0.00
	0.20		70.00	★卵	55.00	【さばのごま風味焼き】		【マーボー豆腐】	
しょうゆ	0.50		0.25	たまねぎ	50.00		70.00		100.00
いか短冊	20.00	こしょう	0.01		40.00		1.00		30.00
にんじん	20.00		2.00	干ししいたけ(スライス)	1.00	酒	1.00	ながねぎ	20.00
はくさい	70.00		0.25		2.00	さとう	0.80	たまねぎ	15.00
たけのこレトルトパウチ	15.00		0.05	<u> </u>	2.00	しょうゆ	3.30	にんじん	30.00
干ししいたけ(スライス)	1.00		0.30	しょうゆ	7.00	みりん	1.00		4.00
にんにく	0.40		0.05		1.35	<u> </u>	1.00		1.50
根しょうが	0.60		1.00	水	27.00		0.00		0.40
★うずらの卵	25.00		0.00	糸みつば	2.50		0.00	油	1.00
油	2.20	业人们又/田	1 0.00	がのうは	2.50	  【有機かぼちゃのそぼろ煮】		さとう	1.00
しょうゆ	2.20	【八王子ナポリタン】				かぼちゃ	55.00		1.80 5.00
	0.00	【八工丁ノホリタノ】   ・	25.00	【コールスロー】		さとう	1.30	赤みそ	6.00
塩	0.80	★スパゲティ ベーコン千切り			F0.00			<u> </u>	0.00
こしょう	0.02	イーコン十切り	6.50	キャベツ	50.00	しょうり 強ナナ格内	1.00	不 201	22.00
ごま油	0.30	たまねぎ	20.00		5.00		10.00	でんぷん	2.20
でんぷん	4.00		6.50	にんじん	5.00		3.00		0.55
水	40.00		6.50	酢	1.50	しょうゆ	1.60		0.15
[W-LV-LBAH=6/- 5-4-1]	-	にんにく	0.10	油	1.50		1.30	[.l.4\\#\.5007 = -0]	
【ツナと大根のサラダ(コーン抜き)】	10.00	<u></u> 油	0.65		0.04			【小松菜と卵のスープ】	05.00
きゅうり	10.00		10.00		0.80			<b>★</b> 卵	25.00
にんじん	5.00		4.00	塩	0.40	でんぷん	0.40		10.00
だいこん	35.00		1.00					たまねぎ	25.00
ツナ	12.00	塩		【みそ汁】		【みそけんちん汁】		こまつな	20.00
しょうゆ	1.90		0.03		0.60	ごぼう	10.00	塩	0.85
さとう	0.60		0.20		40.00		10.00		0.02
油	1.20		1.50		10.00		20.00	しょうゆ	1.20
<u></u>	1.00		20.00		15.00		20.00	けずり節	4.00
塩	0.08		0.10		5.00		10.00		135.00
こしょう	0.01	オリーブ油	0.40		5.00		15.00		1.00
				煮干し	3.00	油揚げ	5.00		
【わかめスープ】		【ペイザンヌスープ】		水	140.00	ながねぎ		【みかんのミルク寒天】	
カットわかめ	0.70		10.00			油	1.00		0.36
にんじん	10.00	じゃがいも	15.00	【果物(みかん1/2)】		赤みそ	5.00		4.56
(冷)ホールコーン	10.00	にんじん	15.00	みかん	25.00	みそ	5.00	水	14.80
豆腐(絹ごし)	30.00	たまねぎ	35.00			けずり節	4.00	★調理用牛乳	27.00
たまねぎ	25.00		10.00	【牛乳】		水	110.00		23.00
塩	0.90		0.50	牛乳	206.00				
こしょう	0.02	塩	1.00	, , , , ,		【牛乳】		【牛乳】	
しょうゆ	1.00		0.02			牛乳	206.00		206.00
けずり節	4.00		4.00			1 30		1 33	
水	140.00		140.00						
7,7	110.00	7,	1 10.00						
【牛乳】		【牛乳】							
牛乳	206.00		206.00						
1 30	200.00	1 30	200.00		+		+		
	1		1						
	1				+		+		
	1				+		+		
	1				+				
	1		1	1					

### 選択アレルゲン:センター

\_ (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12月 1日 ~ 2025年12月31日

2025年12月1日~20	723412			100100(1)		105115(1)		センター寺田 2025-1	1-10 H
12月 8日(月)		12月 9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
献立名/食品名	g	14. 11. 24.11.1	g		g		g		Ç
【ごはん】		【カレーライス】		【はちっこつけ麺】		【ごはん】		【ごはん】	
米	95.00			★むし中華めん	160.00		95.00		95.00
水	0.00	水	0.00		2.00		0.00	水	0.00
		豚かたこま肉	25.00	豚もも千切肉	15.00				
【豆腐ハンバーグ】		じゃがいも	60.00			【鮭の塩焼き】		【豚キムチ】	
1/2絞り豆腐	50.00	たまねぎ	75.00		0.40		70.00		25.00
豚もも挽肉	40.00		20.00		0.60		0.00		25.00
たまねぎ	35.00		0.20		0.60		- 0.00	にんにく	0.30
油	0.50		0.80		0.00	【五目煮豆】		酒	0.30
★調理用牛乳	4.00		1.70	<u> </u>	0.50		11.00		1.00
★スキムミルク				<u>/</u> ★なると	8.00		5.50		20.00
★卵	6.00		4.50		20.00		16.50		20.00
★パン粉					8.00				1.00
	6.00	油	5.00				11.00		1.00
塩	0.60		0.50		15.00		0.45		15.00
こしょう	0.03		4.50		0.70		2.50		5.00
鉄板油	0.00		1.00		0.02		0.80		10.00
中濃ソース	3.00		1.70		4.00		2.53		20.00
トマトケチャップ	4.00		1.65		2.00		1.65		0.50
		こしょう	0.02		2.00		1.00		0.20
【からし和え】		カレー粉	0.60		20.00	水	16.50	しょうゆ	3.00
キャベツ	35.00	しょうゆ	1.40	水	105.00			酒	1.00
チンゲンツァイ	10.00	水	82.00	たまねぎ	20.00	【かぶのみそ汁】		こしょう	0.03
にんじん	7.00					かぶ	35.00		10.00
かまぼこ		【ビーンズサラダ(ブロッコリー)】		【うずら卵(3個)】		たまねぎ	20.00		1.30
しょうゆ	2.00			★うずらの卵	30.00		20.00		0.50
みりん	1.60			水	0.00		7.00		0.50
さとう	0.10		25.00		1 0.00	カットわかめ		【コーンとポテトのサラダ】	
<u> </u>	0.10	キャベツ	25.00	【くし形ポテト】		赤みそ	5.00		12.00
<u>塩</u> からし(粉)	0.08	にんじん		くし型ポテト	90.00		5.00		8.00
ガ・ジン(利)	0.08						3.00		40.00
【旧注/三座壮士】】		<u> で  ・                                  </u>	2.00	揚油	5.00				40.00
【呉汁(豆腐抜き)】	5.00	オリーブ油	2.00	塩	0.25	水	130.00		1.00
大豆	5.00	さとう	0.80			F.L. will		さとう	0.70
にんじん	15.00	塩		【野菜の南蛮漬け】		【牛乳】		しょうゆ	0.90 0.30
だいこん	25.00		0.05	きゅうり		牛乳	206.00		0.30
じゃがいも	20.00			だいこん	25.00			酢	1.40
ながねぎ		【ピーチヨーグルト】		にんじん	5.00			こしょう	0.0
油揚げ	8.00		40.00		0.40				
みそ	10.00	★調理用ヨーグルト	45.00	しょうゆ	1.60			【春雨スープ】	
煮干し	3.00			さとう	0.60			豚ももこま肉	8.00
水	125.00	【牛乳】		塩	0.04			にんじん	12.00
		牛乳	206.00	=:	0.48			ながねぎ	15.00
【果物(紅マドンナ)】				一味唐辛子	0.01			たけのこレトルトパウチ	12.00
紅マドンナ	50.00							干ししいたけ(スライス)	1.00
<del>'-</del> · · · ·				【牛乳】				こまつな	15.00
【牛乳】				牛乳	206.00			はるさめ	4.00
牛乳	206.00			1 10	200.00			塩	0.90
1 30	200.00							しょうゆ	1.50
								けずり節	4.00
								水	
								<u> </u>	140.00
								して出	0.30
							-	[FB#m/7.4\/ 1/2\]	
								【果物(みかん1/2)】	
								みかん	25.00
								【牛乳】	
								牛乳	206.00

### 選択アレルゲン:センター

\_ (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12月 1日 ~ 2025年12月31日

2025年12月1日~20	JZ5 <u>牛</u> l Z	2月31日						センター寺田 2025-1	1-10 印刷
12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
献立名/食品名	g		g	献立名/食品名	g	1	g		g
【スパゲティミートソース】		【ごはん】		【国産小麦パン】		【彩りごはん】		【ごはん(高月清流米)】	
<b>★</b> スパゲティ	93.00			★国産小麦パン70g	70.00		92.00	米	95.00
オリーブ油	3.50		0.00			きび	3.00		0.00
ベーコン千切り	5.00			【手作り苺ジャム】		水	0.00		
		【鰆の照り焼き】		いちご	30.00			【ししゃもの磯辺焼き】	
豚かた挽肉	55.00		70.00		0.25		1.00	ししゃも	40.00
酒	1.50		1.50			【厚焼き卵】		青のり	0.10
たまねぎ	110.00		1.30		10.00	★殺菌液卵	60.00		0.10
にんじん	30.00		1.00	【ポークビーンズ】		豚もも挽肉	8.00		0.00
セロリー	1.50		4.00		18.00			【野菜と油揚げのごま和え】	
にんにく	0.50		0.10	豚もも角切肉	30.00		10.00		10.00
油	1.50	鉄板油 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	0.00		0.10		0.30		30.00
ホールトマト	20.00		0.00	こしょう	0.02		0.50		10.00
トマトケチャップ		【ひじきの炒め煮】		じゃがいも	60.00		1.00		5.00
トマトピューレ	27.00		1.20		20.00		1.00	白すりごま	1.00
ウスターソース	4.50	干ししいたけ(スライス)	1.00		60.00		0.30		1.00 2.50 1.00
中濃ソース	1.00		10.00		5.00		5.00		1 00
塩	0.60		6.00		1.30		0.00		1.00
こしょう	0.00	白焼きちくわ	6.00		12.00	业人们又/四	0.00	【肉じゃが】	
2027	0.03	(冷)さやいんげん	3.00		12.00	【れんこんのきんぴら】		じゃがいも	100.00
【わかめサラダ(大根)】			1.00		1.50		25.00		100.00
カットわかめ	1.00	<u>油</u> さとう			4.00		15.00		55.00
ガット47かめ) だいこん	1.00		1.20			15NUN			20.00
/こいこん  -/ ! :: /	40.00		3.00		2.00	糸こんにゃく	10.00	にんじん	20.00
にんじん	10.00	酒	1.00		2.00		10.00		30.00
きゅうり	10.00	水	2.00		4.00	油	1.00		5.00 1.00
(冷)ホールコーン	5.00			塩	1.00		1.00		1.00
酢		【八王子産しょうがの豚汁】		こしょう	0.02	しょうゆ	3.00		2.00
しょうゆ	2.00		0.50	水	70.00		1.00		6.00
さとう	1.00		18.00			白いりごま	0.50		0.10
	0.20			【オニオンドレッシングサラダ】		ごま油	0.30	水	25.00
油	1.00		25.00		45.00		0.01		
ごま油	0.60		15.00	にんじん	10.00			【茎わかめのにんにく炒め】	
		ながねぎ	15.00			【里芋のみそ汁】		くきわかめ	15.00 0.40
【オレンジポンチ】		こんにゃく短冊	7.00		6.00		35.00		0.40
フルーツミックス缶	50.00		15.00		2.00		20.00		0.60
オレンジジュース	30.00		0.50		1.50		7.00		1.00
		みそ	10.00		1.50		13.00		1.00
【牛乳】		煮干し	3.00		0.28	こまつな	10.00		0.50
牛乳	206.00	水	115.00		0.80		5.00		
				たまねぎ	5.00	みそ		【牛乳】	
		【果物(紅マドンナ)】				煮干し	3.00		206.00
		紅マドンナ	50.00	【牛乳】		水	130.00		
				牛乳	206.00				
		【牛乳】				【果物(りんご缶)】			
		牛乳	206.00			りんご(缶詰)	45.00		
			= = = = = =				1 2.20		
						【牛乳】			
						牛乳	206.00		
						1 30			
									-

### 選択アレルゲン:センター

\_ (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12月1日 ~ 2025年12月31日

2025年12月 1日 ~ 2025年1 12月22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)			<u> センター寺田 2025-11-10 印刷</u> T		
			1 ~			# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	1 ~		
献立名/食品名	g		g		g	献立名/食品名	g	献立名/食品名	
【ごはん】		【ごはん】	l	【ガーリックライス】					
米	95.00		95.00	米	93.00				
水	0.00	水	0.00		1.00				
				水	0.00				
【赤魚の柚子みそ焼き】		【鶏肉の唐揚げ】		パセリ(乾)	0.06				
赤魚切身80g	80.00	鶏もも切身70g	70.00	たまねぎ	5.00				
酒	2.50	根しょうが	1.50	にんにく	1.00				
鉄板油	0.00	にんにく	0.50	塩	0.40				
みそ	5.00	酒	1.50		0.02				
みりん	2.50	しょうゆ	4.00						
さとう	2.00	でんぷん		【チキンのトマト煮込み】					
さとう ゆず果汁	0.50	揚油	4.00		70.00				
ゆず皮	0.00	1997四	100	塩	0.20				
	1 70	【大歳のごっつぉ】		こしょう	0.20				
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	1.70	だいこん	15.00						
[		/こい <u>し</u>	15.00		1.00				
【にんじんシリシリ】	24.00	さといも	10.00	にんにく	0.20				
にんじん	24.00		3.00		0.20				
切干しだいこん	3.00	にんじん	8.00	油	2.00				
ツナ	6.60	ごぼう	10.00		50.00				
油	0.60		10.00		20.00				
しょうゆ	1.50	刻み昆布	0.40		40.00				
みりん	0.60		10.00		10.00				
酒	0.60		0.90	ホールトマト	20.00				
		しょうゆ	1.00	中濃ソース	2.50				
【根菜汁(かぼちゃ)】		酒	0.50	塩	0.60				
鶏ももこま肉	15.00		1.10		0.01				
かぼちゃ	30.00		2.00		18.00				
にんじん	10.00	しょうゆ	2.60		10.00				
れんこん	15.00			【フレンチサラダ】					
ごぼう	7.00	が(た071)	113.00	キャベツ	45.00				
油揚げ	9.00	【みそ汁】		にんじん	8.00				
ながねぎ	8.00	じゃがいも	25.00		7.00				
油	0.50		25.00		10.00				
塩	0.70		20.00		2.00				
しょうゆ	2.00		8.00		2.00				
けずり節	4.00		0.30		1.00				
水	130.00		5.00		0.50				
		みそ	5.00		0.05				
【果物(みかん1/2)】		煮干し	3.00						
みかん	25.00	水	135.00	【桑都カップケーキ(シルクパウダー)】					
				★薄力粉	10.50				
【牛乳】		【牛乳】		ベーキングパウダー	0.35				
牛乳	206.00	牛乳	206.00		6.50				
				★卵	6.50				
				★バター	3.20				
			1	★調理用牛乳	4.00				
			1	桑の葉粉	0.16				
				シルクパウダー	0.10				
			1	ラム酒	0.10				
			1	<u> </u>	1.00				
				ミニャトレーメカップ	1.00				
			1		-				
				【牛乳】					
				牛乳	206.00				
			1						