

[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

2026年 1月 1日 ~ 2026年 1月31日

センター寺田

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	
【きびごはん】			【きなき揚げパン】			【ごはん】			【ごはん】			
米	90.00		★コッペパン70g		70.00	米	95.00		米	75.00	95.00	
きび	3.00		きな粉		8.00	水	0.00		もち米	10.00	0.00	
水	0.00		さとう		5.00				あずき	3.50		
			グラニュー糖		2.00	【鯖の七味焼き】			塩	0.70		
【ぶりのゆず照り焼き】				塩	0.08	さば切身70g	70.00	水	0.00	だいこん	78.00	
ぶり切身70g	70.00			揚げ油	7.00	にんにく	0.28			豚もも挽肉	35.00	
酒	2.50					白いりごま	0.70	【松風焼き】		ながねぎ	25.00	
しょうゆ	0.60	【チキンピーズ】				しょうゆ	3.30		1/2絞り豆腐	62.50	にんじん	25.00
鉄板油	0.00			大豆	15.00	酒	1.40		鶏むね挽肉	27.50	干ししいたけ	0.50
みりん	4.90			鶏もも皮なし角切り肉	25.00	七味唐辛子	0.04		ながねぎ	18.75	根しょうが	1.30
さとう	1.40			塩	0.10	みりん	1.00	★卵		7.50	にんにく	0.30
しょうゆ	4.30			こしょう	0.02	さとう	0.80	★パン粉		7.50	油	1.50
ゆず(果皮、生)	0.50			じゃがいも	55.00	万能ねぎ	2.80		みそ	5.70	さとう	2.00
ゆず皮	0.00			にんじん	20.00	鉄板油	0.00		さとう	0.63	しょうゆ	2.50
でんぶん	0.50			たまねぎ	55.00				しょうゆ	1.38	塩	0.10
水	1.80			しめじ	5.00	【ほうれん草サラダ】			白いりごま	2.13	赤みそ	6.50
				(冷) グリンピース	4.00	キャベツ	15.00		鉄板油	0.00	水	19.50
【白菜とコーンのサラダ】				油	1.30	ほうれんそう	20.00				でんぶん	2.00
はくさい	40.00			トマトケチャップ	10.00	ブロッコリー	15.00	【チンゲン菜のからし和え】			ごま油	0.70
にんじん	4.50			トマトピューレ	12.00	(冷) ホールコーン	10.00		もやし	30.00	トウパンジャン	0.20
(冷) ホールコーン	10.00			さとう	1.00	酢	1.50		チンゲンツアイ	15.00		
しょうゆ	0.95			★薄力粉	3.60	油	2.00		にんじん	5.00	【スティック大学芋】	
塩	0.05			油	1.80	さとう	1.00		かまぼこ	5.00	さつまいもフレンチ	75.00
酢	0.80			★バター	1.20	塩	0.24		しょうゆ	2.00	揚げ油	3.00
さとう	0.55			ウスターソース	3.60	からし(粉)	0.06		みりん	1.60	さとう	5.00
油	0.80			塩	1.00				さとう	0.10	しょうゆ	2.50
				こしょう	0.02	【みそ汁】			塩	0.10	水	2.50
【雑煮】				水	65.00	カットわかめ	0.80		からし(粉)	0.08	酢	0.20
鶏ももこま肉	10.00					だいこん	25.00				黒いりごま	0.50
ながねぎ	12.00	【大根とわかめのサラダ】				ながねぎ	25.00	【けんちん汁】				
にんじん	5.00			カットわかめ	1.00	豆腐(絹ごし)	20.00		豆腐(絹ごし)	20.00	【中華卵スープ】	
だいこん	20.00			きゅうり	10.00	赤みそ	5.00		油揚げ	7.00	鶏胸こま肉	10.00
ほうれんそう	10.00			だいこん	40.00	みそ	6.00		ごぼう	14.00	チンゲンツアイ	20.00
さといも	10.00			(冷) むき枝豆	5.00	煮干し	3.00		にんじん	14.00	たまねぎ	25.00
かまぼこ	3.00			にんじん	7.00	水	140.00		ながねぎ	10.00	にんじん	15.00
冷凍白玉団子(上新粉)	25.00			酢	1.50				さといも	25.00	★卵	20.00
しょうゆ	2.00			しょうゆ	2.30	【果物(紅マドンナ)】			だいこん	19.00	塩	1.10
塩	1.00			さとう	1.30	紅マドンナ	50.00		こんにゃく短冊	9.00	しょうゆ	2.00
けずり節	4.00			塩	0.12				油	0.76	こしょう	0.02
水	125.00			油	1.30	【牛乳】			塩	0.48	けずり節	4.00
				ごま油	0.60	牛乳	206.00		しょうゆ	5.70	水	130.00
【果物(黄桃缶)】				白いりごま	0.60				けずり節	4.00	でんぶん	1.50
黄桃缶	45.00								水	100.00	ごま油	0.40
		【牛乳】										
牛乳	206.00			牛乳	206.00			【果物(みかん)】			牛乳	206.00
									みかん	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

2026年 1月 1日 ~ 2026年 1月31日

センター寺田

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		
【ごはん】			【スパゲティミートソース】			【とりごぼうごはん】			【米粉パン】	
米	95.00		★スパゲティ	93.00	米	85.00	★米粉パン70g	70.00	【ごはん】	
水	0.00		ゆで塩	0.00	しょうゆ	2.50			米	95.00
			オリーブ油	3.50	水	0.00	【手作り苺ジャム】		【いかのねぎ塩焼き】	
【豚肉の生煮焼き】			ベーコン千切り	5.00	鶏もも皮なしこま肉	20.00	いちご	30.00	いか切身70g	70.00
豚ももこま肉	50.00		塩	0.20	ごぼう	20.00	レモン(果汁、生)	0.50	根しょうが	0.50
豚バラこま肉	20.00		豚もも挽肉	25.00	油揚げ	10.00	さとう	10.00	にんにく	0.90
酒	0.70		豚かた挽肉	30.00	にんじん	20.00			ながねぎ	5.50
しょうゆ	5.50		赤ワイン	2.60	(冷) むき枝豆	5.00	【白菜のクリームシチュー】		こしょう	0.01
さとう	0.50		たまねぎ	110.00	油	1.00	鶏ももこま肉	25.00	酒	1.40
根しょうが	0.70		にんじん	30.00	さとう	2.50	にんじん	30.00	みりん	1.40
たまねぎ	40.00		セロリー	1.50	しょうゆ	4.50	たまねぎ	50.00	塩	0.35
塩	0.08		にんにく	0.50	酒	2.00	はくさい	60.00	しょうゆ	0.70
こしょう	0.01		油	1.50			エリンギ	8.00	ごま油	0.30
油	1.00		ホールトマト	15.00	【豆あじの唐揚げ】		油	1.00	白いりごま	1.40
			トマトケチャップ	14.00	豆あじ	40.00	★薄力粉	6.00	鉄板油	0.00
【野菜と油揚げのごま和え】			トマトピューレ	30.00	塩	0.20	★バター	3.00		
こまつな	10.00		ウスターソース	4.50	黒こしょう	0.04	油	3.00	【野菜サラダ】	
もやし	30.00		中濃ソース	1.00	でんぶん	5.00	塩	1.20	ブロッコリー	18.00
にんじん	10.00		塩	0.60	揚げ油	3.00	こしょう	0.02	キャベツ	25.00
油揚げ	5.00		こしょう	0.03			水	25.00	にんじん	6.00
白いりごま	1.00				【キャベツとわかめのナムル風和え】		★調理用牛乳	70.00	(冷) ホールコーン	12.00
しょうゆ	2.00	【オニオンドレッシングサラダ】			キャベツ	50.00	★生クリーム	2.30	きゅうり	6.00
さとう	1.50		キャベツ	45.00	カットわかめ	1.70			さとう	1.00
塩	0.08		にんじん	10.00	ごま油	1.70	【フレンチサラダ】		塩	0.60
			きゅうり	15.00	白いりごま	1.10	キャベツ	45.00	こしょう	0.01
【きりたんぼ汁】			(冷) ホールコーン	7.00	塩	0.36	にんじん	8.00	油	2.40
きりたんぼ	15.00		酢	2.00			(冷) ホールコーン	10.00	からし(粉)	0.07
鶏ももこま肉	10.00		油	2.00	【呉汁】		きゅうり	8.00	酢	2.40
ごぼう	12.00		しょうゆ	2.30	大豆	5.00	酢	2.00		
ごま油	1.00		塩	0.18	にんじん	15.00	オリーブ油	2.50	【肉じゃが】	
だいこん	20.00		さとう	1.00	だいこん	30.00	さとう	1.30	じゃがいも	95.00
にんじん	10.00		たまねぎ	6.00	ながねぎ	15.00	塩	0.48	豚ももこま肉	20.00
ながねぎ	10.00				油揚げ	6.00	からし(粉)	0.05	たまねぎ	40.00
糸こんにゃく	10.00	【ヨーグルトのピーチソースかけ】			豆腐(絹ごし)	15.00			にんじん	20.00
こまつな	10.00		★調理用ヨーグルト	66.39	こまつな	10.00	【牛乳】		糸こんにゃく	20.00
酒	1.15		黄桃缶	30.00	みそ	6.00	牛乳	206.00	油	1.00
塩	0.58		さとう	1.50	赤みそ	5.00			さとう	1.50
しょうゆ	5.00		水	3.00	煮干し	3.00			酒	0.60
けずり節	4.00				水	115.00			しょうゆ	5.50
水	125.00	【オレンジジュース】							塩	0.30
			オレンジジュース	180.00	【牛乳】				水	15.00
【牛乳】					牛乳	206.00				
牛乳	206.00								【果物(紅マドンナ)】	
									紅マドンナ	50.00
									【牛乳】	
									牛乳	206.00

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ)

0:通常献立

センター寺田

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		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】		【じゃこ菜めし】		【カレーライス】		【ごはん】		【かてめし】	
米	95.00	米	95.00	米	95.00	米	95.00	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	20.00			鶏もも皮なしこま肉	13.00
【鮭の塩焼き】		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】		にんじん	13.00
甘塩鮭70g	70.00	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
				にんじん	20.00	豚もも挽肉	20.00	れんこん	10.00
【野菜の彩り和え】		【厚焼き卵】		にんにく	0.20	豚かた挽肉	20.00	干ししいたけ	0.80
こまつな	20.00	★殺菌液卵	66.00	根しょうが	0.80	たまねぎ	20.00	糸こんにやく	5.00
もやし	30.00	豚かた挽肉	8.80	油	1.70	油	0.50	白焼きちくわ	5.00
にんじん	15.00	たまねぎ	22.00	★薄力粉	9.00	れんこん	5.00	油揚げ	6.00
しめじ	8.00	にんじん	11.00	★バター	4.50	芽ひじき	0.50	さとう	3.00
油揚げ	4.00	干ししいたけ	0.33	油	5.00	★調理用牛乳	6.00	しょうゆ	5.50
かつおぶし粉	1.00	油	0.55	カレー粉	0.55	★卵	6.00	酒	1.30
塩	0.10	さとう	1.10	トマトケチャップ	4.50	★パン粉	6.00	油	1.20
みりん	2.50	しょうゆ	1.10	ウスターソース	1.00	塩	0.35	白いりごま	1.30
しょうゆ	2.50	塩	0.44	中濃ソース	1.70	こしょう	0.03		
白いりごま	0.50	けずり節	0.33	塩	1.65	鉄板油	0.00	【桑都揚げ】	
		水	5.50	こしょう	0.02	中濃ソース	3.00	ささかまぼこ	60.00
【五目煮豆】		鉄板油	0.00	カレー粉	0.45	トマトケチャップ	5.00	水	3.00
大豆	9.20			しょうゆ	1.40			★薄力粉	6.00
鶏ももこま肉	3.45	【ごま和え】		水	82.00	【和風サラダ】		桑の葉粉	0.10
にんじん	11.50	はくさい	20.00			もやし	31.50	揚げ油	2.50
ごぼう	11.50	もやし	20.00	【ツナとブロッコリーのサラダ】		だいこん	27.00		
角切こんぶ	0.46	にんじん	15.00	ブロッコリー	25.00	にんじん	9.00	【定式幕和え】	
油	0.92	(冷) ホールコーン	10.00	にんじん	7.00	くきわかめ	2.70	芽ひじき	0.60
しょうゆ	2.30	塩	0.10	(冷) ホールコーン	4.00	たまねぎ	4.50	こまつな	25.00
さとう	1.20	さとう	0.45	(冷) むき枝豆	6.00	白いりごま	0.45	もやし	20.00
酒	1.15	白すりごま	1.00	だいこん	30.00	さとう	0.90	油揚げ	12.00
水	17.25	しょうゆ	2.00	ツナ	12.00	しょうゆ	1.90	にんじん	6.00
				しょうゆ	2.60	塩	0.20	ごま油	1.00
【みそ汁】		【沢煮鮎】		さとう	1.30	酢	1.30	さとう	1.50
カットわかめ	0.60	豚バラ千切肉	20.00	油	1.30	ごま油	0.90	酒	0.60
油揚げ	6.00	ごぼう	10.00	ごま油	0.70	油	0.60	しょうゆ	3.60
だいこん	30.00	だいこん	20.00	酢	1.30			塩	0.10
ながねぎ	10.00	にんじん	20.00	塩	0.13	【オニオンスープ】		かつおぶし粉	0.50
豆腐(絹ごし)	20.00	干ししいたけ	0.60	こしょう	0.01	ベーコン千切り	8.37		
さといも	25.00	しらたき	20.00			たまねぎ	55.00	【八王汁】	
赤みそ	5.00	塩	0.90	【フルーツゼリー】		にんじん	10.00	豚バラこま肉	10.00
みそ	6.00	しょうゆ	2.00	粉寒天	0.50	パセリ(乾)	0.01	だいこん	2