

# [ 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

2026年 2月 1日 ~ 2026年 2月 28日

センター寺田

2月 2日(月)		2月 3日(火)		2月 4日(水)		2月 5日(木)		2月 6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>【ウインナーサンド】</b>									
★国産小麦コッペパン 70 g	70.00	【いわしのひつまぶし】	米	91.00	★むし中華めん	150.00	米	76.00	米
ウインナー 25 g	50.00	水	0.00				押麦	4.00	水
トマトケチャップ	3.00	いわしフィーレ	70.00	豚かた干切り肉	15.00	水	0.00	豚かたこま肉	15.00
ウスターソース	1.00	根しょうが	1.50	たけのコレトルトパウチ	8.00	鶏ももこま肉	8.00	酒	0.30
		酒	1.00	根しょうが	0.40	たまねぎ	20.00	しょうゆ	0.70
		でんぶん	9.00	ごま油	0.60	にんじん	10.00	いか短冊	15.00
鶏もも皮なしこま肉	30.00	揚油	4.50	しょうゆ	0.60	(冷) ホールコーン	20.00	★むきえび	15.00
ペーコン短冊	10.00	しょうゆ	5.00	さとう	0.20	油	0.65	にんじん	20.00
じゃがいも	35.00	さとう	4.00	酒	0.50	パセリ(乾)	0.05	はくさい	70.00
にんじん	20.00	みりん	5.00	なると	8.00	塩	1.00	たけのコレトルトパウチ	20.00
たまねぎ	40.00	水	5.00	もやし	20.00	黒こしょう	0.03	干しこいだけ(スライス)	1.00
はくさい	40.00	白いりごま	0.80	(冷) ホールコーン	8.00			にんにく	0.40
マッシュルーム	8.00			ごまつな	15.00	【白身魚のハーブ焼き】		根しょうが	0.60
油	1.50	<b>【けんちん汁】</b>		塩	0.70	ホキ切り身 70 g	70.00	★うずらの卵	25.00
★薄力粉	5.25	豆腐(絹ごし)	25.00	こしょう	0.02	塩	0.40	油	2.60
★バター	2.80	油揚げ	8.00	しょうゆ	4.00	こしょう	0.02	しょうゆ	2.00
油	1.50	ごぼう	10.00	煮干し	2.00	白ワイン	2.00	塩	0.60
塩	1.40	にんじん	10.00	けずり節	2.00	セロリー	0.25	こしょう	0.01
こしょう	0.02	ながねぎ	10.00	チンタヌースープ	20.00	乾燥バジル	0.10	ごま油	0.30
水	25.00	さといも	30.00	水	105.00	にんにく	0.30	でんぶん	4.00
★調理用牛乳	80.00	だいこん	20.00	たまねぎ	20.00	パセリ(乾)	0.10	水	40.00
★生クリーム	2.00	こんにゃく短冊	10.00			オリーブ油	1.00	<b>【ポップピーンズ】</b>	
		油	0.80	<b>【うずらの卵】</b>				大豆	15.00
<b>【大根のフレンチサラダ】</b>									
		塩	0.50	★うずらの卵	30.00	【ポテトカルボナーラ】		でんぶん	4.00
だいこん	30.00	しょうゆ	6.00	水(だし汁)	10.00	じゃがいも	60.00	揚油	3.00
きゅうり	25.00	けずり節	4.00			(冷) むき枝豆	5.00		
にんじん	15.00	水	100.00	<b>【さつまフレンチ】</b>		ペーパークリッピング	4.00	青のり	0.15
(冷) ホールコーン	5.00			さつまフレンチ	90.00	にんにく	0.30	塩	0.10
オリーブ油	3.00	<b>【土佐和え】</b>		揚油	4.00	油	0.30		
酢	2.40	だいこん	40.00	塩	0.20	★生クリーム	4.00	<b>【コーンと卵のスープ】</b>	
さとう	1.10	きゅうり	15.00			★調理用牛乳	4.00	★卵	20.00
塩	0.40	にんじん	10.00	<b>【野菜の南蛮漬け】</b>		★粉チーズ	3.00	たまねぎ	30.00
こしょう	0.06	塩	0.20	きゅうり	15.00	塩	0.25	(冷) ホールコーン	10.00
		しょうゆ	0.90	だいこん	30.00	こしょう	0.02	クリームコーン缶	30.00
<b>【りんごジュース】</b>									
りんごジュース	208.00	根しょうが	0.50	にんじん	10.00			塩	1.00
		レモン(果汁、生)	0.60	ごま油	0.50	<b>【ミネストローネ・ミラネーゼ】</b>		こしょう	0.03
		かつおぶし粉	0.30	しょうゆ	2.00	米	3.00	けずり節	4.00
				さとう	0.50	ペーパークリッピング	10.00	水	130.00
				塩	0.06	油	0.40	でんぶん	0.50
<b>【大豆黒糖】</b>									
		煎り大豆	8.00	酢	0.60	たまねぎ	35.00		
		黒砂糖	2.20	一味唐辛子	0.01	にんじん	15.00	<b>【牛乳】</b>	
		水	1.00			キャベツ	30.00	牛乳	206.00
				<b>【牛乳】</b>		セロリー	1.00		
<b>【牛乳】</b>									
		牛乳	206.00			うずら豆	4.00		
						塩	1.00		
						こしょう	0.01		
						けずり節	4.00		
						水	120.00		
						<b>【果物(せとか1/4)】</b>			
						せとか	50.00		
						<b>【牛乳】</b>			
						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

2026年 2月 1日 ~ 2026年 2月 28日

センター寺田

2月 9日(月)		2月10日(火)		2月12日(木)		2月13日(金)		2月16日(月)	
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>【わかめじやこごはん】</b>									
米	91.00	米	91.00	米	85.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
国産わかめご飯の素	1.70			オリーブ油	1.00			鶏もも皮なし角切り肉	100.00
ちりめんじやこ	2.00	<b>【さばのごま風味焼き】</b>		パセリ(乾)	0.06	<b>【ヤンニヨムチキン】</b>		しょうゆ	0.00
		さば切身70g	70.00	たまねぎ	5.00	鶏もも皮なし切身 70 g	70.00	酒	1.30
<b>【厚焼き卵】</b>									
★殺菌液卵	60.00	根しょうが	1.00	にんにく	0.30	根しょうが	0.40	根しょうが	0.70
鶏もも挽肉	8.00	さとう	0.80	塩	0.40	酒	1.50	鉄板油	0.00
たまねぎ	30.00	しょうゆ	3.30	<b>【チキンのトマト煮込み】</b>		★薄力粉	3.50	ながねぎ	55.00
干しこいたけ(スライス)	0.30	みりん	1.00	鶏もも皮なし角切り肉	70.00	でんぶん	3.50	しょうゆ	6.50
油	0.50	白いりごま	0.50	塩	0.20	揚油	3.00	さとう	2.50
さとう	1.10	鉄板油	0.00	こしょう	0.01	トマトケチャップ	4.50	みりん	6.00
しょうゆ	1.10			白ワイン	1.00	はちみつ	3.00	水	6.00
塩	0.40	<b>【東京うどのかめ煮】</b>		にんにく	0.20	トウバンジャン	0.15	でんぶん	0.80
水 (だし汁)	5.00	にんじん	10.00	根しょうが	0.20	にんにく	0.50		
鉄板油	1.00	うど	15.00	油	2.00	みりん	2.00	<b>【野菜の彩り和え】</b>	
<b>【ごま和え】</b>									
こまつな	20.00	糸こんにゃく	15.00	にんじん	20.00	根しょうが	2.50	こまつな	15.00
もやし	35.00	さつま揚げ	15.00	たまねぎ	50.00	さとう	1.50	もやし	30.00
にんじん	10.00	(冷) むき枝豆	5.00	じやがいも	40.00	でんぶん	0.20	にんじん	10.00
しめじ	7.00	油	0.80	バジル(粉)	0.10	水	0.30	しめじ	8.00
油揚げ	5.00	さとう	0.80	トマトケチャップ	10.00	【3色ナムル】		油揚げ	6.00
さとう	1.50	一味唐辛子	0.01	ホールトマト	20.00	こまつな	15.00	かつおぶし粉	0.30
しょうゆ	3.00	白いりごま	1.00	中濃ソース	2.50	もやし	40.00	水	2.70
白つきごま	2.00	ごま油	0.50	塩	0.60	にんじん	15.00	塩	0.10
<b>【八王子産の粕汁】</b>									
豚ももこま肉	6.00	<b>【青梗菜と豆腐のみそ汁】</b>		酢	2.00	さとう	40.00	<b>【豚汁】</b>	
ごぼう	10.00	鶏むねこま肉	10.00	酢	2.00	豚ももこま肉	1.00	豚ももこま肉	25.00
だいこん	15.00	チンゲンツァイ	15.00	きゅうり	10.00	ごぼう		ごぼう	10.00
にんじん	10.00	たまねぎ	20.00	(冷) ホールコーン	10.00	だいこん		だいこん	25.00
ながねぎ	5.00	にんじん	5.00	酢	2.00	豚かた干切り肉	10.00	にんじん	20.00
じやがいも	10.00	油揚げ	7.00	オリーブ油	2.50	にんじん	10.00	生じいたけ	5.00
こんにゃく短冊	10.00	豆腐(絹ごし)	25.00	さとう	1.30	たけのこレトリトバウチ	9.00	ながねぎ	15.00
油揚げ	7.00	赤みそ	5.00	塩	0.50	こんにゃく短冊	6.00	こんにゃく短冊	7.00
こまつな	10.00	みそ	6.00	からし(粉)	0.05	エリンギ	8.00	豆腐(絹ごし)	25.00
みそ	8.00	煮干し	3.00	<b>【はち米っこコアカップケーキ】</b>		えのきたけ		えのきたけ	1.00
しょうゆ	0.60	水	130.00	★薄力粉	10.00	たまねぎ	18.00	油	1.00
塩	0.30			米粉	3.00	こまつな	9.00	みそ	11.00
酒かす	3.50	<b>【果物(白桃缶)】</b>		★卵	3.00	たまねぎ	18.00	けずり節	4.00
けずり節	4.00	白桃缶	45.00	ピュアココア	0.80	水	1.00	水	100.00
水	130.00	<b>【牛乳】</b>		ベーキングパウダー	0.50	【豚汁】			
<b>【果物(せとか1/4)】</b>									
せとか	50.00			さとう	8.00	【牛乳】			
<b>【牛乳】</b>									
牛乳	206.00	牛乳	206.00	★卵	6.00	【牛乳】	1.00	牛乳	206.00
				★バター	3.00	【牛乳】	0.40		
				★調理用牛乳	6.00	【牛乳】	4.00		
				★チョコチップ	3.00	【牛乳】	120.00		
				ラム酒	0.26	【牛乳】			
				ミニマドレーヌカップ	1.00	【果物(いよかん)】			
				【牛乳】		【果物(いよかん)】			
				牛乳	206.00	【牛乳】	50.00		
				【食べるスプーン】		【牛乳】			
				小麦粉、上白糖、卵、米粉、植物油		【牛乳】			

## [ 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

2026年 2月 1日 ~ 2026年 2月 28日

センター寺田

2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)		2月24日(火)	
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>【はち大根おろしスパゲティ】</b>									
★スパゲティ	90.00	米	91.00	米	91.00	米	95.00	★米粉パン70g	70.00
しょうゆ	2.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	金時豆	8.27
ゆで塩	0.00					鶏もも皮なしこま肉	25.00	豚もも挽肉	30.00
オリーブ油	3.00	【照り焼きハンバーグ】		【わかさぎの南蛮漬け】		じゃがいも	40.00	たまねぎ	30.00
だいこん	110.00	1/2絞り豆腐	40.00	わかさぎ	50.00	たまねぎ	75.00	にんじん	10.00
ツナ	45.00	豚もも挽肉	20.00	でんぶん	6.00	にんじん	20.00	ピーマン	4.00
えのきたけ	5.00	牛肩挽肉	20.00	揚油	4.50	にんにく	0.20	にんにく	0.15
酢	4.00	たまねぎ	35.00	しょうゆ	3.00	根しょうが	0.80	セロリー	0.65
さとう	2.00	油	0.50	酢	1.50	油	1.70	油	1.00
塩	1.20	★調理用牛乳	4.00	さとう	1.50	★薄力粉	9.00	★薄力粉	1.00
しょうゆ	5.00	★パン粉	6.00	みりん	1.50	★バター	4.50	塩	0.40
万能ねぎ	3.00	★卵	6.00	一味唐辛子	0.01	油	5.00	こしょう	0.01
刻みのり	0.30	塩	0.40	ながねぎ	7.00	カレー粉	0.55	トマトケチャップ	6.50
		こしょう	0.03			トマトケチャップ	4.50	ウスターソース	2.00
<b>【野菜とジャコのサラダ】</b>									
キャベツ	30.00	鉄板油	0.00	【塩肉じゃが】		ウスターソース	1.00	チリパウダー	0.20
にんじん	10.00	しょうゆ	2.50	じゃがいも	80.00	中濃ソース	1.70		
きゅうり	10.00	みりん	2.80	豚かたこま肉	15.00	塩	1.65	【わかめサラダ】	
(冷) ホールコーン	10.00	さとう	0.80	たまねぎ	30.00	こしょう	0.02	カットわかめ	1.00
ちりめんじゃこ	4.00	でんぶん	0.50	にんじん	15.00	カレー粉	0.45	だいこん	45.00
油	1.00	水	1.00	糸こんにゃく	20.00	しょうゆ	1.40	にんじん	10.00
塩	0.10	【小松菜と油揚げの煮びたし】		(冷) むき枝豆	4.00	水	82.00	(冷) ホールコーン	10.00
しょうゆ	1.50	こまつな	30.00	油	1.00	★うずらの卵	20.00	酢	1.50
酢	1.00	はくさい	40.00	さとう	1.50			しょうゆ	3.00
さとう	0.50	にんじん	10.00	酒	0.50	【ペイペーズ太陽サラダ】		さとう	1.30
		油揚げ	5.00	塩	0.80	キャベツ	46.00	塩	0.20
<b>【オレンジポンチ】</b>									
フルーツミックス缶	50.00	さとう	0.50	【えのきと白菜のみそ汁】		油揚げ	2.00	【ボトフ】	
オレンジジュース	25.00	塩	0.20	酢		さとう	0.65	鶏もも皮なしこま肉	25.00
		酒	0.50	油		カットわかめ	0.65	ウインナー1.5cm輪切り	10.00
<b>【牛乳】</b>									
牛乳	206.00	しょうゆ	2.50	【えのきと白菜のみそ汁】		にんじん	0.01	油	0.90
		水(だし汁)	2.00	えのきたけ	30.00	塩	5.20	じゃがいも	45.00
				カットわかめ	20.00	こしょう	0.65	にんじん	18.00
<b>【茎わかめのしょうが炒め】</b>									
くきわかめ	15.00	豆腐(絹ごし)	25.00	にんじん		たまねぎ	1.30	にんじん	36.00
根わかめ	0.50	赤みそ	5.00					たまねぎ	54.00
ごま油	0.60	みそ	5.00					キャベツ	0.54
しょうゆ	1.00	煮干し	3.00	【桑の都クラフティ】				根しょうが	0.45
みりん	0.50	水	120.00	★卵				にんにく	0.90
酒	0.50	牛乳	206.00	★調理用牛乳				塩	54.00
白いりごま	1.00			さとう					けずり節
<b>【野菜と豆腐のみそ汁】</b>									
だいこん	20.00			コーンスター	1.00			しょうゆ	2.00
にんじん	15.00			桑の葉粉	0.20				1.35
えのきたけ	10.00			黄桃缶	40.00				
豆腐(絹ごし)	15.00			浅押し小判型カップ	0.00				
カットわかめ	0.30								
ながねぎ	10.00								
みそ	6.00								
赤みそ	6.00								
煮干し	3.00								
水	120.00								
<b>【牛乳】</b>									
牛乳	206.00			【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

2026年 2月 1日 ~ 2026年 2月 28日

センター寺田

2月25日(水)		2月26日(木)		2月27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】		【キムチチャーハン】		【かてめし】					
米	91.00	米	80.00	米	86.00				
水	0.00	押麦	3.00	水	0.00				
		水	0.00	鶏ももこま肉	13.00				
【赤魚の薑味焼き】		豚ももこま肉	10.00	にんじん	13.00				
赤魚切身80g	80.00	豚バラこま肉	15.00	ごぼう	13.00				
塩	0.30	ながねぎ	10.00	れんこん	10.00				
ごま油	0.80	根しょうが	0.30	干しこいたけ(スライス)	0.80				
しょうゆ	2.00	油	1.00	糸こんにゃく	5.00				
にんにく	0.50	にんじん	10.00	白焼きちくわ	5.00				
一味唐辛子	0.01	キムチ漬け	15.00	油揚げ	6.00				
ながねぎ	5.00	八王子産白菜キムチ	10.00	さとう	3.00				
鉄板油	0.00	酒	1.30	しょうゆ	6.00				
		塩	0.40	酒	1.30				
【青菜のからし和え】		こしょう	0.02	油	1.00				
もやし	30.00	しょうゆ	0.80	白いりごま	1.00				
こまつな	15.00	ごま油	0.80						
にんじん	5.00			【桑都焼き】					
かまぼこ	5.00	【ツナポテトぎょうざ】		さごち切身70g	70.00				
しょうゆ	2.00	ツナ	15.00	★マヨネーズ	5.00				
みりん	1.60	じゃがいも	30.00	みそ	3.00				
さとう	0.10	たまねぎ	15.00	桑の葉粉	0.14				
塩	0.10	(冷)ホールコーン	3.00	酒	0.70				
からし(粉)	0.08	油	1.00	塩	0.30				
白つきごま	0.90	塩	0.30	小判型カップ	0.00				
		こしょう	0.02						
【ほうとう汁】		★春巻きの皮	15.00	【野菜のピリリ漬け】					
★生うどん	15.00	油	2.00	キャベツ	15.00				
豚ももこま肉	10.00			だいこん	30.00				
かほちや	20.00	【春雨スープ】		にんじん	10.00				
にんじん	10.00	豚ももこま肉	10.00	しょうゆ	0.80				
だいこん	20.00	にんじん	10.00	さとう	0.40				
はくさい	15.00	たまねぎ	20.00	塩	0.30				
ながねぎ	10.00	きくらげ	0.50	一味唐辛子	0.01				
干しこいたけ(スライス)	0.50	たけのこレトルトパウチ	10.00	酢	0.40				
油揚げ	6.00	レタス	10.00	ごま油	0.20				
赤みそ	5.00	こまつな	15.00	白いりごま	0.50				
みそ	6.00	はるさめ	3.00						
煮干し	3.00	塩	1.10	【絹のお吸い物】					
水	140.00	しょうゆ	2.00	ながねぎ	10.00				
		けずり節	3.00	えのきたけ	10.00				
【果物(せとか1/4)】		水	135.00	にんじん	10.00				
せとか	50.00	ごま油	0.40	豆腐(絹ごし)	20.00				
		白いりごま	0.50	★そうめん	2.00				
【牛乳】				冷凍白玉団子(上新粉)	30.00				
牛乳	206.00	【果物(いちご)】		カットわかめ	0.30				
		いちご	15.00	しょうゆ	1.50				
				塩	0.80				
		【牛乳】		けずり節	4.00				
		牛乳	206.00	水	120.00				
				【牛乳】					
				牛乳	206.00				