

[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

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

センター寺田

6月 2日(月)		6月 3日(火)		6月 4日(水)		6月 5日(木)		6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
【エビピラフ】		【ごはん】		【ごはん】		【チキンカレー】		【梅ごはん】	
米	75.00	米	95.00	米	95.00	米	95.00	米	95.00
押麦	4.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
水	0.00					鶏もも皮なし角切り肉	35.00	国産カリカリ梅	1.00
★むきえび	20.00	【いかのネギ塩焼き】		【ししゃもの磯辺焼き】		じゃがいも	60.00	ゆかり粉	0.50
白ワイン	0.50	いか切身70g	70.00	ししゃも	40.00	たまねぎ	75.00	ちりめんじゃこ	2.00
鶏ももこま肉	10.00	根しょうが	0.50	青のり	0.02	にんじん	20.00		
たまねぎ	15.00	にんにく	0.90	鉄板油	0.00	にんにく	0.20	【いわしハンバーグ】	
にんじん	15.00	ながねぎ	5.50			根しょうが	0.80	1/2絞り豆腐	40.00
ピーマン	5.00	酒	1.40	【切干大根とツナのごまマヨ和え】		油	1.70	いわしすり身	20.00
油	1.50	みりん	1.40	切干しだいこん	4.00	★小麦粉	9.00	鶏もも挽肉	20.00
塩	1.00	塩	0.35	にんじん	15.00	★バター	4.50	たまねぎ	40.00
こしょう	0.03	黒こしょう	0.02	きゅうり	15.00	油	5.00	にんじん	6.50
		しょうゆ	0.70	ツナ	10.00	カレー粉	0.40	油	1.00
【ポテトオムレツ】		ごま油	0.30	サラダ油	0.80	トマトケチャップ	4.50	★卵	8.00
★殺菌液卵	55.00	白いりごま	1.40	★マヨネーズ	2.40	ウスターソース	1.00	★パン粉	7.00
たまねぎ	30.00	鉄板油	0.00	白つきごま	0.40	中濃ソース	1.70	★調理用牛乳	4.00
豚もも挽肉	10.00			さとう	0.80	塩	1.65	塩	0.50
じゃがいも	30.00	【3色ナムル】		しょうゆ	2.00	こしょう	0.02	こしょう	0.03
★調理用牛乳	6.00	こまつな	30.00	塩	0.30	カレー粉	0.60	鉄板油	0.00
油	0.55	もやし	20.00	酢	0.80	しょうゆ	1.40	だいこん	18.00
塩	0.55	にんじん	15.00	ごま油	0.80	水	82.00	根しょうが	0.40
こしょう	0.02	さとう	0.22					しょうゆ	2.50
油	1.00	塩	0.40	【肉じゃが】		【コールスロー】		みりん	1.50
トマトケチャップ	5.00	にんにく	0.15	じゃがいも	100.00	キャベツ	50.00	さとう	1.50
中濃ソース	1.00	ごま油	1.00	豚かたこま肉	20.00	(冷) ホールコーン	10.00		
		白いりごま	0.90	たまねぎ	55.00	にんじん	5.00	【小松菜と油揚げの煮びたし】	
				にんじん	20.00	酢	2.00	こまつな	15.00
【大根のフレンチサラダ】		【豚キムチ】		糸こんにゃく	30.00	油	1.50	もやし	35.00
にんじん	10.00	豚ももこま肉	25.00	(冷) さやいんげん	5.00	からし(粉)	0.05	にんじん	10.00
だいこん	25.00	豚かたこま肉	25.00	油	1.00	さとう	1.30	油揚げ	10.00
きゅうり	25.00	にんにく	0.30	さとう	2.50	塩	0.40	さとう	0.80
酢	2.00	酒	0.30	しょうゆ	6.00	塩		塩	0.20
オリーブ油	2.50	しょうゆ	1.00	塩	0.10	【りんごヨーグルト】		酒	0.50
さとう	0.90	キムチ漬け	20.00	水	25.00	りんご(缶詰)	30.00	しょうゆ	3.00
塩	0.40	八王子産白菜キムチ	20.00			★調理用ヨーグルト	50.00	かつおぶし粉	1.00
からし(粉)	0.05	根しょうが	1.00	【茎わかめのしょうが炒め】					
		たまねぎ	15.00	くきわかめ	15.00	【牛乳】		【田舎汁】	
【野菜スープ】		にら	5.00	根しょうが	0.50	牛乳	206.00	鶏ももこま肉	10.

[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

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

センター寺田

6月 9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13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	
【ピザンパ】			【やきとり丼】			【ごはん】			【きんぴらサンド】			
米	95.00		米	95.00		米	95.00		★コッペパン70 g上スライス	70.00	米	80.00
水	0.00		水	0.00		水	0.00		★カットスバゲティ	8.00	もち米	10.00
豚もも千切肉	35.00			0.00					ごぼう	30.00	きび	5.00
にんにく	0.50		鶏もも角切肉	70.00		【マーボー豆腐】			にんじん	20.00	水	0.00
根しょうが	0.50		しょうゆ	1.20		豆腐(絹ごし)	100.00		(冷) さやいんげん	3.00		
切干しだいこん	5.00		酒	1.30		豚かた挽肉	30.00		鶏ももこま肉	5.00	【餅のごま風味焼き】	
ごま油	1.00		根しょうが	0.70		ながねぎ	20.00		油	1.00	さわら切身70 g	70.00
トウバンジャン	0.13		鉄板油	0.00		たまねぎ	15.00		酒	2.00	根しょうが	0.60
酒	1.30		ながねぎ	50.00		にんじん	30.00		さとう	2.50	酒	1.00
さとう	3.00			0.00		にら	4.00		しょうゆ	4.00	さとう	1.00
しょうゆ	4.00		しょうゆ	5.00		根しょうが	1.50		水	4.50	しょうゆ	4.00
みりん	2.50		さとう	2.50		にんにく	0.40		白いりごま	0.50	みりん	1.00
にんじん	10.00		みりん	6.00		干しいたけ(スライス)	0.50		ごま油	0.60	白いりごま	2.00
もやし	30.00		水	6.00		油	1.00				鉄板油	0.00
こまつな	15.00		でんぶん	0.50		さとう	2.20		【キャベツのクリーム煮】			
塩	0.40		きざみのり	0.30		しょうゆ	6.00		じゃがいも	30.00	【野菜の彩り和え】	
白いりごま	0.60					赤みそ	6.60		鶏もも皮なしこま肉	20.00	こまつな	15.00
ごま油	1.00		【キャベツのみそ汁】			水	22.00		にんじん	20.00	もやし	30.00
			カットわかめ	1.00		でんぶん	2.20		たまねぎ	40.00	にんじん	12.00
【豆黒糖】			キャベツ	35.00		ごま油	0.55		キャベツ	40.00	油揚げ	10.00
煎り大豆	14.00		じゃがいも	15.00		トウバンジャン	0.15		ブロッコリー	10.00	かつおぶし粉	0.30
黒砂糖	7.00		こまつな	10.00					(冷) グリンピース	3.00	塩	0.10
水	3.00		油揚げ	7.00		【春雨スープ】			油	0.80	みりん	2.00
			みそ	5.00		豚ももこま肉	10.00		★小麦粉	6.00	さとう	0.50
【トマトと卵のスープ】			赤みそ	5.00		にんじん	10.00		油	3.00	しょうゆ	2.50
鶏ももこま肉	10.00		けずり節	4.00		ながねぎ	20.00		★バター	3.00		
たまねぎ	30.00		水	140.00		きくらげ(乾)	0.50		★調理用牛乳	35.00	【はっちくんみそ汁】	
★卵	20.00					たけのこレトルトパウチ	15.00		水	35.00	豚バラこま肉	10.00
トマト	25.00		【フルーツ白玉】			チンゲンツァイ	15.00		塩	1.00	なす	5.00
カットわかめ	0.50		フルーツミックス缶	60.00		はるさめ	3.00		こしょう	0.03	ズッキーニ	5.00
油	0.70		冷凍メルト白玉	25.00		塩	1.10		★生クリーム	2.50	じゃがいも	20.00
塩	1.30					しょうゆ	1.50				たまねぎ	10.00
こしょう	0.02		【牛乳】			けずり節	4.00		【コロコロサラダ】			
けずり節	4.00		牛乳	206.00		水	130.00		だいこん	25.00	だいこん	10.00
水	135.00					ごま油	0.40		きゅうり	25.00	かぶ	10.00
でんぶん	1.20								にんじん	15.00	チンゲンツァイ	10.00
						【みかんのミルク寒天】			しょうゆ	1.50	みそ	6.00
【牛乳】						粉寒天	0.43		さとう	0.80	赤みそ	5.00
牛乳	206.00					さとう	5.40		酢	1.50	けずり節	4.00
						水	18.00		油	1.00	水	120.00
						★調理用牛乳	31.50		ごま油	0.30		
						みかん缶	27.00		白いりごま	0.90	【果物(冷凍みかん)】	
									塩	0.40	(冷) みかん	50.00
						【牛乳】						
						牛乳	206.00		【ミニトマト(1個)】			
									ミニトマト	10.00	【牛乳】	
											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

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

センター寺田

6月16日(月)		6月17日(火)		6月18日(水)		6月19日(木)		6月20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
【ごはん】			【わかめじゃこごはん】			【はちっこつけ麺】			【ごはん】		
米	95.00		米	95.00		★むし中華めん	150.00		米	95.00	95.00
水	0.00		水	0.00		油	2.00		水	0.00	0.00
			国産わかめご飯の素	1.00		しょうゆ	2.00				
【鮭の塩焼き】			ちりめんじゃこ	2.00		水（だし汁）	3.00		【鶏肉の香味焼き】		
甘塩鮭70g	70.00							70.00	鶏もも切身70g	70.00	70.00
鉄板油	0.00		【厚焼き卵】			豚バラこま肉	15.00	0.20	根しょうが	1.00	1.00
			★殺菌液卵	60.00		たけのこレトルトパウチ	8.00	1.00	みりん	1.00	1.00
【筑前煮】			鶏もも挽肉	8.00		根しょうが	0.40	0.20	にんにく	0.20	3.00
鶏もも皮なしこま肉	20.00		たまねぎ	20.00		ごま油	0.60	1.00	ながねぎ	1.00	0.30
じゃがいも	30.00		にんじん	10.00		しょうゆ	0.60	4.00	みそ	4.00	0.00
にんじん	25.00		干しいたけ(スライス)	0.30		さとう	0.20	2.00	しょうゆ	2.00	
ごぼう	20.00		油	0.50		酒	0.50	0.00	鉄板油	0.00	
こんにゃく角	20.00		さとう	1.10		なると	4.00		【チンゲン菜のからしあえ】		
たけのこレトルトパウチ	15.00		しょうゆ	1.10		もやし	20.00		チンゲンツアイ	15.00	15.00
(冷) さやいんげん	5.00		塩	0.30		(冷) ホールコーン	8.00	15.00	豚かたこま肉	15.00	5.00
油	0.80		水（だし汁）	5.00		こまつな	15.00	15.00	大豆	15.00	5.00
さとう	1.70		鉄板油	0.00		塩	0.50	15.00	だいこん	15.00	3.00
塩	0.04					こしょう	0.02	3.00	(冷) 枝豆	3.00	1.60
しょうゆ	4.00		【ビーフン炒め】			しょうゆ	4.00	0.80	根しょうが	0.80	0.10
酒	1.00		ビーフン	10.00		煮干し	2.00	3.60	しょうゆ	3.60	0.10
水（だし汁）	17.00		豚もも千切肉	10.00		けずり節	2.00	2.40	さとう	2.40	0.08
			にんじん	10.00		チンタンスープ	20.00	1.20	酒	1.20	
【なめこのみそ汁】			たけのこレトルトパウチ	15.00		水	105.00	1.20	みりん	1.20	
カットわかめ	0.50		たまねぎ	20.00		たまねぎ	20.00		【かぶのみそ汁】		
なめこ	11.00		干しいたけ(スライス)	0.60					カットわかめ		0.50
だいこん	20.00		ピーマン	6.00		【うずら卵の塩ゆで(3個)】			キャベツ		25.00
豆腐(絹ごし)	20.00		きくらげ(乾)	0.30		★うずらの卵	30.00	5.00	にんじん	15.00	20.00
油揚げ	7.00		根しょうが	0.30		塩	0.10	10.00	しめじ	5.00	30.00
ながねぎ	10.00		油	1.00		水	3.00	20.00	えのきたけ	10.00	5.00
赤みそ	5.00		塩	0.30				20.00	たまねぎ	20.00	6.00
みそ	6.00		こしょう	0.03		【キャンディーポテト】			こまつな	20.00	3.00
煮干し	3.00		しょうゆ	1.40		さつまいもフレンチ	80.00	20.00	★卵	20.00	135.00
水	140.00		ごま油	0.50		揚げ油	3.00	1.00	塩	1.00	
						さとう	5.00	2.00	しょうゆ	2.00	
【牛乳】			【けんちん汁】			★バター	2.00	0.02	こしょう	0.02	
牛乳	206.00		豆腐(絹ごし)	20.00		水	3.00	1.00	でんぶん	1.00	
			油揚げ	5.00				4.00	けずり節	4.00	
			ごぼう	15.00		【野菜の南蛮漬け】		125.00	水		
			にんじん	15.00		きゅうり	15.00				
			ながねぎ	10.00		だいこん	30.00		【果物(冷凍みかん)】		
			じゃがいも	20.00		にんじん	10.00	50.00	(冷) みかん		
			だいこん	20.00		ごま油	0.50				
			こんにゃく短冊	10.00		しょうゆ	2.00		【牛乳】		
			油	0.80		さとう	0.80	206.00	牛乳		
			塩	0.50		塩	0.06				
			しょうゆ	6.00		酢	0.60				
			けずり節	4.00		一味唐辛子	0.01				
			水	100.00							
						【牛乳】					
			牛乳	206.00		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

6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6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	
【スパゲティミートソース】			【ごはん】			【ごはん】			【ししじゅうし】	
★スパゲティ	93.00		米	95.00		★ミルクパン70g	70.00		米	85.00
オリーブ油	3.50		水	0.00					水	0.00
ベーコン千切り	5.00					【バーベキュードチキン】			豚かた千切り肉	25.00
塩	0.20		【ゆのす香る ねぎ塩チキン】			鶏もも切身70g	70.00		刻み昆布	2.00
			鶏もも角切肉	65.00		にんにく	0.30		あじフィレ30g	60.00
豚かた挽肉	55.00		塩	0.26		根しろうが	1.30		根しろうが	1.20
赤ワイン	2.60		酒	1.30		赤ワイン	1.30		酒	1.20
たまねぎ	110.00		鉄板油	0.00		トマトケチャップ	8.00		しょうゆ	1.20
にんじん	30.00		ゆず(果汁、生)	1.56		タバスコ	0.07		でんぶん	10.00
セロリー	1.50		しょうが	0.39		さとう	0.70		揚げ油	3.00
にんにく	0.50		にんにく	0.78		しょうゆ	2.50		しょうゆ	5.00
油	1.50		ながねぎ	9.10		塩	0.10		さとう	2.50
ホールトマト	15.00		酒	1.30		ウスターソース	1.00		みりん	6.00
トマトケチャップ	14.00		みりん	1.30		鉄板油	0.00		水(だし汁)	6.00
トマトピューレ	30.00		塩	0.39					白いりごま	0.50
ウスターソース	4.50		こしょう	0.01		【ツナと野菜のサラダ】				【ゴーヤーチャンプルー】
塩	0.60		しょうゆ	0.65		きゅうり	20.00			押し木綿豆腐
こしょう	0.03		ごま油	0.26		にんじん	10.00			40.00
			白いりごま	1.30		ズッキーニ	10.00			ゴーヤ
【ズッキーニのサラダ】			でんぶん	1.30		冷凍青大豆	5.00			15.00
キャベツ	40.00					だいこん	20.00			豚バラこま肉
にんじん	10.00		【ごま和え】			ツナ	12.00		【キャベツのしょうが風味】	12.00
ズッキーニ	15.00		こまつな	20.00		しょうゆ	2.00		キャベツ	40.00
酢	1.50		もやし	30.00		さとう	1.10		きゅうり	5.00
オリーブ油	2.60		にんじん	10.00		油	1.10		にんじん	5.00
塩	0.50		さとう	1.50		ごま油	0.60		油揚げ	5.00
こしょう	0.01		しょうゆ	3.00		酢	1.10		根しろうが	0.50
たまねぎ	8.00		みりん	2.00		塩	0.09		かつおぶし粉	0.40
トマト	8.00		ごま油	1.00		こしょう	0.01		しょうゆ	1.00
			白すりごま	2.00					みりん	1.00
【果物(メロン)】						【かきたま汁】			塩	0.20
プリンスメロン	57.60					鶏むねこま肉	5.00		かつおぶし粉	0.80
			【呉汁】			★卵	25.00		【かきたま汁】	
【牛乳】			豚ももこま肉	10.00		豆腐(絹ごし)	20.00		【かきたま汁】	
牛乳	206.00		大豆	5.00		にんじん	10.00		【かきたま汁】	
			にんじん	10.00		たまねぎ	20.00		【かきたま汁】	
			じゃがいも	10.00		こまつな	15.00		【かきたま汁】	
			だいこん	20.00		塩	1.00		【かきたま汁】	
			干ししいたけ(スライス)	0.50		しょうゆ	2.00		【かきたま汁】	
			じゃがいも	10.00		けずり節	4.00		【かきたま汁】	
			たまねぎ	10.00		水	120.00		【かきたま汁】	
			油揚げ	5.00					【かきたま汁】	
			豆腐(絹ごし)	15.00		【果物(冷凍みかん)】			【かきたま汁】	
			こまつな	5.00		(冷) みかん	50.00		【かきたま汁】	
			みそ	6.00					【牛乳】	
			赤みそ	5.00		【牛乳】			牛乳	206.00
			煮干し	2.00		牛乳	206.00			
			水	115.00						
			【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

2025年 6月 1日 ~ 2025年 6月30日

センター寺田

[illegible]