

# 【 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 7月 1日 ~ 2025年 7月31日

センター寺田

7月 1日(火)		7月 2日(水)		7月 3日(木)		7月 4日(金)		7月 7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>【ごはん】</b>		<b>【きなこ揚げパン】</b>		<b>【ごはん】</b>		<b>【小樽あんかけ焼きそば】</b>		<b>【ちらし寿司】</b>	
米	95.00	★コッペパン70g	70.00	米	95.00	★むし中華めん	165.00	米	80.00
水	0.00	きな粉	8.00	水	0.00	しょうゆ	0.30	酢	3.50
		さとう	5.00			水(だし汁)	0.00	さとう	2.50
<b>【さばの塩焼き】</b>		グラニュー糖	2.00	<b>【鯖のみそ焼き】</b>		油	3.00	根しょうが	1.00
さば切身70g	70.00	塩	0.08	さわら切身70g	70.00	★むきえび	15.00	鶏むねこま肉	15.00
塩	0.50	揚げ油	7.00	根しょうが	1.50	豚ももこま肉	15.00	干しいたけ(スライス)	0.90
酒	2.50			酒	2.50	根しょうが	0.30	かんぴょう	1.00
鉄板油	0.00	<b>【ポークピーンズ】</b>		鉄板油	0.00	にんにく	0.20	にんじん	15.00
		大豆	18.00	みそ	5.00	にんじん	25.00	油揚げ	10.00
<b>【小松菜と油揚げの煮びたし】</b>		豚かた角切り肉	20.00	みりん	2.50	たまねぎ	30.00	(冷) むき枝豆	5.00
こまつな	10.00	塩	0.10	さとう	2.50	はくさい	30.00	さとう	2.00
はくさい	30.00	こしょう	0.02	水	3.00	チンゲンツァイ	5.00	しょうゆ	4.00
もやし	30.00	じゃがいも	60.00	<b>【ごま和え】</b>		きくらげ	1.00	白	1.10
にんじん	5.00	にんじん	20.00	こまつな	20.00	油	1.10	白いりごま	1.00
油揚げ	6.00	たまねぎ	60.00	もやし	35.00	しょうゆ	5.00	★むきえび	15.00
さとう	1.00	(冷) グリンピース	5.00	にんじん	15.00	酒	1.50	酒	0.45
塩	0.08	油	1.30	えのきたけ	5.00	塩	0.80	酢	0.45
酒	0.50	トマトケチャップ	12.00	油揚げ	5.00	こしょう	0.02	塩	0.01
しょうゆ	3.00	トマトピューレ	12.00	さとう	2.00	ごま油	0.50	さとう	0.45
かつおぶし粉	0.50	さとう	1.50	しょうゆ	3.00	水	10.00	きざみのり	0.30
水	1.50	★薄力粉	4.00	白すりごま	2.00	★うずらの卵	15.00		
		油	1.30					<b>【笹の葉揚げ】</b>	
<b>【けんちん汁】</b>		★バター	2.00	<b>【具汁】</b>				ささかまぼこ	60.00
豆腐(絹ごし)	25.00	ウスターソース	4.00	豚ももこま肉	10.00	<b>【フレンチポテト】</b>		水	3.00
油揚げ	8.00	塩	1.00	大豆	5.00	くし型ポテト	80.00	★薄力粉	6.00
ごぼう	15.00	こしょう	0.02	にんじん	10.00	揚げ油	3.00	桑の葉(粉)	0.15
にんじん	15.00	水	65.00	だいこん	20.00	塩	0.30	揚げ油	3.00
ながねぎ	15.00			干しいたけ(スライス)	0.50	<b>【小松菜と豆腐のスープ】</b>		<b>【野菜の南蛮漬け】</b>	
じゃがいも	20.00	<b>【フレンチサラダ】</b>		きゅうり	15.00	きゅうり	10.00	だいこん	30.00
だいこん	15.00	キャベツ	40.00	もやし	15.00	鶏むねこま肉	10.00	キャベツ	15.00
こんにゃく短冊	10.00	にんじん	10.00	たまねぎ	15.00	もやし	15.00	だいこん	30.00
油	0.80	(冷) ホールコーン	10.00	油揚げ	6.00	こまつな	20.00	キャベツ	15.00
塩	0.50	ズッキーニ	10.00	豆腐(絹ごし)	15.00	えのきたけ	10.00	ごま油	0.50
しょうゆ	6.00	酢	2.00	みそ	7.00	豆腐(絹ごし)	30.00	しょうゆ	2.00
けずり節	4.00	オリーブ油	2.50	赤みそ	6.00	ながねぎ	10.00	さとう	0.80
水	100.00	さとう	1.30	煮干し	2.00	塩	0.90	塩	0.06
		塩	0.50	水	115.00	こしょう	0.02	酢	0.60
<b>【果物(冷凍みかん)】</b>		からし(粉)	0.05	<b>【茎わかめのにんにく炒め】</b>		しょうゆ	1.50	一味唐辛子	0.01
(冷) みかん	50.00			けずり節	4.00	しょうゆ	4.00		
		<b>【牛乳】</b>		くきわかめ	15.00	白いりごま	0.50	<b>【セタ汁】</b>	
<b>【牛乳】</b>		牛乳	206.00	にんにく	0.50			鶏ももこま肉	10.00
牛乳	206.00			ごま油	0.60			★そうめん	5.00
				しょうゆ	0.90	<b>【牛乳】</b>		豆腐(絹ごし)	30.00
				みりん	1.00	牛乳	206.00	にんじん	15.00
				白いりごま	1.00			だいこん	10.00
				<b>【牛乳】</b>				ながねぎ	5.00
				牛乳	206.00			型抜きかまぼこ(ほし)	10.00
								塩	1.00
								しょうゆ	1.20
								けずり節	3.00
								水	135.00
								<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

2025年 7月 1日 ~ 2025年 7月31日

センター寺田

7月 8日(火)		7月 9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)		7月14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>【ごはん】</b>		<b>【夏野菜のカレーライス】</b>		<b>【ごはん】</b>		<b>【ガーリックコーンライス】</b>		<b>【下中たまねぎの豚丼】</b>	
米	95.00	米	95.00	米	95.00	米	88.00	米	95.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
		豚かた角切り肉	20.00			たまねぎ	5.00	豚ももこま肉	30.00
<b>【マーボー豆腐】</b>		じゃがいも	30.00	<b>【赤魚の薬味焼き】</b>		にんにく	0.50	豚かたこま肉	40.00
豆腐(絹ごし)	110.00	たまねぎ	50.00	赤魚切身80g	80.00	ピーマン	1.50	しらたき	30.00
豚もも挽肉	35.00	にんじん	20.00	塩	0.20	(冷) ホールコーン	5.00	たまねぎ	40.00
ながねぎ	20.00	かぼちゃ	25.00	ごま油	0.50	塩	0.70	根しょうが	1.00
たまねぎ	20.00	なす	15.00	しょうゆ	2.00	黒こしょう	0.02	さとう	3.50
にんじん	30.00	油	1.00	にんにく	0.50	オリーブ油	2.00	みりん	2.50
にら	4.50	にんにく	0.20	一味唐辛子	0.01			しょうゆ	8.50
根しょうが	1.70	根しょうが	0.70	ながねぎ	5.00	<b>【八王子産はちみつマスタードチキン】</b>			
にんにく	0.50	油	1.30	鉄板油	0.00	鶏むね切り身70g	70.00	<b>【ピリ辛もやし】</b>	
干しいたけ(スライス)	0.50	★薄力粉	9.00			塩	0.20	もやし	35.00
油	1.00	★バター	4.50	<b>【野菜のおかか和え】</b>		こしょう	0.02	にんじん	5.00
さとう	1.60	油	4.50	こまつな	15.00	酒	1.00	きゅうり	25.00
しょうゆ	6.00	カレー粉	0.55	もやし	45.00	でんぶん	7.00	ごま油	0.50
赤みそ	7.50	トマトケチャップ	4.50	にんじん	12.00	揚げ油	4.00	酢	1.00
水	24.00	ウスターソース	2.70	油揚げ	7.00	練りマスタード	3.00	しょうゆ	2.00
でんぶん	2.40	中濃ソース	1.00	しょうゆ	3.50	はちみつ	3.00	塩	0.10
ごま油	0.60	塩	1.30	みりん	2.00	★マヨネーズ	7.00	さとう	0.50
トウバンジャン	0.15	こしょう	0.02	かつおぶし粉	1.00	酢	1.50	一味唐辛子	0.01
		カレー粉	0.45			水	2.50		
		しょうゆ	1.40	<b>【豚汁】</b>				<b>【小松菜のかきたま汁】</b>	
<b>【3色ナムル】</b>		水	75.00	豚ももこま肉	20.00	<b>【コロコロサラダ】</b>		こまつな	20.00
こまつな	15.00			じゃがいも	15.00	だいこん	25.00	★卵	20.00
もやし	35.00	<b>【わかめサラダ】</b>		ごぼう	10.00	きゅうり	20.00	にんじん	15.00
にんじん	15.00	カットわかめ	1.00	だいこん	20.00	にんじん	10.00	しめじ	15.00
さとう	0.22	きゅうり	20.00	にんじん	15.00	酢	2.00	カットわかめ	0.40
塩	0.40	きゅうり	20.00	しめじ	5.00	オリーブ油	2.50	豆腐(絹ごし)	25.00
にんにく	0.15	キャベツ	30.00	ながねぎ	5.00	さとう	0.90	塩	1.00
ごま油	1.00	にんじん	10.00	こんにゃく短冊	7.00	塩	0.50	しょうゆ	1.50
白いりごま	1.00	(冷) ホールコーン	5.00	豆腐(絹ごし)	15.00	からし(粉)	0.05	こしょう	0.02
		酢	1.50	油	1.00			でんぶん	1.30
<b>【とうもろこし】</b>		しょうゆ	2.60	みそ	11.00	<b>【ABCスープ】</b>		けずり節	4.00
とうもろこし	50.00	さとう	1.30	煮干し	2.00	★アルファベットマカロニ	6.00	水	125.00
塩	0.20	塩	0.20	水	100.00	豚ももこま肉	10.00		
		油	1.30			油	0.40	<b>【果物(オレンジ)】</b>	
<b>【牛乳】</b>		ごま油	0.60	<b>【果物(冷凍みかん)】</b>		たまねぎ	35.00	バレンシアオレンジ	50.00
牛乳	206.00	ちりめんじゃこ	2.00	(冷) みかん	50.00	にんじん	15.00		
						キャベツ	30.00	<b>【牛乳】</b>	
		<b>【ピーチヨーグルト】</b>		<b>【牛乳】</b>		ホールトマト	30.00	牛乳	206.00
		黄桃缶	40.00	牛乳	206.00	トマト	10.00		
		★調理用ヨーグルト	40.00			セロリー	1.00		
						塩	1.00		
		<b>【牛乳】</b>				こしょう	0.03		
		牛乳	206.00			けずり節	4.00		
						水	100.00		
						<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

2025年 7月 1日 ~ 2025年 7月31日

センター寺田

7月23日(水)		7月24日(木)		7月25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>【菜めし】</b>		<b>【キムチチャーハン】</b>					
★スパゲティ	93.00	米	91.00	米	80.00				
オリーブ油	3.50	水	0.00	押麦	3.00				
ベーコン千切り	5.00	国産菜飯の素	2.00	水	0.00				
塩	0.20			豚ももこま肉	10.00				
		<b>【厚焼き卵】</b>		豚バラこま肉	5.00				
豚かた挽肉	55.00	★殺菌液卵	60.00	ながねぎ	10.00				
赤ワイン	2.60	鶏もも挽肉	8.00	根しょうが	0.30				
たまねぎ	110.00	たまねぎ	20.00	油	1.10				
にんじん	30.00	にんじん	10.00	にんじん	10.00				
セロリー	1.50	干しいたけ(スライス)	0.30	キムチ漬け	15.00				
にんにく	0.50	油	0.50	八王子産白菜キムチ	10.00				
油	1.50	さとう	1.10	酒	1.30				
ホールトマト	15.00	しょうゆ	1.10	塩	0.25				
トマトケチャップ	14.00	塩	0.50	こしょう	0.02				
トマトピューレ	30.00	水(だし汁)	5.00	しょうゆ	0.80				
ウスターソース	4.50	鉄板油	0.00	こまつな	10.00				
塩	0.60			ごま油	0.80				
こしょう	0.03	<b>【肉じゃが】</b>							
		じゃがいも	80.00	<b>【いかのネギ塩焼き】</b>					
<b>【大根わかめサラダ】</b>		豚かたこま肉	15.00	いか切身70g	70.00				
カットわかめ	1.00	たまねぎ	40.00	根しょうが	0.45				
だいこん	45.00	にんじん	20.00	にんにく	0.70				
にんじん	10.00	糸こんにゃく	15.00	ながねぎ	4.50				
(冷) むぎ枝豆	5.00	(冷) さやいんげん	5.00	酒	1.20				
(冷) ホールコーン	5.00	油	1.00	みりん	1.20				
酢	1.50	さとう	2.00	塩	0.60				
しょうゆ	2.60	しょうゆ	6.00	こしょう	0.01				
さとう	1.30	塩	0.10	しょうゆ	0.60				
塩	0.20	水	10.00	ごま油	0.25				
油	1.30			白いりごま	1.20				
ごま油	0.60	<b>【野菜と油揚げのごま和え】</b>		鉄板油	0.00				
		こまつな	20.00						
<b>【フルーツゼリー】</b>		もやし	35.00	<b>【中華スープ】</b>					
粉寒天	0.50	にんじん	10.00	鶏むねこま肉	10.00				
さとう	6.00	油揚げ	5.00	チンゲンツァイ	15.00				
水	20.00	白つきごま	2.00	たまねぎ	20.00				
オレンジジュース(調理用)	45.00	しょうゆ	4.30	にんじん	15.00				
フルーツミックス缶	25.00	さとう	2.60	カットわかめ	0.50				
		みりん	2.60	★卵	25.00				
<b>【牛乳】</b>				塩	0.70				
牛乳	206.00	<b>【牛乳】</b>		しょうゆ	2.00				
		牛乳	206.00	こしょう	0.02				
				けずり節	4.00				
				水	130.00				
				ごま油	0.40				
				<b>【フルーツ白玉】</b>					
				りんご(缶詰)	60.00				
				冷凍メルト白玉	25.00				
				<b>【牛乳】</b>					
				牛乳	206.00				