[詳 細 献 立 表]

選択アレルゲン:センター （小麦,そば,卵,乳,えび,かに,くるみ,飲用牛乳）

0:通常献立　　換算学年: センタ

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日

センター寺田　2026-10-09 印刷

11月 2日(月)		11月 4日(水)		11月 5日(木)		11月 6日(金)		11月 9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
【ビーフカレー】		【米粉パン】		【ごはん】		【かみかみご飯】		【ウインナーピラフ】	
米	95.00	★米粉パン70g	70.00	米	91.00	米	91.00	米	80.00
水	0.00			水	0.00	水	0.00	押麦	4.00
牛もも角切肉	20.00	【ポテトチーズオムレツ】				ちりめんじゃこ	5.00	★バター	3.00
牛肩角切肉	25.00	★殺菌液卵	55.00	【四川豆腐】		国産菜飯の素	1.00	チンタンスープ	5.00
じゃがいも	60.00	たまねぎ	30.00	豆腐(絹ごし)	95.00			水	0.00
たまねぎ	75.00	豚もも挽肉	10.00	豚ももこま肉	15.00	【ししゃもの磯辺焼き】		鶏もも皮なしこま肉	10.00
にんじん	20.00	サラダ油	0.50	豚バラこま肉	15.00	ししゃも	40.00	ウインナー1cm輪切り	10.00
にんにく	0.20	じゃがいも	30.00	★むきえび	10.00	青のり	0.05	にんじん	15.00
根しょうが	0.80	★調理用牛乳	6.00	にんにく	0.30	鉄板油	0.30	たまねぎ	25.00
サラダ油	1.70	★バター	0.50	根しょうが	0.50			(冷)ホールコーン	7.00
★小麦粉	9.00	★ナチュラルチーズ	6.00	にんじん	20.00	【野菜と油揚げのごま和え】		ピーマン	5.00
★バター	4.50	塩	0.50	ながねぎ	20.00	ほうれんそう	35.00	にんにく	0.50
サラダ油	5.00	こしょう	0.01	チンゲンツァイ	20.00	もやし	30.00	油	0.80
カレー粉	0.40	鉄板油	1.00	たけのこ缶	20.00	にんじん	10.00	塩	1.00
トマトケチャップ	4.50	トマトケチャップ	3.00	干ししいたけ(スライス)	0.80	油揚げ	7.00	こしょう	0.03
ウスターソース	1.00	トマトピューレ	1.00	サラダ油	1.00	白つきごま	2.00	しょうゆ	1.50
中濃ソース	1.70	中濃ソース	1.00	さとう	2.00	しょうゆ	3.60		
塩	1.65			しょうゆ	8.00	さとう	1.60	【白身魚のハーブ焼き】	
こしょう	0.02	【有機大根とツナのサラダ】		トウバンジャン	0.20	みりん	1.00	メルルーサ切身70g	70.00
カレー粉	0.60	きゅうり	7.00	酒	1.00			塩	0.25
しょうゆ	1.40	にんじん	3.00	ごま油	0.60	【みそ根菜汁】		こしょう	0.02
水	82.00	(冷)ホールコーン	5.00	塩	0.30	鶏もも皮なしこま肉	15.00	白ワイン	2.00
		冷凍青大豆	5.00	でんぷん	2.00	にんじん	10.00	セロリー	0.25
【3色サラダ】		だいこん	40.00	水	35.00	だいこん	20.00	にんにく	0.30
だいこん	20.00	ツナ	11.00			ながねぎ	5.00	乾燥バジル	0.05
にんじん	10.00	しょうゆ	2.60	【ポップビーンズ】		生揚げ	17.00	パセリ(乾)	0.05
きゅうり	20.00	さとう	1.30	大豆	15.00	こんにゃく色紙	5.00	オリーブ油	1.00
酢	1.50	サラダ油	1.30	でんぷん	1.60	じゃがいも	25.00	鉄板油	0.00
サラダ油	1.50	ごま油	0.70	揚油	3.00	油	0.80		
さとう	1.30	酢	1.30	青のり	0.15	みそ	6.50	【かぼちゃのポタージュ】	
塩	0.40	塩	0.10	精製塩	0.20	赤みそ	6.00	かぼちゃ	50.00
からし(粉)	0.05	こしょう	0.01			けずり節	4.00	たまねぎ	30.00
				【春雨スープ(小松菜)】		水	110.00	ベーコン千切り	7.00
【アップルポンチ(ミックス50)】		【野菜スープ】		豚もも千切肉	10.00			★バター	2.00
フルーツミックス缶	50.00	ベーコン千切り	10.00	にんじん	10.00	【果物(シャインマスカット)】		油	0.50
りんごジュース	30.00	たまねぎ	20.00	もやし	25.00	マスカット （粒）	30.00	★調理用牛乳	70.00
		にんじん	15.00	ながねぎ	10.00			★生クリーム	2.00
【牛乳】		キャベツ	35.00	干ししいたけ(スライス)	0.50	【牛乳】		水	55.00
★牛乳	206.00	油	0.50	たけのこ缶	10.00	★牛乳	206.00	パセリ(乾)	0.02
		塩	1.10	こまつな	10.00			塩	1.20
		こしょう	0.02	はるさめ	3.00			こしょう	0.02
		けずり節	3.00	塩	1.00				
		水	140.00	しょうゆ	1.40			【果物(みかん)】	
				けずり節	4.00			みかん	50.00
		【果物(みかん)】		水	125.00				
		みかん	50.00					【牛乳】	
				【牛乳】				★牛乳	206.00
		【牛乳】		★牛乳	206.00				
		★牛乳	206.00						

[詳 細 献 立 表]

選択アレルゲン:センター （小麦,そば,卵,乳,えび,かに,くるみ,飲用牛乳）

0:通常献立　　換算学年: センタ

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日

センター寺田　2026-10-09 印刷

11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)		11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
【わかめごはん】		【みそラーメン風つけめん】		【天狗ごはん】		【ビビンバ(大根)】		【ごはん】	
米	91.00	★むし中華めん	155.00	米	82.00	米	98.00	米	91.00
水	0.00	油	1.00	赤米	8.00	水	0.00	水	0.00
国産わかめご飯の素	2.00	しょうゆ	2.00	水	0.00	牛もも千切肉	55.00		
		水(だし汁)	3.50	黒いりごま	1.30	にんにく	0.50	【ホキのだし塩からあげ】	
【サンマのポーポー焼き(100年フード)】				精製塩	0.30	根しょうが	0.50	ホキ角切り	90.00
さんますり身	50.00	豚かた挽肉	15.00			切干しだいこん	5.00	だし塩	0.80
鶏もも挽肉	20.00	にんじん	15.00	【高尾焼もみじおろしあんかけ】		ごま油	1.00	根しょうが	0.70
根しょうが	1.50	もやし	35.00	1/2絞り豆腐	35.00	トウバンジャン	0.13	ごま油	0.40
ながねぎ	6.00	ながねぎ	20.00	鶏もも挽肉	20.00	酒	1.30	酒	1.00
★卵	2.50	きくらげ	0.50	鶏むね挽肉	35.00	さとう	3.00	でんぷん	8.00
赤みそ	3.60	(冷)ホールコーン	10.00	ながねぎ	15.00	しょうゆ	4.00	揚油	5.00
しょうゆ	0.60	たけのこ缶	10.00	根しょうが	0.50	みりん	2.50		
★パン粉	2.00	なると	8.00	★殺菌液卵	9.00	にんじん	10.00	【野菜の彩り和え】	
でんぷん	2.50	根しょうが	1.00	★パン粉	7.00	もやし	30.00	ほうれんそう	25.00
鉄板油	0.00	にんにく	0.50	酒	2.00	ほうれんそう	30.00	もやし	35.00
		油	1.00	しょうゆ	2.00	精製塩	0.40	にんじん	12.00
【もやしのピリ辛和え】		赤みそ	14.00	さとう	1.50	白いりごま	0.60	油揚げ	7.00
きゅうり	15.00	塩	0.10	鉄板油	0.00			かつおぶし粉	0.30
もやし	35.00	トウバンジャン	0.10	だいこん	20.00	【わかめスープ】		塩	0.10
ロースハム千切り	5.00	白すりごま	1.00	にんじん	3.50	鶏もも皮なしこま肉	15.00	みりん	2.00
ごま油	0.50	けずり節	4.00	しょうゆ	2.00	カットわかめ	0.70	さとう	0.50
しょうゆ	2.00	水	120.00	塩	0.25	(冷)ホールコーン	10.00	しょうゆ	2.50
さとう	0.80	ごま油	0.50	みりん	1.50	えのきたけ	10.00		
塩	0.06			さとう	1.00	にんじん	10.00	【肉じゃが】	
酢	0.60	【ゆでうずら卵(3個)】		でんぷん	0.20	たまねぎ	25.00	じゃがいも	100.00
一味唐辛子	0.01	★うずらの卵	30.00			塩	0.90	豚バラこま肉	11.00
		水	0.00	【山の幸和え】		こしょう	0.02	豚ももこま肉	11.00
【呉汁】				こまつな	20.00	しょうゆ	0.90	たまねぎ	55.00
豚ももこま肉	10.00	【♪のり塩ポテト】		しらたき	20.00	けずり節	4.00	にんじん	20.00
大豆	5.00	くし型ポテト	90.00	にんじん	6.00	水	130.00	糸こんにゃく	30.00
にんじん	15.00	揚油	3.00	きくらげ(乾)	0.60			(冷)さやいんげん	5.00
だいこん	30.00	精製塩	0.25	油揚げ	10.00	【フルーツヨーグルト】		油	1.00
ながねぎ	15.00	青のり	0.20	塩	0.10	フルーツミックス缶	45.00	さとう	2.50
油揚げ	6.00			しょうゆ	2.00	★調理用ヨーグルト	50.00	しょうゆ	6.00
豆腐(絹ごし)	15.00	【野菜の南蛮漬け】		さとう	1.30			塩	0.10
みそ	6.50	きゅうり	10.00	白つきごま	1.50	【牛乳】		水	25.00
赤みそ	6.00	にんじん	5.00			★牛乳	206.00		
煮干し	2.00	だいこん	20.00	【翠靄汁】				【牛乳】	
水	105.00	かぶ	25.00	だいこん	25.00			★牛乳	206.00
		ごま油	0.50	はくさい	25.00				
【牛乳】		しょうゆ	2.00	ながねぎ	10.00				
★牛乳	206.00	さとう	0.30	えのきたけ	7.00				
		塩	0.10	あおさ(素干し)	0.80				
		酢	0.60	塩	0.70				
		一味唐辛子	0.01	しょうゆ	1.00				
				けずり節	4.00				
		【牛乳】		だしこんぶ	0.30				
		★牛乳	206.00	水	140.00				
				【果物(みかん)】					
				みかん	50.00				
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

[詳 細 献 立 表]

選択アレルゲン:センター （小麦,そば,卵,乳,えび,かに,くるみ,飲用牛乳）

0:通常献立　　換算学年: センタ

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日

センター寺田　2026-10-09 印刷

11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)		11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
【ごはん】		【国産小麦パン】		【ごはん】		【八王子産米の白いごはん】		【ごはん】	
米	91.00	★国産小麦パン70g	70.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00			水	0.00	水	0.00	水	0.00
		【手作りりんごジャム】							
【鯖の香味焼き】		りんご(紅玉)	15.00	【マーボー大根】		【鮭の塩焼き】		【鰆の甘辛竜田揚げ】	
さば切身70g	70.00	りんご	15.00	だいこん	80.00	甘塩鮭70g	70.00	さわら切身70g	70.00
根しょうが	0.45	レモン(果汁、生)	0.50	豚もも挽肉	40.00	鉄板油	0.00	根しょうが	1.00
にんにく	0.45	さとう	6.00	ながねぎ	25.00			にんにく	0.40
ながねぎ	0.70	水	3.00	にんじん	25.00	【キャベツのしょうが風味】		酒	2.00
みそ	3.50			根しょうが	1.30	キャベツ	45.00	でんぷん	6.00
しょうゆ	2.50	【白菜のクリームシチュー】		にんにく	0.30	きゅうり	15.00	揚油	4.00
みりん	1.00	鶏もも皮なしこま肉	20.00	サラダ油	1.00	ちりめんじゃこ	3.00	しょうゆ	3.50
鉄板油	0.00	じゃがいも	40.00	さとう	2.00	根しょうが	0.80	さとう	2.50
		にんじん	10.00	しょうゆ	6.50	かつおぶし粉	0.40	みりん	2.00
【切干大根とわかめのサラダ】		たまねぎ	30.00	塩	0.10	しょうゆ	1.50	水	1.00
カットわかめ	1.00	はくさい	35.00	赤みそ	4.00	みりん	1.70		
切干しだいこん	5.00	マッシュルーム	5.00	テンメンジャン	2.00	塩	0.20	【五目きんぴら】	
きゅうり	10.00	(冷)さやいんげん	5.00	水	20.00			にんじん	15.00
にんじん	10.00	油	1.50	でんぷん	2.00	【さつまいも汁】		ごぼう	15.00
(冷)むき枝豆	7.00	★小麦粉	7.50	ごま油	1.00	豚ももこま肉	10.00	糸こんにゃく	13.00
(冷)ホールコーン	7.00	★バター	4.00	トウバンジャン	0.26	ごぼう	10.00	れんこん	13.00
酢	1.50	サラダ油	3.50			だいこん	20.00	さつま揚げ	5.00
しょうゆ	2.60	★調理用牛乳	80.00	【♪野菜のごまドレッシング】		にんじん	15.00	(冷)さやいんげん	5.00
さとう	1.30	塩	1.80	キャベツ	35.00	さつまいも	20.00	一味唐辛子	0.01
塩	0.20	こしょう	0.02	にんじん	10.00	こんにゃく色紙	10.00	油	1.00
サラダ油	1.30	水	25.00	(冷)ホールコーン	10.00	生揚げ	15.00	しょうゆ	3.50
ごま油	0.60	★生クリーム	2.00	しょうゆ	2.00	ながねぎ	5.00	さとう	1.20
				白すりごま	1.80	サラダ油	0.60	酒	1.00
【八王子産根しょうがの豚汁】		【#フレンチサラダ】		塩	0.11	みそ	5.50	ごま油	0.30
根しょうが	0.50	キャベツ	40.00	酢	1.10	赤みそ	6.00		
豚ももこま肉	15.00	にんじん	10.00	さとう	1.00	けずり節(調理用)	4.00	【秋のお吸い物】	
だいこん	25.00	(冷)ホールコーン	10.00	サラダ油	1.50	水	100.00	鶏もも皮なしこま肉	10.00
にんじん	20.00	きゅうり	10.00	こしょう	0.01			型抜きかまぼこ	5.00
しめじ	5.00	酢	1.50			【果物(みかん)】		カットわかめ	0.35
ながねぎ	10.00	サラダ油	1.50	【ワンタンスープ(もやしver)】		みかん	50.00	豆腐(絹ごし)	15.00
こんにゃく色紙	7.00	さとう	1.30	★ワンタンの皮	10.00			えのきたけ	4.50
豆腐(絹ごし)	20.00	塩	0.50	豚もも千切肉	15.00	【牛乳】		まいたけ	4.50
こまつな	5.00	からし(粉)	0.05	にんじん	10.00	★牛乳	206.00	ながねぎ	15.00
サラダ油	1.00			ながねぎ	10.00			にんじん	5.00
みそ	12.00	【牛乳】		もやし	20.00			ほうれんそう	25.00
けずり節	4.00	★牛乳	206.00	チンゲンツァイ	10.00			しょうゆ	1.20
水	100.00			干ししいたけ(スライス)	1.00			塩	0.90
				塩	0.60			酒	0.90
【牛乳】				こしょう	0.02			だしこんぶ	0.30
★牛乳	206.00			しょうゆ	3.00			けずり節	4.00
				ごま油	0.20			水	130.00
				けずり節	4.00				
				水	125.00			【果物(マスカット)】	
								マスカット（粒）	30.00
				【果物(シャインマスカット)】					
				マスカット（粒）	30.00			【牛乳】	
								★牛乳	206.00
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

[詳 細 献 立 表]

選択アレルゲン:センター （小麦,そば,卵,乳,えび,かに,くるみ,飲用牛乳）

0:通常献立　　換算学年: センタ

2026年11月 1日 ～ 2026年11月30日

センター寺田　2026-10-09 印刷

11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)		11月30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
【ガーリックコーンライス】		【はち大根おろしスパゲティ】		【ごはん】		【チーズパン】			
米	91.00	★スパゲティ	90.00	米	91.00	★チーズパン70g	70.00		
水	0.00	ゆで塩	0.00	水	0.00				
たまねぎ	5.00	オリーブ油	2.00			【ポークビーンズ南】			
(冷)ホールコーン	6.00	★バター	1.00	【厚焼き卵】		大豆	15.00		
オリーブ油	2.00	しょうゆ	2.00	★殺菌液卵	60.00	豚かた角切り肉	20.00		
パセリ(乾)	0.05	だいこん	110.00	豚もも挽肉	10.00	塩	0.10		
にんにく	0.50	ツナ	45.00	たまねぎ	30.00	こしょう	0.02		
塩	0.70	えのきたけ	5.00	にんじん	10.00	じゃがいも	50.00		
こしょう	0.02	酢	4.00	干ししいたけ(スライス)	0.30	にんじん	20.00		
		さとう	4.00	油	1.00	たまねぎ	55.00		
【チキンステーキ】		塩	1.20	さとう	1.10	(冷)グリンピース	5.00		
鶏もも切身70g	70.00	しょうゆ	5.00	しょうゆ	1.10	サラダ油	1.00		
にんにく	1.00	だいこん葉	4.00	塩	0.50	トマトケチャップ	10.00		
根しょうが	1.20	きざみのり	0.30	水(だし汁)	5.00	トマトピューレ	12.00		
しょうゆ	4.00			鉄板油	0.00	さとう	1.00		
酒	0.60	【コールスロー】				★小麦粉	3.60		
みりん	2.30	キャベツ	40.00	【ひじきの炒め煮】		サラダ油	1.80		
鉄板油	0.00	きゅうり	10.00	芽ひじき	1.20	★バター	1.20		
		(冷)ホールコーン	10.00	干ししいたけ(スライス)	1.00	ウスターソース	3.60		
【ブロッコリーのサラダ】		にんじん	5.00	にんじん	10.00	塩	1.00		
キャベツ	38.00	酢	1.50	油揚げ	5.00	こしょう	0.02		
ブロッコリー	22.00	サラダ油	1.50	焼き竹輪	5.00	水	65.00		
にんじん	10.00	からし(粉)	0.05	(冷)さやいんげん	3.00				
酢	1.50	さとう	1.30	油	1.00	【わかめサラダ】			
サラダ油	2.00	塩	0.40	さとう	1.50	カットわかめ	1.00		
さとう	1.00			しょうゆ	3.00	きゅうり	10.00		
塩	0.40	【♪スイートポテト】		酒	1.00	だいこん	30.00		
からし(粉)	0.05	さつまいも	65.00	水(だし汁)	5.00	にんじん	5.00		
		★バター	2.50			(冷)ホールコーン	10.00		
【コーンポタージュ】		さとう	4.00	【たまねぎのみそ汁】		しょうゆ	3.00		
たまねぎ	20.00	★生クリーム	4.00	たまねぎ	40.00	酢	1.00		
じゃがいも	20.00	★調理用牛乳	2.00	えのきたけ	15.00	さとう	1.00		
クリームコーン缶	55.00	ミニマドレーヌカップ	1.00	こまつな	15.00	ごま油	1.00		
★バター	1.50			油揚げ	6.00	白すりごま	1.00		
塩	1.10	【牛乳】		赤みそ	6.00				
こしょう	0.02	★牛乳	206.00	みそ	6.00	【みかんゼリー】			
水	40.00			けずり節(調理用)	4.00	粉寒天	0.50		
★調理用牛乳	90.00			水	140.00	さとう	6.00		
★生クリーム	1.50					水	20.00		
パセリ(乾)	0.05			【白菜のゆず風味】		オレンジジュース	45.00		
				はくさい	60.00	フルーツミックス缶	50.00		
【オレンジジュース】				にんじん	10.00				
オレンジジュース	208.00			ゆず皮	0.20	【牛乳】			
				ゆず果汁	1.00	★牛乳	206.00		
				酢	1.00				
				さとう	0.75				
				はちみつ	0.90				
				塩	0.40				
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				