

【 詳細献立表 】

選択アレルギー:センター寺田

(小麦,そば,卵,乳,ピーナッツ,えび,かに,くるみ)

0:通常献立 換算学年: センタ
2026年 4月 1日 ~ 2026年 4月30日

センター寺田 2026-03-17 印刷

4月 8日(水)		4月 9日(木)		4月10日(金)		4月13日(月)		4月14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】		【ごはん】		【ごはん】		【ごはん】		【赤米ごはん】	
米	91.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00	米	81.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	もち米	5.00
								赤米	5.00
								水	0.00
【いかのねぎ塩焼き】		【マーボー豆腐】		【豚と新玉のしょうが焼き】		【豚キムチ】			
いか切身70g	70.00	豆腐(絹ごし)	100.00	豚ももこま肉	40.00	豚バラこま肉	25.00		
根しょうが	0.50	豚もも挽肉	30.00	豚バラこま肉	30.00	豚ももこま肉	25.00	【鰯のみそ焼き】	
にんにく	0.90	ながねぎ	20.00	酒	0.70	にんにく	0.30	さわら切身70g	70.00
ながねぎ	5.50	たまねぎ	15.00	しょうゆ	5.50	酒	0.30	根しょうが	1.50
酒	1.40	にんじん	30.00	根しょうが	0.70	しょうゆ	1.00	酒	2.50
みりん	1.40	にら	4.00	たまねぎ	60.00	はくさいキムチ	20.00	鉄板油	0.00
塩	0.35	根しょうが	1.50	塩	0.10	八王子産白菜キムチ	20.00	みそ	5.00
こしょう	0.01	にんにく	0.40	こしょう	0.01	根しょうが	1.00	みりん	2.50
しょうゆ	0.70	干しいたけ(スライス)	0.50	油	1.00	たまねぎ	15.00	さとう	2.50
ごま油	0.30	油	1.00			にら	5.00	水	3.00
白いりごま	1.40	さとう	1.80	【野菜のおかか和え】		ながねぎ	10.00		
鉄板油	0.00	しょうゆ	5.00	こまつな	15.00	もやし	30.00	【五目きんぴら】	
		赤みそ	6.00	はくさい	35.00	干しいたけ(スライス)	1.00	鶏ももこま肉	8.00
【じゃこサラダ】		水	22.00	にんじん	10.00	油	0.50	にんじん	15.00
にんじん	5.00	でんぷん	2.20	しょうゆ	2.50	塩	0.15	ごぼう	15.00
はくさい	40.00	ごま油	0.55	みりん	1.20	しょうゆ	3.00	糸こんにゃく	10.00
きゅうり	5.00	トウバンジャン	0.15	かつおぶし粉	0.70	酒	1.00	れんこん	10.00
(冷)ホールコーン	5.00					こしょう	0.03	(冷)むき枝豆	3.00
酢	1.50	【ポップビーンズ】		【みそけんちん汁】		水	10.00	一味唐辛子	0.01
しょうゆ	1.50	大豆	15.00	豆腐(絹ごし)	15.00	でんぷん	1.30	油	1.00
さとう	0.60	でんぷん	4.50	油揚げ	5.00	ごま油	0.50	しょうゆ	3.50
塩	0.10	揚げ油	3.00	ごぼう	10.00			さとう	1.20
ごま油	0.50	青のり	0.15	にんじん	10.00	【大学芋】		酒	1.00
ちりめんじゃこ	3.00	塩	0.15	だいこん	20.00	さつまいも	65.00	ごま油	0.30
				じゃがいも	20.00	揚げ油	3.00		
【肉じゃが】		【中華スープ】		こんにゃく短冊	8.00	さとう	4.30	【春のすまし汁】	
じゃがいも	100.00	鶏ももこま肉	10.00	ながねぎ	10.00	しょうゆ	1.55	型抜きかまぼこ(桜ピンク)	8.00
豚かたこま肉	25.00	チンゲンツアイ	10.00	油	0.80	水	2.60	カットわかめ	0.40
たまねぎ	55.00	はくさい	40.00	赤みそ	5.00	酢	0.17	豆腐(絹ごし)	20.00
にんじん	20.00	にんじん	10.00	みそ	6.00	黒いりごま	0.40	えのきたけ	10.00
糸こんにゃく	25.00	えのきたけ	5.00	けずり節	4.00			ながねぎ	20.00
(冷)むき枝豆	5.00	カットわかめ	0.40	水	120.00	【春雨スープ】		こまつな	15.00
油	1.00	塩	0.90			豚もも挽肉	10.00	しょうゆ	1.20
さとう	2.00	しょうゆ	1.80	【牛乳】		にんじん	12.00	塩	0.90
しょうゆ	6.00	こしょう	0.02	牛乳	206.00	たまねぎ	15.00	酒	1.00
塩	0.10	けずり節	4.00			干しいたけ(スライス)	0.50	けずり節	3.00
水	25.00	水	140.00			たけのこレトルトパウチ	12.00	だしこんぶ	0.10
		ごま油	0.40			チンゲンツアイ	15.00	水	140.00
【牛乳】						はるさめ	4.00		
牛乳	206.00	【牛乳】				塩	1.00	【果物(黄桃缶)】	
		牛乳	206.00			しょうゆ	1.50	黄桃缶	45.00
						けずり節	4.00		
						水	150.00	【牛乳】	
						ごま油	0.40	牛乳	206.00
						【牛乳】			
						牛乳	206.00		

【 詳細献立表 】

選択アレルギー:センター寺田

(小麦,そば,卵,乳,ピーナッツ,えび,かに,くるみ)

0:通常献立 換算学年: センタ
2026年 4月 1日 ~ 2026年 4月30日

センター寺田 2026-03-17 印刷

4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)		4月20日(月)		4月21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
【ポークカレーライス】		【ごはん】		【黒糖パン】		【ごはん】		【中華丼】	
米	95.00	米	91.00	★黒砂糖パン70g	70.00	米	91.00	米	95.00
水	0.00	水	0.00			水	0.00	水	0.00
豚かた角切り肉	20.00			【タンドリーチキン】					
じゃがいも	60.00	【ししゃもの磯辺天ぷら】		鶏もも皮なし切身70g	70.00	【茎わかめのしょうが炒め】		豚ももこま肉	20.00
たまねぎ	70.00	ししゃも	40.00	にんにく	0.20	くきわかめ	15.00	酒	0.30
にんじん	20.00	青のり	0.20	根しょうが	0.50	根しょうが	0.50	しょうゆ	0.70
にんにく	0.20	水	7.50	★調理用ヨーグルト	5.00	ごま油	0.60	いか短冊	20.00
根しょうが	0.80	★薄力粉	5.00	トマトケチャップ	2.50	しょうゆ	1.00	にんじん	10.00
油	1.70	コーンスターチ	2.00	カレー粉	0.25	みりん	0.50	はくさい	70.00
★薄力粉	9.00	揚げ油	4.00	塩	0.20	酒	0.50	たけのこレトルトパウチ	20.00
★バター	4.50			こしょう	0.02	白いりごま	0.50	干しいたけ(スライス)	1.00
油	5.00	【ビーフン炒め】		鉄板油	0.00			にんにく	0.40
カレー粉	0.40	ビーフン	9.00			【厚焼き卵】		根しょうが	0.60
トマトケチャップ	4.50	豚もも千切肉	10.00	【ポテトカルボナーラ】		★殺菌液卵	60.00	★うずらの卵	25.00
ウスターソース	1.00	にんじん	10.00	じゃがいも	85.00	豚もも挽肉	10.00	油	2.60
中濃ソース	1.70	たけのこレトルトパウチ	15.00	(冷)グリーンピース	6.00	たまねぎ	20.00	しょうゆ	2.60
塩	1.65	たまねぎ	20.00	ベーコン千切り	3.50	にんじん	10.00	塩	0.70
こしょう	0.02	干しいたけ(スライス)	0.60	にんにく	0.35	干しいたけ(スライス)	0.30	こしょう	0.02
カレー粉	0.60	にら	6.00	油	0.30	油	0.50	ごま油	0.30
しょうゆ	1.40	きくらげ	0.30	★生クリーム	5.00	さとう	1.00	でんぷん	4.00
水	82.00	根しょうが	0.30	★調理用牛乳	5.00	しょうゆ	1.00	水	40.00
		油	1.00	★スキムミルク	2.00	塩	0.30		
【ツナと大根のサラダ】		塩	0.40	★粉チーズ	3.50	水(だし汁)	5.00	【かぶときゅうりの南蛮漬け】	
きゅうり	13.00	こしょう	0.03	塩	0.30	鉄板油	0.00	かぶ	25.00
にんじん	6.00	しょうゆ	1.40	黒こしょう	0.02			きゅうり	20.00
(冷)ホールコーン	6.00	ごま油	0.50			【出汁塩の浅漬け】		ごま油	0.60
だいこん	35.00			【ABCスープ(白菜)】		キャベツ	40.00	しょうゆ	2.00
ツナ	10.00	【豚と豆の角煮風】		★アルファベットマカロニ	6.00	にんじん	10.00	さとう	0.30
しょうゆ	1.70	豚かたこま肉	12.00	ベーコン色紙	5.00	きゅうり	15.00	塩	0.06
さとう	0.65	大豆	12.00	油	0.50	出汁塩	0.40	酢	0.60
油	1.00	根しょうが	0.85	たまねぎ	30.00			一味唐辛子	0.01
ごま油	0.40	しょうゆ	4.00	はくさい	35.00	【田舎汁】			
酢	1.20	さとう	3.00	にんじん	15.00	鶏ももこま肉	15.00	【ワンタンスープ】	
塩	0.10	酒	1.20	塩	1.00	ごぼう	12.00	★ワンタンの皮短冊	10.00
こしょう	0.01	みりん	1.20	こしょう	0.02	だいこん	20.00	豚ももこま肉	8.00
				しょうゆ	1.00	にんじん	12.00	にんじん	15.00
【ヨーグルトのいちごソース】		【みそ汁】		けずり節	4.00	じゃがいも	25.00	ながねぎ	15.00
★調理用ヨーグルト	55.00	はくさい	30.00	水	135.00	生揚げ	15.00	もやし	30.00
いちご	20.00	にんじん	10.00			油	0.80	干しいたけ(スライス)	1.00
さとう	5.00	ながねぎ	10.00	【果物(きよみ)】		みそ	6.00	塩	0.70
レモン	0.55	かぶ	25.00	清見オレンジ	50.00	赤みそ	5.00	こしょう	0.02
		油揚げ	7.00			けずり節	4.00	しょうゆ	3.00
【牛乳】		赤みそ	5.00	【牛乳】		水	120.00	ごま油	0.20
牛乳	206.00	みそ	6.00	牛乳	206.00			けずり節	4.00
		煮干し	3.00			【牛乳】		水	140.00
		水	130.00			牛乳	206.00		
		【牛乳】						【果物(なつみ)】	
		牛乳	206.00					なつみ	50.00
								【牛乳】	
								牛乳	206.00

【詳細献立表】

選択アレルギー:センター寺田

(小麦,そば,卵,乳,ピーナッツ,えび,かに,くるみ)

0:通常献立 換算学年:センタ
2026年4月1日～2026年4月30日

センター寺田 2026-03-17 印刷

4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		4月27日(月)		4月28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
【たけのこごはん】		【スパゲティミートソース】		【かてめし】		【ごはん】		【ミルクパン】	
米	85.00	★スパゲティ	93.00	米	80.00	米	91.00	★ミルクパン70g	70.00
しょうゆ	2.50	ゆで塩	0.00	水	0.00	水	0.00		
水	0.00	オリーブ油	3.50	鶏もも皮なしこま肉	10.00			【白身魚のハーブ焼き】	
たけのこ(ゆで)	25.00	ベーコン千切り	5.00	にんじん	11.00	【ひじきと豆腐のハンバーグ】		メルルーサ切身70g	70.00
鶏もも皮なしこま肉	6.00	塩	0.20	干しいたけ(スライス)	0.80	1/2絞り豆腐	45.00	塩	0.25
油揚げ	7.00	豚かた挽肉	55.00	白焼きちくわ	5.00	豚もも挽肉	20.00	こしょう	0.01
しょうゆ	2.00	赤ワイン	2.60	油揚げ	5.00	豚かた挽肉	20.00	白ワイン	2.00
塩	0.35	たまねぎ	110.00	根しょうが	1.00	たまねぎ	35.00	セロリー	0.25
さとう	0.30	にんじん	30.00	(冷)むき枝豆	4.00	油	0.40	バジル(粉)	0.05
酒	1.00	セロリー	1.50	みりん	2.00	芽ひじき	0.60	にんにく	0.30
水(だし汁)	0.00	にんにく	0.50	しょうゆ	5.00	★パン粉	7.00	パセリ(乾)	0.05
		油	1.50	酒	1.20	★スキムミルク	2.00	オリーブ油	1.00
【さばの塩焼き】		ホールトマト	15.00	油	1.00	★調理用牛乳	3.00	鉄板油	0.00
さば切身70g	70.00	トマトケチャップ	14.00	白いりごま	1.00	★卵	6.00		
酒	2.50	トマトピューレ	30.00			塩	0.40	【八王子ナポリタン】	
塩	0.40	ウスターソース	4.50	【桑都焼き】		こしょう	0.03	★スパゲティ	25.00
鉄板油	0.00	塩	0.60	さごち切身70g	70.00	鉄板油	0.00	ベーコン千切り	6.50
		こしょう	0.03	★マヨネーズ	5.00	しょうゆ	2.00	たまねぎ	10.00
【野菜の彩り和え】				みそ	3.00	みりん	2.00	ピーマン	6.50
こまつな	15.00	【フレンチサラダ】		桑の葉粉	0.14	さとう	0.40	にんじん	6.50
もやし	35.00	キャベツ	45.00	酒	0.70	水(だし汁)	7.00	キャベツ	10.00
にんじん	12.00	にんじん	8.00	塩	0.24	でんぷん	0.25	にんにく	0.10
油揚げ	7.00	(冷)ホールコーン	10.00					油	0.65
かつおぶし粉	0.30	きゅうり	8.00			【春キャベツのからし和え】		トマトケチャップ	10.00
塩	0.10	酢	2.00	【ごま和え】		キャベツ	35.00	トマトピューレ	4.00
みりん	2.00	オリーブ油	2.50	キャベツ	35.00	チンゲンツアイ	10.00	みそ	1.00
さとう	0.50	さとう	1.30	にんじん	10.00	にんじん	5.00	塩	0.20
しょうゆ	2.50	塩	0.50	しめじ	7.00	かまぼこ	5.00	こしょう	0.03
		からし(粉)	0.05	油揚げ	8.00	しょうゆ	2.00	さとう	0.20
【じゃがいものみそ汁】				さとう	1.20	みりん	1.60	トマトケチャップ	1.50
じゃがいも	30.00	【オレンジポンチ】		しょうゆ	1.80	さとう	0.10	たまねぎ	20.00
だいこん	15.00	フルーツミックス缶	50.00	みりん	0.60	塩	0.10	にんにく	0.10
ながねぎ	15.00	みかんジュース	30.00	白すりごま	1.00	からし(粉)	0.08	オリーブ油	0.40
カットわかめ	0.30								
豆腐(絹ごし)	20.00	【牛乳】		【かきたま汁】		【呉汁】		【野菜スープ】	
赤みそ	5.00	牛乳	206.00	★卵	20.00	大豆	5.00	ベーコン短冊	10.00
みそ	6.00			豆腐(絹ごし)	25.00	にんじん	15.00	たまねぎ	20.00
けずり節	4.00			にんじん	10.00	じゃがいも	30.00	にんじん	10.00
水	130.00			たまねぎ	25.00	ながねぎ	15.00	キャベツ	25.00
				こまつな	10.00	油揚げ	10.00	じゃがいも	25.00
【牛乳】				塩	1.00	こまつな	10.00	油	0.50
牛乳	206.00			しょうゆ	1.50	みそ	6.00	塩	1.00
				でんぷん	1.00	赤みそ	5.00	こしょう	0.02
				けずり節	4.00	けずり節	4.00	けずり節	4.00
				水	130.00	水	120.00	水	135.00
				【果物(きよみ1/4)】		【牛乳】		【果物(セミノール)】	
				清見オレンジ	50.00	牛乳	206.00	セミノール	50.00
				【牛乳】				【牛乳】	
				牛乳	206.00			牛乳	206.00

