

[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, カシューナッツ, 飲用牛乳)

0:通常献立

換算学年： センタ

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター一元八

2026-08-24 印刷

10月 1日(木)		10月 2日(金)		10月 5日(月)		10月 6日(火)		10月 7日(水)			
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80】			【桑都にぎわいドライカレー】			【■ミルクパン】			【◆ごはん(91)】		
米	91.00	米	91.00	米	70.00	★ミルクパン40g		0.00	米	91.00	
わかめご飯の素	2.50	カレー粉	0.25	もち米	10.00	★ミルクパン50g		0.00	水	0.00	
水	0.00	水	0.00	黒米	4.00	★ミルクパン60g		0.00			
		かぼちゃ	10.00	水	0.00	★ミルクパン70g		70.00	【■鯖のカレー焼き】		
		なす	10.00	くり	20.00				さば切身40g	0.00	
【◆夕焼小焼やき(鯖)】			とうがん	10.00	さとう	5.00	【ミートローフ(スキムミルク豆腐入り)】			さば切身50g	0.00
さわら切身40g	0.00	(冷)むき枝豆	3.00	水	0.00	豚かた挽肉		20.00	さば切身60g	0.00	
さわら切身50g	0.00	油	1.00	精製塩	0.10	豚もも挽肉		20.00	さば切身70g	70.00	
さわら切身60g	0.00	豚かた挽肉	40.00			1/2絞り豆腐		50.00	根しょうが	1.00	
さわら切身70g	70.00	ウインナー0.5cm輪切り	5.00	【石垣揚げ】			たまねぎ	20.00	酒	1.00	
塩	0.20	たまねぎ	115.00	白焼きちくわ	50.00	サラダ油		1.00	しょうゆ	3.00	
こしょう	0.02	にんじん	20.00	白いりごま	1.00	(冷)ホールコーン		10.00	カレー粉	0.30	
酒	0.50	にんにく	0.25	黒いりごま	1.00	(冷)グリーンピース		5.00	鉄板油	0.00	
★マヨネーズ	8.00	根しょうが	0.65	水	0.00	★殺菌液卵		6.00			
西京風みそ	6.00	油	1.30	★小麦粉	5.00	★パン粉		7.00	【◆チンゲン菜のからしあえ】		
にんじん	6.00	★小麦粉	2.50	コーンスターチ	2.00	★スキムミルク		2.00	もやし	30.00	
白いりごま	1.50	★バター	1.00	揚げ油	4.00	★調理用牛乳		3.00	チンゲンツアイ	15.00	
小判型カップ	1.00	油	1.25			塩		0.50	にんじん	5.00	
		カレー粉	0.25	【野菜のピリリ漬け】			こしょう	0.03	かまぼこ	5.00	
【◆野菜と油揚げのごま和え】			トマトピューレ	6.50	きゅうり	16.50	油	1.00	しょうゆ	2.00	
こまつな	18.00	ウスターソース	1.30	だいこん	22.00	中濃ソース		5.00	みりん	1.60	
もやし	31.50	塩	1.15	にんじん	11.00	トマトピューレ		3.00	さとう	0.10	
にんじん	9.00	こしょう	0.04	ごま油	0.55	水(だし汁)		2.00	塩	0.10	
油揚げ	5.40	カレー粉	0.40	しょうゆ	2.20	こしょう		0.02	からし(粉)	0.08	
白つきごま	1.80			さとう	0.88						
しょうゆ	3.87	【きらきはちっこスープ】			塩	0.07	【●オニオンドレッシングサラダ】			【#かきたま汁】	
さとう	2.34	星形米粉マカロニ	6.00	酢	0.66	キャベツ		36.00	鶏ももこま肉	8.40	
みりん	2.34	ベーコン色紙	5.00	一味唐辛子	0.01	にんじん		8.00	★卵	15.75	
		サラダ油	0.50			きゅうり		12.00	豆腐(絹ごし)	21.00	
【◆秋のお吸い物】			たまねぎ	35.00	【八王汁】			(冷)ホールコーン	4.00	にんじん	12.60
鶏ももこま肉	10.00	キャベツ	30.00		豚バラこま肉	15.00	酢	1.60	たまねぎ	21.00	
型抜きかまぼこ	7.00	にんじん	15.00		なす	8.00	サラダ油	1.60	こまつな	10.50	
カットわかめ	0.50	エリンギ	6.00		さつまいも	10.00	しょうゆ	2.08	塩	1.05	
豆腐(絹ごし)	25.00	塩	1.10		とうがん	10.00	塩	0.16	しょうゆ	2.10	
にんじん	10.00	こしょう	0.02		さとう	10.00	さとう	0.80	けずり節	4.20	
えのきたけ	15.00	しょうゆ	1.50		だいこん	10.00	たまねぎ	4.80	水	126.00	
ながねぎ	15.00	けずり節	4.00		キャベツ	10.00			でんぷん	1.05	
しょうゆ	1.00	水	110.00		ながねぎ	10.00	【◆冬瓜とベーコンのスープ】				
塩	1.10				油揚げ	7.00	ベーコン色紙	8.40	【■果物】		
酒	1.00	【◆萌黄と黄金のクラフティ】			こまつな	10.00	たまねぎ	31.50	ぶどう	20.00	
けずり節	4.00	★殺菌液卵	8.00		根しょうが	0.30	とうがん	15.75			
だしこんぶ	0.20	★調理用牛乳	13.00		みそ	6.00	にんじん	10.50	【牛乳】		
水	130.00	さとう	4.00		赤みそ	6.00	キャベツ	31.50	★牛乳	206.00	
		★生クリーム	10.00		けずり節	4.00	油	0.53			
【牛乳】			コーンスターチ	1.00	水	115.00	塩	1.05			
★牛乳	206.00	桑の葉(粉)	0.20	【牛乳】			こしょう	0.02			
		黄桃缶	40.00				しょうゆ	1.58			
		浅押し小判型カップ	1.00	★牛乳	206.00		けずり節	4.20			
							水	115.50			
		【牛乳】				【牛乳】					
		★牛乳	206.00			★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, カシューナッツ, 飲用牛乳)

0:通常献立

換算学年： センタ

2026年10月 1日 ～ 2026年10月31日

センター元八

2026-08-24 印刷

10月 8日(木)		10月 9日(金)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)	
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
【◆葉飯】		【にんじんごはん2】		【◆ごはん (91) 】		【◆コーンピラフ】		【◆ごはん (91) 】	
米	91.00	米	85.00	米	91.00	米	78.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	押麦	4.00	水	0.00
国産菜飯の素	1.50	にんじん	25.00			水	0.00		
		油揚げ	10.00	【●牛すき煮】		ベーコン色紙	7.00	【■赤魚の薬味焼き】	
【鶏のレモンしょうゆ】		しょうゆ	3.30	焼き豆腐	85.00	にんにく	0.50	赤魚切身40 g	0.00
鶏もも皮なし切身40 g	0.00	塩	0.40	牛肩こま肉	30.00	(冷) ホールコーン	20.00	赤魚切身50 g	0.00
鶏もも皮なし切身50 g	0.00	酒	1.10	根しょうが	1.00	にんじん	12.00	赤魚切身60 g	0.00
鶏もも皮なし切身60 g	0.00	水 (だし汁)	0.00	たまねぎ	45.00	たまねぎ	20.00	赤魚切身70 g	0.00
鶏もも皮なし切身70 g	70.00			ながねぎ	20.00	サラダ油	1.00	赤魚切身80 g	80.00
酒	1.40	【●いかのピリ辛焼き】		しめじ	10.00	塩	0.80	塩	0.20
塩	0.14	いか切身40 g	0.00	しらたき	30.00	こしょう	0.03	ごま油	0.50
こしょう	0.01	いか切身50 g	0.00	こまつな	5.00			しょうゆ	2.00
さとう	1.40	いか切身60 g	0.00	サラダ油	0.80	【■鮭のハーブ焼き】		にんにく	0.50
みりん	5.00	いか切身70 g	70.00	酒	1.50	さけ切身40 g	0.00	一味唐辛子	0.01
しょうゆ	3.20	根しょうが	1.00	さとう	3.00	さけ切身50 g	0.00	万能ねぎ	5.00
レモン(果汁、生)	0.80	ながねぎ	2.00	しょうゆ	9.00	さけ切身60 g	0.00	鉄板油	1.00
鉄板油	0.00	酒	1.40	でんぷん	1.80	さけ切身70 g	70.00		
		しょうゆ	2.80	塩	0.40	塩	0.25	【●五目煮豆 (角煮風) 】	
【♪野菜のごまドレッシング】		塩	0.10	一味唐辛子	0.01	こしょう	0.01	豚かたこま肉	12.00
キャベツ	35.00	こしょう	0.01	白いりごま	1.00	白ワイン	2.00	にんじん	12.00
にんじん	10.00	トウバンジャン	0.25	水	15.00	セロリー	0.25	ごぼう	15.00
きゅうり	10.00	鉄板油	0.00			バジル(粉)	0.10	大豆	12.00
(冷) ホールコーン	10.00			【●なすの味噌汁】		にんにく	0.30	(冷) むき枝豆	3.00
しょうゆ	2.00	【◆筑前煮 (6割) 】		カットわかめ	0.80	パセリ(乾)	0.10	根しょうが	0.84
白すりごま	1.80	鶏ももこま肉	9.00	なす	15.00	オリーブ油	1.00	しょうゆ	3.60
塩	0.11	さといも	21.00	えのきたけ	10.00	鉄板油	0.00	さとう	2.40
酢	1.10	白焼きちくわ	9.00	じゃがいも	20.00			酒	1.20
さとう	1.00	にんじん	12.00	油揚げ	6.00	【●ポテトサラダ (ハム) 】		みりん	1.20
サラダ油	1.50	ごぼう	12.00	みそ	7.00	じゃがいも	40.00		
こしょう	0.01	こんにゃく角	15.00	赤みそ	6.00	にんじん	3.00	【◆芋の子汁】	
		たけのこ缶	12.00	煮干し	3.00	きゅうり	7.50	鶏もも皮なしこま肉	10.00
【◆呉汁 (こまつななし) 】		(冷) さやいんげん	3.00	水	140.00	(冷) むき枝豆	3.50	さといも	15.00
豚ももこま肉	10.00	サラダ油	0.60	【くだもの (りんご缶) 】		★マヨネーズ	8.40	豆腐 (絹ごし)	15.00
大豆	5.00	さとう	1.20	りんご(缶詰)	40.00	ポークハム色紙1cm	7.00	こんにゃく短冊	10.00
にんじん	15.00	塩	0.03			たまねぎ	2.50	だいこん	25.00
だいこん	25.00	しょうゆ	2.70	【牛乳】		酢	0.84	にんじん	10.00
ながねぎ	10.00	酒	0.60	★牛乳	206.00	塩	0.45	こまつな	10.00
油揚げ	6.00	水 (だし汁)	12.00			こしょう	0.02	ながねぎ	10.00
豆腐 (絹ごし)	15.00							赤みそ	6.00
こまつな	10.00	【●えのきのみそ汁】				【#ABCスープ (トマト) 】		みそ	5.50
みそ	6.00	だいこん	30.00			★アルファベットマカロニ	8.00	けずり節	4.00
赤みそ	6.00	えのきたけ	12.00			ベーコン色紙	10.00	水	100.00
煮干し	2.00	ながねぎ	10.00			油	0.50		
水	110.00	カットわかめ	0.40			たまねぎ	35.00	【■果物】	
		油揚げ	8.00			にんじん	15.00	ぶどう	30.00
【■果物 (プルーン) 】		豆腐 (絹ごし)	25.00			キャベツ	30.00		
生プルーン	30.00	赤みそ	6.50			ホールトマト	40.00	【牛乳】	
		みそ	7.00			セロリー	1.00	★牛乳	206.00
【牛乳】		けずり節	5.00			塩	0.80		
★牛乳	206.00	水	130.00			こしょう	0.02		
						けずり節	4.00		
		【◆山ぶどうゼリー】				水	90.00		
		粉寒天	0.24						
		さとう	4.00			【牛乳】			
		水	40.00			★牛乳	206.00		
		山ぶどう果汁	6.00						
		黄桃缶	25.00						
		【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, カシューナッツ, 飲用牛乳)

0:通常献立

換算学年： センタ

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター一元八

2026-08-24 印刷

10月16日(金)		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)	
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
【◆メキシカンライス】		【◆ビビンバ(切り干し)】		【◆ごはん(91)】		【◆あんかけやきそば(めん・しょうゆ)】		【◆ごはん(91)】	
米	68.00	米	100.00	米	91.00	★むし中華めん	150.00	米	91.00
押麦	4.00	水	0.00	水	0.00	しょうゆ	3.00	水	0.00
オリーブ油	0.20	豚もも千切肉	44.00			水(だし汁)	2.50		
カレー粉	0.10	にんにく	0.55	【■のりの佃煮】		サラダ油	2.00	【■いかのカリント揚げ】	
パプリカ(粉)	0.07	根しょうが	0.55	刻みのり	2.60			いか短冊	70.00
水	0.00	切干しだいこん	5.50	さとう	0.91	たけのこ缶	15.00	でんぷん	7.00
豚もも挽肉	20.00	ごま油	1.10	しょうゆ	2.86	豚ももこま肉	15.00	揚げ油	4.00
たまねぎ	20.00	トウバンジャン	0.14	酒	1.30	サラダ油	0.80	しょうゆ	4.10
にんじん	10.00	酒	1.43	みりん	0.65	しょうゆ	1.00	酒	1.40
ピーマン	7.00	さとう	1.21	水	15.60	酒	0.70	みりん	1.40
(冷)ホールコーン	10.00	しょうゆ	5.17			にんじん	25.00	さとう	2.10
トマトケチャップ	5.00	みりん	2.75	【◆厚焼き卵】		たまねぎ	30.00		
サラダ油	1.00	にんじん	11.00	★殺菌液卵	72.00	キャベツ	50.00	【●野菜の塩昆布和え(9割)】	
カレー粉	0.50	もやし	33.00	豚もも挽肉	12.00	もやし	40.00	キャベツ	36.00
塩	0.70	こまつな	22.00	たまねぎ	24.00	にら	8.00	きゅうり	18.00
こしょう	0.02	塩	0.33	にんじん	18.00	干しいたけ(スライス)	0.80	にんじん	9.00
ウスターソース	1.30	しょうゆ	1.65	干しいたけ(スライス)	0.36	サラダ油	1.10	塩昆布	1.35
チリパウダー	0.20	白いりごま	0.66	油	1.20	しょうゆ	5.00	塩	0.09
		ごま油	0.88	さとう	1.32	酒	1.50	ごま油	1.35
				しょうゆ	1.32	塩	0.80		
【●キャベツのクリーム煮】		【●みそ汁(芋30g)】		塩	0.60	こしょう	0.02	【◆豚汁】	
じゃがいも	35.10	カットわかめ	0.80	水(だし汁)	6.00	ごま油	0.50	豚ももこま肉	25.00
鶏もも皮なしこま肉	23.40	じゃがいも	30.00	油	1.20	水	10.00	ごぼう	10.00
にんじん	24.34	たまねぎ	20.00			でんぷん	2.50	だいこん	20.00
たまねぎ	46.80	絹ごし豆腐	25.00	【#変わりきんぴら】		★うずらの卵	25.00	にんじん	20.00
キャベツ	46.80	えのきたけ	10.00	★カットスパゲティ	7.20			しめじ	3.00
(冷)さやいんげん	4.68	赤みそ	6.00	鶏もも皮なしこま肉	13.50	【●大学芋】		ながねぎ	15.00
油	0.94	みそ	7.00	ごぼう	25.20	さつまいも	70.00	こんにゃく色紙	7.00
★小麦粉	7.02	煮干し	3.00	にんじん	18.00	揚げ油	3.00	油揚げ	6.00
サラダ油	3.51	水	120.00	(冷)さやいんげん	4.50	さとう	4.70	豆腐(絹ごし)	15.00
★バター	3.51			油	0.90	しょうゆ	1.70	サラダ油	1.00
★調理用牛乳	40.95	【■果物】		さとう	1.80	水	1.50	みそ	13.00
水	40.95	ぶどう	20.00	酒	1.35	酢	0.18	煮干し	3.00
塩	1.17			しょうゆ	3.60	黒いりごま	0.50	水	100.00
こしょう	0.04	【牛乳】		白いりごま	0.45				
★生クリーム	2.93	★牛乳	206.00	ごま油	0.36	【◆小松菜と豆腐のスープ】		【牛乳】	
						鶏もも皮なしこま肉	10.00	★牛乳	206.00
【#コロコロサラダ】				【あごだしのふきよせ汁(100年フード)】		こまつな	20.00		
だいこん	30.00			型抜きかまぼこ	7.00	えのきたけ	15.00		
きゅうり	25.00			鶏もも皮なしこま肉	15.00	豆腐(絹ごし)	30.00		
にんじん	15.00			しめじ	15.00	ながねぎ	10.00		
酢	2.40			ながねぎ	20.00	塩	0.85		
オリーブ油	3.00			(冷)むき枝豆	7.00	こしょう	0.02		
さとう	1.10			カットわかめ	0.40	しょうゆ	1.40		
塩	0.50			にんじん	7.00	けずり節	4.00		
からし(粉)	0.06			えのきたけ	7.00	水	115.00		

[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, カシューナッツ, 飲用牛乳)

0:通常献立

換算学年： センタ

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター一元八

2026-08-24 印刷

10月23日(金)		10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)				
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(91)】			【◆ごはん(91)】			【◆スパゲティミートソース南】			【◆ごはん(91)】			
米	91.00		米	91.00		米	93.00		米	91.00		
水	0.00		水	0.00		水	0.00		水	0.00		
【■ししゃもの磯辺焼き】			【◆マーボー豆腐】			鶏もも角切肉		84.00	赤ワイン		2.60	
ししゃも	40.00		豆腐(絹ごし)	100.00		しょうが	1.44		たまねぎ	110.00	【◆さんま短冊揚げ】	
青のり	0.02		豚かた挽肉	30.00		しょうゆ	1.20		にんじん	30.00	さんま短冊	60.00
鉄板油	0.30		ながねぎ	20.00		酒	1.20		セロリー	1.50	でんぷん	10.00
			たまねぎ	15.00		みりん	1.20		にんにく	0.50	揚げ油	4.00
【◆野菜のおかか和え】			にんじん	30.00		鉄板油	0.00		油	1.50	根しょうが	1.50
こまつな	13.50		にら	4.00		りんご	7.20		ホールトマト	15.00	しょうゆ	4.50
もやし	40.50		根しょうが	1.50		しょうゆ	3.00		トマトケチャップ	14.00	さとう	2.30
にんじん	10.80		にんにく	0.40		酒	4.80		トマトピューレ	30.00	みりん	5.30
油揚げ	6.30		干ししいたけ(スライス)	0.50		みりん	4.80		ウスターソース	4.50	白いりごま	1.00
しょうゆ	3.15		サラダ油	1.00		さとう	1.20		塩	0.60		
みりん	1.80		さとう	2.20		粉さんしょう	0.01		こしょう	0.03	【◆野菜の彩り和え】	
かつおぶし粉	0.90		しょうゆ	6.00		でんぷん	0.60		★ナチュラルチーズ	3.00	こまつな	15.00
			赤みそ	6.60		水	7.20				もやし	40.00
【●ピリ辛肉じゃが】			水	22.00		【◆コールスロー】			にんじん		12.00	
豚バラこま肉	6.00		でんぷん	2.20		キャベツ		50.00	かつおぶし粉		0.30	
豚ももこま肉	14.00		ごま油	0.55		(冷) ホールコーン		10.00	塩		0.10	
酒	1.00		トウバンジャン	0.15		にんじん		5.00	みりん		2.00	
しょうゆ	1.50					酢		2.00	さとう		0.50	
白いりごま	0.50		【豆黒糖】			ごま油		0.50	しょうゆ		2.50	
ながねぎ	3.00		煎り大豆		10.00	しょうゆ		2.00				
にんにく	0.30		黒砂糖		3.50	さとう		0.80	【▲にら玉みそ汁】			
ごま油	0.70		水		1.50	塩		0.06	鶏もも皮なしこま肉		10.00	
じゃがいも	90.00					酢		0.60	たまねぎ		20.00	
たまねぎ	40.00		【●くずきりスープ(豚肉)】			一味唐辛子		0.01	にんじん		10.00	
にんじん	14.00		くずきり		3.00				豆腐(絹ごし)		10.00	
糸こんにゃく	20.00		豚もも干切肉		8.00	【タンダの山菜汁(図書コラボ)】			にら		5.00	
(冷) さやいんげん	5.00		油		0.40	豚ももこま肉		10.00	★卵		20.00	
サラダ油	1.00		たけのこ缶		15.00	はくさい		10.00	でんぷん		0.50	
さとう	3.00		にんじん		20.00	にんじん		5.00	★牛乳		206.00	
しょうゆ	3.50		ながねぎ		20.00	さといも		20.00				
トウバンジャン	0.20		きくらげ		1.00	ごぼう		10.00				
塩	0.10		塩		1.00	まいたけ		7.00				
水	15.00		しょうゆ		2.00	えのきたけ		7.00				
			けずり節		4.00	たけのこレトルトパウチ		10.00				
			水		135.00	ながねぎ		15.00	【牛乳】			
			白いりごま		0.80	油		0.50	★牛乳		206.00	
【果物(みかん)】						みりん		1.00				
みかん	50.00					みそ		11.00				
			【牛乳】			けずり節		3.00				
★牛乳	206.00		★牛乳		206.00	水		110.00				
						【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：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, カシューナッツ, 飲用牛乳)

0:通常献立

換算学年： センタ

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター元八

2026-08-24 印刷

[illegible]