

〔 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、飲用牛乳）

0:通常献立 換算学年： センタ

2025年11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター元八 2025-10-02 印刷

11月 4日(火)		11月 5日(水)		11月 6日(木)		11月 7日(金)		11月10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
【◆ご飯】			【◆ポークカレー】			【#きのかピラフ】			【◆かみかみご飯】		
米	91.00		米	95.00		米	80.00		米	91.00	
水	0.00		水	0.00		水	0.00		水	0.00	
			豚かた角切り肉	20.00		鶏ももこま肉	10.00		ちりめんじゃこ	5.00	
【マーボー大根】			じゃがいも	60.00		えのきたけ	5.00		国産わかめご飯の素	1.00	
だいこん	80.00		たまねぎ	75.00		しめじ	7.00				
豚もも挽肉	40.00		にんじん	20.00		エリンギ	7.00		【●四川豆腐】		
ながねぎ	25.00		にんにく	0.20		たまねぎ	10.00		豆腐（絹ごし）	95.00	
にんじん	25.00		根しょうが	0.80		にんじん	5.00		豚ももこま肉	15.00	
根しょうが	1.30		サラダ油	1.70		油	0.90		にんにく	0.30	
にんにく	0.30		★薄力粉	9.00		オリーブ油	0.20		根しょうが	0.50	
サラダ油	1.20		★バター	4.50		塩	0.45		にんじん	20.00	
さとう	2.00		サラダ油	5.00		こしょう	0.02		ながねぎ	20.00	
しょうゆ	5.00		カレー粉	0.40		しょうゆ	2.60		チンゲンツァイ	20.00	
塩	0.00		トマトケチャップ	4.50					たけのこ缶	20.00	
赤みそ	5.00		ウスターソース	1.00		【ポテトオムレツ】			干しいたけ(スライス)	0.80	
水	20.00		中濃ソース	1.70		★殺菌液卵	55.00		サラダ油	1.00	
でんぷん	1.00		塩	1.65		たまねぎ	30.00		さとう	2.00	
ごま油	1.00		こしょう	0.02		豚もも挽肉	10.00		しょうゆ	8.00	
トウバンジャン	0.13		カレー粉	0.60		サラダ油	0.50		トウバンジャン	0.20	
			しょうゆ	1.40		じゃがいも	30.00		酒	1.00	
【♪野菜のごまドレッシング】			水	82.00		★調理用牛乳	6.00		ごま油	0.60	
キャベツ	35.00					★バター	0.50		塩	0.30	
にんじん	10.00		【◆ビーンズサラダ】			塩	0.50		でんぷん	2.00	
(冷) ホールコーン	10.00		冷凍青大豆	10.00		こしょう	0.01		水	35.00	
しょうゆ	2.00		(冷) ホールコーン	10.00		鉄板油	1.00		【■大豆の揚げ煮】		
白つきごま	1.80		きゅうり	25.00		トマトケチャップ	3.00		大豆	15.00	
塩	0.11		にんじん	5.00		トマトピューレ	1.00		でんぷん	3.00	
酢	1.10		酢	2.00		中濃ソース	1.00		揚げ油	2.00	
さとう	1.00		オリーブ油	2.50					しょうゆ	2.20	
サラダ油	1.50		さとう	0.90		【◆3色サラダ】			さとう	2.00	
こしょう	0.01		塩	0.50		だいこん	25.00		水	3.00	
			からし(粉)	0.05		にんじん	10.00		青のり	0.10	
【◆ワントンスープ】						きゅうり	25.00		白いりごま	1.00	
★ワントンの皮	10.00		【果物（菊花みかん）】			酢	2.00				
豚もも千切肉	15.00		みかん	25.00		オリーブ油	2.50		【♪わかめと卵のスープ】		
にんじん	10.00					さとう	0.90		鶏ももこま肉	10.00	
ながねぎ	10.00					塩	0.40		たまねぎ	15.00	
もやし	20.00		【牛乳】			からし(粉)	0.05		にんじん	10.00	
チンゲンツァイ	10.00		★牛乳	206.00					えのきたけ	10.00	
干しいたけ(スライス)	1.00					【野菜スープ】			★卵	20.00	
塩	0.70					ベーコン千切り	10.00		カットわかめ	0.80	
こしょう	0.02					たまねぎ	30.00		塩	0.80	
しょうゆ	3.00					にんじん	20.00		しょうゆ	1.50	
ごま油	0.20					キャベツ	40.00		こしょう	0.02	
けずり節	4.00					(冷) ホールコーン	6.00		でんぷん	1.30	
水	140.00					油	1.00		けずり節	4.00	
						塩	0.80		水	130.00	
【牛乳】						こしょう	0.02				
★牛乳	206.00					しょうゆ	1.20		【牛乳】		
						けずり節	4.00		★牛乳	206.00	
						水	125.00		【果物(菊花みかん)】		
									みかん	20.00	
						【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、飲用牛乳）

0:通常献立 換算学年： センタ

2025年11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター元八 2025-10-02 印刷

11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)		11月17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	
【ご飯】			【◆ピビンバ(切り干し)】			【ゆかりごはん】			【みそラーメン風つけめん】			
米	91.00		米	95.00		米	91.00		★むし中華めん	155.00	米	83.00
水	0.00		水	0.00		水	0.00		豚もも挽肉	15.00	赤米	10.00
			豚もも干切肉	40.00		ゆかり粉	1.00		にんじん	15.00	水	0.00
【鮭のちゃんちゃん焼き】			にんにく	0.50					もやし	35.00	黒いりごま	1.30
さけ角切	70.00		根しょうが	0.50	【◆さばの塩焼き】				ながねぎ	20.00	塩	0.40
キャベツ	30.00		切干しだいこん	5.00	さば切身40g	0.00			きくらげ	0.50		
たまねぎ	20.00		ごま油	1.00	さば切身50g	0.00			(冷) ホールコーン	10.00	【◆高尾焼もみじおろしあんかけ】	
にんじん	5.00		トウバンジャン	0.13	さば切身60g	0.00			たけのこ缶	10.00	1/2絞り豆腐	35.00
ピーマン	3.00		酒	1.30	さば切身70g	70.00			★なると	8.00	鶏もも挽肉	35.00
えのきたけ	5.00		さとう	1.10	塩	0.40			根しょうが	1.00	鶏むね挽肉	20.00
サラダ油	0.60		しょうゆ	4.70	鉄板油	0.50			にんにく	0.50	ながねぎ	15.00
みそ	7.50		みりん	2.50					油	1.00	根しょうが	0.50
さとう	1.30		にんじん	10.00	【よごし】				赤みそ	14.00	★殺菌液卵	9.00
しょうゆ	3.00		もやし	30.00	にんじん	13.00			塩	0.10	★パン粉	7.00
みりん	4.00		こまつな	20.00	こまつな	40.00			トウバンジャン	0.10	酒	2.00
★バター	0.80		塩	0.30	だいこん	13.00			白いりごま	1.00	しょうゆ	2.00
			しょうゆ	1.50	しょうゆ	0.80			けずり節	3.00	さとう	1.50
【♪茎わかめのしょうが炒め】			白いりごま	0.60	みりん	1.80			水	120.00	鉄板油	0.60
くきわかめ	20.00		ごま油	0.80	さとう	1.30			ごま油	0.50	だいこん	20.00
根しょうが	0.60				みそ	3.20					にんじん	3.50
ごま油	0.80	【●中華たまごスープ】			白いりごま	2.00	【●ゆでうずら卵(3個)】				しょうゆ	2.00
しょうゆ	1.30		鶏ももこま肉	10.50	かつおぶし粉	0.20		★うずらの卵	30.00		塩	0.25
みりん	1.30		チンゲンツアイ	15.75	ごま油	1.30		水	0.00		みりん	1.50
酒	1.30		たまねぎ	15.75							さとう	1.00
白いりごま	1.30		にんじん	15.75	【◆呉汁】			【♪のり塩ポテト】			でんぷん	0.20
			きくらげ	0.53	鶏ももこま肉	8.00			くし型ポテト	90.00		
【のっぺい汁】			★卵	21.00	大豆	5.00			揚げ油	3.00	【山の幸和え】	
鶏ももこま肉	15.00		塩	1.16	にんじん	15.00			塩	0.25	こまつな	24.00
さといも	30.00		しょうゆ	2.10	だいこん	30.00			青のり	0.20	しらたき	20.00
にんじん	10.00		こしょう	0.02	ながねぎ	15.00					にんじん	6.00
ながねぎ	10.00		けずり節	3.15	油揚げ	6.00	【野菜の南蛮漬け】				きくらげ(乾)	0.60
だいこん	15.00		水	136.50	豆腐(絹ごし)	15.00		きゅうり	10.00		油揚げ	10.00
こんにゃく短冊	10.00		でんぷん	1.05	みそ	7.00		にんじん	5.00		塩	0.06
干しいたけ(スライス)	1.00		ごま油	0.42	赤みそ	6.00		だいこん	45.00		しょうゆ	2.00
豆腐(絹ごし)	15.00				煮干し	2.00		ごま油	0.50		さとう	1.30
油揚げ	8.00	【焼き芋】			水	120.00		しょうゆ	2.00		白いりごま	1.50
しょうゆ	6.00		さつまいも	35.00				さとう	0.30			
塩	0.10				【牛乳】			塩	0.10	【◆翠霧汁】		
けずり節	4.00	【牛乳】			★牛乳	206.00		酢	0.60	だいこん	25.00	
水	120.00	★牛乳		206.00				一味唐辛子	0.01	はくさい	25.00	
でんぷん	1.20									ながねぎ	10.00	
								【牛乳】			えのきたけ	7.00
【牛乳】								★牛乳	206.00	あおさ(素干し)	0.80	
★牛乳	206.00									塩	0.70	
										しょうゆ	1.00	
										けずり節	4.00	
										水	120.00	
										【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、飲用牛乳）

0:通常献立 換算学年： センタ

2025年11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター元八 2025-10-02 印刷

11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)		11月25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
【◆ごはん(91)】			【◆八王子産大根の菜飯】			【#食パン】			【八王子産の白いごはん】		
米	91.00		米	91.00		★食パン40g	0.00		米	91.00	
水	0.00		水	0.00		★食パン50g	0.00		水	0.00	
			八王子産大根ご飯の素	2.50		★食パン60g	0.00				
【◆豚すき焼き風煮】			国産菜飯の素	0.50		★食パン70g	97.00		【鰯の甘辛竜田揚げ】		
焼き豆腐	81.00								さわら切身40g	0.00	
さとう	0.45	【まめあじの南蛮漬け】			【●ポークビーンズ】				さわら切身50g	0.00	
しょうゆ	0.90		豆あじ	40.00		大豆	18.00		さわら切身60g	0.00	
水	13.50		でんぷん	6.00		豚かた角切り肉	15.00		さわら切身70g	70.00	
豚ももこま肉	18.00		揚げ油	4.50		塩	0.10		根しょうが	1.00	
豚かたこま肉	22.50		しょうゆ	3.00		こしょう	0.02		にんにく	0.40	
しらたき	40.50		酢	1.50		じゃがいも	30.00		しょうゆ	2.00	
にんじん	18.00		さとう	1.50		にんじん	20.00		酒	1.00	
はくさい	45.00		みりん	1.50		たまねぎ	60.00		でんぷん	6.00	
ながねぎ	18.00		一味唐辛子	0.01		(冷)グリーンピース	5.00		揚げ油	4.00	
サラダ油	0.90		万能ねぎ	7.00		サラダ油	1.30		しょうゆ	3.50	
しょうが	0.45					トマトケチャップ	12.00		さとう	2.50	
さとう	2.43	【塩肉じゃが】				トマトピューレ	12.00		みりん	2.00	
しょうゆ	6.66		じゃがいも	80.00		さとう	1.50		水	1.00	
塩	0.22		豚ももこま肉	10.00		★薄力粉	4.00				
水	12.60		たまねぎ	30.00		サラダ油	2.00	【キャベツのごまじゃこ】			
			にんじん	15.00		★バター	2.00		キャベツ	40.00	
【◆スタミナきゅうり】			糸こんにゃく	20.00		ウスターソース	4.00		にんじん	10.00	
きゅうり	45.00		(冷)さやいんげん	5.00		塩	0.95		ちりめんじゃこ	3.00	
しょうゆ	2.50		サラダ油	1.00		こしょう	0.02		しょうゆ	2.00	
さとう	0.40		さとう	1.50		水	70.00		さとう	0.70	
塩	0.24		酒	0.50					酢	1.00	
酢	0.80		塩	0.80	【わかめサラダ】				白いりごま	1.50	
ごま油	0.40		水	20.00		カットわかめ	1.00		塩	0.20	
にんにく	0.10					キャベツ	20.00				
		【♪ほうれん草と油揚げのごま和え】				にんじん	5.00	【豚汁】			
【かぶのみそ汁】			ほうれんそう	10.00		もやし	20.00		豚ももこま肉	10.00	
キャベツ	25.00		もやし	30.00		(冷)ホールコーン	10.00		じゃがいも	20.00	
ながねぎ	15.00		にんじん	10.00		しょうゆ	3.00		ごぼう	10.00	
かぶ	20.00		油揚げ	5.00		酢	1.00		だいこん	30.00	
油揚げ	7.00		白つきごま	1.00		さとう	1.00		にんじん	10.00	
カットわかめ	0.80		しょうゆ	2.50		白いりごま	1.00		ながねぎ	10.00	
赤みそ	6.00		さとう	1.50		ごま油	1.00		こんにゃく短冊	10.00	
みそ	5.00		塩	0.20					こまつな	10.00	
煮干し	3.00				【♪スイートポテト】				油	0.50	
水	130.00	【牛乳】				さつまいも	65.00		みそ	13.00	
			★牛乳	206.00		★バター	2.50		煮干し	2.00	
【牛乳】						さとう	4.00		水	100.00	
★牛乳	206.00					★生クリーム	4.00				
						★調理用牛乳	2.00		【牛乳】		
						ミニマドレーヌカップ	1.00		★牛乳	206.00	
						【牛乳】			【牛乳】		
						★牛乳	206.00		★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、飲用牛乳）

0:通常献立 換算学年： センタ

2025年11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター一元八

2025-10-02 印刷

[illegible]