

[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

2026年 3月 1日 ~ 2026年 3月31日

センター元八

2026-02-05 印刷

3月 2日(月)		3月 3日(火)		3月 4日(水)		3月 5日(木)		3月 6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
【ごはん】		【ちらし寿司 (80) しょうが・塩控えめ】		【麦入りご飯】		【エビピラフ】		【●きなこ揚げパン】	
米	91.00	米	80.00	米	103.00	米	75.00	★コッペパン40g	0.00
水	0.00	酢	3.50	押麦	3.00	押麦	4.00	★コッペパン50g	0.00
		さとう	2.50	水	0.00	水	0.00	★コッペパン60g	0.00
【ハッシュドビーフ】		根しょうが	1.00			★むきえび	20.00	★コッペパン70g	70.00
牛肩こま肉	30.00	鶏もも皮なしこま肉	10.00	【とり肉のごまみそ照り焼き】		鶏ももこま肉	10.00	きな粉	8.00
赤ワイン	1.00	干しいたけ(スライス)	0.90	鶏もも皮なし切身40g	0.00	たまねぎ	15.00	さとう	10.00
たまねぎ	105.00	かんぴょう	1.00	鶏もも皮なし切身50g	0.00	にんじん	15.00	塩	0.06
にんじん	20.00	にんじん	15.00	鶏もも皮なし切身60g	0.00	(冷)むき枝豆	5.00	揚げ油	7.00
しめじ	9.00	油揚げ	8.00	鶏もも皮なし切身70g	70.00	油	1.50		
にんにく	0.30	(冷)むき枝豆	5.00	みそ	5.00	塩	1.00	【◆ポトフ】	
根しょうが	0.40	さとう	2.00	さとう	1.30	こしょう	0.03	鶏ももこま肉	20.00
油	2.00	しょうゆ	4.50	みりん	1.50			ウインナー1.5cm輪切り	20.00
★小麦粉	9.00	酒	1.10	しょうゆ	1.50	【はくさいのクリーム煮】		油	0.90
★バター	4.00	白いりごま	1.00	酒	1.00	じゃがいも	30.00	じゃがいも	35.00
サラダ油	4.00	★むきえび	20.00	白いりごま	1.00	ベーコン短冊	10.00	にんじん	20.00
トマトケチャップ	8.00	酒	0.45	油	1.00	鶏ももこま肉	20.00	たまねぎ	35.00
トマトピューレ	13.00	酢	0.45			にんじん	20.00	キャベツ	45.00
ウスターソース	2.50	塩	0.01	【小松菜とにんじんとツナのあえもの】		たまねぎ	50.00	ブロッコリー	20.00
塩	1.00	さとう	0.45	こまつな	15.00	はくさい	45.00	根しょうが	0.50
こしょう	0.03	刻みのり	0.50	ツナ	8.00	油	1.10	にんにく	0.45
しょうゆ	1.30			にんじん	8.00	★薄力粉	7.50	塩	0.90
さとう	0.50	【■さわらの利休焼】		もやし	20.00	サラダ油	4.00	こしょう	0.03
★ナチュラルチーズ	2.50	さわら切身40g~70g	70.00	さとう	1.00	★バター	3.00	しょうゆ	1.35
水	65.00	酒	1.00	しょうゆ	2.00	★調理用牛乳	40.00	水	55.00
		みそ	3.50	塩	0.10	水	45.00	けずり節	2.00
【わかめサラダ】		みりん	1.00	みりん	1.00	塩	1.20		
カットわかめ	1.00	白つきごま	1.30			こしょう	0.03	【にんじんサラダ】	
キャベツ	20.00	鉄板油	1.00	【◆豚汁】				にんじん	35.00
にんじん	5.00			豚ももこま肉	15.00	【大根のフレンチサラダ】		キャベツ	20.00
もやし	20.00	【●菜の花の和え物】		ごぼう	9.00	だいこん	30.00	ローズハム千切り	10.00
(冷)ホールコーン	10.00	なばな	20.00	だいこん	20.00	きゅうり	25.00	サラダ油	1.00
しょうゆ	3.00	にんじん	15.00	にんじん	9.00	にんじん	15.00	★マヨネーズ	2.80
酢	1.00	もやし	25.00	たまねぎ	9.00	酢	2.40	白つきごま	0.50
さとう	1.00	油揚げ	4.00	ながねぎ	10.00	オリーブ油	3.00	さとう	1.00
白いりごま	1.00	さとう	0.80	こんにゃく短冊	6.30	さとう	1.10	しょうゆ	2.40
ごま油	1.00	しょうゆ	2.00	豆腐(絹ごし)	20.00	塩	0.50	塩	0.35
		みりん	3.00	サラダ油	0.90	からし(粉)	0.06	酢	0.90
【フルーツミックス缶】		かつおぶし粉	0.30	みそ	11.70			ごま油	0.90
フルーツミックス缶	50.00			煮干し	1.80	【りんごジュース】			
		【◆すまし汁(かまぼこ・わかめ)】		水	100.00	りんごジュース	214.05	【果物(かんきつ1/4)】	
【牛乳】		鶏もも皮なしこま肉	10.00					かんきつるい	50.00
★牛乳	206.00	型抜きかまぼこ	8.00	【牛乳】					
		カットわかめ	0.50	★牛乳	206.00			【牛乳】	
		ながねぎ	13.00					★牛乳	206.00
		えのきたけ	13.00						
		絹ごし豆腐	20.00						
		しょうゆ	1.40						
		塩	1.00						
		けずり節	4.00						
		だしこんぶ	0.20						
		水	140.00						
		【■黄桃缶】							
		黄桃缶	50.00						
		【牛乳】							
		★牛乳							

[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

2026年 3月 1日 ~ 2026年 3月31日

センター元八

2026-02-05 印刷

3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月23日(月)		3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
【牛丼】		【◆ご飯】		【ご飯】		【◆ご飯】		【▲ブルコギチャーハン】	
米	95.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00	米	80.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
牛肩こま肉	70.00							牛肩こま肉	25.00
しらたき	30.00	【♪はち大根と豚肉の角煮】		【チキン南蛮】		【●厚焼き卵】		酒	1.00
たまねぎ	40.00	豚かた角切り肉	50.00	鶏むね切り身40g	0.00	★殺菌液卵	66.00	さとう	0.50
根しょうが	1.00	根しょうが	1.40	鶏むね切り身50g	0.00	豚もも挽肉	11.00	しょうゆ	1.00
さとう	3.50	だいこん	95.00	鶏むね切り身60g	0.00	たまねぎ	22.00	にんにく	0.20
酒	1.00	水	17.00	鶏むね切り身70g	70.00	にんじん	16.50	油	0.50
みりん	2.50	酒	3.30	塩	0.20	干しいたけ(スライス)	0.33	たけのこレトルトパウチ	15.00
しょうゆ	8.50	さとう	1.80	こしょう	0.02	油	1.10	(冷) ホールコーン	10.00
		しょうゆ	8.80	でんぶん	4.00	さとう	1.98	ながねぎ	20.00
【浅漬け】		みりん	3.80	揚げ油	4.00	しょうゆ	1.98	にんじん	15.00
キャベツ	40.00	でんぶん	2.20	しょうゆ	3.00	塩	0.22	根しょうが	0.30
にんじん	10.00	チンゲンツァイ	30.00	さとう	1.00	水(だし汁)	5.50	サラダ油	1.00
きゅうり	15.00			水	3.00	鉄板油	1.10	しょうゆ	4.00
だし塩	0.40	【ワンタンスープ】		酢	1.00			さとう	1.00
油	0.20	★ワンタンの皮	9.00	レモン(果汁、生)	0.30	【◆チンゲン菜のからしあえ】		塩	0.40
		豚ももこま肉	15.30			もやし	30.00	ごま油	0.60
【野菜とえのきのみそ汁】		にんじん	13.50	【ブロッコリーのサラダ】		チンゲンツァイ	15.00	【◆いかのネギ塩焼き】	
だいこん	20.00	ながねぎ	13.50	ブロッコリー	15.00	にんじん	5.00	いか切身40g~70g	70.00
にんじん	10.00	もやし	18.00	にんじん	8.00	かまぼこ	5.00	根しょうが	0.45
ながねぎ	10.00	はくさい	18.00	キャベツ	30.00	しょうゆ	2.00	にんにく	0.70
えのきたけ	15.00	干しいたけ(スライス)	0.90	きゅうり	10.00	みりん	1.60	ながねぎ	4.50
カットわかめ	0.30	塩	0.63	しょうゆ	2.00	さとう	0.10	酒	1.20
豆腐(絹ごし)	20.00	こしょう	0.03	さとう	1.30	塩	0.10	みりん	1.20
赤みそ	6.00	しょうゆ	2.70	サラダ油	1.30	からし(粉)	0.08	塩	0.60
みそ	6.00	ごま油	0.18	ごま油	0.70			こしょう	0.01
けずり節	4.00	けずり節	3.60	酢	1.30	【◆みそけんちん汁】		しょうゆ	0.60
水	130.00	水	121.50	塩	0.13	豆腐(絹ごし)	14.25	ごま油	0.25
				こしょう	0.01	ごぼう	9.50	白いりごま	1.20
【果物(かんきつ1/4)】		【♪干しいものカップケーキ】				にんじん	9.50	鉄板油	1.00
かんきつるい	50.00	★薄力粉	13.00	【ワカメスープ】		ながねぎ	9.50	【三色ナムル】	
		ベーキングパウダー	0.40	カットわかめ	0.70	じゃがいも	14.25	こまつな	15.00
【牛乳】		さとう	7.00	ながねぎ	15.00	だいこん	19.00	もやし	30.00
★牛乳	206.00	★卵	8.00	たまねぎ	20.00	油揚げ	7.60	にんじん	15.00
		★バター	4.00	(冷)ホールコーン	15.00	こんにゃく短冊	9.50	さとう	0.22
		★調理用牛乳	5.00	にんじん	10.00	サラダ油	0.76	塩	0.40
		さつまいも(干し芋)	10.00	えのきたけ	10.00	赤みそ	5.70	にんにく	0.15
		ミニマドレーヌカップ	1.00	塩	1.00	みそ	5.70	ごま油	1.00
				こしょう	0.02	けずり節	3.80	白いりごま	1.00
		【牛乳】		しょうゆ	1.40	水	114.00	【#たまごいり中華スープ】	
		★牛乳	206.00	けずり節	3.00	【わかめとじゃこの炒め煮】		鶏もも皮なしこま肉	10.00
				水	140.00	ちりめんじゃこ	2.00	チンゲンツァイ	12.00
				はるさめ	2.00	カットわかめ	1.00	たまねぎ	25.00
						にんにく	0.10	にんじん	10.00
				【牛乳】		ごま油	1.00	きくらげ	0.60
				★牛乳	206.00	しょうゆ	1.00	干しいたけ(スライス)	0.80
						みりん	0.50	豆腐(絹ごし)	20.00
						白いりごま	1.00	★たまご	20.00
								塩	1.10
						【牛乳】		しょうゆ	2.00
						★牛乳	206.00	こしょう	0.03
								けずり節	4.00
								水	130.00
								でんぶん	0.70
								【果物(かんきつ1/4)】	
								かんきつるい	50.00
								【牛乳】	
								★牛乳	206.00