

[詳細献立表]

詳細献立表の記号について

★… 特定原材料8品目(小麦・卵・乳・えび・かに・落花生・そば・くるみ)を含む食材です。

2026年 4月 1日 ~ 2026年 4月 30日

センター南大沢 2026-03-04 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
【豚と新玉のしょうが焼き】		【マーボー豆腐】		【いかのねぎ塩焼き】		【新玉ねぎの豚キムチ】			
豚ももこま肉	40.00	豆腐(絹ごし)	100.00	いか切身70g	70.00	豚バラこま肉	25.00		
豚バラこま肉	30.00	豚かた挽肉	30.00	根しょうが	0.50	豚ももこま肉	25.00	【鱈のみそ焼き】	
酒	0.70	ながねぎ	20.00	にんにく	0.90	にんにく	0.30	さごち切身70g	70.00
しょうゆ	5.50	たまねぎ	15.00	ながねぎ	5.50	酒	0.30	根しょうが	1.50
根しょうが	0.70	にんじん	30.00	酒	1.40	しょうゆ	1.00	酒	2.50
たまねぎ	60.00	にら	4.00	みりん	1.40	はくさいキムチ	20.00	鉄板油	0.00
塩	0.10	根しょうが	1.50	塩	0.35	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
油	1.00	干しいたけ(スライス)	0.50	しょうゆ	0.70	たまねぎ	35.00	さとう	2.50
		サラダ油	1.00	ごま油	0.30	にら	5.00	水	3.00
		さとう	2.20	白いりごま	1.40	ながねぎ	10.00		
【野菜のおかか和え】		しょうゆ	6.00	鉄板油	0.00	もやし	10.00	【五目きんぴら】	
こまつな	15.00	赤みそ	6.60			干しいたけ(スライス)	1.00	鶏ももこま肉	8.00
はくさい	35.00	水	22.00	【じゃこサラダ】		油	0.50	にんじん	15.00
にんじん	10.00	でんぷん	2.20	にんじん	5.00	塩	0.15	ごぼう	15.00
しょうゆ	2.80	ごま油	0.55	はくさい	40.00	しょうゆ	3.00	糸こんにゃく	10.00
みりん	1.40	トウバンジャン	0.15	きゅうり	5.00	酒	1.00	れんこん	10.00
かつおぶし粉	0.70			(冷)ホールコーン	5.00	こしょう	0.03	(冷)さやいんげん	5.00
				酢	1.50	水	10.00	一味唐辛子	0.01
【みそけんちん汁】		【ポップビーンズ】		しょうゆ	1.50	油	1.30	油	1.00
豆腐(絹ごし)	15.00	大豆	15.00	さとう	0.60	ごま油	0.50	しょうゆ	3.50
油揚げ	5.00	でんぷん	1.60	塩	0.10			さとう	1.20
ごぼう	10.00	揚げ油(1回目)	3.00	ごま油	0.50	【大学芋】		酒	1.00
にんじん	10.00	青のり	0.15	ちりめんじゃこ	3.00	さつまいも	65.00	ごま油	0.30
だいこん	20.00	塩	0.20			揚げ油(2回目)	3.00		
じゃがいも	20.00			【肉じゃが】		さとう	4.30	【春のすまし汁】	
こんにゃく色紙	8.00	【中華スープ】		じゃがいも	100.00	しょうゆ	1.55	型抜きかまぼこ(桜ピンク)	8.00
ながねぎ	10.00	鶏ももこま肉	10.00	豚かたこま肉	25.00	水	1.30	カットわかめ	0.40
油	0.80	チンゲンツアイ	10.00	たまねぎ	55.00	酢	0.17	豆腐(絹ごし)	20.00
赤みそ	5.00	はくさい	40.00	にんじん	20.00	黒いりごま	0.40	えのきたけ	10.00
みそ	5.50	えのきたけ	5.00	糸こんにゃく	25.00			ながねぎ	20.00
けずり節	4.00	カットわかめ	0.40	(冷)さやえんどう	5.00	【春雨スープ】		こまつな	15.00
水	110.00	塩	0.85	油	1.00	豚もも千切肉	10.00	しょうゆ	1.00
		しょうゆ	1.70	さとう	2.50	にんじん	12.00	塩	0.85
【牛乳】		こしょう	0.02	しょうゆ	6.00	たまねぎ	15.00	酒	1.00
★牛乳	206.00	けずり節	4.00	塩	0.10	干しいたけ(スライス)	0.50	けずり節	3.00
		水	130.00	水	25.00	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			こまつな	15.00	水	130.00
				【牛乳】		はるさめ	4.00		
		【牛乳】		★牛乳	206.00	塩	0.90	【果物(黄桃缶)】	
		★牛乳	206.00			しょうゆ	1.30	黄桃缶	50.00
						けずり節	4.00		
						水	130.00	【牛乳】	
						ごま油	0.40	★牛乳	206.00
						【牛乳】			
						★牛乳	206.00		

[詳細献立表]

詳細献立表の記号について

★… 特定原材料8品目(小麦・卵・乳・えび・かに・落花生・そば・くるみ)を含む食材です。

2026年 4月 1日 ~ 2026年 4月 30日

センター南大沢 2026-03-04 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
【コッパン】		【たけのこごはん】		【ポークカレーライス】		【中華丼】		【かてめし】	
★コッパン70g	70.00	米	85.00	米	91.00	米	91.00	米	80.00
		しょうゆ	2.50	水	0.00	水	0.00	水	0.00
【ケチャマスタードチキン】		水	0.00	豚かた角切り肉	20.00	水	0.00	鶏もも皮なしこま肉	10.00
鶏もも切身70g	70.00	たけのこ(ゆで)	25.00	じゃがいも	60.00	豚ももこま肉	20.00	にんじん	11.00
にんにく	0.30	鶏もも皮なしこま肉	6.00	たまねぎ	75.00	酒	0.30	干しいたけ(スライス)	0.80
根しょうが	1.30	油揚げ	7.00	にんじん	20.00	しょうゆ	0.70	焼き竹輪	5.00
赤ワイン	1.30	しょうゆ	2.00	にんにく	0.20	いか短冊	20.00	油揚げ	5.00
トマトケチャップ	3.00	塩	0.35	根しょうが	0.80	はくさい	70.00	根しょうが	1.00
トマトピューレ	1.00	さとう	0.30	サラダ油	1.70	たけのこレトルトパウチ	20.00	(冷)枝豆	5.00
粒入りマスタード	4.00	酒	1.00	★小麦粉	9.00	干しいたけ(スライス)	1.00	みりん	2.00
ウスターソース	2.00	水(だし汁)	0.00	★バター	4.50	にんにく	0.40	しょうゆ	5.00
鉄板油	0.50			サラダ油	5.00	根しょうが	0.60	酒	1.20
		【さばの塩焼き】		カレー粉	0.40	★うずらの卵	25.00	油	1.00
【ポテトカルボナーラ】		さば切身70g	70.00	トマトケチャップ	4.50	油	2.60	白いりごま	1.00
じゃがいも	85.00	酒	2.50	ウスターソース	1.00	しょうゆ	2.60		
(冷)グリーンピース	6.00	塩	0.40	中濃ソース	1.70	塩	1.00	【桑都焼き】	
ベーコン千切り	3.50	鉄板油	0.00	塩	1.65	こしょう	0.02	さごち切身70g	70.00
にんにく	0.35			こしょう	0.02	ごま油	0.30	★マヨネーズ	5.00
油	0.30	【野菜の彩り和え】		カレー粉	0.60	でんぷん	4.00	みそ	3.00
★生クリーム	5.00	こまつな	15.00	しょうゆ	1.40	水	40.00	桑の葉粉	0.14
★調理用牛乳	5.00	もやし	35.00	水	82.00			酒	0.50
★スキムミルク	2.00	にんじん	12.00			【かぶときゅうりの南蛮漬け】		みりん	0.20
★ナチュラルチーズ	3.50	油揚げ	7.00	【ツナと大根のサラダ】		かぶ	25.00	塩	0.24
塩	0.30	かつおぶし粉	0.30	きゅうり	13.00	きゅうり	20.00		
黒こしょう	0.02	塩	0.10	にんじん	6.00	ごま油	0.60	【ごま和え】	
		みりん	2.00	(冷)ホールコーン	6.00	しょうゆ	2.00	キャベツ	35.00
【ABCスープ】		さとう	0.50	だいこん	35.00	さとう	0.30	にんじん	10.00
★アルファベットマカロニ	6.00	しょうゆ	2.50	ツナ	10.00	塩	0.06	しめじ	7.00
ベーコン色紙	5.00			しょうゆ	1.70	酢	0.60	油揚げ	8.00
油	0.50	【じゃがいものみそ汁】		さとう	0.65	一味唐辛子	0.01	さとう	1.20
たまねぎ	30.00	じゃがいも	30.00	油	1.00			しょうゆ	1.80
はくさい	35.00	だいこん	15.00	ごま油	0.40	【ワンタンスープ】		みりん	0.60
にんじん	15.00	ながねぎ	15.00	酢	1.20	★ワンタンの皮短冊	12.00	白すりごま	1.00
塩	0.90	カットわかめ	0.30	塩	0.10	豚ももこま肉	10.00		
こしょう	0.02	豆腐(絹ごし)	20.00	こしょう	0.01	にんじん	15.00	【かきたま汁】	
しょうゆ	0.90	赤みそ	5.00			ながねぎ	15.00	★卵	20.00
けずり節	4.00	みそ	6.00	【ヨーグルトのいちごソース】		もやし	30.00	豆腐(絹ごし)	25.00
水	115.00	けずり節	4.00	★調理用ヨーグルト	55.00	干しいたけ(スライス)	1.00	にんじん	10.00
		水	125.00	いちご	20.00	塩	0.70	たまねぎ	25.00
【果物(でこぼん)】				さとう	5.00	こしょう	0.02	こまつな	10.00
でこぼん	50.00	【牛乳】		レモン(果汁、生)	0.55	しょうゆ	3.00	塩	0.90
		★牛乳	206.00			ごま油	0.20	しょうゆ	1.30
【牛乳】				【牛乳】		けずり節	4.00	でんぷん	0.90
★牛乳	206.00			★牛乳	206.00	水	125.00	けずり節	4.00
								水	115.00
						【果物(でこぼん)】		でんぷん	1.00
						でこぼん	50.00		
						【牛乳】		【果物(でこぼん)】	
						★牛乳	206.00	でこぼん	50.00
								【牛乳】	
								★牛乳	206.00

【詳細献立表】

詳細献立表の記号について

★… 特定原材料8品目(小麦・卵・乳・えび・かに・落花生・そば・くるみ)を含む食材です。

2026年 4月 1日 ~ 2026年 4月 30日

センター南大沢 2026-03-04 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
【スパゲティミートソース】		【ごはん】		【ごはん】		【ゆかりごはん】		【コッパパン】	
★スパゲティ	93.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00	★コッパパン70g	70.00
ゆで塩	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00		
オリーブ油	3.50					ゆかり粉	1.00	【鮭のオリーブオイル焼き】	
ベーコン千切り	5.00	【ししゃもの磯辺天ぷら】		【厚焼き卵】				さけ切身70g	70.00
塩	0.20	ししゃも	40.00	★殺菌液卵	60.00	【ひじきと豆腐のハンバーグ】		白ワイン	0.70
豚かた挽肉	55.00	青のり	0.20	豚もも挽肉	8.00	1/2絞り豆腐	45.00	塩	0.13
赤ワイン	2.60	★卵	7.00	たまねぎ	20.00	豚もも挽肉	20.00	黒こしょう	0.01
たまねぎ	110.00	水	6.00	にんじん	10.00	豚かた挽肉	20.00	さとう	0.70
にんじん	30.00	★薄力粉	5.00	干しいたけ(スライス)	0.30	たまねぎ	35.00	しょうゆ	2.60
セロリ	1.50	コーンスターチ	2.00	油	0.50	油	0.40	オリーブ油	1.70
にんにく	0.50	揚げ油(3回目 5月へ)	4.00	さとう	1.00	芽ひじき	0.60	レモン(果汁、生)	1.30
油	1.50			しょうゆ	1.00	★パン粉	7.00	鉄板油	0.00
ホールトマト	15.00	【だし塩の浅漬け】		塩	0.30	★スキムミルク	2.00		
トマトケチャップ	14.00	だいこん	40.00	水(だし汁)	5.00	★調理用牛乳	3.00	【八王子ナポリタン】	
トマトピューレ	30.00	きゅうり	20.00	鉄板油	0.00	★卵	6.00	★スパゲティ	25.00
ウスターソース	4.50	にんじん	5.00			塩	0.40	ベーコン千切り	6.50
塩	0.60	出汁塩	0.46	【油揚げと小松菜の煮びたし】		こしょう	0.03	たまねぎ	10.00
こしょう	0.03	ごま油	0.50	こまつな	20.00	鉄板油	0.00	ピーマン	6.50
★ナチュラルチーズ	3.00			もやし	20.00	しょうゆ	2.00	にんじん	6.50
		【豚と豆の角煮風】		油揚げ	10.00	みりん	2.00	キャバツ	10.00
【フレンチサラダ】		豚かたこま肉	12.00	にんじん	5.00	さとう	0.40	にんにく	0.10
キャバツ	45.00	大豆	12.00	ごま油	1.00	水(だし汁)	7.00	油	0.65
にんじん	8.00	根しょうが	0.85	さとう	0.60	でんぷん	0.25	トマトケチャップ	10.00
(冷)ホールコーン	10.00	しょうゆ	4.00	酒	0.50			トマトピューレ	4.00
きゅうり	8.00	さとう	3.00	しょうゆ	3.00	【春キャバツのからし和え】		みそ	1.00
酢	2.00	酒	1.20	かつおぶし粉	0.50	キャバツ	35.00	塩	0.20
オリーブ油	2.50	みりん	1.20			チンゲンツァイ	10.00	こしょう	0.03
さとう	1.30			【田舎汁】		にんじん	5.00	さとう	0.20
塩	0.50	【かぶのみそ汁】		鶏ももこま肉	5.00	かまぼこ	5.00	トマトケチャップ	1.50
からし(粉)	0.05	はくさい	30.00	ごぼう	10.00	しょうゆ	2.00	たまねぎ	20.00
		にんじん	10.00	だいこん	20.00	みりん	1.60	にんにく	0.10
【オレンジボンチ】		ながねぎ	10.00	にんじん	12.00	さとう	0.10	オリーブ油	0.40
フルーツミックス缶	50.00	かぶ	25.00	じゃがいも	25.00	塩	0.10		
みかんジュース	30.00	油揚げ	7.00	こんにゃく色紙	10.00	からし(粉)	0.08	【野菜スープ】	
		赤みそ	5.00	生揚げ	15.00			ベーコン短冊	10.00
【牛乳】		みそ	6.00	油	0.60	【呉汁】		たまねぎ	20.00
★牛乳	206.00	煮干し	3.00	みそ	5.50	大豆	5.00	にんじん	10.00
		水	125.00	赤みそ	5.00	にんじん	15.00	キャバツ	25.00
				けずり節	4.00	じゃがいも	30.00	じゃがいも	25.00
		【牛乳】		水	110.00	ながねぎ	15.00	油	0.50
		★牛乳	206.00			高野豆腐(細切り)	4.50	塩	0.90
				【茎わかめのしょうが炒め】		油揚げ	5.00	こしょう	0.02
				くきわかめ	15.00	こまつな	10.00	けずり節	4.00
				根しょうが	0.50	みそ	6.00	水	115.00
				ごま油	0.60	赤みそ	5.00		
				しょうゆ	1.00	けずり節	4.00	【果物(でこぼん)】	
				みりん	0.50	水	115.00	でこぼん	50.00
				酒	0.50				
				白いりごま	0.50	【牛乳】		【牛乳】	
						★牛乳	206.00	★牛乳	206.00
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

