

[栄養価一覧] 変更後

2026年 5月 1日 ~ 2026年 5月 31日
 予定献立 0:通常献立

センター南大沢 026-04-08 印刷

月	日	曜	献立名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	一人単価	
				g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
5	1	金	彩りごはん	91.30	324	5.7	0.9	69.9	235	8	24	0.8	1.3	30	0.08	0.03	0	0.5	0.6	0.00	
			鯖の甘辛竜田揚げ	93.40	201	14.6	10.8	9.2	360	12	25	0.7	0.7	8	0.06	0.26	0	0.0	0.9	0.00	
			筍のきんぴら	72.81	45	2.2	1.6	6.1	242	19	9	0.2	0.4	110	0.02	0.07	3	1.7	0.6	0.00	
			端午のすまし汁	210.90	44	4.6	1.3	4.2	569	50	27	0.8	0.4	42	0.08	0.08	8	1.2	1.4	0.00	
			果物(きよみ)	50.00	21	0.4	0.1	5.2	1	6	6	0.1	0.1	23	0.05	0.01	21	0.3	0.0	0.00	
牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00				
			小計	724.41	773	34.3	22.5	104.5	1491	322	112	2.6	3.7	291	0.37	0.76	34	3.7	3.7	0.00	
7	木		はち大根おろしスバゲティ	271.50	534	21.0	15.2	74.7	1068	55	81	2.6	1.8	41	0.22	0.16	15	4.4	2.6	0.00	
			ブロッコリーサラダ	78.35	47	1.7	2.3	6.0	163	24	14	0.3	0.3	77	0.06	0.06	38	2.0	0.4	0.00	
			フルーツヨーグルト	100.00	67	2.0	1.6	5.0	25	62	8	0.1	0.3	31	0.04	0.07	3	0.3	0.1	0.00	
			牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
						小計	655.85	786	31.5	26.9	95.6	1340	368	124	3.0	3.2	227	0.40	0.60	58	6.7
8	金		台湾風おこわ	132.20	431	11.2	10.9	68.2	404	101	36	1.2	1.9	3	0.28	0.10	1	1.1	0.9	0.00	
			タンファータン(蛋花湯)	213.48	76	5.1	4.4	3.5	397	45	10	0.9	0.5	167	0.05	0.16	8	0.8	1.0	0.00	
			リャンバンドンファン(凉拌冬粉)	68.80	48	3.0	2.3	4.1	250	22	12	0.2	0.2	62	0.08	0.03	5	1.0	0.6	0.00	
			大豆の揚げ煮	27.90	105	5.6	5.2	9.0	128	45	37	1.6	0.5	3	0.12	0.05	0	2.7	0.3	0.00	
			牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
			小計	648.38	798.00	31.70	30.60	94.70	1263.00	440.00	116.00	3.90	3.90	313.00	0.61	0.65	16.00	5.60	3.00	0.00	
11	月		わかめごはん	92.00	324	5.7	1.0	70.7	341	11	24	0.9	1.3	2	0.07	0.02	0	1.3	0.9	0.00	
			豆あじのカレー揚げ	51.97	99	8.1	5.4	3.5	206	28	17	0.3	0.4	3	0.05	0.05	0	0.1	0.5	0.00	
			アスパラとツナのサラダ	69.59	60	2.5	3.8	4.2	167	12	11	0.4	0.1	42	0.04	0.02	5	0.8	0.4	0.00	
			じゃが芋のそぼろ煮	245.60	160	6.0	3.2	27.8	398	32	37	0.8	0.6	187	0.14	0.09	41	3.2	1.0	0.00	
			果物(セミノール)	50.00	25	0.6	0.1	6.2	1	12	8	0.1	0.1	45	0.01	0.02	21	0.4	0.0	0.00	
牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00				
			小計	715.16	806	29.7	21.3	122.3	1197	322	118	2.5	3.3	357	0.39	0.51	69	5.8	3.0	0.00	
12	火		親子丼	284.40	532	20.2	12.2	79.9	561	49	48	2.1	2.9	129	0.16	0.37	5	1.9	1.4	0.00	
			チンゲン菜のからし和え	58.88	18	1.5	0.0	3.1	211	23	8	0.3	0.1	62	0.01	0.03	7	0.7	0.5	0.00	
			じゃがいものみそ汁	221.00	93	4.9	3.6	10.4	556	53	40	0.9	0.6	72	0.07	0.05	13	1.6	1.4	0.00	
			牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
						小計	770.28	781	33.4	23.6	103.3	1412	352	117	3.3	4.4	341	0.32	0.76	27	4.2
13	水		食パン	70.00	259	8.3	4.9	45.4	490	46	20	0.7	0.7	0	0.48	0.28	0	1.8	1.4	0.00	
			手作り苺ジャム	40.50	48	0.3	0.0	12.5	0	5	4	0.1	0.1	0	0.01	0.01	19	0.4	0.0	0.00	
			ポークビーンズ南	265.34	251	11.4	9.9	29.4	725	65	64	2.2	1.3	163	0.38	0.16	26	5.6	1.7	0.00	
			オニオンドレッシングサラダ	82.48	45	1.2	2.0	6.3	178	26	11	0.1	0.1	79	0.04	0.02	19	1.5	0.5	0.00	
			牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
			小計	664.32	741	28.0	24.6	103.5	1477	369	120	3.1	3.0	320	0.99	0.78	66	9.3	3.8	0.00	
14	木		ごはん	90.00	322	5.5	0.8	69.8	1	5	21	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0.0	0.00	
			さばの香味焼き	76.10	236	12.4	19.0	1.4	295	9	23	0.7	0.6	31	0.10	0.25	1	0.1	0.8	0.00	
			野菜のじゃこ和え	69.86	27	2.8	0.1	4.0	177	78	14	1.0	0.2	97	0.04	0.05	10	1.2	0.5	0.00	
			けんちん汁	215.30	73	3.3	3.1	8.1	492	49	36	0.7	0.3	72	0.06	0.04	10	2.1	1.2	0.00	
			果物(きよみ)	50.00	21	0.4	0.1	5.2	1	6	6	0.1	0.1	23	0.05	0.01	21	0.3	0.0	0.00	
牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00				
			小計	707.26	817	31.2	30.9	98.4	1050	374	121	3.2	3.3	301	0.40	0.68	44	4.2	2.7	0.00	
15	金		ごはん	90.00	321	5.5	0.9	69.9	1	5	21	0.8	1.3	0	0.07	0.02	0	0.9	0.0	0.00	
			四川豆腐	241.40	147	9.1	7.0	11.4	504	93	69	1.3	1.2	179	0.25	0.13	8	2.3	1.2	0.00	
			大豆の揚げ煮	27.90	105	5.6	5.2	9.0	128	45	37	1.6	0.5	3	0.12	0.05	0	2.7	0.3	0.00	
			台湾・高雄のバナッブルコンポート	81.50	54	0.4	0.1	13.7	0	8	10	0.1	0.1	2	0.06	0.01	25	0.8	0.0	0.00	
			牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
			小計	646.80	765.00	27.40	21.00	113.90	717.00	378.00	158.00	3.80	3.90	262.00	0.58	0.52	35.00	6.70	1.70	0.00	
期間内の合計																					
一日あたりの平均				入荷の都合により、8日の台湾バナッブルと15日の大豆の揚げ煮を入れ替えて提供します																	
基準値																					
充足率																					

※一人あたりの単価は実人数を使用しています

[栄養価一覧] 変更後

2026年 5月 1日 ~ 2026年 5月 31日

予定献立 0:通常献立

センター南大沢 026-04-08 印刷

月	日	曜	献立名	一人分量	I和*	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	一人単価	
				g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
5	18	月	ごはん	91.00	326	5.6	0.8	70.6	1	5	21	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0.0	0.00	
			鮭の塩焼き	70.00	139	15.7	7.8	0.1	504	11	21	0.2	0.3	17	0.10	0.11	1	0.0	1.3	0.00	
			筑前煮	111.13	80	3.9	2.1	11.0	252	20	18	0.3	0.3	91	0.05	0.05	10	2.0	0.6	0.00	
			呉汁	220.00	70	5.0	2.4	7.4	551	68	37	1.5	0.4	103	0.09	0.07	9	2.7	1.4	0.00	
			果物(きよみ)	50.00	21	0.4	0.1	5.2	1	6	6	0.1	0.1	23	0.05	0.01	21	0.3	0.0	0.00	
牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00				
			小計	748.13	774	37.4	21.0	104.2	1393	337	124	2.8	3.2	312	0.44	0.57	43	5.5	3.5	0.00	
19	火	ウインナーピラフ	132.47	376	7.8	7.5	66.1	501	13	27	0.7	1.4	75	0.16	0.07	2	1.5	1.2	0.00		
			ほうれん草キッシュ	103.81	161	7.2	12.8	3.2	314	46	16	1.1	0.9	152	0.08	0.24	8	0.7	0.8	0.00	
			ミネストローネ	217.17	79	2.6	2.7	11.8	486	28	18	0.5	0.4	111	0.08	0.04	22	2.1	1.2	0.00	
			牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
						小計	659.45	754	24.4	30.8	91.0	1385	314	82	2.3	3.5	416	0.40	0.66	34	4.3
20	水	はちっこつけ麺	392.02	434	15.0	7.0	73.8	1203	57	38	1.5	1.0	41	0.26	0.13	10	3.9	3.0	0.00		
			うずら卵(3個)	30.00	55	3.3	4.2	0.2	63	14	2	0.8	0.5	144	0.01	0.10	0	0.0	0.2	0.00	
			フライドポテト	95.25	114	1.4	5.1	15.8	99	3	18	0.4	0.2	0	0.08	0.03	32	1.2	0.2	0.00	
			野菜の南蛮漬け	48.13	16	0.4	0.4	2.8	113	11	7	0.1	0.1	40	0.01	0.00	5	0.7	0.2	0.00	
			牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
			小計	771.40	757	26.9	24.5	102.5	1562	312	86	2.8	2.6	303	0.44	0.57	49	5.8	3.8	0.00	
21	木	ごはん	90.00	322	5.5	0.8	69.8	1	5	21	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0.0	0.00		
			豆腐ハンバーグきのこソース	168.21	208	14.1	10.1	13.9	485	87	82	1.0	1.6	12	0.36	0.18	4	1.6	1.1	0.00	
			大根わかめサラダ	73.50	52	1.5	2.4	6.3	333	27	17	0.3	0.2	77	0.04	0.02	7	1.8	0.8	0.00	
			かぶのみそ汁	216.90	71	4.1	3.5	6.6	567	66	30	0.9	0.5	2	0.03	0.05	20	2.0	1.5	0.00	
			牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
			小計	754.61	791	32.0	24.6	106.5	1470	412	171	2.9	4.4	169	0.58	0.58	33	5.9	3.6	0.00	
22	金	ごはん	90.00	322	5.5	0.8	69.8	1	5	21	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0.0	0.00		
			ホキのごまがらめ	95.20	156	12.5	5.7	11.7	312	34	25	0.5	0.4	30	0.03	0.12	0	0.2	0.8	0.00	
			野菜の塩昆布和え	65.79	28	1.0	1.5	3.7	136	27	12	0.3	0.1	71	0.03	0.03	19	1.3	0.3	0.00	
			沢煮椀	214.42	89	4.2	5.2	6.1	449	42	17	0.7	0.5	100	0.16	0.06	7	2.0	1.1	0.00	
			果物(河内晩柑)	50.00	18	0.4	0.1	4.4	1	5	5	0.1	0.1	2	0.03	0.01	18	0.3	0.0	0.00	
牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00				
			小計	721.41	751	30.4	21.1	105.6	983	340	101	2.3	3.2	281	0.40	0.55	46	4.3	2.4	0.00	
25	月	豚丼	184.40	576	17.3	19.6	75.1	400	8	38	1.2	2.6	6	0.53	0.13	1	0.5	0.9	0.00		
			キャベツのしょうが風味	59.50	20	1.1	0.1	4.1	170	22	8	0.1	0.1	74	0.03	0.02	19	1.1	0.4	0.00	
			具だくさんみそ汁	218.50	85	4.3	3.4	9.9	533	66	31	1.2	0.5	98	0.05	0.06	17	2.0	1.4	0.00	
			果物(いちご)	15.00	5	0.1	0.0	1.3	0	3	2	0.0	0.0	0	0.00	0.00	9	0.2	0.0	0.00	
			牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
			小計	683.40	824	29.6	30.9	100.3	1187	326	100	2.5	4.0	256	0.69	0.52	48	3.8	2.9	0.00	
26	火	有機スツッキーニのドライカレー	315.84	531	15.2	11.2	88.8	532	51	56	1.8	2.7	162	0.41	0.15	18	4.2	1.2	0.00		
			うずら卵(3個)	33.00	55	3.3	4.2	0.2	63	14	2	0.8	0.5	144	0.01	0.10	0	0.0	0.2	0.00	
			フレンチサラダ	77.35	53	1.1	2.8	6.5	199	23	10	0.1	0.2	63	0.04	0.02	19	1.4	0.5	0.00	
			ポテトのチーズ焼き	74.10	76	2.6	2.3	11.5	126	47	15	0.3	0.3	18	0.06	0.05	23	0.8	0.3	0.00	
			牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
			小計	706.29	853	29.0	28.3	116.9	1004	362	104	3.0	4.5	465	0.60	0.63	62	6.4	2.4	0.00	
27	水	じゃこ菜めし	96.00	341	6.9	1.5	71.9	452	56	29	1.3	1.5	7	0.07	0.02	0	1.2	1.2	0.00		
			ぎせい豆腐	132.50	141	10.3	8.1	5.5	273	63	64	1.4	1.0	123	0.08	0.22	2	1.0	0.7	0.00	
			ひじきの炒め煮	37.70	62	3.2	3.4	5.0	271	36	22	0.6	0.2	91	0.03	0.03	2	1.5	0.6	0.00	
			豚汁	223.50	113	6.2	4.5	11.5	608	34	27	0.8	0.7	87	0.20	0.07	13	2.6	1.5	0.00	
			牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00	
			小計	695.70	795	33.4	25.3	103.8	1688	416	163	4.1	4.2	386	0.46	0.65	19	6.3	4.2	0.00	
期間内の合計																					
一日あたりの平均																					
基準値																					
充足率																					

※一人あたりの単価は実人数を使用しています

[栄養価一覧] 変更後

2026年 5月 1日 ~ 2026年 5月31日
 予定献立 0:通常献立

センター南大沢 026-04-08 印刷

月	日	曜	献立名	一人分量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	リノール活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量	一人単価
				g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g
5	28	木	ごはん	91.00	326	5.6	0.8	70.6	1	5	21	0.7	1.3	0	0.07	0.02	0	0.5	0.0	0.00
			かつおの香り揚げ	88.60	157	18.3	4.8	8.7	173	10	32	1.4	0.6	4	0.09	0.12	0	0.0	0.5	0.00
			ごま和え	67.40	44	2.6	2.2	3.4	177	67	20	0.9	0.3	105	0.04	0.04	11	1.1	0.4	0.00
			かきたま汁	212.20	61	4.3	2.9	4.5	462	36	28	0.8	0.5	137	0.07	0.13	7	1.0	1.2	0.00
			果物(きよみ)	50.00	21	0.4	0.1	5.2	1	6	6	0.1	0.1	23	0.05	0.01	21	0.3	0.0	0.00
			牛乳	206.00	138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00
		小計	715.20	747	38.0	18.6	102.3	898	351	128	3.9	3.6	347	0.40	0.63	41	2.9	2.3	0.00	
		金	チリミートサンド	166.01	416	17.1	12.6	57.0	894	62	36	1.2	1.9	82	0.81	0.42	8	3.0	2.3	0.00
			八王子産そら豆のシチュー	260.53	246	9.5	13.0	22.9	502	109	35	0.8	1.2	166	0.18	0.22	35	2.7	1.3	0.00
			桃りんごゼリー	89.40	62	0.3	0.0	15.8	3	2	2	0.3	0.1	0	0.00	0.01	2	0.7	0.0	0.00
牛乳	206.00		138	6.8	7.8	9.9	84	227	21	0.0	0.8	78	0.08	0.31	2	0.0	0.2	0.00		
小計	721.94	862	33.7	33.4	105.6	1483	400	94	2.3	4.0	326	1.07	0.96	47	6.4	3.8	0.00			
期間内の合計				12889.91	14136	560.5	457.9	1871.1	23325	6470	2112	53.2	65.9	5711	9.45	11.63	777	96.0	57.9	0.00
一日あたりの平均				716.11	785	31.1	25.4	104.0	1296	359	117	3.0	3.7	317	0.53	0.65	43	5.3	3.2	0.00
基準値				0.00	830	33.2	26.7	114.1	0	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5	
充足率				0.0	94.6	93.7	95.1	91.1	0.0	79.8	97.5	66.7	123.3	105.7	106.0	108.3	122.9	75.7	128.0	

※一人あたりの単価は実人数を使用しています