

# [ 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 5月 1日 ~ 2026年 5月 31日

センター南大沢 2026-04-08 印刷

5月1日(金)		5月7日(木)		5月8日(金)		5月11日(月)		5月12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
<b>【彩りごはん】</b>		<b>【はち大根おろしスパゲティ】</b>		<b>【台湾風おこわ】</b>		<b>【わかめごはん】</b>		<b>【親子丼】</b>	
米	87.00	★スパゲティ	90.00	米	75.00	米	85.00	米	90.00
きび	3.00	ゆで塩	0.00	もち米	10.00	押麦	5.00	水	0.00
水	0.00	オリーブ油	2.00	しょうゆ	1.40	水	0.00		
ゆかり粉	1.30	★バター	1.00	油	1.00	国産わかめご飯の素	2.00	★卵	35.00
		しょうゆ	2.00	水	0.00			★殺菌液卵	20.00
<b>【鯖の甘辛竜田揚げ】</b>		だいこん	110.00	豚バラ千切肉	15.00	<b>【豆あじのカレー揚げ】</b>		たまねぎ	50.00
さごち切身70g	70.00	ツナ	45.00	豚もも千切肉	15.00	豆あじ	40.00	鶏ももこま肉	40.00
根しょうが	1.00	えのきたけ	5.00	★干しえび	1.30	根しょうが	0.90	干しいたけ(スライス)	1.00
にんにく	0.40	酢	4.00	干しいたけ(スライス)	1.10	酒	0.90	さとう	2.00
しょうゆ	2.00	さとう	2.00	ながねぎ	5.00	しょうゆ	2.70	酒	2.00
酒	1.00	精製塩	1.20	根しょうが	0.80	カレー粉	0.27	しょうゆ	8.00
でんぷん	6.00	しょうゆ	5.00	酒	1.40	でんぷん	3.60	みりん	2.00
揚げ油	4.00	だいこん葉	4.00	さとう	0.50	揚げ油	3.60	水(だし汁)	30.00
しょうゆ	3.50	きざみのり	0.30	しょうゆ	3.00			でんぷん	1.10
さとう	2.50			精製塩	0.30	<b>【アスパラとツナのサラダ(65)】</b>		糸みつば	3.00
みりん	2.00	<b>【ブロッコリーサラダ】</b>		ごま油	0.70	グリーンアスパラ	8.00	きざみのり	0.30
水	1.00	ブロッコリー	22.00	油	0.70	にんじん	5.00		
		キャバツ	27.00			(冷)ホールコーン	5.00	<b>【チンゲン菜のからし和え】</b>	
<b>【筍のきんぴら】</b>		にんじん	8.00	<b>【タンファータン(蛋花湯)】</b>		だいこん	37.00	もやし	30.00
たけのこ(ゆで)	30.00	(冷)ホールコーン	8.00	★卵	25.00	ツナ	10.00	チンゲンツアイ	15.00
にんじん	15.00	きゅうり	8.00	鶏ももこま肉	10.00	しょうゆ	1.60	にんじん	5.00
糸こんにゃく	10.00	酢	2.00	にんじん	12.00	さとう	0.60	かまぼこ	5.00
さつま揚げ	5.00	オリーブ油	2.00	たまねぎ	10.00	油	0.80	しょうゆ	2.00
さやいんげん	5.00	さとう	0.90	こまつな	15.00	ごま油	0.50	みりん	1.60
油	1.00	精製塩	0.40	精製塩	0.90	酢	1.00	さとう	0.10
さとう	1.00	からし(粉)	0.05	こしょう	0.02	精製塩	0.08	精製塩	0.10
みりん	1.00			けずり節	4.00	こしょう	0.01	からし(粉)	0.08
しょうゆ	3.50	<b>【フルーツヨーグルト】</b>		水	135.00				
酒	1.00	フルーツミックス缶	50.00	でんぷん	1.20	<b>【じゃが芋のそぼろ煮】</b>		<b>【じゃがいものみそ汁】</b>	
一味唐辛子	0.01	★調理用ヨーグルト	50.00	ごま油	0.36	じゃがいも	100.00	じゃがいも	30.00
ごま油	0.30					鶏むね挽肉	16.00	にんじん	10.00
		<b>【牛乳】</b>		<b>【リヤンバンドンファン(涼拌冬粉)】</b>		たまねぎ	50.00	たまねぎ	15.00
<b>【端午のすまし汁】</b>		★牛乳	206.00	はるさめ	1.50	にんじん	25.00	絹ごし豆腐	25.00
鶏もも皮なしこま肉	10.00			にんじん	8.00	糸こんにゃく	15.00	油揚げ	6.00
型抜きかまぼこ	8.00			きゅうり	15.00	さやいんげん	5.00	赤みそ	5.00
カットわかめ	0.40			もやし	30.00	油	1.00	みそ	6.00
豆腐(絹ごし)	25.00			プレスハム	8.00	さとう	1.50	けずり節	4.00
えのきたけ	10.00			にんにく	0.08	しょうゆ	6.00	水	120.00
ながねぎ	15.00	<b>【大豆の揚げ煮】</b>		さとう	0.40	精製塩	0.10		
こまつな	15.00	大豆	15.00	しょうゆ	2.00	でんぷん	1.00	<b>【牛乳】</b>	
しょうゆ	1.50	でんぷん	3.00	酢	2.00	水	25.00	★牛乳	206.00
精製塩	1.00	揚げ油	2.00	ごま油	0.80				
酒	1.00	しょうゆ	2.20	白いりごま	0.80	<b>【果物(セミノール)】</b>			
けずり節	4.00	さとう	2.00	精製塩	0.20	セミノール S	50.00		
水	120.00	水	3.00	こしょう	0.01				
		青のり	0.10	一味唐辛子	0.01	<b>【牛乳】</b>			
<b>【果物(きよみ)】</b>		白いりごま	0.60			★牛乳	206.00		
清見オレンジ	50.00			<b>【大豆の揚げ煮】</b>					
				大豆	15.00				
<b>【牛乳】</b>				でんぷん	3.00				
★牛乳	206.00			揚げ油	2.00				
				しょうゆ	2.20				
				さとう	2.00				
				水	3.00				
				青のり	0.10				
				白いりごま	0.60				
				<b>【牛乳】</b>					
				★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 5月 1日 ~ 2026年 5月 31日

センター南大沢 2026-04-08 印刷

5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)		5月18日(月)		5月19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
<b>【食パン】</b>		<b>【ごはん】</b>		<b>【ごはん】</b>		<b>【ごはん】</b>		<b>【ウインナーピラフ】</b>	
★食パン70g	70.00	米	90.00	米	85.00	米	91.00	米	76.00
		水	0.00	押麦	5.00	水	0.00	押麦	4.00
<b>【手作り苺ジャム】</b>				水	0.00			オリーブ油	2.00
いちご	30.00	<b>【さばの香味焼き】</b>				<b>【鮭の塩焼き】</b>		水	0.00
レモン(果汁、生)	0.50	さば切身70g	70.00	<b>【四川豆腐】</b>		甘塩鮭70g	70.00	ウインナー1cm輪切り	15.00
さとう	10.00	根しょうが	0.30	豆腐(絹ごし)	95.00	鉄板油	0.00	にんじん	10.00
		にんにく	0.30	豚ももこま肉	15.00			たまねぎ	15.00
<b>【ポークビーンズ】</b>		ながねぎ	0.50	にんにく	0.30	<b>【筑前煮】</b>		(冷)ホールコーン	7.00
大豆	15.00	みそ	2.50	根しょうが	0.50	鶏ももこま肉	9.00	パセリ(乾)	0.05
豚かた角切り肉	20.00	しょうゆ	1.80	にんじん	20.00	じゃがいも	25.00	にんにく	0.50
塩	0.10	みりん	0.70	ながねぎ	20.00	白焼きちくわ	9.00	油	1.00
こしょう	0.02	鉄板油	0.00	チンゲンツァイ	20.00	にんじん	12.00	精製塩	0.90
じゃがいも	50.00			たけのこレトルトパウチ	20.00	ごぼう	12.00	こしょう	0.02
にんじん	20.00	<b>【野菜のじゃこ和え】</b>		干しいたけ(スライス)	0.80	こんにゃく角	12.00	しょうゆ	1.00
たまねぎ	55.00	こまつな	15.00	油	1.00	たけのこレトルトパウチ	12.00		
(冷)グリーンピース	5.00	もやし	35.00	さとう	2.00	さやいんげん	3.00	<b>【ほうれん草キッシュ】</b>	
サラダ油	1.00	にんじん	8.00	しょうゆ	8.00	油	0.60	★殺菌液卵	45.00
トマトケチャップ	10.00	えのきたけ	5.00	トウバンジャン	0.20	さとう	1.20	ほうれんそう	10.00
トマトビュレ	12.00	かつおぶし粉	0.30	酒	1.00	精製塩	0.03	たまねぎ	25.00
さとう	1.00	ちりめんじゃこ	2.00	ごま油	0.60	しょうゆ	2.70	ベーコン色紙	6.00
★小麦粉	3.60	精製塩	0.06	でんぷん	2.00	酒	0.60	油	0.30
サラダ油	1.80	みりん	2.00	水	35.00	水(だし汁)	12.00	★生クリーム	12.00
★バター	1.20	さとう	0.50					★調理用牛乳	5.00
ウスターソース	3.60	しょうゆ	2.00	<b>【台湾・高雄のパイナップルコンポート】</b>		<b>【呉汁】</b>		精製塩	0.50
塩	1.00			パイナップル 6玉	70.00	大豆	6.00	こしょう	0.01
こしょう	0.02	<b>【けんちん汁】</b>		さとう	4.00	にんじん	10.00	鉄板油	0.00
水	65.00	豆腐(絹ごし)	20.00	白ワイン	3.00	だいこん	20.00		
		油揚げ	5.00	水	4.50	ながねぎ	12.00	<b>【ミネストローネ】</b>	
<b>【オニオンドレッシングサラダ】</b>		ごぼう	12.00			豆腐(絹ごし)	20.00	★アルファベットマカロニ	6.00
キャベツ	40.00	にんじん	10.00			こまつな	12.00	ベーコン色紙	5.00
にんじん	10.00	だいこん	15.00			みそ	11.00	油	0.40
きゅうり	15.00	じゃがいも	15.00			けずり節	4.00	たまねぎ	35.00
(冷)ホールコーン	6.00	こんにゃく短冊	8.00			水	125.00	にんじん	10.00
酢	1.80	ながねぎ	15.00	<b>【トマトと卵のスープ】</b>				キャベツ	30.00
油	1.80	油	0.80	鶏ももこま肉	6.00	<b>【果物(きよみ)】</b>		ホールトマト	40.00
しょうゆ	1.80	精製塩	0.50	たまねぎ	35.00	清見オレンジ	50.00	セロリー	0.90
精製塩	0.18	しょうゆ	5.00	★卵	20.00			精製塩	0.85
さとう	0.90	けずり節	4.00	トマト	20.00	<b>【牛乳】</b>		こしょう	0.02
たまねぎ	5.00	水	105.00	カットわかめ	0.30	★牛乳	206.00	けずり節	4.00
				ごま油	0.30			水	85.00
				精製塩	1.00				
<b>【牛乳】</b>		<b>【果物(きよみ)】</b>		こしょう	0.02				
★牛乳	206.00	清見オレンジ	50.00	けずり節	4.00			<b>【牛乳】</b>	
		<b>【牛乳】</b>		水	120.00			★牛乳	206.00
		★牛乳	206.00	でんぷん	1.20				
				<b>【牛乳】</b>					
				★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 5月 1日 ~ 2026年 5月 31日

センター南大沢 2026-04-08 印刷

5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)		5月25日(月)		5月26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
<b>【はちっつけ麺】</b>		<b>【ごはん】</b>		<b>【ごはん】</b>		<b>【豚丼】</b>		<b>【有機ズッキーニのドライカレー】</b>	
★むし中華めん	160.00	米	90.00	米	90.00	米	90.00	米	88.00
油	2.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	押麦	5.00
豚もも千切肉	15.00						0.00	カレー粉	0.25
たけのこレトルトパウチ	8.00	<b>【豆腐ハンバーグきのこソース】</b>		<b>【ホキのごまからめ】</b>		豚ももこま肉	30.00	水	0.00
根しょうが	0.40	1/2絞り豆腐	45.00	ホキ角切り	70.00	豚バラこま肉	40.00		
ごま油	0.60	豚もも挽肉	20.00	酒	0.50	しょうゆ	1.40	ズッキーニ	30.00
しょうゆ	0.60	豚かた挽肉	20.00	根しょうが	0.70	酒	1.40	油	1.00
さとう	0.20	たまねぎ	35.00	でんぷん	9.00	根しょうが	0.70	豚かた挽肉	40.00
酒	0.50	油	0.50	揚げ油	4.00	鉄板油	0.00	たまねぎ	115.00
★なると	8.00	★卵	6.00	白いりごま	1.50	しょうゆ	5.00	にんじん	20.00
もやし	20.00	★パン粉	7.00	しょうゆ	3.50	みりん	6.00	にんにく	0.25
(冷)ホールコーン	8.00	★調理用牛乳	3.00	さとう	3.00	酒	2.00	根しょうが	0.65
こまつな	15.00	★スキムミルク	2.00	みりん	1.50	さとう	1.50	油	1.30
精製塩	0.70	精製塩	0.40	酒	1.50	水	6.00	★薄力粉	2.50
こしょう	0.02	こしょう	0.01			でんぷん	0.40	★バター	1.00
しょうゆ	4.00	鉄板油	0.00	<b>【野菜の塩昆布和え】</b>				油	1.25
煮干し	2.00	えのきたけ	3.00	キャベツ	36.00	<b>【キャベツのしょうが風味】</b>		カレー粉	0.25
けずり節	2.00	しめじ	3.00	きゅうり	18.00	キャベツ	45.00	トマトピューレ	6.50
チンタンスープ	20.00	たまねぎ	10.00	にんじん	9.00	にんじん	10.00	ウスターソース	1.30
水	105.00	根しょうが	0.30	塩昆布	1.35	根しょうが	0.70	精製塩	1.15
たまねぎ	20.00	白いりごま	0.50	食塩	0.09	かつおぶし粉	0.40	こしょう	0.04
		しょうゆ	4.00	ごま油	1.35	しょうゆ	1.50	カレー粉	0.40
<b>【うずら卵(3個)】</b>		さとう	2.00			みりん	1.70		
★うずらの卵	30.00	みりん	1.20	<b>【沢煮碗】</b>		精製塩	0.20	<b>【うずら卵(3個)】</b>	
水(だし汁)	0.00	水	5.00	豚もも千切肉	10.00			★うずらの卵	30.00
		でんぷん	0.30	豚バラ千切肉	10.00	<b>【具だくさんみそ汁】</b>		水	3.00
<b>【フライドポテト】</b>				ごぼう	10.00	じゃがいも	25.00		
くし型ポテト	90.00	<b>【大根わかめサラダ】</b>		だいこん	20.00	にんじん	10.00	<b>【フレンチサラダ】</b>	
揚げ油	5.00	カットわかめ	1.00	にんじん	10.00	だいこん	15.00	キャベツ	45.00
食塩	0.25	だいこん	45.00	干しいたけ(スライス)	0.60	たまねぎ	12.00	にんじん	8.00
		にんじん	10.00	しらたき	15.00	こまつな	10.00	(冷)ホールコーン	10.00
<b>【野菜の南蛮漬け】</b>		(冷)むぎ枝豆	5.00	こまつな	10.00	えのきたけ	5.00	きゅうり	8.00
きゅうり	15.00	(冷)ホールコーン	5.00	精製塩	0.80	油揚げ	8.00	酢	2.00
だいこん	25.00	酢	1.50	しょうゆ	2.00	みそ	5.50	オリーブ油	2.50
にんじん	5.00	しょうゆ	2.60	こしょう	0.02	赤みそ	5.00	さとう	1.30
ごま油	0.40	さとう	1.30	でんぷん	2.00	煮干し	3.00	精製塩	0.50
しょうゆ	1.60	精製塩	0.20	けずり節	4.00	水	120.00	からし(粉)	0.05
さとう	0.60	サラダ油	1.30	水	120.00				
精製塩	0.04	ごま油	0.60			<b>【果物(いちご)】</b>		<b>【ポテトのチーズ焼き】</b>	
酢	0.48			<b>【果物(河内晩柑)】</b>		いちご	15.00	じゃがいも	65.00
一味唐辛子	0.01	<b>【かぶのみそ汁】</b>		かぶ(砂)の(生)	50.00			精製塩	0.10
		カットわかめ	0.40			<b>【牛乳】</b>		★ナチュラルチーズ	8.00
<b>【牛乳】</b>		かぶ	30.00	<b>【牛乳】</b>		★牛乳	206.00	浅押し小判型カップ	1.00
★牛乳	206.00	キャベツ	30.00	★牛乳	206.00				
		ながねぎ	15.00					<b>【牛乳】</b>	
		油揚げ	8.00					★牛乳	206.00
		赤みそ	5.00						
		みそ	5.50						
		煮干し	3.00						
		水	120.00						
		<b>【牛乳】</b>							
		★牛乳	206.00						

