

[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10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター南大沢 2026-09-09 印刷

10月 1日(木)		10月 2日(金)		10月 5日(月)		10月 6日(火)		10月 7日(水)	
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
【わかめごはん】		【桑都にぎわいドライカレー】		【秋月ごはん】		【黒糖パン】		【ごはん】	
米	91.00	米	91.00	米	70.00	★黒砂糖パン70g	70.00	米	91.00
カットわかめ	2.50	カレー粉	0.25	もち米	10.00			水	0.00
白いりごま	1.50	水	0.00	黒米	4.00	【ミートローフ(スキムミルク豆腐入り)】			
水	0.00			水	0.00	豚かた挽肉	20.00	【鯖のカレー焼き】	
		かぼちゃ	10.00	くり	20.00	豚もも挽肉	20.00	さば切身70g	70.00
【夕焼小焼やき】		なす	10.00	さとう	5.00	1/2絞り豆腐	50.00	根しょうが	1.00
さわら切身70g	70.00	とうがん	10.00	水	0.00	たまねぎ	20.00	酒	1.00
塩	0.20	(冷)むき枝豆	3.00	塩	0.10	油	1.00	しょうゆ	3.00
こしょう	0.02	油	1.00			(冷)ホールコーン	10.00	カレー粉	0.30
酒	0.50	豚かた挽肉	40.00	【石垣揚げ】		(冷)グリーンピース	5.00	油	0.00
★マヨネーズ	8.00	ウインナー0.5cm輪切り	5.00	白焼きちくわ	50.00	★卵	6.00		
西京みそ	6.00	たまねぎ	115.00	白いりごま	1.00	★パン粉	7.00	【チンゲン菜のからしあえ】	
にんじん	6.00	にんじん	20.00	黒いりごま	1.00	★スキムミルク	2.00	もやし	30.00
白いりごま	1.50	にんにく	0.25	水	0.00	★調理用牛乳	3.00	チンゲンツアイ	15.00
小判型カップ	1.00	根しょうが	0.65	★小麦粉	5.00	塩	0.50	にんじん	5.00
		油	1.30	コーンスターチ	2.00	こしょう	0.03	かまぼこ	5.00
【野菜と油揚げのごま和え】		★小麦粉	2.50	油	4.00	油	1.00	しょうゆ	2.00
こまつな	20.00	★バター	1.00			中濃ソース	5.00	みりん	1.60
もやし	35.00	油	1.25	【野菜のピリリ漬け】		トマトピューレ	3.00	さとう	0.10
にんじん	10.00	カレー粉	0.25	きゅうり	15.00	水(だし汁)	2.00	塩	0.10
油揚げ	6.00	トマトピューレ	6.50	だいこん	20.00	こしょう	0.02	からし(粉)	0.08
白つきごま	2.00	ウスターソース	1.30	にんじん	10.00				
しょうゆ	4.30	塩	1.15	ごま油	0.50	【オニオンドレッシングサラダ】		【かきたま汁】	
さとう	2.60	こしょう	0.04	しょうゆ	2.00	キャベツ	45.00	鶏ももこま肉	8.00
みりん	2.60	カレー粉	0.40	さとう	0.80	にんじん	10.00	★卵	15.00
				塩	0.06	きゅうり	15.00	豆腐(絹ごし)	20.00
【秋のお吸い物】		【きらきらはちこスープ】		酢	0.60	(冷)ホールコーン	5.00	にんじん	12.00
鶏ももこま肉	10.00	星形米粉マカロニ	6.00	一味唐辛子	0.01	酢	2.00	たまねぎ	20.00
型抜きかまぼこ(いちょう)	7.00	ベーコン色紙	5.00	白いりごま	0.40	油	2.00	こまつな	10.00
カットわかめ	0.40	油	0.50			しょうゆ	2.60	塩	1.00
豆腐(絹ごし)	25.00	たまねぎ	35.00	【八王汁】		塩	0.20	しょうゆ	2.00
にんじん	10.00	キャベツ	30.00	豚バラこま肉	15.00	さとう	1.00	けずり節	4.00
えのきたけ	10.00	にんじん	15.00	なす	8.00	たまねぎ	6.00	だしこんが	0.30
ながねぎ	15.00	エリンギ	6.00	さつまいも	10.00			水	120.00
しょうゆ	1.00	塩	1.10	とうがん	10.00	【冬瓜とベーコンのスープ】		でんぱん	1.00
塩	1.10	こしょう	0.02	だいこん	10.00	ベーコン色紙	8.00		
酒	1.00	しょうゆ	1.50	キャベツ	10.00	たまねぎ	30.00	【牛乳】	
けずり節	4.00	けずり節	4.00	ながねぎ	10.00	とうがん	15.00	★牛乳	206.00
だしこんが	0.30	だしこんが	0.30	油揚げ	7.00	にんじん	10.00		
水	130.00	水	110.00	こまつな	10.00	キャベツ	30.00		
		根しょうが	0.30			油	0.50		
【果物(巨峰)】		【萌黄と黄金のクラフティ】		みそ	6.00	塩	1.00		
巨峰	30.00	★卵	8.00	赤みそ	6.00	こしょう	0.02		
		★調理用牛乳	13.00	けずり節	4.00	しょうゆ	1.50		
【牛乳】		さとう	4.00	だしこんが	0.30	けずり節	4.00		
★牛乳	206.00	★生クリーム	10.00	水	115.00	だしこんが	0.30		
		コーンスターチ	1.00			水	110.00		
		桑の葉(粉)	0.20	【牛乳】					
		黄桃缶	40.00	★牛乳	206.00	【果物(冷凍ボンカンS)】			
		浅押し小判型カップ	0.00			ぼんかん	50.00		
		【牛乳】				【牛乳】			
		★牛乳	206.00			★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10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター南大沢 2026-09-09 印刷

10月 8日(木)		10月 9日(金)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)	
献立名／食品名		献立名／食品名		献立名／食品名		献立名／食品名		献立名／食品名	
	g		g		g		g		g
【ごはん】		【にんじんごはん2】		【ごはん】		【コーンピラフ】		【鶏と卵のそぼろ丼】	
米	91.00	米	85.00	米	91.00	米	78.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	押麦	4.00	水	0.00
【鶏のレモンしょうゆ】		にんじん		【牛すき煮】		ベーコン色紙		鶏もも挽肉	
鶏もも皮なし切身70g	70.00	油揚げ	10.00	焼き豆腐	85.00	にんにく	0.50	鶏むね挽肉	27.00
酒	1.40	しょうゆ	3.30	牛肩こま肉	30.00	(冷)ホールコーン	20.00	根しょうが	0.90
塩	0.14	塩	0.40	根しょうが	1.00	にんじん	12.00	たまねぎ	13.00
こしょう	0.01	酒	1.10	たまねぎ	45.00	たまねぎ	20.00	さとう	2.20
さとう	1.40	水(だし汁)	0.00	ながねぎ	20.00	油	1.00	しょうゆ	4.00
みりん	5.00	【いかのピリ辛焼き】		しめじ	10.00	塩	0.80	みりん	1.80
しょうゆ	2.20	いか切身70g	70.00	しらたき	30.00	こしょう	0.03	(冷)さやいんげん	8.00
レモン(果汁、生)	0.80	根しょうが	1.00	こまつな	5.00	【鮭のハーブ焼き】		★卵	23.00
油	0.00	ながねぎ	2.00	油	0.80	さけ切身70g	70.00	塩	0.10
【小野菜のごまドレッシング】		酒	1.40	酒	1.50	塩	0.25	さとう	0.90
キャベツ	35.00	しょうゆ	2.80	さとう	3.00	塩	0.01	油	1.00
にんじん	10.00	塩	0.10	しょうゆ	9.00	こしょう	0.01	【ピリ辛じゃこキャベツ】	
きゅうり	10.00	こしょう	0.01	でんぶん	1.80	白ワイン	2.00	きゅうり	15.00
(冷)ホールコーン	10.00	トウバンジャン	0.25	塩	0.40	セロリー	0.25	キャベツ	40.00
しょうゆ	2.00	油	0.00	一味唐辛子	0.01	バジル(粉)	0.10	ちりめんじゃこ	3.00
白すりごま	1.80	【筑前煮】		白いりごま	1.00	にんにく	0.30	ごま油	0.50
塩	0.11	鶏ももこま肉	9.00	水	15.00	パセリ(乾)	0.10	しょうゆ	2.00
酢	1.10	さといも	21.00	【野菜とジャコのサラダ】		オリーブ油	1.00	さとう	0.80
さとう	1.00	白焼きちくわ	9.00	キャベツ	20.00	油	0.00	塩	0.06
油	1.50	にんじん	12.00	にんじん	3.00	【ポテトサラダ】		酢	0.60
こしょう	0.01	にんじん	12.00	(冷)むき枝豆	10.00	じゃがいも	40.00	一味唐辛子	0.01
【呉汁(こまつななし)】		ごぼう	12.00	(冷)ホールコーン	10.00	にんじん	3.00	【なすの味噌汁】	
豚ももこま肉	10.00	こんにゃく角	15.00	ちりめんじゃこ	5.00	きゅうり	7.50	カットわかめ	0.50
大豆	5.00	たけのこ(レトルト)	12.00	油	1.00	(冷)むき枝豆	3.50	なす	25.00
にんじん	15.00	(冷)さやいんげん	3.00	ごま油	1.00	★マヨネーズ	8.40	ながねぎ	20.00
だいこん	25.00	油	0.60	さとう	1.00	ボークラム色紙1cm	7.00	絹ごし豆腐	20.00
ながねぎ	10.00	さとう	1.20	塩	0.10	たまねぎ	2.50	油揚げ	6.00
油揚げ	6.00	塩	0.03	【みそ汁(芋30g)】		酢	0.84	みそ	7.00
豆腐(絹ごし)	15.00	しょうゆ	2.70	カットわかめ	0.80	塩	0.45	赤みそ	6.50
こまつな	10.00	酒	0.60	じゃがいも	30.00	こしょう	0.02	煮干し	2.00
みそ	6.00	水(だし汁)	12.00	たまねぎ	25.00	【ABCスープ】		だしこんぶ	0.30
赤みそ	6.00	【みそ汁】		えのきたけ	10.00	★アルファベットマカロニ	8.00	水	130.00
煮干し	2.00	だいこん	30.00	油揚げ	7.00	ベーコン色紙	10.00	【果物(みかん)】	
だしこんぶ	0.30	えのきたけ	12.00	赤みそ	5.00	油	0.50	みかん	50.00
水	110.00	ながねぎ	10.00	みそ	6.00	たまねぎ	35.00	【牛乳】	
【果物(ブルーン)】		カットわかめ	0.40	煮干し	3.00	にんじん	15.00	★牛乳	206.00
生ブルーン	30.00	油揚げ	8.00	だしこんぶ	0.30	キャベツ	30.00	【牛乳】	
【牛乳】		豆腐(絹ごし)	25.00	水	130.00	ホールトマト	40.00	セロリー	1.00
★牛乳	206.00	赤みそ	6.50	【牛乳】		塩	0.80	塩	0.80
		みそ	7.00	★牛乳	206.00	こしょう	0.02	けずり節	4.00
		けずり節(調理用)	5.00			だしこんぶ	0.30	水	80.00
		だしこんぶ	0.30						
		水	120.00						
		【山ぶどうゼリー】							
		粉寒天	0.34			【牛乳】			
		さとう	4.00			★牛乳	206.00		
		水	34.00						
		赤ワイン	0.65						
		山ぶどう果汁	4.00						
		りんご(缶詰)	25.00						
		【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10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター南大沢 2026-09-09 印刷

10月16日(金)		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)	
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】		【あんかけやきそば】		【ごはん】		【メキシカンライス】		【ごはん】	
米	91.00	★むし中華めん	150.00	米	91.00	米	68.00	米	91.00
水	0.00	しょうゆ	3.00	水	0.00	押麦	4.00	水	0.00
		水(だし汁)	2.50			オリーブ油	0.20		
【マーボー豆腐】		油	2.00	【のりの佃煮】		カレー粉	0.10	【いかのカリント揚げ】	
豆腐(絹ごし)	100.00			刻みのり	2.60	パプリカ(粉)	0.07	いか短冊	70.00
豚かた挽肉	30.00	たけのこ(レトルト)	15.00	さとう	0.91	水	0.00	でんぱん	7.00
ながねぎ	20.00	豚ももこま肉	15.00	しょうゆ	2.86		0.00	油	4.00
たまねぎ	15.00	油	0.80	酒	1.30	豚もも挽肉	20.00	しょうゆ	4.10
にんじん	30.00	しょうゆ	1.00	みりん	0.65	たまねぎ	20.00	酒	1.40
にら	4.00	酒	0.70	水	15.60	にんじん	10.00	みりん	1.40
根しょうが	1.50	にんじん	25.00			ピーマン	7.00	さとう	2.10
にんにく	0.40	たまねぎ	30.00	【厚焼き卵】		(冷)ホールコーン	10.00		
干しいたけ(スライス)	0.50	キャベツ	50.00	★卵	60.00	トマトケチャップ	5.00	【野菜の塩昆布和え】	
油	1.00	もやし	40.00	豚もも挽肉	10.00	油	1.00	キャベツ	36.00
さとう	2.20	にら	8.00	たまねぎ	20.00	カレー粉	0.50	きゅうり	18.00
しょうゆ	6.00	干しいたけ(スライス)	0.80	にんじん	15.00	塩	0.70	にんじん	9.00
赤みそ	6.60	油	1.10	干しいたけ(スライス)	0.30	こしょう	0.02	塩昆布	1.35
水	22.00	しょうゆ	5.00	油	1.00	ウスターソース	1.30	塩	0.09
でんぱん	2.20	酒	1.50	さとう	1.10	チリパウダー	0.20	ごま油	1.35
ごま油	0.55	塩	0.80	しょうゆ	1.10				
トウバンジャン	0.15	こしょう	0.02	塩	0.50	【キャベツのクリーム煮】		【豚汁】	
		ごま油	0.50	水(だし汁)	5.00	じゃがいも	30.00	豚ももこま肉	25.00
【豆黒糖】		水	10.00	油	1.00	鶏もも皮なしこま肉	20.00	ごぼう	10.00
煎り大豆	10.00	でんぱん	2.50			にんじん	20.80	だいこん	20.00
黒砂糖	3.50	★うずらの卵	25.00	【変わりきんぴら】		たまねぎ	40.00	にんじん	15.00
水	1.50			★カットスパゲティ	8.00	キャベツ	40.00	しめじ	5.00
		【大学芋】		鶏もも皮なしこま肉	15.00	(冷)さやいんげん	4.00	ながねぎ	15.00
【くずきりスープ】		さつまいも	70.00	ごぼう	28.00	油	0.80	こんにゃく色紙	7.00
くずきり	3.00	油	3.00	にんじん	20.00	★小麦粉	6.00	油揚げ	7.00
豚もも千切肉	8.00	さとう	4.70	(冷)さやいんげん	5.00	油	3.00	豆腐(絹ごし)	20.00
油	0.40	しょうゆ	1.70	油	1.00	★バター	3.00	油	1.00
たけのこ(レトルト)	15.00	水	1.50	さとう	2.00	★調理用牛乳	35.00	みそ	13.00
にんじん	20.00	酢	0.18	酒	1.50	水	35.00	煮干し	2.00
ながねぎ	20.00	黒いりごま	0.50	しょうゆ	4.00	塩	1.00	だしこんぶ	0.30
きくらげ	1.00			白いりごま	0.50	こしょう	0.03	水	100.00
塩	1.00	【小松菜と豆腐のスープ】		ごま油	0.40	★生クリーム	2.50		
しょうゆ	2.00	鶏もも皮なしこま肉	10.00					【牛乳】	
けずり節	4.00	こまつな	20.00	【あごだしのふきよせ汁(100年フード)】		【コロコロサラダ】		★牛乳	206.00
だしこんぶ	0.30	えのきたけ	15.00	型抜きかまぼこ(もみじ)	7.00	だいこん	30.00		
水	135.00	豆腐(絹ごし)	30.00	鶏もも皮なしこま肉	15.00	きゅうり	25.00		
白いりごま	0.80	ながねぎ	10.00	しめじ	15.00	にんじん	15.00		
		塩	0.85	ながねぎ	20.00	酢	2.40		
【牛乳】		こしょう	0.02	(冷)むき枝豆	7.00	オリーブ油	3.00		
★牛乳	206.00	しょうゆ	1.40	カットわかめ	0.40	さとう	1.10		
		けずり節	4.00	にんじん	7.00	塩	0.50		
		だしこんぶ	0.30	えのきたけ	7.00	からし(粉)	0.06		
		水	115.00	生揚げ	15.00				
		白いりごま	0.50	しょうゆ	1.50	【果物(みかん)】			
				塩	0.90	みかん	50.00		
		【牛乳】		だしこんぶ	0.50				
		★牛乳	206.00	焼きあご煮干し	2.00	【牛乳】			
				水	110.00	★牛乳	206.00		
				ゆず(果皮、生)	0.10				
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

詳細献立表の記号について

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター南大沢 2026-09-09 印刷

10月23日(金)		10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)	
献立名／食品名		献立名／食品名		献立名／食品名		献立名／食品名		献立名／食品名	
【ごはん】		【スパゲティミートソース】		【ノギ屋の弁当風鳥飯(図書コラボ)】		【ごはん】		【ごはん】	
米	91.00	★スパゲティ	93.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	オリーブ油	3.50	水	0.00	水	0.00	水	0.00
		ベーコン千切り	5.00						
		塩	0.20	鶏もも角切肉	70.00				
【ししゃもの磯辺焼き】						【赤魚の薬味焼き】		【さんま短冊揚げ】	
ししゃも	40.00			しょうが	1.20	赤魚切身80g	80.00	さんま短冊	60.00
青のり	0.02	豚かた挽肉	55.00	しょうゆ	1.00	塩	0.20	でんぶん	10.00
油	0.30	赤ワイン	2.60	酒	1.00	ごま油	0.50	油	4.00
		たまねぎ	110.00	みりん	1.00	しょうゆ	2.00		
【野菜のおかか和え】		にんじん	30.00	油	0.00	にんにく	0.50	根しょうが	1.50
こまつな	15.00	セロリー	1.50	りんご	6.00	一味唐辛子	0.01	しょうゆ	4.50
もやし	45.00	にんにく	0.50	しょうゆ	2.50	万能ねぎ	5.00	さとう	2.30
にんじん	12.00	油	1.50	酒	4.00	油	1.00	みりん	5.30
油揚げ	7.00	ホールトマト	15.00	みりん	4.00			白いりごま	1.00
しょうゆ	3.50	トマトケチャップ	14.00	さとう	1.00	【五目煮豆】			
みりん	2.00	トマトピューレ	30.00	粉さんしょう	0.01	豚かたこま肉	12.00	【野菜の彩り和え】	
かつおぶし粉	1.00	ウスターソース	4.50	でんぶん	0.50	にんじん	12.00	こまつな	15.00
		塩	0.60	水	6.00	ごぼう	15.00	もやし	40.00
【ピリ辛肉じゃが】		こしょう	0.03			大豆	12.00	にんじん	12.00
豚バラこま肉	6.00	★ナチュラルチーズ	3.00	【野菜の南蛮漬け】		(冷)むき枝豆	3.00	かつおぶし粉	0.30
豚ももこま肉	14.00			きゅうり	15.00	根しょうが	0.84	塩	0.10
酒	1.00	【コールスロー】		だいこん	30.00	しょうゆ	3.60	みりん	2.00
しょうゆ	1.50	キャベツ	50.00	にんじん	10.00	さとう	2.40	さとう	0.50
白いりごま	0.50	(冷)ホールコーン	10.00	ごま油	0.50	酒	1.20	しょうゆ	2.50
ながねぎ	3.00	にんじん	5.00	しょうゆ	2.00	みりん	1.20		
にんにく	0.30	酢	2.00	さとう	0.80			【にら玉みそ汁】	
ごま油	0.70	油	1.50	塩	0.06	【芋の子汁】		鶏もも皮なしこま肉	10.00
	0.00	からし(粉)	0.05	酢	0.60	鶏もも皮なしこま肉	10.00	たまねぎ	20.00
じゃがいも	90.00	さとう	1.30	一味唐辛子	0.01	さといも	15.00	にんじん	10.00
たまねぎ	40.00	塩	0.40			豆腐(絹ごし)	15.00	豆腐(絹ごし)	10.00
にんじん	14.00			【タンダの山薬汁(図書コラボ)】		こんにゃく短冊	10.00	にら	5.00
糸こんにゃく	20.00	【オレンジポンチ】		豚ももこま肉	10.00	だいこん	25.00	★卵	20.00
(冷)さやいんげん	5.00	フルーツミックス缶	50.00	はくさい	10.00	にんじん	10.00	でんぶん	0.50
油	1.00	みかんジュース	30.00	にんじん	5.00	こまつな	10.00	みそ	5.00
さとう	3.00			さといも	20.00	ながねぎ	10.00	赤みそ	6.00
しょうゆ	3.50	【牛乳】		ごぼう	10.00	赤みそ	6.00	けずり節	4.00
トウバンジャン	0.20	★牛乳	206.00	まいたけ	7.00	みそ	5.50	だしこんぶ	0.30
塩	0.10			えのきたけ	7.00	けずり節	4.00	水	130.00
水	15.00			たけのこ(レトルト)レトルトパウチ	10.00	だしこんぶ	0.30		
				ながねぎ	15.00	水	100.00	【牛乳】	
【牛乳】				油	0.50			★牛乳	206.00
★牛乳	206.00			みりん	1.00	【果物(巨峰)】			
				みそ	11.00	巨峰	30.00		
				けずり節	3.00				
				だしこんぶ	0.30	【牛乳】			
				水	110.00	★牛乳	206.00		
				【果物(みかん)】					
				みかん	50.00				
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				
		</							

詳細献立表の記号について

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター南大沢 2026-09-09 印刷

[illegible]