

〔 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1月1日～2026年1月31日

センター南大沢 2025-12-10 印刷

1月9日(金)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16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】		【コッペパン】		【ごはん】		【あずきごはん】		【スパゲティミートソース】	
米	91.00	★国産小麦コッペパン70g	70.00	米	91.00	米	82.00	★スパゲティ	93.00
水	0.00			水	0.00	もち米	3.00	オリーブ油	3.50
		【手作りいちごジャム】				あずき	3.50	ベーコン千切り	5.00
【鯖の照り焼き】		いちご	30.00	【鯖の辛みそ焼き】		水	0.00	塩	0.20
ぶり切身70g	70.00	レモン(果汁、生)	0.50	さば切身70g	70.00	塩	0.70		
酒	2.50	さとう	10.00	にんにく	0.50			豚かた挽肉	55.00
しょうゆ	0.60			ながねぎ	7.00	【松風焼き】		赤ワイン	2.60
根しうが	1.00	【白菜のチーズクリーム煮】		白すりごま	1.40	1/2絞り豆腐	62.50	たまねぎ	110.00
鉄板油	0.00	鶏ももこま肉	20.00	赤みそ	4.20	鶏むね挽肉	27.50	にんじん	30.00
みりん	4.90	じゃがいも	30.00	みりん	1.60	ながねぎ	18.75	セロリー	1.50
さとう	1.40	たまねぎ	30.00	酒	1.60	★卵	7.50	にんにく	0.50
しょうゆ	4.30	はくさい	45.00	しょうゆ	1.40	★パン粉	7.50	油	1.50
でんぶん	0.50	しめじ	5.00	トウバンジャン	0.14	みそ	5.63	ホールトマト	15.00
水	1.80	ブロッコリー	10.00			さとう	0.63	トマトケチャップ	14.00
		サラダ油	1.20			しょうゆ	1.38	トマトピューレ	30.00
【野菜のゆかり和え】		★小麦粉	6.00			白いりごま	2.13	ウスターソース	4.50
キャベツ	50.00	★バター	3.00			油	0.00	塩	0.60
こまつな	5.00	サラダ油	3.00	【野菜と油揚げのごま和え】				こしょう	0.03
ゆかり粉	0.40	塩	0.80	こまつな	10.00	【チンゲン菜のからしあえ】		★ナチュラルチーズ	3.00
塩	0.10	こしょう	0.02	もやし	30.00	もやし	30.00		
		水	20.00	にんじん	10.00	チンゲンツアイ	15.00	【ほうれん草サラダ】	
【雑煮】		★調理用牛乳	65.00	油揚げ	5.00	にんじん	5.00	キャベツ	25.00
鶏ももこま肉	10.00	★ナチュラルチーズ	8.00	白すりごま	1.00	かまぼこ	5.00	ほうれんそう	20.00
ながねぎ	12.00			しょうゆ	2.00	しょうゆ	2.00	にんじん	5.00
にんじん	5.00	【オニオンドレッシングサラダ】		さとう	1.50	みりん	1.60	(冷)ホールコーン	10.00
だいこん	20.00	だいこん	45.00	塩	0.08	さとう	0.10	酢	1.50
ほうれんそう	10.00	にんじん	10.00			塩	0.10	サラダ油	2.00
さといも	10.00	きゅうり	13.00	【きりたんぽ汁】		からし(粉)	0.08	さとう	1.00
型抜きかまぼこ	3.00	(冷)ホールコーン	10.00	きりたんぽ	15.00			塩	0.24
冷凍白玉団子(上新粉)	25.00	酢	2.00	鶏ももこま肉	11.00	【けんちん汁】		からし(粉)	0.06
しょうゆ	2.00	サラダ油	2.00	ごぼう	12.00	豆腐(絹ごし)	20.00		
塩	1.00	しょうゆ	2.60	ごま油	1.15	油揚げ	7.00	柚子蜜フルーツ】	
けずり節	4.00	塩	0.20	だいこん	12.00	ごぼう	12.00	ゆず(果皮、生)	1.50
水	115.00	さとう	1.00	にんじん	11.00	にんじん	10.00	はちみつ	1.50
		たまねぎ	4.00	ながねぎ	12.00	ながねぎ	12.00	さとう	3.50
【牛乳】				糸こんにゃく	11.00	さといも	25.00	水	45.00
★牛乳	206.00	【牛乳】		こまつな	6.00	だいこん	15.00	フルーツミックス缶	50.00
		★牛乳	206.00	酒	1.20	こんにゃく色紙	5.00		
				塩	0.60	サラダ油	0.76	【牛乳】	
				しょうゆ	2.00	塩	0.48	★牛乳	206.00
				けずり節(調理用)	4.00	しょうゆ	5.70		
				水	115.00	けずり節	4.00		
						水	100.00		
				【果物(みかん)】					
				みかん	50.00	【果物(みかん)】			
						みかん	50.00		
				【牛乳】					
				★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1月1日～2026年1月31日

センター南大沢 2025-12-10 印刷

1月19日(月) 献立名/食品名	g	1月20日(火) 献立名/食品名	g	1月21日(水) 献立名/食品名	g	1月22日(木) 献立名/食品名	g	1月23日(金) 献立名/食品名	g
【きなこあげパン】 ★米粉パン70g	70.00	【ごはん】 米	91.00	【親子丼】 米	91.00	【ごはん】 米	91.00	【ごはん】 米	86.00
きな粉	8.00			水	0.00	水	0.00	押麦	5.00
さとう	5.00	【いかのねぎ塩焼き】 いか切身70g	70.00	鶏ももこま肉	40.00	【鯖の香味焼き】 さごち切身70g	70.00	【マーボー大根】 だいこん	
グラニュー糖	2.00	根しょうが	0.50	たまねぎ	50.00	根しょうが	0.45	豚かた挽肉	35.00
塩	0.08			えのきたけ	5.00		0.45	干ししいたけ(スライス)	25.00
揚油	7.00	にんにく	0.90		40.00	にんにく	0.70	ながねぎ	
		ながねぎ	5.50	★卵	15.00	ながねぎ	1.00	根しょうが	1.30
【チキンピーンズ】		こしょう	0.01	★殺菌液卵			1.00	にんじん	0.50
大豆	15.00	酒	1.40	さとう	3.00	みそ	3.50	干ししいたけ(スライス)	0.30
鶏ももこま肉	20.00	みりん	1.40	酒	2.50	しょうゆ	2.50	サラダ油	1.50
塩	0.10	塩	0.35	しょうゆ	8.00	みりん	1.00	さとう	2.00
こしょう	0.02	しょうゆ	0.70	みりん	2.00	油	1.00	白いりごま	
じゃがいも	50.00	ごま油	0.30	水(だし汁)	27.00				
にんじん	20.00	白いりごま	1.40	でんぶん	1.00	【ごぼうのきんぴら】 にんじん	15.00		
たまねぎ	55.00	油	0.00	糸みつば	3.00	ごぼう	30.00	しょうゆ	2.50
(冷)グリンピース	5.00					糸こんにゃく	11.00	塩	0.10
サラダ油	1.00			【野菜のおかか和え】				赤みそ	6.50
トマトケチャップ	10.00	【キャベツとわかめのナムル】 キャベツ	55.00	こまつな	15.00	さつま揚げ	5.00	水	19.50
トマトイチューレ	12.00	カットわかめ	1.00	かぶ	5.00	(冷)むき枝豆	5.00	でんぶん	2.00
さとう	1.00			もやし	25.00	一味唐辛子	0.01	ごま油	0.70
★小麦粉	3.60	ごま油	1.70	にんじん	5.00	油	1.00	トウバンジヤン	0.26
サラダ油	1.80	白いりごま	1.10	かまぼこ	5.00	しょうゆ	3.50		
★バター	1.20	塩	0.36	しょうゆ	2.00	さとう	1.20	【スティック大学芋】	
ウスターソース	3.60			みりん	1.60	酒	1.00	さつまいも	75.00
塩	1.00	【ピリ辛肉じゃが】 豚バラこま肉	10.00	塩	0.10	ごま油	0.30	揚油	3.00
こしょう	0.02	豚バラこま肉	10.00	かつおぶし粉	1.00			さとう	4.70
水	65.00	豚かたこま肉	10.00			【吳汁】		しょうゆ	1.70
		酒	1.00	【みそ汁】		豚ももこま肉	10.00	水	1.50
【大根とわかめのサラダ】		しょうゆ	1.50	カットわかめ	0.80	大豆	5.00	酢	0.18
カットわかめ	1.00	ながねぎ	3.00	だいこん	25.00	にんじん	15.00	黒いりごま	0.50
きゅうり	10.00	にんにく	0.30	にんじん	10.00	だいこん	30.00		
だいこん	43.00	ごま油	0.70	ながねぎ	20.00	ながねぎ	15.00	【中華たまごスープ】	
にんじん	10.00		0.00	油揚げ	7.00	油揚げ	6.00	鶏むねこま肉	5.00
酢	1.50		0.00	赤みそ	5.00	豆腐(絹ごし)	15.00	チングンツアイ	10.00
しょうゆ	2.30	じゃがいも	90.00	みそ	6.00	みそ	7.00	たまねぎ	20.00
さとう	1.30	たまねぎ	40.00	けずり節(調理用)	4.00	赤みそ	6.00	にんじん	15.00
塩	0.12	にんじん	14.00	水	135.00	煮干し	2.00	★卵	20.00
サラダ油	1.30	糸こんにゃく	20.00			水	115.00	塩	1.10
ごま油	0.60	(冷)さやえんどう	5.00	【牛乳】 ★牛乳	206.00	【牛乳】 ★牛乳	206.00	しょうゆ	2.00
白すりごま	0.60	サラダ油	1.00					ごしょ	0.02
		さとう	3.00					けずり節	4.00
【牛乳】		しょうゆ	3.50					水	130.00
★牛乳	206.00	トウバンジヤン	0.20					でんぶん	1.50
		塩	0.10					ごま油	0.40
		水	15.00						
		【果物(みかん)】 みかん	50.00					【牛乳】 ★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1月1日～2026年1月31日

センター南大沢 2025-12-10 印刷

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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】		【じゃこゆかりごはん】		【ポークカレーライス】		【ごはん】		【かてめし】	
米	91.00	米	90.00	米	90.00	米	91.00	米	76.00
水	0.00	水	0.00	押麦	5.00	水	0.00	押麦	5.00
		ゆかり粉	1.00	水	0.00			しようゆ	1.00
【にぎすの唐揚げ】		ちりめんじゃこ	2.00	豚かた角切り肉	20.00	【ひじきと豆腐のハンバーグ】		水	0.00
にぎす	40.00	白いりごま	0.50	じゃがいも	60.00	1/2絞り豆腐	55.00	鶏もも皮なしも肉	10.00
にんにく	0.10			たまねぎ	75.00	豚かた挽肉	40.00	にんじん	11.00
根しょうが	0.40	【厚焼き卵】		にんじん	20.00	たまねぎ	40.00	干しいたけ(スライス)	0.80
酒	1.00	★殺菌液卵	60.00	にんにく	0.20	油	0.40	焼き竹輪	5.00
しようゆ	1.00	豚かた挽肉	8.00	根しょうが	0.80	芽ひじき	0.60	油揚げ	5.00
ごま油	0.20	たまねぎ	20.00	サラダ油	1.70	★卵	8.00	根しょうが	1.00
でんぶん	3.50	にんじん	10.00	★小麦粉	9.00	★パン粉	7.00	(冷)むき枝豆	5.00
上新粉	0.40	干しいたけ(スライス)	0.30	★バター	4.50	★調理用牛乳	4.00	みりん	2.00
揚油	4.00	油	0.50	サラダ油	5.00	★スキムミルク	2.00	しようゆ	4.00
		さとう	1.10	カレー粉	0.40	塩	0.40	酒	1.20
【野菜の彩り和え】		しようゆ	1.10	トマトケチャップ	4.50	こしょう	0.03	サラダ油	1.20
こまつな	15.00	塩	0.50	ウスターソース	1.00	鉄板油	0.00	白いりごま	1.00
もやし	35.00	水(だし汁)	5.00	中濃ソース	1.70	中濃ソース	3.00		
にんじん	12.00	油	1.00	塩	1.65	トマトケチャップ	2.00	【桑都揚げ】	
えのきだけ	5.00			こしょう	0.02	トマトピューレ	2.00	ささかまぼこ	60.00
油揚げ	7.00	【白菜のごま和え】		カレー粉	0.60	さとう	0.05	★卵	2.50
かつおぶし粉	0.30	はくさい	20.00	しょうゆ	1.40			水	2.00
白すりごま	0.50	もやし	20.00	水	82.00	【和風サラダ】		★薄力粉	4.00
塩	0.10	にんじん	15.00			もやし	30.00	桑の葉(粉)	0.10
みりん	2.00	(冷)ホールコーン	10.00	【ツナとブロッコリーのサラダ】		だいこん	30.00	揚油	2.50
さとう	0.50	塩	0.10	ブロッコリー	25.00	にんじん	9.00		
しようゆ	2.50	さとう	0.45	にんじん	7.00	くきわかめ	3.00	【定式幕和え】	
【五目煮豆】		しようゆ	2.00	(冷)ホールコーン	5.00	たまねぎ	4.50	芽ひじき	0.60
豚かたこま肉	12.00	白すりごま	1.00	だいこん	35.00	白すりごま	0.45	こまつな	20.00
にんじん	12.00	【沢煮椀】		ツナ	12.00	さとう	0.90	もやし	25.00
ごぼう	15.00	豚バラ千切肉	20.00	さとう	1.30	しょうゆ	1.90	油揚げ	12.00
大豆	12.00	ごぼう	10.00	サラダ油	1.30	塩	0.20	にんじん	6.00
(冷)むき枝豆	3.00	だいこん	20.00	ごま油	0.70	酢	1.30	ごま油	1.00
根しょうが	0.84	にんじん	20.00	酢	1.30	ごま油	0.90	さとう	0.80
しようゆ	3.60	干しいたけ(スライス)	0.60	塩	0.13	サラダ油	0.60	酒	0.60
さとう	2.40	しらたき	20.00	こしょう	0.01	【オニオンスープ】		しようゆ	3.60
酒	1.20	塩	0.90			ベーコン千切り	8.40	かつおぶし粉	0.50
みりん	1.20	しようゆ	2.00	【フルーツ缶】		たまねぎ	48.00	【八王汁】	
		こしょう	0.02	フルーツミックス缶	50.00	にんじん	6.00	豚かたこま肉	10.00
【里芋のみぞ汁】		でんぶん	2.00			バセリ	0.60	だいこん	20.00
カットわかめ	0.60	けずり節	4.00	【牛乳】		油	1.20	さといも	20.00
油揚げ	6.00	水	135.00	★牛乳	206.00	塩	0.60	にんじん	10.00
だいこん	30.00					こしょう	0.02	はくさい	10.00
ながねぎ	10.00	【牛乳】				しょうゆ	1.20	キャベツ	10.00
豆腐(絹ごし)	20.00	★牛乳	206.00			けずり節	4.80	生しいたけ	5.00
さといも	25.00					水	144.00	ながねぎ	10.00
赤みそ	5.50							こまつな	5.00
みそ	5.50					【果物(みかん)】		みそ	6.00
煮干し	3.00					みかん	50.00	赤みそ	6.00
水	125.00							けずり節	4.00
【牛乳】						【牛乳】		水	120.00
★牛乳	206.00					★牛乳	206.00	【牛乳】	
								★牛乳	206.00