

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	
【ごはん】			【コッパン】			【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
【鱈の照り焼き】			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		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	赤ワイン		2.60
根しょうが	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
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
みりん	4.90	じゃがいも		30.00	みりん		1.60	ながねぎ		18.75
さとう	1.40	たまねぎ		30.00	酒		1.60	★卵		7.50
しょうゆ	4.30	はくさい		45.00	しょうゆ		1.40	★パン粉		7.50
でんぱん	0.50	しめじ		5.00	トウバンジャン		0.14	みそ		5.63
水	1.80	ブロッコリー		10.00				さとう		0.63
		サラダ油		1.20				しょうゆ		1.38
【野菜のゆかり和え】			★小麦粉	6.00				白いりごま		2.13
キャベツ	50.00	★バター		3.00				油		0.00
こまつな	5.00	サラダ油		3.00	【野菜と油揚げのごま和え】					
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】		
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
【雑煮】			★調理用牛乳	65.00	油揚げ		5.00	にんじん		5.00
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
ながねぎ	12.00				しょうゆ		2.00	しょうゆ		2.00
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
だいこん	20.00	だいこん		45.00	塩		0.08	さとう		0.10
ほうれんそう	10.00	にんじん		10.00				塩		0.10
さとも	10.00	きゅうり		13.00	【きりたんぽ汁】			からし(粉)		0.08
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			
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】		
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
けずり節	4.00	塩		0.20	だいこん		12.00	ごぼう		12.00
水	115.00	さとう		1.00	にんじん		11.00	にんじん		10.00
		たまねぎ		4.00	ながねぎ		12.00	ながねぎ		12.00
【牛乳】					糸こんにゃく		11.00	さとも		25.00
★牛乳	206.00	【牛乳】			こまつな		6.00	だいこん		15.00
		★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
					しょうゆ		2.00	塩		0.48
					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)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23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
【きなこあげパン】		【ごはん】		【親子丼】		【ごはん】		【ごはん】	
★米粉パン70g	70.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00	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】			0.00			水	0.00
グラニュー糖	2.00	いか切身70g	70.00	鶏ももこま肉	40.00	【鯖の香味焼き】			
塩	0.08	根しょうが	0.50	たまねぎ	50.00	さごち切身70g	70.00	【マーボー大根】	
揚げ油	7.00	にんにく	0.90	えのきたけ	5.00	根しょうが	0.45	だいこん	80.00
		ながねぎ	5.50	★卵	40.00	にんにく	0.45	豚かた挽肉	35.00
【チキンピーズ】		こしょう	0.01	★殺菌液卵	15.00	ながねぎ	0.70	ながねぎ	25.00
大豆	15.00	酒	1.40	さとう	3.00	みそ	3.50	にんじん	25.00
鶏ももこま肉	20.00	みりん	1.40	酒	2.50	しょうゆ	2.50	干しいたけ(スライス)	0.50
塩	0.10	塩	0.35	しょうゆ	8.00	みりん	1.00	根しょうが	1.30
こしょう	0.02	しょうゆ	0.70	みりん	2.00	油	1.00	にんにく	0.30
じゃがいも	50.00	ごま油	0.30	水(だし汁)	27.00			サラダ油	1.50
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】		さとう	2.00
たまねぎ	55.00	油	0.00	糸みつば	3.00	にんじん	15.00	しょうゆ	2.50
(冷)グリーンピース	5.00					ごぼう	30.00	塩	0.10
サラダ油	1.00			【野菜のおかか和え】		糸こんにゃく	11.00	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】		こまつな	15.00	さつま揚げ	5.00	水	19.50
トマトピューレ	12.00	キャベツ	55.00	かぶ	5.00	(冷)むき枝豆	5.00	でんぶん	2.00
さとう	1.00	カットわかめ	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	トウバンジャン	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	さつま芋	75.00
塩	1.00	【ピリ辛肉じゃが】		塩	0.10	ごま油	0.30	揚げ油	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			【呉汁】		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	鶏むねこま肉	6.00		5.00
酢	1.50		0.00	赤みそ	5.00	豆腐(絹ごし)	15.00	チンゲンツアイ	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】				しょうゆ	2.00
白すりごま	0.60	サラダ油	1.00	★牛乳	206.00	【牛乳】		こしょう	0.02
		さとう	3.00			★牛乳	206.00	けずり節	4.00
【牛乳】		しょうゆ	3.50					水	130.00
★牛乳	206.00	トウバンジャン	0.20					でんぶん	1.50
		塩	0.10					ごま油	0.40
		水	15.00						
								【牛乳】	
		【果物(みかん)】						★牛乳	206.00
		みかん	50.00						
		【牛乳】							
		★牛乳	206.00						

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		
【ごはん】			【じゃこゆかりごはん】			【ポークカレーライス】			【ごはん】				
米	91.00		米	90.00		米	90.00		米	76.00			
水	0.00		水	0.00		押麦	5.00		水	0.00			
			ゆかり粉	1.00		水	0.00			しょうゆ	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】				
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	鶏もも皮なしこま肉	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	
しょうゆ	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	
でんぷん	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	
揚げ油	4.00		油	0.50		サラダ油	5.00		★スキムミルク	2.00	しょうゆ	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】			しょうゆ	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】		
えのきたけ	5.00					こしょう	0.02		トマトビュレ	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	揚げ油	2.50	
さとう	0.50		塩	0.10		ブロッコリー	25.00		にんじん	9.00			
しょうゆ	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】		
			しょうゆ	2.00		(冷)ホールコーン	5.00		たまねぎ	4.50	芽ひじき	0.60	
【五目煮豆】			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	
豚かたこま肉	12.00					ツナ	12.00		さとう	0.90	もやし	25.00	
にんじん	12.00		【沢煮椀】			しょうゆ	2.60		しょうゆ	1.90	油揚げ	12.00	
ごぼう	15.00		豚バラ千切肉	20.00		さとう	1.30		塩	0.20	にんじん	6.00	
大豆	12.00		ごぼう	10.00		サラダ油	1.30		酢	1.30	ごま油	1.00	
(冷)むき枝豆	3.00		だいこん	20.00		ごま油	0.70		ごま油	0.90	さとう	0.80	
根しょうが	0.84		にんじん	20.00		酢	1.30		サラダ油	0.60	酒	0.60	
しょうゆ	3.60		干しいたけ(スライス)	0.60		塩	0.13				しょうゆ	3.60	
さとう	2.40		しらたき	20.00		こしょう	0.01		【オニオンスープ】			かつおぶし粉	0.50
酒	1.20		塩	0.90					ベーコン千切り	8.40			
みりん	1.20		しょうゆ	2.00		【フルーツ缶】			たまねぎ	48.00	【ハ王汁】		
			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	
【里芋のみそ汁】			でんぷん	2.00					パセリ	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】			水	120.00
【牛乳】									★牛乳	206.00			
★牛乳	206.00										【牛乳】		
											★牛乳	206.00	