

★…特定原材料8品目(小麦、乳、卵、えび、かに、ピーナッツ、そば、くるみ)を含む食品です。

センター元横山 2025-10-14 印刷

11月 4日(火)		11月 5日(水)		11月 6日(木)		11月 7日(金)		11月10日(月)	
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
【ご飯】		【天狗ごはん】		【ごはん】		【かみかみご飯】		【ごはん】	
米	91.00	米	83.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	赤米	8.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
		水	0.00			ちりめんじゃこ	5.00		
【マーボー大根】		黒いりごま	1.30	【さばの塩焼き】		国産わかめご飯の素	1.00	【四川豆腐】	
だいこん	80.00	塩	0.40	さば切身40g	0.00			木綿豆腐	95.00
豚もも挽肉	40.00			さば切身50g	0.00	【いかのネギ塩焼き】		豚ももこま肉	15.00
ながねぎ	25.00	【高尾焼もみじおろしあんかけ】		さば切身60g	0.00	いか切身 4 0 g	0.00	にんにく	0.30
にんじん	25.00	1/2絞り豆腐	35.00	さば切身70g	70.00	いか切身 5 0 g	0.00	根しょうが	0.50
根しょうが	1.30	鶏もも挽肉	35.00	塩	0.40	いか切身 6 0 g	0.00	にんじん	20.00
にんにく	0.50	鶏むね挽肉	20.00	鉄板油	0.00	いか切身 7 0 g	70.00	ながねぎ	20.00
油	1.00	ながねぎ	15.00			根しょうが	0.45	チンゲンツアイ	20.00
さとう	2.00	根しょうが	0.50	【よごし】		にんにく	0.70	たけのこ缶	20.00
しょうゆ	6.50	★殺菌液卵	9.00	にんじん	10.00	ながねぎ	4.50	干しいたけ(スライス)	0.80
塩	0.10	★パン粉	7.00	こまつな	40.00	酒	1.20	油	1.00
赤みそ	4.00	酒	2.00	だいこん	15.00	みりん	1.20	さとう	2.00
テンメンジャン	2.00	しょうゆ	2.00	しょうゆ	0.80	塩	0.60	しょうゆ	8.00
水	20.00	さとう	1.50	みりん	1.80	黒こしょう	0.01	トウバンジャン	0.20
でんぷん	2.00	鉄板油	0.60	さとう	1.30	しょうゆ	0.60	酒	1.00
ごま油	1.00	だいこん	20.00	みそ	3.20	ごま油	0.30	ごま油	0.60
トウバンジャン	0.20	にんじん	3.50	白いりごま	2.00	白いりごま	1.50	塩	0.30
		しょうゆ	2.00	かつおぶし粉	0.20	鉄板油	0.00	でんぷん	2.00
【野菜のごまドレッシング】		塩	0.25	ごま油	1.30			水	35.00
キャベツ	35.00	みりん	1.50			【かぼちゃのそぼろ煮】			
にんじん	15.00	さとう	1.00	【呉汁】		かぼちゃ	55.00	【大豆の揚げ煮】	
(冷) ホールコーン	10.00	でんぷん	0.20	鶏ももこま肉	8.00	さとう	1.30	大豆	15.00
しょうゆ	2.00			大豆	5.00	しょうゆ	1.00	でんぷん	3.00
白いりごま	1.80	【山の幸和え】		にんじん	15.00	鶏もも挽肉	10.00	揚げ油	2.00
塩	0.11	こまつな	24.00	だいこん	20.00	(冷) さやいんげん	3.00	しょうゆ	2.20
酢	1.10	しらたき	20.00	ながねぎ	15.00	しょうゆ	1.60	さとう	2.00
さとう	1.00	にんじん	6.00	油揚げ	6.00	酒	1.30	水	3.00
油	1.50	きくらげ	0.60	豆腐(絹ごし)	15.00	さとう	1.00	青のり	0.10
こしょう	0.01	油揚げ	8.00	みそ	7.00	水	10.00	白いりごま	1.00
		塩	0.06	赤みそ	6.00	でんぷん	0.50		
【ワントンスープ】		しょうゆ	2.00	煮干し	2.00			【わかめと卵のスープ】	
★ワントンの皮	10.00	さとう	1.30	水	120.00	【みそ根菜汁】		鶏ももこま肉	10.00
豚もも千切肉	12.00	白いりごま	1.50			鶏ももこま肉	10.00	たまねぎ	15.00
にんじん	10.00			【牛乳】		にんじん	10.00	にんじん	10.00
ながねぎ	10.00	【翠霧汁】		★牛乳	206.00	だいこん	20.00	★殺菌液卵	20.00
もやし	15.00	だいこん	25.00			ながねぎ	5.00	カットわかめ	0.80
チンゲンツアイ	10.00	はくさい	25.00			生揚げ	10.00	塩	0.80
干しいたけ(スライス)	1.00	ながねぎ	10.00			こんにゃく短冊	10.00	しょうゆ	1.50
塩	0.70	えのきたけ	7.00			じゃがいも	20.00	こしょう	0.02
こしょう	0.02	あおさ(素干し)	0.60			油	0.80	でんぷん	1.30
しょうゆ	3.00	塩	0.70			みそ	7.00	けずり節	3.00
ごま油	0.20	しょうゆ	1.00			赤みそ	6.00	水	135.00
けずり節	3.00	けずり節	3.00			けずり節	3.00		
水	140.00	水	125.00			水	120.00	【牛乳】	
								★牛乳	206.00
【牛乳】		【果物(みかん)】				【菊花みかん】			
★牛乳	206.00	みかん	50.00			みかん	25.00		
		【牛乳】				【牛乳】			
		★牛乳	206.00			★牛乳	206.00		

★…特定原材料8品目(小麦、乳、卵、えび、かに、ピーナッツ、そば、くるみ)を含む食品です。

センター元横山 2025-10-14 印刷

11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)		11月17日(月)	
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
【ご飯】		【ご飯】		【みそラーメン風つけめん】		【ミルクパン】		【八王子産大根の菜飯】	
米	91.00	米	91.00	★むし中華めん	155.00	★ミルクパン40g	0.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	豚もも挽肉	15.00	★ミルクパン50g	0.00	水	0.00
				にんじん	15.00	★ミルクパン60g	0.00	八王子産大根ご飯の素	0.50
				もやし	35.00	★ミルクパン70g	70.00	国産菜飯の素	1.00
【鮭のちゃんちゃん焼き】		【ハンバーグきのこソース】		ながねぎ	20.00				
さけ角切	70.00	1/2絞り豆腐	30.00	きくらげ	0.50	【ポークビーンズ】		【まめあじの南蛮漬け】	
キャベツ	30.00	豚もも挽肉	20.00	(冷) ホールコーン	10.00	大豆	18.00	豆あじ	40.00
たまねぎ	20.00	豚かた挽肉	20.00	たけのこ缶	10.00	豚かた角切り肉	15.00	でんぷん	6.00
にんじん	5.00	たまねぎ	40.00	なると	8.00	塩	0.10	揚げ油	4.50
ピーマン	3.00	油	0.80	根しょうが	1.00	こしょう	0.02	しょうゆ	3.00
えのきたけ	5.00	★殺菌液卵	5.00	にんにく	0.50	じゃがいも	40.00	酢	1.50
油	0.60	★パン粉	6.00	油	1.00	にんじん	20.00	さとう	1.50
みそ	7.50	★調理用牛乳	4.00	赤みそ	14.00	たまねぎ	60.00	みりん	1.50
さとう	1.30	塩	0.40	塩	0.10	(冷) グリンピース	5.00	一味唐辛子	0.01
しょうゆ	3.00	こしょう	0.01	トウバンジャン	0.10	油	1.30	こねぎ	5.00
みりん	4.00	鉄板油	0.00	白いりごま	1.00	トマトケチャップ	12.00		
★バター	0.80	えのきたけ	3.00	けずり節	3.00	トマトピューレ	12.00	【塩肉じゃが】	
		しめじ	3.00	水	120.00	さとう	1.50	じゃがいも	80.00
【茎わかめのしょうが炒め】		たまねぎ	10.00	ごま油	0.50	★小麦粉	4.00	豚ももこま肉	10.00
くきわかめ	20.00	根しょうが	0.50			油	2.00	たまねぎ	30.00
根しょうが	0.60	白いりごま	1.00	【ゆでうずら卵】		★バター	2.00	にんじん	15.00
ごま油	0.80	しょうゆ	4.00	★うずらの卵	20.00	ウスターソース	4.00	糸こんにゃく	20.00
しょうゆ	1.30	さとう	2.00	水	0.00	塩	1.00	(冷) さやいんげん	5.00
みりん	1.30	みりん	1.20			こしょう	0.02	油	1.00
酒	1.30	水	5.00	【のり塩ポテト】		水	70.00	さとう	1.50
白いりごま	1.30	でんぷん	0.30	くし型ポテト	85.00			酒	0.50
				揚げ油	5.00	【わかめサラダ】		塩	0.80
【のっぺい汁】		【野菜の彩り和え】		塩	0.25	カットわかめ	0.80	水	20.00
鶏ももこま肉	15.00	こまつな	20.00	青のり	0.20	キャベツ	20.00		
さといも	20.00	もやし	30.00			にんじん	5.00	【青菜と油揚げのごま和え】	
にんじん	10.00	にんじん	10.00	【野菜の南蛮漬け】		もやし	20.00	こまつな	15.00
ながねぎ	10.00	かつおぶし粉	0.50	きゅうり	10.00	(冷) ホールコーン	10.00	もやし	35.00
だいこん	10.00	塩	0.10	にんじん	7.00	しょうゆ	3.00	にんじん	10.00
こんにゃく短冊	10.00	みりん	2.00	だいこん	35.00	酢	1.00	油揚げ	5.00
干ししいたけ(スライス)	1.00	さとう	0.50	ごま油	0.50	さとう	1.00	白つきごま	1.00
木綿豆腐	20.00	しょうゆ	2.50	しょうゆ	2.00	白いりごま	1.00	しょうゆ	2.50
油揚げ	8.00			さとう	0.30	ごま油	1.00	さとう	1.50
しょうゆ	6.00	【かぶのみそ汁】		塩	0.10			塩	0.20
塩	0.10	かぶ	30.00	酢	0.60	【スイートポテト】			
けずり節	3.00	こまつな	10.00	一味唐辛子	0.01	さつまいも	62.00	【牛乳】	
水	115.00	ながねぎ	15.00			★バター	2.50	★牛乳	206.00
でんぷん	1.20	絹ごし豆腐	25.00	【牛乳】		さとう	4.00		
		油揚げ	5.00	★牛乳	206.00	★生クリーム	4.00		
【牛乳】		赤みそ	5.00			★調理用牛乳	2.00		
★牛乳	206.00	みそ	6.00			ミニマドレーヌカップ	1.00		
		煮干し	3.00						
		水	125.00						
						【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]

詳細献立表の記号について

★・・・特定原材料8品目(小麦、乳、卵、えび、かに、ピーナッツ、そば、くるみ)を含む食品です。

2025年11月 1日 ～ 2025年11月30日

センター元横山

2025-10-14 印刷

11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)		11月25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
【きのこピラフ】		【ポークカレー】		【さつまいもごはん】		【ご飯】		【ご飯】	
米	80.00	米	95.00	米	83.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
鶏ももこま肉	10.00	豚かた角切り肉	20.00	さつまいも	25.00				
えのきたけ	5.00	じゃがいも	60.00	黒いりごま	1.20	【鰯の甘辛竜田揚げ】		【ホッケの塩焼き】	
しめじ	7.00	たまねぎ	75.00	塩	0.40	さわら切身40g	0.00	ほっけ(開き干し)40g	0.00
エリンギ	7.00	にんじん	20.00	酒	1.30	さわら切身50g	0.00	ほっけ(開き干し)50g	0.00
たまねぎ	10.00	にんにく	0.20			さわら切身60g	0.00	ほっけ(開き干し)60g	0.00
にんじん	5.00	根しょうが	0.80	【赤魚のみそ焼き】		さわら切身70g	70.00	ほっけ(開き干し)70g	70.00
(冷)さやいんげん	5.00	油	1.70	赤魚切身50g	0.00	根しょうが	1.00	鉄板油	0.00
油	1.10	★小麦粉	7.20	赤魚切身60g	0.00	にんにく	0.40		
塩	0.45	★バター	3.60	赤魚切身70g	0.00	しょうゆ	2.00	【筑前煮】	
こしょう	0.02	油	4.00	赤魚切身80g	80.00	酒	1.00	鶏ももこま肉	20.00
しょうゆ	2.60	カレー粉	0.20	みそ	3.50	でんぶん	6.00	さといも	15.00
		トマトケチャップ	4.50	みりん	1.20	揚げ油	0.00	白焼きちくわ	10.00
【ポテトオムレツ】		ウスターソース	1.00	さとう	1.20	しょうゆ	3.50	にんじん	15.00
★殺菌液卵	55.00	中濃ソース	1.70	酒	1.20	さとう	2.50	ごぼう	15.00
たまねぎ	30.00	塩	1.65	しょうゆ	1.20	みりん	2.00	こんにゃく角	15.00
豚もも挽肉	10.00	こしょう	0.02			水	1.00	たけのこ缶	12.00
油	0.50	カレー粉	0.80	【人参とれんこんのきんぴら】				(冷)さやいんげん	5.00
じゃがいも	30.00	しょうゆ	1.40	にんじん	25.00	【キャベツのごまじゃこ】		油	0.60
★調理用牛乳	6.00	水	82.00	れんこん	20.00	キャベツ	40.00	さとう	1.20
★バター	0.50			さつま揚げ	15.00	にんじん	15.00	塩	0.03
塩	0.50	【ビーンズサラダ】		(冷)さやいんげん	5.00	ちりめんじゃこ	3.00	しょうゆ	2.70
こしょう	0.01	冷凍青大豆	20.00	一味唐辛子	0.01	しょうゆ	2.00	酒	0.60
鉄板油	0.00	(冷)ホールコーン	10.00	油	1.00	さとう	0.70	水	12.00
トマトケチャップ	3.00	きゅうり	25.00	しょうゆ	4.00	酢	1.00		
トマトピューレ	1.00	にんじん	5.00	さとう	1.50	白いりごま	1.50	【秋のお吸い物】	
中濃ソース	1.00	酢	2.00	酒	1.00	塩	0.20	鶏胸こま肉	10.00
		油	2.50	ごま油	0.20			型抜きかまぼこ	10.00
【3色サラダ】		さとう	0.90			【豚汁】		カットわかめ	0.30
だいこん	25.00	塩	0.50	【沢煮椀】		豚ももこま肉	10.00	豆腐(絹ごし)	15.00
にんじん	10.00	からし(粉)	0.05	豚かた千切り肉	20.00	じゃがいも	20.00	えのきたけ	7.00
きゅうり	25.00			ごぼう	10.00	ごぼう	10.00	ながねぎ	15.00
酢	2.00	【アップルポンチ】		だいこん	20.00	だいこん	20.00	にんじん	5.00
オリーブ油	2.50	フルーツミックス缶	45.00	にんじん	15.00	にんじん	10.00	こまつな	15.00
さとう	0.90	りんごジュース	30.00	干しいたけ(スライス)	0.60	ながねぎ	10.00	しょうゆ	1.30
塩	0.40			しらたき	15.00	こんにゃく短冊	8.00	塩	0.95
からし(粉)	0.05	【牛乳】		こまつな	10.00	こまつな	10.00	酒	0.90
		★牛乳	206.00	塩	1.00	油	0.50	だしこんぶ	0.30
【野菜スープ】				しょうゆ	2.00	みそ	13.00	けずり節	3.00
ベーコン千切り	10.00			こしょう	0.02	煮干し	2.00	水	120.00
たまねぎ	35.00			でんぶん	2.00	水	110.00		
にんじん	20.00			けずり節	3.00			【果物(みかん)】	
キャベツ	30.00			水	120.00	【牛乳】		みかん	50.00
(冷)ホールコーン	6.00					★牛乳	206.00		
油	1.00			【果物(黄桃缶)】				【牛乳】	
塩	0.80			黄桃缶	45.00			★牛乳	206.00
こしょう	0.02								
しょうゆ	1.20			【牛乳】					
けずり節	3.00			★牛乳	206.00				
水	115.00								
【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、乳、卵、えび、かに、ピーナッツ、そば、くるみ)を含む食品です。

2025年11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター元横山

2025-10-14 印刷

11月26日(水)		11月27日(木)		11月28日(金)	
献立名／食品名	g	献立名／食品名	g	献立名／食品名	g
【ミルクパン】		【ひじきごはん】		【はち大根おろしスパゲティ】	
★ミルクパン４０ g	0.00	米	80.00	★スパゲティ	90.00
★ミルクパン５０ g	0.00	水	0.00	ゆで塩	0.00
★ミルクパン６０ g	0.00	芽ひじき	1.00	オリーブ油	2.00
★ミルクパン７０ g	70.00	鶏ももこま肉	10.00	★バター	1.00
		油揚げ	6.00	だいこん	110.00
【手作りりんごジャム】		にんじん	15.00	ツナ	45.00
りんご	35.00	干しいたけ（スライス）	0.70	えのきたけ	5.00
レモン（果汁、生）	0.50	（冷）さやいんげん	4.00	酢	4.00
さとう	6.50	油	1.20	さとう	2.00
水	3.00	さとう	2.60	塩	1.20
		しょうゆ	6.00	しょうゆ	5.00
【白菜のクリームスープ】		酒	1.30	だいこん葉	3.00
鶏ももこま肉	15.00			刻みのり	0.30
ベーコン千切り	8.00	【厚焼き卵】			
にんじん	10.00	★殺菌液卵	60.00	【コールスロー】	
たまねぎ	35.00	豚かた挽肉	9.00	キャベツ	40.00
はくさい	40.00	たまねぎ	20.00	きゅうり	10.00
じゃがいも	40.00	にんじん	15.00	（冷）ホールコーン	10.00
パセリ（乾）	0.02	干しいたけ（スライス）	0.50	にんじん	5.00
油	1.50	油	1.00	酢	2.00
★小麦粉	3.80	さとう	1.80	油	1.50
★バター	1.90	しょうゆ	1.80	からし（粉）	0.05
油	1.70	塩	0.20	さとう	1.30
★調理用牛乳	40.00	水	5.00	塩	0.40
塩	1.10	油	1.00		
こしょう	0.02			【フルーツヨーグルト】	
水	50.00	【白菜のゆず風味】		★ヨーグルト	35.00
★生クリーム	1.30	はくさい	55.00	フルーツミックス缶	40.00
		にんじん	10.00		
【フレンチサラダ】		ゆず皮	0.20	【牛乳】	
キャベツ	40.00	ゆず果汁	1.00	★牛乳	206.00
にんじん	8.00	酢	1.00		
（冷）ホールコーン	10.00	さとう	0.75		
きゅうり	8.00	はちみつ	0.90		
酢	2.00	塩	0.40		
油	2.50				
さとう	1.30	【たまねぎのみそ汁】			
塩	0.50	たまねぎ	30.00		
からし（粉）	0.05	えのきたけ	10.00		
		こまつな	10.00		
【牛乳】		油揚げ	6.00		
★牛乳	206.00	赤みそ	6.00		
		みそ	6.00		
		煮干し	2.00		
		水	140.00		
		【果物（りんご缶）】			
		りんご（缶詰）	40.00		
		【牛乳】			
		★牛乳	206.00		