

[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。

2026年 1月 1日 ~ 2026年 1月31日

センター元横山

2025-12-18 印刷

[illegible]

[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。

2026年 1月 1日 ~ 2026年 1月31日

センター元横山

2025-12-18 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
【きなこ揚げパン】		【ご飯】		【ご飯】		【ご飯】		【とりごぼうごはん】	
★コッペパン40g	0.00	米	91.00	米	91.00	米	91.00	米	85.00
★コッペパン50g	0.00	水	0.00	水	0.00			しょうゆ	2.50
★コッペパン60g	0.00					【いかのねぎ塩焼き】		水	0.00
★コッペパン70g	70.00	【豚肉の生姜焼き】		【マーボー大根】		いか切身40g	0.00	鶏もも皮なしこま肉	20.00
きな粉	8.00	豚ももこま肉	50.00	だいこん	78.00	いか切身50g	0.00	ごぼう	20.00
さとう	5.00	豚かたこま肉	30.00	豚もも挽肉	35.00	いか切身60g	0.00	油揚げ	10.00
グラニュー糖	2.00	酒	0.70	ながねぎ	25.00	いか切身70g	70.00	にんじん	20.00
塩	0.08	しょうゆ	5.50	にんじん	25.00	根しょうが	0.50	(冷)むき枝豆	4.00
油	7.00	根しょうが	0.70	干しいたけ(スライス)	0.50	にんにく	0.90	油	1.00
		たまねぎ	40.00	根しょうが	1.30	ながねぎ	5.50	さとう	2.50
【チキンビーンズ】		もやし	30.00	にんにく	0.30	こしょう	0.01	しょうゆ	4.50
大豆	15.00	にんじん	5.00	油	1.50	酒	1.40	酒	2.00
鶏もも皮なし角切り肉	25.00	塩	0.10	さとう	2.00	みりん	1.40		
塩	0.09	こしょう	0.01	しょうゆ	2.50	塩	0.35	【豆あじの唐揚げ】	
こしょう	0.02	油	1.00	塩	0.10	しょうゆ	0.70	豆あじ	40.00
じゃがいも	60.00			赤みそ	6.50	ごま油	0.30	塩	0.20
にんじん	25.00	【野菜と油揚げのごま和え】		水	19.50	白いりごま	1.40	黒こしょう	0.04
たまねぎ	60.00	こまつな	12.00	でんぷん	2.00	油	0.00	でんぷん	5.00
(冷)グリーンピース	4.00	もやし	35.00	ごま油	0.70			油	3.00
油	1.00	にんじん	10.00	トウバンジャン	0.15	【野菜サラダ】			
トマトケチャップ	12.00	油揚げ	5.00			ブロッコリー	18.00	【キャベツとワカメのナムル風あえ】	
トマトピューレ	12.00	白いりごま	1.00	【スティック大学芋】		キャベツ	25.00	キャベツ	50.00
さとう	2.50	しょうゆ	2.00	さつまいもフレンチ	72.00	にんじん	5.00	カットわかめ	1.70
★小麦粉	4.00	さとう	1.50	油	3.00	(冷)ホールコーン	12.00	ごま油	1.70
油	2.00	塩	0.08	さとう	5.00	きゅうり	5.00	白いりごま	1.10
★バター	2.00			しょうゆ	2.50	はちみつ	1.00	塩	0.36
ウスターソース	4.00	【きりたんぼ汁】		水	2.50	塩	0.60		
塩	1.00	きりたんぼ	15.00	酢	0.20	こしょう	0.01	【呉汁】	
こしょう	0.02	鶏ももこま肉	12.00	黒いりごま	0.50	油	2.40	大豆	5.00
水	65.00	ごぼう	10.00			からし(粉)	0.07	にんじん	15.00
		ごま油	1.20	【中華たまごスープ】		酢	2.40	だいこん	20.00
【大根とわかめのサラダ】		だいこん	10.00	鶏むねこま肉	5.00			ながねぎ	15.00
カットわかめ	1.00	にんじん	10.00	チンゲンツァイ	10.00	【肉じゃが】		豆腐(絹ごし)	15.00
きゅうり	10.00	ながねぎ	10.00	たまねぎ	20.00	じゃがいも	70.00	こまつな	10.00
だいこん	40.00	糸こんにゃく	10.00	にんじん	15.00	豚ももこま肉	35.00	みそ	7.00
(冷)むき枝豆	5.00	こまつな	6.00	えのきたけ	5.00	たまねぎ	40.00	赤みそ	6.00
にんじん	7.00	酒	1.20	★殺菌液卵	20.00	にんじん	15.00	煮干し	2.00
酢	1.50	塩	0.60	塩	1.10	糸こんにゃく	15.00	水	120.00
しょうゆ	2.30	しょうゆ	1.60	しょうゆ	2.00	(冷)さやえんどう	1.00		
さとう	1.30	だしこんぶ	0.30	こしょう	0.02	油	1.00	【牛乳】	
塩	0.12	けずり節	3.00	干しほたて貝柱	1.00	さとう	1.50	★牛乳	206.00
油	1.30	水	115.00	けずり節	3.00	しょうゆ	4.50		
ごま油	0.60			水	130.00	塩	0.10		
白いりごま	0.60	【牛乳】		でんぷん	1.50	水	15.00		
		★牛乳	206.00	ごま油	0.40				
【牛乳】						【果物(紅マドンナ)】			
★牛乳	206.00			【牛乳】		みかん	30.00		
				★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、乳、卵、えび、かに、ピーナッツ、そば、くるみ)を含む食品です。

2026年 1月 1日 ~ 2026年 1月31日

センター元横山

2025-12-18 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
【ご飯】		【じゃこ菜めし】		【カレーライス】		【ご飯】		【かてめし】	
米	91.00	米	90.00	米	95.00	米	91.00	米	85.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
		国産菜飯の素	1.00	豚ももこま肉	30.00			鶏もも皮なしこま肉	13.00
【鮭の塩焼き】		ちりめんじゃこ	2.00	じゃがいも	55.00	【蓮根とひじきハンバーグ】		にんじん	13.00
甘塩鮭切身 5 0 g	0.00	白いりごま	0.50	たまねぎ	75.00	1/2絞り豆腐	40.00	ごぼう	13.00
甘塩鮭切身 6 0 g	0.00			にんじん	20.00	豚もも挽肉	20.00	れんこん	10.00
甘塩鮭切身 7 0 g	70.00	【厚焼き卵】		にんにく	0.20	豚かた挽肉	20.00	干ししいたけ(スライス)	0.80
油	1.00	★殺菌液卵	66.00	根しょうが	0.80	たまねぎ	20.00	糸こんにゃく	5.00
		豚かた挽肉	8.80	油	1.70	油	0.50	白焼きちくわ	5.00
【野菜の彩り和え】		たまねぎ	22.00	★小麦粉	7.20	れんこん	5.00	油揚げ	5.00
こまつな	15.00	にんじん	11.00	★バター	3.60	干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)	0.50	さとう	3.00
もやし	30.00	干ししいたけ(スライス)	0.30	油	4.00	★調理用牛乳	6.00	しょうゆ	6.00
にんじん	15.00	油	0.80	カレー粉	0.20	★殺菌液卵	6.00	酒	1.30
しめじ	5.00	さとう	1.10	トマトケチャップ	4.50	★パン粉	6.00	油	1.20
油揚げ	5.00	しょうゆ	1.10	ウスターソース	1.00	塩	0.35	白いりごま	1.00
かつおぶし粉	1.00	塩	0.45	中濃ソース	1.70	こしょう	0.03		
塩	0.10	水(だし汁)	5.50	塩	1.65	油	0.00	【桑都揚げ】	
みりん	2.50	油	1.00	こしょう	0.02	中濃ソース	3.00	ささかまぼこ	60.00
しょうゆ	2.50			カレー粉	0.80	トマトケチャップ	4.00	★殺菌液卵	2.50
白いりごま	0.50	【ごまあえ】		しょうゆ	1.40			水	2.00
		はくさい	20.00	水	82.00	【和風サラダ】		★小麦粉	4.00
【五目煮豆】		もやし	20.00			もやし	30.00	桑の葉(粉)	0.10
大豆	9.00	にんじん	15.00	【ツナとブロッコリーのサラダ】		だいこん	25.00	油	2.50
鶏ももこま肉	4.00	(冷) ホールコーン	10.00	ブロッコリー	25.00	にんじん	9.00		
にんじん	12.00	塩	0.10	にんじん	7.00	くきわかめ	2.70	【定式幕和え】	
ごぼう	10.00	さとう	0.45	(冷) ホールコーン	5.00	白いりごま	0.45	芽ひじき	0.60
角切こんぶ	0.50	しょうゆ	2.00	だいこん	30.00	たまねぎ	4.50	こまつな	25.00
油	1.00	白すりごま	1.00	ツナ	12.00	さとう	0.90	もやし	20.00
しょうゆ	2.30			しょうゆ	2.60	しょうゆ	1.90	油揚げ	9.00
さとう	1.70	【沢煮碗】		さとう	1.30	塩	0.20	にんじん	6.00
酒	1.20	豚かた千切り肉	28.00	油	1.30	酢	1.30	ごま油	1.00
水	17.00	ごぼう	10.00	ごま油	0.70	ごま油	0.90	さとう	1.50
		だいこん	15.00	酢	1.30	油	0.60	酒	0.60
【みそ汁】		にんじん	20.00	塩	0.13			しょうゆ	3.50
カットわかめ	0.60	干ししいたけ(スライス)	0.50	こしょう	0.01	【オニオンスープ】		かつおぶし粉	0.50
油揚げ	5.00	しらたき	15.00			ベーコン千切り	9.00		
だいこん	30.00	塩	0.90	【フルーツヨーグルト】		たまねぎ	48.00	【八王汁】	
ながねぎ	10.00	しょうゆ	2.00	★調理用ヨーグルト	40.00	にんじん	6.00	豚バラこま肉	10.00
豆腐(絹ごし)	20.00	こしょう	0.02	フルーツミックス缶	45.00	パセリ(乾)	0.05	だいこん	15.00
さといも	25.00	でんぷん	2.00			油	1.20	さといも	15.00
赤みそ	5.50	けずり節	3.00	【牛乳】		塩	0.60	にんじん	10.00
みそ	5.50	水	120.00	★牛乳	206.00	こしょう	0.02	はくさい	15.00
煮干し	2.00					しょうゆ	1.20	生しいたけ	4.00
水	125.00	【果物(はれひめ)】				けずり節	3.00	ながねぎ	10.00
		清見オレンジ	50.00			水	140.00	こまつな	10.00
【牛乳】								みそ	6.00
★牛乳	206.00	【牛乳】				【果物(みかん)】		赤みそ	6.00
		★牛乳	206.00			みかん	30.00	けずり節	3.00
								水	120.00
						【牛乳】			
						★牛乳	206.00	【牛乳】	
								★牛乳	206.00