

# [ 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 9日(金) 献立名／食品名	g	1月13日(火) 献立名／食品名	g	1月14日(水) 献立名／食品名	g	1月15日(木) 献立名／食品名	g	1月16日(金) 献立名／食品名	g
【きびごはん】		【ご飯】		【ミルクパン】		【小豆ご飯】		【スパゲティミートソース】	
米	88.00	米	91.00	★ミルクパン40g	0.00	米	82.00	★スパゲティ	93.00
きび	3.00	水	0.00	★ミルクパン50g	0.00	もち米	3.00	ゆで塩	0.00
水	0.00			★ミルクパン60g	0.00	あずき	3.50	オリーブ油	3.50
		【鯖の七味焼き】		★ミルクパン70g	70.00	塩	0.70	塩	0.20
【ブリの照り焼き】		さば切身40g	0.00	【手作りりんごジャム】		水	0.00	豚もも挽肉	25.00
ぶり切身40g	0.00	さば切身50g	0.00	りんご	15.00	【松風焼き】		豚かた挽肉	30.00
ぶり切身50g	0.00	さば切身60g	0.00	りんご(缶詰)	15.00	1/2絞り豆腐	62.50	白ワイン	2.60
ぶり切身60g	0.00	さば切身70g	70.00	レモン(果汁、生)	0.50	鶏むね挽肉	27.50	たまねぎ	110.00
ぶり切身70g	70.00	にんにく	0.30	さとう	6.20	ながねぎ	18.75	にんじん	30.00
酒	2.00	白いりごま	0.70	水	3.00	★殺菌液卵	7.50	セロリー	1.50
みりん	1.30	しょうゆ	3.30	【白菜のクリームシチュー】		★パン粉	7.50	にんにく	0.50
さとう	1.00	酒	1.40	みそ		みそ	5.63	油	1.50
しょうゆ	4.00	七味唐辛子	0.03	【白菜のクリームシチュー】		さとう	0.63	ホールトマト	15.00
塩	0.30	みりん	1.00	鶏ももこま肉	50.00	【チンゲン菜のからしあえ】		トマトケチャップ	14.00
油	0.00	さとう	0.80	にんじん	30.00	【チンゲン菜のからしあえ】		トマトピューレ	30.00
		万能ねぎ	2.00	たまねぎ	50.00	しょうゆ	1.38	ウスターソース	4.50
【白菜とコーンのサラダ】		油	1.00	はくさい	60.00	白いりごま	2.13	中濃ソース	1.00
はくさい	40.00			しめじ	6.00	油	0.00	塩	0.60
にんじん	4.50	【ほうれん草サラダ】						こしょう	0.03
(冷) ホールコーン	10.00	キャベツ	20.00	★小麦粉	6.00	もやし	30.00	ナチュラルチーズ	3.00
しょうゆ	0.95	ほうれんそう	18.00	★バター	3.20	チンゲンツァイ	15.00		
塩	0.05	ブロッコリー	20.00	油	2.80	にんじん	10.00	【オニオンドレッシングサラダ】	
酢	0.80	(冷) ホールコーン	10.00	塩	1.20	かまぼこ	8.00	キャベツ	45.00
さとう	0.55	酢	1.50	こしょう	0.02	しょうゆ	2.00	にんじん	10.00
油	0.80	油	2.00	水	25.00	みりん	1.60	きゅうり	15.00
		さとう	1.00	★調理用牛乳	70.00	さとう	0.10	(冷) ホールコーン	7.00
【雑煮】		塩	0.24	★生クリーム	2.00	塩	0.10	酢	2.00
鶏ももこま肉	12.00	からし(粉)	0.06			からし(粉)	0.08	油	2.00
ながねぎ	12.00			【フレンチサラダ】				しょうゆ	2.30
にんじん	5.00	【みそ汁】		キャベツ	45.00	【けんちん汁】		塩	0.18
だいこん	20.00	カットわかめ	0.70	にんじん	8.00	豆腐(絹ごし)	20.00	さとう	1.00
ほうれんそう	8.00	だいこん	20.00	(冷) ホールコーン	10.00	油揚げ	7.50	たまねぎ	4.00
さといも	10.00	ながねぎ	25.00	きゅうり	8.00	ごぼう	10.00		
型抜きかまぼこ	2.50	豆腐(絹ごし)	20.00	ツナ	5.00	にんじん	15.00	【柚子蜜フルーツ】	
冷凍白玉団子(上新粉)	20.00	赤みそ	6.00	酢	2.00	ながねぎ	10.00	ゆず(果皮、生)	1.50
しょうゆ	2.00	みそ	6.00	オリーブ油	2.50	さといも	25.00	はちみつ	2.00
塩	1.00	煮干し	2.00	さとう	1.30	だいこん	15.00	さとう	3.50
だしこんぶ	0.30	水	135.00	塩	0.48	こんにゃく短冊	8.00	水	45.00
けずり節	3.00			からし(粉)	0.05	油	1.00	フルーツミックス缶	45.00
水	125.00	【牛乳】				塩	0.50		
		★牛乳	206.00	【牛乳】		しょうゆ	5.50	【オレンジジュース】	
【牛乳】				★牛乳	206.00	けずり節	3.00	温州蜜柑(濃縮還元ジュース)	180.00
★牛乳	206.00					水	100.00		
						【果物(みかん)】			
						みかん	30.00		
						【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	干しこいたけ(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
【チキンピーンズ】		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	でんぶん	2.00	油	0.00	でんぶん	5.00
(冷)グリンピース	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	【きりたんぽ汁】		水	2.50	塩	0.60		
塩	1.00	きりたんぽ	15.00	酢	0.20	こしょう	0.01	【吳汁】	
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	チンゲンツアイ	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】		でんぶん	1.50	水	15.00		
		★牛乳	206.00	ごま油	0.40	【果物(紅マドンナ)】			
【牛乳】						みかん	30.00		
★牛乳	206.00			【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. 乳. 卵. えび. かに. ピーナツ. 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 50 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 60 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 70 g	70.00	【厚焼き卵】		にんにく	0.20	豚かた挽肉	20.00	干しこいたけ(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	干しこいたけ(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	【沢煮椀】		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	干しこいたけ(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	でんぶん	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	生しこいたけ	4.00
水	125.00	【果物(はれひめ)】	50.00			けずり節	3.00	ながねぎ	10.00
		清見オレンジ				水	140.00	こまつな	10.00
【牛乳】								みそ	6.00
★牛乳	206.00	【牛乳】	206.00					赤みそ	6.00
		★牛乳						けずり節	3.00
								水	120.00
						【牛乳】		★牛乳	206.00
						★牛乳	206.00	【牛乳】	
								★牛乳	206.00