

[詳細献立表]

選択アレルゲン：特定原材料8品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ)

0:通常献立 換算学年： センタ

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター桧原1

2026-09-03 印刷

10月 1日(木)		10月 2日(金)		10月 5日(月)		10月 6日(火)		10月 7日(水)			
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			
【■わかめごはん80】			【桑都にぎわいドライカレー】			【フワフワミルクパン〈六中〉】			【◆あんかけやきそば】		
米	91.00		米	91.00	米	91.00	★ミルクパン70g	70.00	★むし中華めん	150.00	
国産わかめご飯の素	2.00		カレー粉	0.25	水	0.00					
水	0.00		水	0.00			【鮭とほうれん草の★ナゲツァン〈六中〉】		★むきえび	20.00	
					【■鯖のカレー焼き】			じゃがいも	45.00	いか短冊	20.00
【◆タ焼小焼やき(饅)】			かぼちゃ	10.00	さば切身70g	70.00	たまねぎ	30.00	たけのこレトルトパウチ	15.00	
さわら切身70g	70.00		なす	10.00	根しょうが	1.00	油	0.80	豚ももこま肉	15.00	
塩	0.20		油	0.50	酒	1.00	ほうれんそう	15.00	にんじん	15.00	
こしょう	0.02		とうがん	10.00	しょうゆ	3.00	さけ角切	30.00	たまねぎ	30.00	
酒	0.50		(冷)むき枝豆	3.00	カレー粉	0.30	塩	0.30	キャベツ	40.00	
★マヨネーズ	8.00		豚かた挽肉	40.00	鉄板油	0.00	こしょう	0.02	もやし	30.00	
西京みそ	3.00		ウインナー0.5cm輪切り	5.00			★小麦粉	7.00	にら	5.00	
にんじん	6.00		たまねぎ	115.00	【◆チンゲン菜のからしあえ】			★バター	2.00	干ししいたけ(スライス)	0.80
白いりごま	1.50		にんじん	20.00	もやし	25.00	サラダ油	4.00	にんにく	0.30	
小判型カップ	1.00		にんにく	0.25	チンゲンツァイ	20.00	★調理用牛乳	70.00	根しょうが	0.50	
			根しょうが	0.65	にんじん	5.00	塩	0.30	油	1.00	
【◆野菜と油揚げのごま和え】			油	1.30	かまぼこ	5.00	黒こしょう	0.03	しょうゆ	3.00	
こまつな	20.00		★小麦粉	2.50	しょうゆ	2.00	★ナチュラルチーズ	12.00	塩	0.85	
もやし	35.00		★バター	1.00	みりん	1.60	パセリ(乾)	0.10	こしょう	0.03	
にんじん	10.00		油	1.25	さとう	0.10	小判型カップ	1.00	ごま油	0.70	
油揚げ	6.00		カレー粉	0.25	塩	0.10			水	1.00	
白つきごま	2.00		トマトビュレ	6.50	からし(粉)	0.08	【海藻サラダ〈六中〉】		でんぶん	3.00	
しょうゆ	4.30		ウスターソース	1.30			カットわかめ	1.00	★うずらの卵	30.00	
さとう	2.60		塩	1.15	【◆かきたま汁】			だいこん	40.00		
みりん	2.60		こしょう	0.04	鶏ももこま肉	8.00	きゅうり	15.00	【さつまフレンチ】		
			カレー粉	0.40	★卵	15.00	(冷)ホールコーン	5.00	さつまフレンチ	70.00	
【◆秋のお吸い物】					豆腐(絹ごし)	20.00	しょうゆ	2.30	揚げ油	3.00	
鶏もも皮なしこま肉	10.00		【きらきはちっこスープ】		にんじん	12.00	酢	1.30	塩	0.15	
型抜きかまぼこ	7.00		星型米粉マカロニ	6.00	たまねぎ	20.00	さとう	1.20			
カットわかめ	0.40		ベーコン色紙	5.00	ほうれんそう	10.00	塩	0.18	【◆小松菜と豆腐のスープ】		
豆腐(絹ごし)	25.00		サラダ油	0.50	塩	0.90	しょうが	0.08	鶏もも皮なしこま肉	10.00	
にんじん	10.00		たまねぎ	35.00	しょうゆ	1.50	サラダ油	1.10	こまつな	20.00	
えのきたけ	10.00		キャベツ	30.00	けずり節	4.00	ごま油	0.50	えのきたけ	15.00	
ながねぎ	15.00		にんじん	15.00	水	120.00	白いりごま	1.00	豆腐(絹ごし)	30.00	
しょうゆ	1.00		エリンギ	6.00	でんぶん	1.00	ミニトマト	10.00	ながねぎ	10.00	
塩	1.00		塩	1.00					塩	0.85	
酒	1.00		こしょう	0.02	【牛乳】			【玉ねぎスープ〈六中〉】	こしょう	0.02	
けずり節	4.00		しょうゆ	1.50	★牛乳	206.00	ベーコン千切り	5.00	しょうゆ	1.40	
だしこんぶ	0.20		けずり節	4.00			ウインナー0.5cm輪切り	5.00	けずり節	4.00	
水	130.00		水	110.00			たまねぎ	50.00	水	115.00	
							にんじん	5.00	白いりごま	0.50	
【果物(巨峰)】			【◆萌黄と黄金のクラフティ】				にんにく	0.20			
巨峰	30.00		★殺菌液卵	8.00			油	1.00	【牛乳】		
			★調理用牛乳	13.00			塩	1.00	★牛乳	206.00	
【牛乳】			さとう	4.00			黒こしょう	0.02			
★牛乳	206.00		★生クリーム	10.00			パセリ(乾)	0.20			
			コーンスターチ	1.00			けずり節	4.00			
			桑の葉(粉)	0.20			水	120.00			
			黄桃缶	40.00							
			浅押し小判型カップ	0.00			【牛乳】				
							★牛乳	206.00			
			【牛乳】								
			★牛乳	206.00							

[詳細献立表]

選択アレルギー：特定原材料8品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ)

0:通常献立 換算学年：センタ

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター檜原1

2026-09-03 印刷

10月 8日(木)		10月 9日(金)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)	
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 (91)】		【にんじんごはん2】		【◆ごはん (91)】		【◆ごはん (91)】		【◆コーンピラフ】	
米	91.00	米	85.00	米	91.00	米	91.00	米	82.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
【鶏のレモンしょうゆ】		にんじん	25.00	【■ししゃもの磯辺焼き】		【◆牛すき煮】		鶏もも皮なしこま肉	10.00
鶏もも切身70g	70.00	油揚げ	10.00	ししゃも	40.00	焼き豆腐	65.00	にんにく	0.50
酒	1.40	しょうゆ	3.30	青のり	0.10	牛肩こま肉	30.00	(冷) ホールコーン	20.00
塩	0.14	塩	0.30	鉄板油	0.30	根しょうが	1.00	にんじん	12.00
こしょう	0.01	さとう	1.00			たまねぎ	40.00	たまねぎ	20.00
さとう	1.40	酒	1.10	【◆野菜のおかか和え】		ながねぎ	30.00	サラダ油	1.00
みりん	5.00	水(だし汁)	0.00	ほうれんそう	15.00	しめじ	10.00	塩	0.80
しょうゆ	2.20			もやし	45.00	えのきたけ	10.00	こしょう	0.03
レモン(果汁、生)	0.80	【◆いかのポリ辛焼き】		にんじん	12.00	しらたき	30.00	【■鯖のハーブ焼き】	
でんぷん	0.50	いか切身70g	70.00	油揚げ	7.00	こまつな	10.00	さけ切身70g	70.00
鉄板油	0.00	根しょうが	1.00	しょうゆ	3.00	サラダ油	0.80	塩	0.25
		ながねぎ	2.00	みりん	2.00	酒	1.50	こしょう	0.01
【♪野菜のごまドレッシング】		酒	1.40	かつおぶし粉	1.00	さとう	3.00	白ワイン	2.00
キャベツ	35.00	しょうゆ	2.80			しょうゆ	9.00	セロリー	0.25
にんじん	10.00	塩	0.10	【◆ポリ辛肉じゃが】		でんぷん	1.80	バジル(粉)	0.10
きゅうり	10.00	こしょう	0.01	豚バラこま肉	6.00	塩	0.40	にんにく	0.30
(冷) ホールコーン	10.00	トウバンジャン	0.25	豚ももこま肉	14.00	一味唐辛子	0.01	パセリ(乾)	0.10
しょうゆ	2.00	鉄板油	0.00	酒	1.00	白いりごま	1.00	オリーブ油	1.00
塩	0.11			しょうゆ	1.50	水	15.00	鉄板油	0.00
酢	1.10	【◆筑前煮 (6割)】		白いりごま	0.50				
さとう	1.00	鶏ももこま肉	9.00	ながねぎ	3.00	【野菜とジャコのサラダ】		【◆ポテトサラダ(ハム)】	
サラダ油	1.50	さといも	21.00	にんにく	0.30	キャベツ	25.00	じゃがいも	40.00
こしょう	0.01	白焼きちくわ	9.00	ごま油	0.70	にんじん	3.00	にんじん	3.00
白すりごま	1.80	にんじん	12.00		0.00	(冷) むき枝豆	10.00	きゅうり	7.50
		ごぼう	12.00	じゃがいも	90.00	(冷) ホールコーン	5.00	(冷) むき枝豆	3.50
【◆呉汁(こまつななし)】		こんにやく色紙	15.00	たまねぎ	40.00	ちりめんじゃこ	5.00	★マヨネーズ	8.40
豚ももこま肉	10.00	たけのこレトルトパウチ	12.00	にんじん	14.00	サラダ油	1.00	ポークハム色紙1cm	7.00
大豆	5.00	(冷) さやいんげん	3.00	糸こんにやく	20.00	ごま油	1.00	たまねぎ	2.50
にんじん	15.00	油	0.60	(冷) さやいんげん	5.00	さとう	0.50	酢	0.84
だいこん	20.00	さとう	1.20	サラダ油	1.00	塩	0.10	塩	0.45
ながねぎ	15.00	塩	0.03	さとう	3.00			こしょう	0.02
油揚げ	7.00	しょうゆ	2.70	しょうゆ	3.50	【じゃがいもとわかめのみそ汁】			
豆腐(絹ごし)	15.00	酒	0.60	トウバンジャン	0.20	カットわかめ	0.80	【#ABCスープ(トマト)】	
こまつな	10.00	水(だし汁)	12.00	塩	0.10	じゃがいも	30.00	★アルファベットマカロニ	6.00
みそ	5.00			水	15.00	たまねぎ	25.00	ベーコン色紙	10.00
赤みそ	5.00	【大根とえのきのみそ汁】				えのきたけ	10.00	油	0.50
煮干し	3.00	だいこん	30.00	【牛乳】		油揚げ	7.00	たまねぎ	35.00
水	110.00	えのきたけ	15.00	★牛乳	206.00	たまねぎ	5.00	にんじん	15.00
		ながねぎ	10.00			みそ	5.00	キャベツ	30.00
【果物(シャインマスカット)】		カットわかめ	0.40			煮干し	3.00	ホールのトマト	40.00
シャインマスカット	20.00	油揚げ	8.00			水	130.00	セロリー	1.00
		豆腐(絹ごし)	25.00					塩	0.80
【牛乳】		赤みそ	5.00			【牛乳】		こしょう	0.02
★牛乳	206.00	みそ	6.00			★牛乳	206.00	けずり節	4.00
		けずり節(調理用)	4.00					水	100.00
		水	140.00						
								【牛乳】	
		【◆山ぶどうゼリー】						★牛乳	206.00
		粉寒天	0.25						
		さとう	5.00						
		水	40.00						
		山ぶどう果汁	6.00						
		りんご(缶詰)	25.00						
		【牛乳】							
		★牛乳	206.00						

[詳細献立表]

選択アレルギー：特定原材料8品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ)

0: 通常献立 換算学年： センタ

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター櫛原1

2026-09-03 印刷

10月16日(金)		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)	
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(91)】		【秋月ごはん】		【◆ごはん(91)】		【◆ごはん(91)】		【◆メキシカンライス】	
米	91.00	米	70.00	米	91.00	米	91.00	米	72.00
水	0.00	もち米	10.00	水	0.00	水	0.00	オリーブ油	0.20
		黒米	4.00					カレー粉	0.10
【◆マーボー豆腐】		水	0.00	【■のりの佃煮】		【■いかにカリント揚げ】		パブリカ(粉)	0.07
豆腐(絹ごし)	90.00	くり	20.00	刻みのり	2.60	いか短冊	70.00	水	0.00
豚かた挽肉	30.00	さとう	5.00	さとう	0.91	でんぶん	7.00		0.00
ながねぎ	20.00	水	0.00	しょうゆ	2.86	揚げ油	4.00	豚もも挽肉	35.00
たまねぎ	15.00	塩	0.10	酒	1.30	しょうゆ	4.10	たまねぎ	20.00
にんじん	30.00			みりん	0.65	酒	1.40	にんじん	10.00
にら	4.00	【石垣揚げ】		水	15.60	みりん	1.40	ピーマン	7.00
根しょうが	1.50	白焼きちくわ	50.00			さとう	2.10	(冷) ホールコーン	10.00
にんにく	0.40	白いりごま	1.00	【◆厚焼き卵】				トマトケチャップ	5.00
干ししいたけ(スライス)	0.50	黒いりごま	1.00	★殺菌液卵	60.00	【●野菜の塩昆布和え(9割)】		サラダ油	1.00
サラダ油	1.00	水	0.00	豚もも挽肉	10.00	キャベツ	36.00	カレー粉	0.50
さとう	2.20	★小麦粉	5.00	たまねぎ	20.00	きゅうり	18.00	塩	0.70
しょうゆ	6.00	コーンスターチ	2.00	にんじん	15.00	にんじん	9.00	こしょう	0.02
赤みそ	6.60	揚げ油	4.00	干ししいたけ(スライス)	0.30	塩昆布	1.35	ウスターソース	1.30
水	22.00			油	1.00	塩	0.09	チリパウダー	0.20
でんぶん	2.20	【野菜のピリリ漬け】		さとう	1.10	ごま油	1.35		
ごま油	0.55	きゅうり	20.00	しょうゆ	1.10			【●キャベツのクリーム煮】	
トウバンジャン	0.15	だいこん	15.00	塩	0.50	【さつまも汁】		じゃがいも	30.00
		にんじん	10.00	水(だし汁)	5.00	鶏もも皮なしこま肉	10.00	鶏もも皮なしこま肉	20.00
【豆黒糖】		ごま油	0.50	鉄板油	0.00	さつまも	30.00	にんじん	20.00
煎り大豆	10.00	しょうゆ	2.00			だいこん	20.00	たまねぎ	40.00
黒砂糖	3.50	さとう	0.80	【#変わりきんぴら】		にんじん	10.00	キャベツ	40.00
水	1.50	塩	0.06	★カットスバゲティ	8.00	えのきたけ	10.00	(冷) さやいんげん	4.00
		酢	0.60	鶏もも皮なしこま肉	15.00	ながねぎ	15.00	油	0.80
【春雨スープ(豚肉)】		一味唐辛子	0.01	ごぼう	28.00	こんにゃく色紙	7.00	★小麦粉	6.00
はるさめ	3.00	白いりごま	0.40	にんじん	20.00	油揚げ	8.00	サラダ油	3.00
豚もも千切肉	8.00			(冷) さやいんげん	5.00	豆腐(絹ごし)	15.00	★バター	3.00
油	0.40	【八王汁】		油	1.00	油	1.00	★調理用牛乳	35.00
たけのこレトルトパウチ	15.00	豚バラこま肉	5.00	さとう	2.00	みそ	10.00	水	35.00
にんじん	20.00	豚ももこま肉	10.00	酒	1.50	煮干し	2.00	塩	1.00
ながねぎ	20.00	なす	8.00	しょうゆ	4.00	水	100.00	こしょう	0.03
きくらげ	1.00	さつまも	10.00	白いりごま	0.50			★生クリーム	2.50
塩	1.00	かぶ	5.00	ごま油	0.40	【果物(みかん)】			
しょうゆ	2.00	だいこん	5.00			みかん	50.00	【大根のフレンチサラダ】	
けずり節	4.00	キャベツ	10.00	【あごだしのふきよせ汁(100年フード)】				だいこん	45.00
水	135.00	ながねぎ	10.00	型抜きかまぼこ	7.00	【牛乳】		きゅうり	10.00
白いりごま	0.80	油揚げ	7.00	鶏もも皮なしこま肉	15.00	★牛乳	206.00	にんじん	7.00
		こまつな	10.00	しめじ	15.00			酢	2.00
【牛乳】		根しょうが	0.30	えのきたけ	7.00			オリーブ油	1.50
★牛乳	206.00	油	1.00	にんじん	7.00			さとう	1.30
		みそ	5.00	ながねぎ	20.00			塩	0.40
		赤みそ	5.00	(冷) むき枝豆	7.00			からし(粉)	0.05
		けずり節	4.00	カットわかめ	0.40				
		水	115.00	生揚げ	15.00			【牛乳】	
				しょうゆ	1.50			★牛乳	206.00
		【牛乳】		塩	0.90				
		★牛乳	206.00	だしこんぶ	0.50				
				とびうお(煮干し)	2.00				
				水	110.00				
				ゆず(果汁, 生)	0.10				
				【牛乳】					
				★牛乳	206.00				

[詳細献立表]

選択アレルゲン：特定原材料8品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ)

0:通常献立

換算学年： センタ

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター桤原1

2026-09-03 印刷

10月23日(金)		10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		
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	
【◆鶏と卵のそぼろ丼】			【◆ごはん (91)】			【◆スパゲティミートソース南】			【◆ごはん (91)】	
米	91.00	米	91.00	米	91.00	★スパゲティ	93.00	米	91.00	
水	0.00	水	0.00	水	0.00	オリーブ油	3.50	水	0.00	
鶏もも挽肉	60.00					ベーコン千切り	5.00			
根しょうが	0.90	【■赤魚の薬味焼き】		鶏もも角切肉	70.00	塩	0.20	【さんまの甘辛短冊揚げ】		
サラダ油	1.00	赤魚切身80 g	80.00	しょうが	1.20			さんま短冊	60.00	
たまねぎ	13.00	塩	0.20	しょうゆ	1.00	豚もも挽肉	55.00	酒	1.50	
さとう	2.20	ごま油	0.50	酒	1.00	赤ワイン	2.60	しょうゆ	3.00	
しょうゆ	4.00	しょうゆ	2.00	みりん	1.00	たまねぎ	110.00	根しょうが	1.50	
みりん	1.80	にんにく	0.50	鉄板油	0.00	にんじん	30.00	でんぶん	10.00	
(冷) さやいんげん	8.00	一味唐辛子	0.01	りんご	6.00	セロリー	1.50	揚げ油	4.00	
★殺菌液卵	23.00	万能ねぎ	5.00	しょうゆ	2.50	にんにく	0.50			
塩	0.10	鉄板油	1.00	酒	4.00	油	1.50	しょうゆ	5.00	
さとう	0.90			みりん	4.00	ホールトマト	15.00	さとう	4.00	
サラダ油	1.00	【●五目煮豆 (角煮風)】		さとう	1.00	トマトケチャップ	14.00	みりん	5.00	
		豚かたこま肉	12.00	でんぶん	0.50	トマトピューレ	30.00	水	5.00	
【#ピリ辛じゃこキャベツ】		にんじん	12.00	水	6.00	ウスターソース	4.50	白いりごま	0.80	
きゅうり	15.00	ごぼう	15.00	粉さんしょう	0.01	塩	0.60			
キャベツ	40.00	大豆	12.00			こしょう	0.03	【◆野菜の彩り和え】		
ちりめんじゃこ	3.00	(冷) むき枝豆	3.00	【#野菜の南蛮漬け】		★ナチュラルチーズ	3.00	ほうれんそう	15.00	
ごま油	0.50	根しょうが	0.84	きゅうり	15.00			もやし	40.00	
しょうゆ	2.00	しょうゆ	3.60	だいこん	30.00	【◆コールスロー】		にんじん	12.00	
さとう	0.80	さとう	2.40	にんじん	10.00	キャベツ	50.00	かつおぶし粉	0.30	
塩	0.06	酒	1.20	ごま油	0.50	(冷) ホールコーン	10.00	塩	0.10	
酢	0.60	みりん	1.20	しょうゆ	2.00	にんじん	5.00	みりん	2.00	
一味唐辛子	0.01			さとう	0.80	酢	2.00	さとう	0.50	
		【◆芋の子汁】		塩	0.06	サラダ油	1.50	しょうゆ	2.50	
【●なすの味噌汁】		鶏もも皮なしこま肉	10.00	酢	0.60	からし(粉)	0.05			
なす	30.00	さといも	20.00	一味唐辛子	0.01	さとう	1.30	【▲にら玉みそ汁】		
油	0.50	豆腐 (絹ごし)	15.00			塩	0.40	鶏もも皮なしこま肉	10.00	
カットわかめ	0.50	こんにゃく色紙	10.00	【タンダの山菜汁 (図書コラボ)】				たまねぎ	20.00	
ながねぎ	20.00	だいこん	25.00	豚ももこま肉	10.00	【◆オレンジポンチ】		にんじん	10.00	
絹ごし豆腐	20.00	にんじん	10.00	はくさい	10.00	フルーツミックス缶	50.00	豆腐 (絹ごし)	10.00	
油揚げ	6.00	こまつな	10.00	にんじん	5.00	みかんジュース	30.00	にら	5.00	
みそ	5.00	ながねぎ	10.00	さといも	20.00			★卵	20.00	
赤みそ	6.00	赤みそ	5.00	ごぼう	10.00	【牛乳】		みそ	5.00	
煮干し	3.00	みそ	5.00	まいたけ	7.00	★牛乳	206.00	赤みそ	5.00	
水	135.00	けずり節	4.00	えのきたけ	7.00			けずり節	4.00	
		水	100.00	たけのこレトルトパウチ	10.00			水	130.00	
【●果物(みかん)】				ながねぎ	15.00					
みかん	50.00	【■果物 (巨峰)】		油	0.50			【牛乳】		
		巨峰	30.00	みりん	1.00			★牛乳	206.00	
【牛乳】				みそ	11.00					
★牛乳	206.00	【牛乳】		けずり節	3.00					
		★牛乳	206.00	水	110.00					
				【果物(みかん)】						
				みかん	50.00					
				【牛乳】						
				★牛乳	206.00					

[詳細 献立 表]

選択アレルギー：特定原材料8品目

(小麦, そば, 卵, 乳, ピーナッツ, えび, かに, くるみ)

0:通常献立 換算学年： センタ

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター橿原1

2026-09-03 印刷

[illegible]