

[詳細献立表]

選択アレルギー：8大アレルギー

(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 3月 1日 ~ 2026年 3月31日

センター檜原1 2026-02-06 印刷

3月 2日(月)		3月 3日(火)		3月 4日(水)		3月 5日(木)		3月 6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
【ポークカレーライス】		【五目寿司】		【●きなこ揚げパン】		【八王子産大根の粟飯】		【氏照ごはん】	
米	95.00	米	80.00	★コッペパン70g	0.00	米	91.00	米	78.00
水	0.00	酢	3.50	きな粉	8.00	水	0.00	もち米	4.00
豚もも角切肉	30.00	さとう	2.50	さとう	5.00	八王子産大根ご飯の素	0.80	米粒麦	4.00
じゃがいも	55.00	根しようが	1.00	グラニュー糖	2.00	国産粟飯の素	1.50	きび	2.50
たまねぎ	75.00	鶏ももこま肉	10.00	塩	0.08			赤米	2.50
にんじん	20.00	干しいたけ(スライス)	0.90	揚げ油	7.00	【♪豆腐ハンバーグ】		水	0.00
にんにく	0.20	かんぴょう	1.00			1/2絞り豆腐	40.00		
根しようが	0.80	にんじん	15.00	【ポトフ】		豚もも挽肉	40.00	【魚の桜あられ揚げ】	
サラダ油	1.70	油揚げ	8.00	鶏ももこま肉	20.00	たまねぎ	35.00	ししゃも	40.00
★薄力粉	9.00	(冷) むき枝豆	5.00	ウインナー1.5cm輪切り	15.00	サラダ油	0.50	★小麦粉	6.50
★バター	4.50	さとう	2.00	油	0.90	★調理用牛乳	4.00	でんぶん	2.60
サラダ油	5.00	しょうゆ	4.50	じゃがいも	35.00	★パン粉	6.00	水	9.00
カレー粉	0.55	酒	1.10	にんじん	20.00	★殺菌液卵	6.00	五色ぶぶあられ	13.00
トマトケチャップ	4.50	白いりごま	1.00	たまねぎ	35.00	塩	0.60	揚げ油	6.50
ウスターソース	1.00	★むきえび	20.00	キャベツ	45.00	こしょう	0.03		
中濃ソース	1.70	酒	0.45	ブロックリー	20.00	鉄板油	0.00	【小田原かまぼこのごま和え】	
塩	1.65	酢	0.45	根しようが	0.50	中濃ソース	3.00	こまつな	20.00
こしょう	0.02	塩	0.01	にんにく	0.45	トマトケチャップ	2.00	もやし	30.00
カレー粉	0.45	さとう	0.45	塩	0.90	トマトピューレ	2.00	にんじん	7.00
しょうゆ	1.40	刻みのり	0.30	こしょう	0.03			小田原かまぼこ	7.00
水	82.00			しょうゆ	1.35	【野菜のジャコ和え】		さとう	2.00
		【■さわらの利休焼】		水	55.00	こまつな	15.00	しょうゆ	2.60
【フレンチサラダ】		さわら切身70g	70.00	けずり節	2.00	もやし	35.00	塩	0.13
(冷) むき枝豆	5.00	酒	1.00			にんじん	12.00	白いりごま	1.50
(冷) ホールコーン	5.00	みそ	3.50	【にんじんサラダ】		油揚げ	7.00		
キャベツ	45.00	みりん	1.00	にんじん	35.00	かつおぶし粉	0.30	【トントロンスープ(寄居)】	
きゅうり	8.00	白すりごま	1.30	キャベツ	20.00	ちりめんじゃこ	2.00	豚ももこま肉	10.00
にんじん	8.00	鉄板油	1.00	ローズハム千切り	10.00	塩	0.08	根しようが	0.35
酢	2.00			サラダ油	0.50	みりん	2.00	しょうゆ	0.60
オリーブ油	2.50	【●菜の花の和え物】		白すりごま	0.50	さとう	0.50	でんぶん	0.80
さとう	1.30	なばな	20.00	さとう	1.00	しょうゆ	2.00	にんじん	7.00
塩	0.50	にんじん	15.00	しょうゆ	2.00			ながねぎ	13.00
からし(粉)	0.05	もやし	25.00	塩	0.35	【#田舎汁(じゃが芋)】		えのきたけ	6.00
		油揚げ	4.00	酢	1.50	鶏もも皮なしこま肉	10.00	(冷) ホールコーン	12.00
【アップルポンチ(ミックス50)】		さとう	0.80	ごま油	0.50	ごぼう	8.00	ほうれんそう	13.00
フルーツミックス缶	50.00	しょうゆ	2.00			だいこん	20.00	★卵	20.00
りんご(ストロージュース)	30.00	みりん	3.00	【果物(せとか1/4)】		にんじん	10.00	しょうゆ	3.00
		かつおぶし粉	0.30	せとか(砂じょう、生)	50.00	じゃがいも	20.00	塩	0.60
【牛乳】						こんにやく短冊	8.00	こしょう	0.01
★牛乳	206.00	【◆すまし汁(かまぼこ・わかめ)】		【牛乳】		生揚げ	15.00	けずり節	4.00
		鶏もも皮なしこま肉	10.00	★牛乳	206.00	ながねぎ	5.00	水	130.00
		型抜きかまぼこ	8.00			サラダ油	0.60	でんぶん	1.20
		カットわかめ	0.50			みそ	5.50		
		ながねぎ	13.00			赤みそ	5.50	【牛乳】	
		えのきたけ	13.00			けずり節	4.00	★牛乳	206.00
		絹ごし豆腐	20.00			水	120.00		
		しょうゆ	1.40			【牛乳】			
		塩	1.00			★牛乳	206.00		
		けずり節	4.00						
		だしこんぶ	0.20						
		水	140.00						
		【■黄桃缶】							
		黄桃缶	50.00						
		【牛乳】							
		★牛乳	206.00						

[詳細献立表]

選択アレルギー：8大アレルギー

(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 3月 1日 ~ 2026年 3月31日

センター檜原1

2026-02-06 印刷

3月 9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13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
【ソフトフランスパン (40~70)】		【牛丼】		【●三陸わかめごはん (岩手・三陸)】		【ごはん】		【エビピラフ】	
★ソフトフランスパン70g	70.00	米	95.00	米	91.00	米	91.00	米	75.00
		水	0.00	水	0.00	水	0.00	米粒麦	4.00
		牛肩こま肉	70.00	国産わかめご飯の素	2.00			水	0.00
【●パーベキュードチキン】		しらたき	30.00			【◆さばの塩焼き】		★むきえび	20.00
鶏もも切身70g	0.00	たまねぎ	40.00	【ささかまぼこの南部揚げ (宮城)】		さば切身60g	0.00	白ワイン	0.50
にんにく	0.30	根しょうが	1.00	女川産減塩笹かまぼこ	60.00	塩	0.40	鶏ももこま肉	10.00
根しょうが	1.30	さとう	3.50	黒いりごま	2.00	鉄板油	0.50	たまねぎ	15.00
赤ワイン	1.30	酒	1.00	水	0.00			にんじん	15.00
トマトケチャップ	8.00	みりん	2.50	★薄力粉	7.00	【♪韓国風肉じゃが】		(冷) むき枝豆	5.00
タバスコ	0.07	しょうゆ	8.50	でんぷん	1.00	豚かたこま肉	10.00	油	1.50
さとう	0.70	でんぷん	1.00	揚げ油	6.00	豚ももこま肉	10.00	塩	1.00
しょうゆ	2.50					酒	1.00	こしょう	0.03
塩	0.10	【浅漬け】		【八杯汁(福島料理)】		しょうゆ	1.50		
ウスターソース	1.00	キャベツ	40.00	油揚げ	4.00	白いりごま	1.00	【はくさいのクリーム煮】	
鉄板油	0.80	にんじん	10.00	ごぼう	10.00	ながねぎ	3.00	じゃがいも	30.00
		きゅうり	15.00	さといも	15.00	にんにく	0.30	ベーコン短冊	10.00
【ベベロンチーノ】		出汁塩	0.40	豆腐(絹ごし)	20.00	ごま油	1.00	鶏ももこま肉	20.00
★ベンネ	30.00			にんじん	10.00	じゃがいも	90.00	にんじん	20.00
ウインナー1cm輪切り	5.00	【野菜とえのきのみそ汁】		ながねぎ	10.00	たまねぎ	40.00	たまねぎ	50.00
キャベツ	10.00	だいこん	20.00	だいこん	20.00	にんじん	10.00	はくさい	45.00
にんにく	0.70	にんじん	10.00	はくさい	10.00	糸こんにゃく	15.00	油	1.10
オリーブ油	3.00	ながねぎ	10.00	干しいたけ(スライス)	0.80	(冷) さやえんどう	5.00	★小麦粉	7.50
塩	0.50	えのきたけ	15.00	油	1.00	サラダ油	1.00	サラダ油	4.00
たかのつめ	0.01	カットわかめ	0.30	塩	0.60	さとう	3.00	★バター	3.00
		豆腐(絹ごし)	20.00	しょうゆ	2.40	しょうゆ	3.50	★調理用牛乳	60.00
【ミネストローネ】		赤みそ	6.00	けずり節	4.00	みりん	1.50	水	25.00
ベーコン短冊	10.00	みそ	6.00	水	120.00	トウバンジャン	0.20	塩	1.00
油	0.40	けずり節	4.00	でんぷん	2.00	塩	0.20	こしょう	0.03
じゃがいも	20.00	水	130.00			水	15.00	★生クリーム	2.00
たまねぎ	30.00			【切干大根とツナの炒め煮】					
にんじん	15.00	【果物(でこぼん)】		切干しだいこん	9.00	【小松菜とはくさいの和え物】		【大根のフレンチサラダ】	
キャベツ	35.00	デコボン	50.00	にんじん	5.00	こまつな	25.00	だいこん	30.00
ホールトマト	40.00			ツナ	3.00	はくさい	20.00	きゅうり	25.00
セロリー	1.00	【牛乳】		しょうゆ	1.30	にんじん	5.00	にんじん	10.00
塩	0.80	★牛乳	206.00	さとう	0.70	しめじ	5.00	ロースハム短冊	8.00
こしょう	0.02			酢	0.50	油揚げ	5.00	酢	2.40
けずり節	4.00			塩	1.00	塩	0.08	オリーブ油	3.00
水	100.00			ごま油	0.70	みりん	1.70	さとう	1.10
				白いりごま	0.70	さとう	0.40	塩	0.50
【果物(いちご1個)】						しょうゆ	2.00	からし(粉)	0.06
いちご 2L	25.00			【果物(はるか)】		かつおぶし粉	0.30		
				はるか	50.00				
【牛乳】						【牛乳】		【オレンジジュース】	
★牛乳	206.00			【牛乳】		★牛乳	206.00	温州蜜柑(濃縮還元ジュース)	200.00
				★牛乳	206.00				

[詳細献立表]

選択アレルゲン：8大アレルゲン

(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 3月 1日 ~ 2026年 3月 31日

センター権原1 2026-02-06 印刷

3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月23日(月)		3月24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
【赤飯(豆後)】		【◇ご飯】		【ｽﾊﾞﾞﾞﾞｰｽ】		【ごはん】		【▲ﾌﾙｺﾞｷﾞｰﾊﾝ】	
米	77.00	米	91.00	★ｽﾊﾞﾞﾞﾞｰ	93.00	米	91.00	米	80.00
もち米	10.00	水	0.00	ゆで塩	0.00	水	0.00	水	0.00
ささげ	5.00			オリーブ油	3.50			牛肩こま肉	15.00
水	0.00	【♪はち大根と豚肉の角煮】		ベーコン千切り	5.00	【ハッシュドポーク】		豚かたこま肉	10.00
黒いりごま	1.50	豚かた角切り肉	30.00			豚ももこま肉	30.00	酒	1.00
塩	0.40	豚もも角切肉	20.00	豚もも挽肉	55.00	赤ワイン	1.00	さとう	0.50
		根しょうが	1.40	赤ワイン	2.60	たまねぎ	105.00	しょうゆ	1.00
【◇鶏肉の唐揚げ】		だいこん	95.00	たまねぎ	110.00	にんにく	20.00	にんにく	0.20
鶏もも切身70g	0.00	水	17.00	にんにく	30.00	しめじ	9.00	油	0.50
根しょうが	1.50	酒	3.30	セロリー	1.50	にんにく	0.30	たけのこレトルトパウチ	15.00
にんにく	0.50	さとう	1.80	にんにく	0.50	根しょうが	0.40	(冷) ホールコーン	10.00
酒	1.50	しょうゆ	8.80	油	1.50	油	2.00	ながねぎ	20.00
しょうゆ	4.00	みりん	3.80	ホールトマト	20.00	★小麦粉	9.00	にんにく	15.00
でんぷん	7.00	でんぷん	2.20	トマトケチャップ	14.00	★バター	4.00	根しょうが	0.30
揚げ油	4.00	チンゲンツァイ	30.00	トマトピューレ	27.00	サラダ油	4.00	サラダ油	1.00
				ウスターソース	4.50	トマトケチャップ	8.00	しょうゆ	4.00
【◇筑前煮(6割)】		【ワンタンスープ】		中濃ソース	1.00	トマトピューレ	13.00	さとう	1.00
鶏もも角切肉	20.00	★ワンタンの皮	10.00	塩	0.60	ウスターソース	2.50	塩	0.40
さといも	15.00	豚ももこま肉	17.00	こしょう	0.03	塩	1.00	ごま油	0.60
焼き竹輪	10.00	にんにく	15.00	★チーズ	3.00	こしょう	0.03		
にんにく	15.00	ながねぎ	15.00			しょうゆ	1.30	【いかのネギ塩焼き】	
ごぼう	15.00	もやし	20.00	【●オニオンドレッシングサラダ】		さとう	0.50	いか切身70g	70.00
こんにやく角	15.00	はくさい	20.00	キャベツ	45.00	★ナチュラルチーズ	2.50	根しょうが	0.45
たけのこレトルトパウチ	12.00	干しいたけ(スライス)	1.00	にんにく	10.00	水	65.00	にんにく	0.70
(冷) さやえんどう	5.00	塩	0.70	きゅうり	15.00			ながねぎ	4.50
サラダ油	0.60	こしょう	0.03	(冷) ホールコーン	7.00	【わかめサラダ】		酒	1.20
さとう	1.20	しょうゆ	3.00	酢	2.00	カットわかめ	1.00	みりん	1.20
塩	0.03	ごま油	0.20	サラダ油	2.00	キャベツ	20.00	塩	0.60
しょうゆ	2.70	けずり節	4.00	しょうゆ	2.60	にんにく	5.00	こしょう	0.01
酒	0.60	水	135.00	塩	0.20	もやし	20.00	しょうゆ	0.60
水	12.00			さとう	1.00	(冷) ホールコーン	10.00	ごま油	0.25
		【♪干しいものカップケーキ】		たまねぎ	6.00	しょうゆ	3.00	白いりごま	1.20
【◇かきたま汁(かまぼこ)】		★小麦粉	13.00	【フルーツ白玉】		酢	1.00	鉄板油	1.00
型抜きかまぼこ(桜ピンク)	5.00	ベーキングパウダー	0.40	フルーツミックス缶	50.00	さとう	1.00		
★卵	20.00	さとう	7.00	冷凍メルト白玉	25.00	白いりごま	1.00	【三色ナムル】	
豆腐(絹ごし)	20.00	★殺菌液卵	8.00			ごま油	1.00	こまつな	15.00
にんにく	15.00	★バター	4.00	【牛乳】				もやし	30.00
たまねぎ	20.00	★調理用牛乳	5.00	★牛乳	206.00	【手作りいちごソースヨーグルト】		にんにく	15.00
こまつな	10.00	さつまいも(蒸し切干)	10.00			★調理用ヨーグルト	50.00	さとう	0.22
塩	1.00	ミニマドレーヌカップ	1.00			いちご	20.00	塩	0.40
しょうゆ	2.00					さとう	6.00	にんにく	0.15
けずり節	3.00	【牛乳】				レモン(果汁、生)	0.17	ごま油	1.00
水	130.00	★牛乳	206.00					白いりごま	1.00
でんぷん	1.00					【牛乳】			
						★牛乳	206.00	【#たまごいり中華スープ】	
【果物(いちご1個)】								鶏ももこま肉	10.00
いちご 2L	25.00							チンゲンツァイ	12.00
								たまねぎ	25.00
【牛乳】								にんにく	10.00
★牛乳	206.00							きくらげ	0.60
								干しいたけ(スライス)	0.80
								豆腐(絹ごし)	20.00
								★たまご	20.00
								塩	1.10
								しょうゆ	2.00
								こしょう	0.03
								けずり節	4.00
								水	130.00
								でんぷん	0.70
								【果物(きよみ1/4)】	
								清見オレンジ	50.00
								【牛乳】	
								★牛乳	206.00