

# 【 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 5月 1日 ~ 2026年 5月31日

センター 檜原1

2026-04-07 印刷

5月 1日(金)		5月 7日(木)		5月 8日(金)		5月11日(月)		5月12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
<b>【彩りごはん】</b>		<b>【●台湾風おこわ】</b>		<b>【◆ごはん】</b>		<b>【◆ごはん】</b>		<b>【親子丼】</b>	
米	88.00	米	75.00	米	91.00	米	91.00	米	95.00
きび	3.00	もち米	10.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
水	0.00	しょうゆ	1.40						
ゆかり粉	1.30	油	1.00	<b>【さばの香味焼き】</b>		<b>【■ホキのごまがらめ(調整)】</b>		<b>★卵</b>	20.00
		水	0.00	さば切身70g	70.00	ホキ角切り	70.00	★殺菌液卵	35.00
<b>【鶏肉の唐揚げ】</b>		豚バラ千切肉	15.00	根しょうが	0.30	酒	0.50	たまねぎ	50.00
鶏もも切身70g	0.00	豚もも千切肉	15.00	にんにく	0.30	根しょうが	0.70	鶏ももこま肉	40.00
根しょうが	1.50	★干しえび	1.30	ながねぎ	0.50	でんぶん	9.00	干ししいたけ(スライス)	1.00
にんにく	0.50	干ししいたけ(スライス)	1.10	みそ	2.50	揚げ油	4.00	さとう	2.00
酒	1.50	ながねぎ	5.00	しょうゆ	1.80	白いりごま	1.50	酒	2.00
しょうゆ	4.00	根しょうが	0.80	みりん	0.70	しょうゆ	3.50	しょうゆ	8.00
でんぶん	7.00	酒	1.40	鉄板油	0.00	さとう	3.00	みりん	2.00
揚げ油	4.00	さとう	0.50			みりん	1.50	水(だし汁)	30.00
		しょうゆ	3.00	<b>【◆野菜のじゃこ和え(えのき)】</b>		酒	1.50	でんぶん	1.10
<b>【筍のきんぴら】</b>		塩	0.30	こまつな	15.00			糸みつば	3.00
たけのこ(ゆで)	30.00	ごま油	0.70	もやし	35.00	<b>【●野菜の塩昆布和え(9割)】</b>		<b>【◆チンゲン菜のからし和え】</b>	
にんじん	15.00	油	0.70	にんじん	8.00	キャベツ	36.00	もやし	30.00
糸こんにゃく	10.00			えのきたけ	5.00	きゅうり	18.00	チンゲンツァイ	15.00
さつま揚げ	5.00	<b>【タンファータン(蛋花湯)】</b>		かつおぶし粉	0.30	にんじん	9.00	にんじん	5.00
(冷)むき枝豆	5.00	★殺菌液卵	25.00	ちりめんじゃこ	2.00	塩昆布	1.35	かまぼこ	5.00
油	1.00	鶏ももこま肉	15.00	塩	0.06	ごま油	0.09	しょうゆ	2.00
さとう	1.00	にんじん	12.00	みりん	2.00	ごま油	1.35	みりん	1.60
みりん	1.00	たまねぎ	10.00	さとう	0.50			さとう	0.10
しょうゆ	3.50	こまつな	15.00	しょうゆ	2.00	<b>【◎沢煮糖】</b>		塩	0.10
酒	1.00	塩	0.90			豚もも千切肉	10.00	からし(粉)	0.08
一味唐辛子	0.01	こしょう	0.02	<b>【◎けんちん汁】</b>		豚バラ千切肉	10.00		
ごま油	0.30	けずり節	4.00	豆腐(絹ごし)	20.00	ごぼう	10.00		
		水	140.00	油揚げ	5.00	だいこん	20.00	<b>【じゃがいものみそ汁】</b>	
<b>【端午のすまし汁】</b>		でんぶん	1.20	ごぼう	12.00	にんじん	10.00	じゃがいも	30.00
鶏むねこま肉	10.00	ごま油	0.36	にんじん	15.00	干ししいたけ(スライス)	0.60	にんじん	10.00
型抜きかまぼこ	8.00			だいこん	20.00	しらたき	15.00	たまねぎ	15.00
カットわかめ	0.40	<b>【リャンバンドンフェン(涼拌冬粉)】</b>		じゃがいも	20.00	こまつな	10.00	絹ごし豆腐	25.00
豆腐(絹ごし)	25.00	はるさめ	1.50	こんにゃく短冊	8.00	塩	0.90	油揚げ	6.00
えのきたけ	10.00	にんじん	8.00	ながねぎ	15.00	しょうゆ	2.00	赤みそ	5.00
ながねぎ	15.00	きゅうり	15.00	油	0.80	こしょう	0.02	みそ	6.00
こまつな	15.00	もやし	30.00	塩	0.50	でんぶん	2.00	けずり節	4.00
しょうゆ	1.50	ロースハム	8.00	しょうゆ	5.00	けずり節	4.00	水	130.00
塩	1.00	にんにく	0.08	けずり節	4.00	水	135.00		
酒	1.00	さとう	0.40	水	110.00			<b>【牛乳】</b>	
けずり節	4.00	しょうゆ	2.00			<b>【果物(セミノール)】</b>		★牛乳	206.00
水	140.00	酢	2.00	<b>【果物(きよみ1/4)】</b>		セミノール	50.00		
		ごま油	0.80	清見オレンジ	50.00				
<b>【果物(セミノール)】</b>		白いりごま	0.80			<b>【牛乳】</b>			
セミノール	50.00	塩	0.20	<b>【牛乳】</b>		★牛乳	206.00		
		こしょう	0.01	★牛乳	206.00				
<b>【牛乳】</b>		一味唐辛子	0.01						
★牛乳	206.00								
		<b>【台湾・高雄のバイナップルコンポート】</b>							
		バイナップル 6玉	50.00						
		さとう	4.00						
		白ワイン	3.00						
		水	4.50						
		<b>【牛乳】</b>							
		★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 5月 1日 ~ 2026年 5月31日

センター 檜原1

2026-04-07 印刷

5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)		5月18日(月)		5月19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
<b>【パン (ソフトフランス)】</b>		<b>【◆ごはん】</b>		<b>【◆ごはん】</b>		<b>【ウインナーピラフ (パセリ)】</b>		<b>【◆ごはん】</b>	
★ソフトフランスパン70g	70.00	米	91.00	米	91.00	米	76.00	米	91.00
		水	0.00	水	0.00	押麦	4.00	水	0.00
<b>【◆ポークビーンズ】</b>						オリーブ油	2.00		
大豆	18.00	<b>【豆腐ハンバーグきのこソース】</b>		<b>【●四川豆腐】</b>		水	0.00	<b>【◆鮭の塩焼き】</b>	
豚かた角切り肉	25.00	1/2絞り豆腐	40.00	豆腐 (絹ごし)	95.00	ウインナー1cm輪切り	15.00	甘塩鮭70g	70.00
塩	0.10	豚もも挽肉	20.00	豚ももこま肉	15.00	にんじん	10.00	鉄板油	0.00
こしょう	0.02	豚かた挽肉	20.00	にんにく	0.30	たまねぎ	15.00		
じゃがいも	60.00	たまねぎ	35.00	根しょうが	0.50	(冷) ホールコーン	7.00	<b>【◆筑前煮 (6割)】</b>	
にんじん	20.00	油	0.50	にんじん	20.00	パセリ(乾)	0.05	鶏ももこま肉	9.00
たまねぎ	60.00	★殺菌液卵	6.00	ながねぎ	20.00	にんにく	0.50	じゃがいも	25.00
グリーンピース	5.00	★パン粉	7.00	チンゲンツァイ	20.00	油	1.00	白焼きちくわ	9.00
油	1.30	★調理用牛乳	3.00	たけのこレトルトパウチ	20.00	塩	0.90	にんじん	12.00
トマトケチャップ	12.00	塩	0.40	干しいたけ(スライス)	0.80	こしょう	0.02	ごぼう	12.00
トマトピューレ	12.00	こしょう	0.01	油	1.00	しょうゆ	1.00	こんにゃく角	12.00
さとう	1.50	鉄板油	0.00	さとう	2.00			たけのこレトルトパウチ	12.00
★薄力粉	4.00	えのきたけ	3.00	しょうゆ	8.00	<b>【ほうれん草キッシュ】</b>		油	0.60
油	2.00	しめじ	3.00	トウバンジャン	0.20	★殺菌液卵	45.00	さとう	1.20
★バター	2.00	たまねぎ	10.00	酒	1.00	ほうれんそう	10.00	塩	0.03
ウスターソース	4.00	根しょうが	0.30	ごま油	0.60	たまねぎ	25.00	しょうゆ	2.70
塩	1.00	白いりごま	0.50	でんぶん	2.00	ベーコン色紙	6.00	酒	0.60
こしょう	0.02	しょうゆ	4.00	水	35.00	油	0.30	水	12.00
水	65.00	さとう	2.00			★生クリーム	7.00		
		みりん	1.20	<b>【■大豆の揚げ煮】</b>		★調理用牛乳	6.00	<b>【●具汁 (大根)】</b>	
<b>【ブロッコリーサラダ】</b>		でんぶん	0.30	大豆	15.00	塩	0.50	大豆	6.00
ブロッコリー	22.00			でんぶん	3.00	こしょう	0.01	にんじん	12.00
キャベツ	27.00	<b>【野菜のおかか和え】</b>		揚げ油	2.00	鉄板油	0.00	だいこん	20.00
にんじん	8.00	こまつな	15.00	しょうゆ	2.20			ながねぎ	12.00
(冷) ホールコーン	8.00	もやし	30.00	さとう	2.00	<b>【◆ミネストローネ (9割)】</b>		豆腐 (絹ごし)	20.00
きゅうり	8.00	にんじん	10.00	水	3.00	★アルファベットマカロニ	6.00	こまつな	12.00
酢	2.00	油揚げ	5.00	青のり	0.10	ベーコン色紙	5.00	みそ	11.00
オリーブ油	2.00	かつおぶし粉	0.70	白いりごま	0.60	油	0.40	煮干し	3.00
さとう	0.90	みりん	2.00			たまねぎ	35.00	水	130.00
塩	0.40	しょうゆ	2.50	<b>【◎トマトと卵のスープ】</b>		にんじん	10.00		
からし(粉)	0.05			鶏ももこま肉	6.00	キャベツ	30.00	<b>【果物 (河内晩柑)】</b>	
		<b>【◆かぶのみそ汁】</b>		たまねぎ	35.00	ホールトマト	40.00	河内晩柑	45.00
<b>【フルーツヨーグルト (9割)】</b>		カットわかめ	0.40	★卵	20.00	セロリー	0.90		
フルーツミックス缶	35.00	かぶ	30.00	トマト	20.00	塩	0.90	<b>【牛乳】</b>	
★調理用ヨーグルト	40.00	キャベツ	30.00	カットわかめ	0.30	こしょう	0.02	★牛乳	206.00
		ながねぎ	15.00	ごま油	0.30	けずり節	4.00		
<b>【牛乳】</b>		油揚げ	8.00	塩	1.00	水	100.00		
★牛乳	206.00	赤みそ	5.00	こしょう	0.02				
		みそ	6.00	けずり節	4.00	<b>【果物 (きよみ1/4)】</b>			
		煮干し	3.00	水	140.00	清見オレンジ	50.00		
		水	130.00	でんぶん	1.20				
						<b>【牛乳】</b>			
		<b>【牛乳】</b>		<b>【牛乳】</b>		★牛乳	206.00		
		★牛乳	206.00	★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 5月 1日 ~ 2026年 5月31日

センター 檜原1

2026-04-07 印刷

5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)		5月25日(月)		5月26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
<b>【#はちっこつけ類】</b>		<b>【エッグドライカレー】</b>		<b>【わかめごはん】</b>		<b>【豚丼】</b>		<b>【チリミートサンド】</b>	
★むし中華めん	160.00	米	95.00	米	91.00	米	91.00	★コッペパン70g	70.00
		カレー粉	0.25	水	0.00	水	0.00	ウィンナー	5.00
		水	0.00	国産わかめご飯の素	2.00		0.00	豚かた挽肉	38.00
豚もも千切肉	20.00	豚もも挽肉	40.00	<b>【◆豆あじの唐揚げ】</b>		豚ももこま肉	40.00	たまねぎ	30.00
たけのこレトルトパウチ	8.00	たまねぎ	115.00	豆あじ	40.00	豚かたこま肉	30.00	にんじん	10.00
根しょうが	0.40	にんじん	20.00	塩	0.20	しょうゆ	1.40	ピーマン	4.00
ごま油	0.60	(冷) グリンピース	6.00	黒こしょう	0.04	酒	1.40	にんにく	0.15
しょうゆ	0.60	にんにく	0.25	でんぶん	5.00	根しょうが	0.70	セロリー	0.65
さとう	0.20	根しょうが	0.65	揚げ油	3.00	鉄板油	0.00	油	1.00
酒	0.50	油	1.30	<b>【◆アスパラとツナのサラダ (65)】</b>		しょうゆ	5.00	★薄力粉	1.00
なると	8.00	★薄力粉	2.50	グリーンアスパラ	8.00	みりん	6.00	塩	0.40
もやし	20.00	★バター	1.00	さとう	5.00	酒	2.00	こしょう	0.01
(冷) ホールコーン	8.00	油	1.25	にんじん	5.00	水	1.50	トマトケチャップ	6.50
こまつな	15.00	カレー粉	0.25	(冷) ホールコーン	5.00	でんぶん	0.40	ウスターソース	2.00
塩	0.70	トマトピューレ	6.50	だいこん	37.00			チリパウダー	0.30
こしょう	0.02	ウスターソース	1.30	ツナ	10.00	<b>【◆キャベツのしょうが風味】</b>		<b>【■フレンチきゅうり】</b>	
しょうゆ	4.00	塩	1.15	しょうゆ	1.60	キャベツ	45.00	きゅうり	40.00
煮干し	2.00	こしょう	0.04	さとう	0.60	にんじん	10.00	油	1.50
けずり節	2.00	カレー粉	0.40	油	0.80	根しょうが	0.70	酢	1.50
チンタンスープ	20.00	★うずらの卵	25.00	ごま油	0.50	かつおぶし粉	0.40	さとう	0.50
水	105.00			酢	1.00	しょうゆ	1.50	塩	0.30
たまねぎ	20.00	<b>【◆はち大根のフレンチサラダ】</b>		塩	0.08	みりん	1.70	こしょう	0.01
		にんじん	11.00	こしょう	0.01	塩	0.20	からし(粉)	0.03
<b>【●うずら卵 (3個)】</b>		だいこん	45.00	<b>【■じゃが芋のそぼろ煮】</b>		<b>【具だくさんみそ汁】</b>		<b>【●八王子産そら豆のシチュー】</b>	
★うずらの卵	30.00	きゅうり	16.00	じゃがいも	100.00	じゃがいも	25.00	鶏ももこま肉	15.00
水(だし汁)	0.00	酢	2.00	鶏むね挽肉	16.00	にんじん	10.00	ベーコン短冊	5.00
<b>【くし形ポテト】</b>		オリーブ油	2.50	たまねぎ	50.00	だいこん	15.00	じゃがいも	35.00
くし型ポテト	90.00	さとう	0.90	にんじん	25.00	たまねぎ	12.00	にんじん	15.00
揚げ油	5.00	からし(粉)	0.05	糸こんにゃく	15.00	こまつな	10.00	たまねぎ	35.00
塩	0.25	<b>【■野菜の南蛮漬け】</b>		(冷) むき枝豆	5.00	えのきたけ	5.00	キャベツ	30.00
		きゅうり	10.00	油	1.00	油揚げ	8.00	しめじ	4.00
		だいこん	45.00	じゃがいも	65.00	さとう	1.50	そらまめ	15.00
		にんじん	10.00	塩	0.10	しょうゆ	6.00	油	1.00
		ごま油	0.50	★ナチュラルチーズ	8.00	みそ	6.00	★薄力粉	6.50
		しょうゆ	2.00	浅押し小判型カップ	1.00	赤みそ	5.00	★バター	3.50
		さとう	0.80	でんぶん	1.00	煮干し	3.00	★バター	3.00
		塩	0.10	水	25.00	水	130.00	油	3.00
		酢	0.60	<b>【牛乳】</b>		<b>【果物 (きよみ1/4)】</b>		塩	1.00
		一味唐辛子	0.01	★牛乳	206.00	清見オレンジ	50.00	こしょう	0.03
				<b>【牛乳】</b>				水	20.00
<b>【牛乳】</b>				★牛乳	206.00	<b>【牛乳】</b>		★調理用牛乳	70.00
★牛乳	206.00					★牛乳	206.00	★生クリーム	1.50
								<b>【牛乳】</b>	
								★牛乳	206.00

