

[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 7月 1日 ~ 2026年 7月31日

センター楢原1

2026-06-05 印刷

7月 1日(水)		7月 2日(木)		7月 3日(金)		7月 6日(月)		7月 7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
【◆海鮮あんかけやきそば】		【◆ごはん(91)】		【●きなこ揚げパン】		【◆夏野菜のカレーライス】		【五目ずし】	
★むし中華めん	150.00	米	91.00	★コッペパン70g	70.00	米	91.00	米	80.00
		水	0.00	きな粉	8.00	水	0.00	水	0.00
豚かたこま肉	25.00			さとう	5.00	豚かた角切り肉	20.00	酢	3.20
★むきえび	20.00	【◆いかのネギ塩焼き】		グラニュー糖	2.00	じゃがいも	30.00	塩	0.35
いか短冊	20.00	いか切身70g	70.00	塩	0.08	たまねぎ	50.00	さとう	2.00
★うずらの卵	25.00	しょうが	0.45	揚げ油	7.00	にんじん	20.00	根しょうが	1.00
にんじん	15.00	にんにく	0.70			かぼちゃ	25.00	鶏むねこま肉	15.00
たけのこレトルトパウチ	15.00	ながねぎ	4.50	【ウィンナーポトフ】		なす	15.00	干しいたけ(スライス)	0.80
たまねぎ	30.00	酒	1.20	ウィンナー1cm輪切り	20.00	トマト	15.00	かんぴょう	1.00
キャベツ	40.00	みりん	1.20	鶏ももこま肉	15.00	サラダ油	1.00	れんこん	10.00
もやし	30.00	塩	0.60	じゃがいも	45.00	にんにく	0.20	にんじん	15.00
にら	5.00	こしょう	0.01	にんじん	20.00	根しょうが	0.70	油揚げ	10.00
きくらげ	1.00	しょうゆ	0.60	たまねぎ	30.00	油	1.30	(冷)むき枝豆	5.00
にんにく	0.30	ごま油	0.25	キャベツ	40.00	★薄力粉	5.00	さとう	2.00
根しょうが	0.50	白いりごま	1.20	塩	0.90	★バター	2.60	しょうゆ	4.50
油	1.00	鉄板油	0.00	こしょう	0.02	サラダ油	2.80	酒	1.00
しょうゆ	3.00			しょうゆ	1.00	カレー粉	0.30	白いりごま	1.00
塩	0.85	【◆ビーフン炒め】		油	0.50	トマトケチャップ	4.50	★むきえび	15.00
こしょう	0.03	ビーフン	9.00	けずり節	2.00	ウスターソース	1.00		
ごま油	0.70	豚もも干切肉	12.00	水	60.00	中濃ソース	1.70	きざみのり	0.30
水	1.00	にんじん	10.00			塩	1.20		
でんぷん	3.00	たけのこレトルトパウチ	15.00	【大根フレンチサラダ】		こしょう	0.02	【◆笹の葉揚げ】	
		たまねぎ	20.00	だいこん	40.00	カレー粉	0.45	ささかまぼこ	60.00
【さつまフレンチ】		干しいたけ(スライス)	0.60	にんじん	10.00	しょうゆ	1.40	★殺菌液卵	3.50
さつまフレンチ	90.00	ピーマン	5.00	(冷)ホールコーン	5.00	水	75.00	水	3.00
揚げ油	4.00	きくらげ	0.30	きゅうり	25.00			★薄力粉	6.00
塩	0.20	根しょうが	0.30	さとう	1.50	【◆イタリアンサラダ】		桑の葉(粉)	0.15
		油	1.00	塩	0.70	キャベツ	50.00	揚げ油	3.00
【わかめとえのきのスープ】		塩	0.40	こしょう	0.02	にんじん	10.00		
カットわかめ	0.80	こしょう	0.03	サラダ油	2.80	きゅうり	13.00	【野菜の南蛮漬け】	
にんじん	7.00	しょうゆ	1.40	からし(粉)	0.20	レモン(果汁、生)	0.80	きゅうり	10.00
ながねぎ	20.00	ごま油	0.50	酢	2.50	赤ピーマン	2.00	だいこん	35.00
えのきたけ	15.00					酢	1.50	キャベツ	15.00
(冷)ホールコーン	10.00	【■にらたま味噌汁】		【牛乳】		はちみつ	0.50	ごま油	0.50
豆腐(絹ごし)	20.00	鶏ももこま肉	15.00	★牛乳	206.00	さとう	1.00	しょうゆ	2.00
塩	0.75	たまねぎ	10.00			オリーブ油	2.20	さとう	0.80
こしょう	0.02	にんじん	10.00			塩	0.60	塩	0.06
しょうゆ	1.20	豆腐(絹ごし)	15.00			こしょう	0.01	酢	0.60
けずり節	4.00	じゃがいも	10.00					一味唐辛子	0.01
水	140.00	★卵	15.00			【ピーチヨーグルト】			
		にら	5.00			黄桃缶	40.00	【七夕汁】	
【牛乳】		みそ	4.80			★調理用ヨーグルト	40.00	鶏ももこま肉	10.00
★牛乳	206.00	赤みそ	4.80					★そうめん	5.00
		でんぷん	2.00			【牛乳】		豆腐(絹ごし)	30.00
		煮干し	3.00			★牛乳	206.00	にんじん	15.00
		水	120.00					だいこん	10.00

[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 7月 1日 ~ 2026年 7月31日

センター桧原1

2026-06-05 印刷

7月 8日(水)		7月 9日(木)		7月10日(金)		7月13日(月)		7月14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
【◆ご飯】			【◆ごはん (91) 】			【◆ごはん (91) 】			【◆下中玉ねぎの牛丼】		
米	91.00		米	91.00		米	91.00		米	95.00	
水	0.00		水	0.00		水	0.00		水	0.00	
						国産わかめご飯の素	2.00		牛肩こま肉	60.00	
【■赤魚の薬味焼き】			【◆マーボー豆腐】			【◆はち大根と豚の角煮】			しらたき	30.00	
赤魚切身80 g	80.00		豆腐（絹ごし）	90.00	【◆厚焼き卵】			豚かた角切り肉	20.00	たまねぎ	40.00
塩	0.20		豚もも挽肉	35.00	★殺菌液卵		60.00	豚もも角切肉	40.00	根しょうが	1.00
ごま油	0.50		ながねぎ	20.00	豚もも挽肉		8.00	根しょうが	1.30	さとう	3.50
しょうゆ	2.00		たまねぎ	15.00	たまねぎ		30.00	だいこん	90.00	みりん	2.50
にんにく	0.50		にんじん	30.00	にんじん		10.00	水	15.00	しょうゆ	8.50
一味唐辛子	0.01		にら	4.00	干ししいたけ(スライス)		0.30	酒	3.00		
こねぎ	5.00		根しょうが	1.50	油		0.50	さとう	1.60	【◆ピリ辛もやし】	
鉄板油	0.00		にんにく	0.40	さとう		1.10	しょうゆ	8.00	もやし	35.00
			干ししいたけ(スライス)	0.50	しょうゆ		1.10	みりん	3.50	にんじん	5.00
【◆野菜のおかか和え】			サラダ油	1.00	塩		0.40	でんぶん	2.00	きゅうり	25.00
こまつな	15.00		さとう	2.20	水（だし汁）		5.00	チンゲンツアイ	40.00	ごま油	0.50
もやし	45.00		しょうゆ	6.00	鉄板油		0.00			酢	1.00
にんじん	12.00		赤みそ	6.60				【♪ワンタンスープ】		しょうゆ	2.00
油揚げ	8.00		水	22.00	【◆ピリ辛肉じゃが】			★ワンタンの皮	10.00	塩	0.10
しょうゆ	3.00		でんぶん	2.20	豚バラこま肉		20.00	豚ももこま肉	15.00	さとう	0.50
みりん	2.00		ごま油	0.55	酒		1.00	にんじん	15.00	一味唐辛子	0.01
かつおぶし粉	0.60		トウバンジャン	0.15	しょうゆ		1.50	ながねぎ	15.00		
					白いりごま		0.50	もやし	20.00	【◆こまつなのかきたま汁】	
【◆豚汁】			【#中華サラダ】			ながねぎ	3.00	はくさい	10.00	こまつな	20.00
豚ももこま肉	20.00		はるさめ	2.00	にんにく		0.30	干ししいたけ(スライス)	1.00	★卵	20.00
じゃがいも	15.00		にんじん	10.00	ごま油		0.70	塩	0.70	にんじん	15.00
ごぼう	10.00		きゅうり	30.00	じゃがいも		88.00	こしょう	0.03	しめじ	15.00
だいこん	20.00		ポークハム干切り	10.00	たまねぎ		33.00	しょうゆ	3.00	カットわかめ	0.40
にんじん	15.00		もやし	25.00	にんじん		11.00	ごま油	0.20	豆腐（絹ごし）	25.00
しめじ	5.00		カットわかめ	0.50	糸こんにゃく		15.00	けずり節	4.00	塩	1.00
ながねぎ	5.00		さとう	0.60	サラダ油		1.00	水	135.00	しょうゆ	1.50
こんにゃく色紙	7.00		しょうゆ	2.20	さとう		2.50			こしょう	0.02
豆腐（絹ごし）	15.00		酢	2.00	しょうゆ		2.70	【■果物(小玉すいか1/16)】		でんぶん	1.30
油揚げ	8.00		ごま油	0.60	みりん		2.20	すいか L	125.00	けずり節	4.00
サラダ油	1.00		塩	0.30	トウバンジャン		0.30			水	120.00
みそ	11.00		こしょう	0.01	塩		0.20	【牛乳】			
煮干し	2.00		白いりごま	1.20	水		20.00	★牛乳	206.00	【果物（冷凍ぼんかん）】	
水	105.00									（冷）ぼんかん S	40.00
			【●茹でとうもろこし】			【◆野菜と油揚げのごま和え】					
【果物（冷凍みかん）】			とうもろこし	50.00	こまつな	20.00			【牛乳】		
（冷）みかん	50.00		塩	0.20	もやし	35.00			★牛乳		206.00
					にんじん	10.00					
【牛乳】			【牛乳】			油揚げ	5.00				
★牛乳	206.00		★牛乳	206.00	白つきごま	1.20					
					しょうゆ	2.30					
					さとう	1.00					
					みりん	0.70					
					【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 7月 1日 ~ 2026年 7月31日

センター楢原1

2026-06-05 印刷

7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)		7月21日(火)		7月22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	g	献立名／食品名	g
【ガーリックコーンライス】		【◆ごはん(91)】		【●キムチチャーハン】		【ご飯】		【◆スパゲティミートソース南】	
米	90.00	米	91.00	米	85.00	米	91.00	★スパゲティ	93.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	オリーブ油	3.50
たまねぎ	5.00			豚ももこま肉	15.00			ベーコン千切り	5.00
にんにく	0.50	【さばの塩焼き】		豚バラこま肉	10.00	【◆豆腐ハンバーグ】		塩	0.20
ピーマン	1.50	さば切身70g	70.00	ながねぎ	10.00	1/2絞り豆腐 注文量を絞る	30.00		
(冷) ホールコーン	5.00	塩	0.50	根しょうが	0.30	豚もも挽肉	25.00	豚かた挽肉	55.00
塩	0.70	酒	2.50	サラダ油	1.10	豚かた挽肉	25.00	赤ワイン	2.60
黒こしょう	0.02	鉄板油	0.00	にんじん	10.00	たまねぎ	35.00	たまねぎ	110.00
オリーブ油	2.00			八王子産白菜キムチ	20.00	サラダ油	0.50	にんじん	30.00
		【#小松菜と油揚げの煮びたし】		酒	1.30	★殺菌液卵	6.00	セロリー	1.50
【◆八王子産はちみつマスタードチキン】		こまつな	10.00	塩	0.25	★パン粉	6.00	にんにく	0.50
鶏もも皮なし切身70g	70.00	はくさい	30.00	こしょう	0.02	★調理用牛乳	4.00	油	1.50
塩	0.20	もやし	30.00	しょうゆ	0.80	塩	0.60	ホールトマト	20.00
こしょう	0.02	にんじん	5.00	こまつな	10.00	こしょう	0.03	トマトケチャップ	14.00
酒	1.00	油揚げ	6.00	ごま油	0.80	鉄板油	0.00	トマトピューレ	30.00
でんぷん	7.00	さとう	1.00			中濃ソース	3.00	ウスターソース	4.50
揚げ油	4.00	塩	0.08	【ししゃもの磯辺焼き】		トマトケチャップ	4.00	中濃ソース	1.00
練りマスタード	3.00	酒	0.50	ししゃも	40.00			塩	0.60
はちみつ	3.00	しょうゆ	3.00	青のり	0.02	【◆フレンチサラダ】		こしょう	0.03
★マヨネーズ	7.00	かつおぶし粉	0.50	鉄板油	0.30	キャベツ	45.00	★ナチュラルチーズ	3.00
酢	1.50	水(だし汁)	1.50			にんじん	15.00		
水	2.50			【たまご入り中華スープ】		(冷) ホールコーン	10.00		
		【◆けんちん汁】		鶏むねこま肉	15.00	酢	2.00	【わかめサラダ】	
【大根ときゅうりのサラダ】		豆腐(絹ごし)	20.00	チンゲンツァイ	15.00	オリーブ油	2.50	カットわかめ	1.00
だいこん	25.00	油揚げ	8.00	たまねぎ	20.00	さとう	1.30	だいこん	45.00
きゅうり	20.00	ごぼう	10.00	にんじん	15.00	塩	0.50	にんじん	10.00
にんじん	10.00	にんじん	15.00	カットわかめ	0.50	からし(粉)	0.05	(冷) むき枝豆	5.00
酢	2.00	ながねぎ	15.00	★卵	25.00			(冷) ホールコーン	5.00
オリーブ油	2.50	じゃがいも	15.00	塩	0.70			酢	1.50
さとう	0.90	だいこん	10.00	しょうゆ	2.00	【野菜スープ】		しょうゆ	2.60
塩	0.50	こんにゃく色紙	8.00	こしょう	0.02	ベーコン短冊	7.00	さとう	1.30
からし(粉)	0.05	サラダ油	0.80	けずり節	4.00	たまねぎ	20.00	塩	0.20
		塩	0.50	水	120.00	にんじん	15.00	サラダ油	1.30
【ABCスープ】		しょうゆ	6.00	でんぷん	1.20	キャベツ	25.00	ごま油	0.60
★アルファベットマカロニ	6.00	けずり節	4.00	ごま油	0.40	サラダ油	1.00		
ベーコン短冊	10.00	水	100.00			塩	0.70	【フルーツゼリー】	
油	0.40			【◆フルーツ白玉】		こしょう	0.02	粉寒天	0.50
たまねぎ	35.00	【果物(オレンジ)】		フルーツミックス缶	60.00	けずり節	4.00	さとう	6.00
にんじん	15.00	バレンシアオレンジ	50.00	冷凍メルト白玉	25.00	水	135.00	水	20.00
キャベツ	30.00							オレンジジュース(調理用)	45.00
ホールトマト	30.00	【牛乳】		【牛乳】		【牛乳】		フルーツミックス缶	25.00
トマト	10.00	★牛乳	206.00	★牛乳	206.00	★牛乳	206.00		
セロリー	1.00							【牛乳】	
塩	1.00							★牛乳	206.00
こしょう	0.02								
けずり節	4.00								
水	100.00								
【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 7月 1日 ~ 2026年 7月31日

センター楢原1

2026-06-05 印刷

[illegible]