

[詳細献立表]

※特定原材料8品目のうち、小麦、卵、乳、えびの対象者がいるため、小麦、乳、卵、えびを除去した除去食を提供いたします。
 ※食材の入荷状況により変更することがあります。ご了承ください。

選択アレルギー：8大アレルギー

(小麦、そば、卵、乳、えび、かに、落花生、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2

2026-09-07 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
【にんじんごはん】		【◆ごはん (91)】		【◆ごはん (91)】		【◆コーンピラフ】		【親子丼】	
米	85.00	米	91.00	米	91.00	米	78.00	米	95.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	押麦	4.00	水	0.00
						水	0.00		
にんじん	25.00	【鶏のレモンしょうゆ】		【■赤魚の薬味焼き】		ベーコン色紙	7.00	★卵	35.00
油揚げ	10.00	鶏もも切身70g	70.00	赤魚切身80g	80.00	にんにく	0.50	★殺菌液卵	20.00
しょうゆ	3.30	酒	1.40	塩	0.20	(冷) ホールコーン	20.00	たまねぎ	50.00
塩	0.40	塩	0.14	ごま油	0.50	にんじん	12.00	鶏ももこま肉	40.00
酒	1.10	こしょう	0.01	しょうゆ	2.00	たまねぎ	20.00	干ししいたけ(スライス)	1.00
水(だし汁)	0.00	さとう	1.00	にんにく	0.50	サラダ油	1.00	さとう	2.00
		みりん	5.00	一味唐辛子	0.01	塩	0.80	酒	2.00
【●いかのピリ辛焼き】		しょうゆ	2.20	万能ねぎ	5.00	こしょう	0.03	しょうゆ	8.00
いか切身70g	70.00	レモン(果汁、生)	0.80	鉄板油	1.00			みりん	2.00
根しょうが	1.00	でんぶん	0.50			【■鮭のハーブ焼き】		水(だし汁)	30.00
ながねぎ	2.00			【●五目煮豆(角煮風)】		さけ切身70g	70.00	でんぶん	1.10
酒	1.40	【♪野菜のごまドレッシング】		豚かたこま肉	12.00	塩	0.25	糸みつば	3.00
しょうゆ	2.80	キャベツ	35.00	にんじん	12.00	こしょう	0.01		
塩	0.10	にんじん	10.00	ごぼう	15.00	白ワイン	2.00	【#ピリ辛じゃこキャベツ】	
こしょう	0.01	きゅうり	10.00	大豆	12.00	セロリー	0.25	きゅうり	15.00
トウバンジャン	0.25	(冷) ホールコーン	10.00	(冷) むき枝豆	3.00	バジル(粉)	0.10	キャベツ	40.00
鉄板油	0.00	しょうゆ	2.00	根しょうが	0.84	にんにく	0.30	ちりめんじゃこ	3.00
		白つきごま	1.80	しょうゆ	3.60	バセリ(乾)	0.10	ごま油	0.50
【◆筑前煮(6割)】		塩	0.11	さとう	2.40	オリーブ油	1.00	しょうゆ	2.00
鶏ももこま肉	10.00	酢	1.10	酒	1.20	鉄板油	0.00	さとう	0.80
さといも	21.00	さとう	1.00	みりん	1.20			塩	0.06
白焼きちくわ	9.00	サラダ油	1.50			【●ポテトサラダ(ハム)】		酢	0.60
にんじん	12.00	こしょう	0.01	【じゃがいものみそ汁】		じゃがいも	40.00	一味唐辛子	0.01
ごぼう	12.00			カットわかめ	0.80	にんじん	3.00		
こんにゃく色紙	15.00	【◆呉汁】		じゃがいも	30.00	きゅうり	7.50	【●なすの味噌汁】	
たけのこレトルトパウチ	12.00	豚ももこま肉	10.00	ながねぎ	10.00	(冷) むき枝豆	3.50	カットわかめ	0.50
(冷) さやいんげん	3.00	大豆	5.00	えのきたけ	10.00	★マヨネーズ	8.40	なす	25.00
サラダ油	0.60	にんじん	15.00	油揚げ	7.00	ボークハム色紙1cm	7.00	ながねぎ	20.00
さとう	1.20	だいこん	25.00	赤みそ	2.50	たまねぎ	2.50	絹ごし豆腐	20.00
塩	0.03	ながねぎ	10.00	みそ	5.50	酢	0.84	油揚げ	6.00
しょうゆ	2.70	油揚げ	6.00	煮干し	3.00	塩	0.45	みそ	5.50
酒	0.60	豆腐(絹ごし)	15.00	水	130.00	こしょう	0.02	赤みそ	5.00
水(だし汁)	12.00	こまつな	10.00					けずり節	4.00
		みそ	5.50	【■果物(巨峰)】		【#ABCスープ(トマト)】		水	135.00
【大根とえのきのみそ汁】		赤みそ	5.50	巨峰	30.00	★アルファベットマカロニ	6.00		
だいこん	30.00	煮干し	3.00			ベーコン色紙	10.00	【●果物(みかん)】	
えのきたけ	12.00	水	110.00	【牛乳】		油	0.50	みかん	50.00
ながねぎ	10.00			★牛乳	206.00	たまねぎ	35.00		
カットわかめ	0.40	【果物(冷凍ぼんかん)】				にんじん	15.00	【牛乳】	
油揚げ	8.00	ぼんかん	50.00			キャベツ	30.00	★牛乳	206.00
豆腐(絹ごし)	25.00					ホールトマト	30.00		
赤みそ	5.00	【牛乳】				セロリー	1.00		
みそ	5.50	★牛乳	206.00			塩	0.80		
けずり節(調理用)	4.00					こしょう	0.02		
水	120.00					けずり節	4.00		
						水	120.00		
【♪山ぶどうゼリー】									
山ぶどう	6.00					【牛乳】			
水	40.00					★牛乳	206.00		
さとう	5.00								
フルーツミックス缶	25.00								
粉寒天	0.25								
【牛乳】									
★牛乳	206.00								

[詳細献立表]

※特定原材料8品目のうち、小麦、卵、乳、えびの対象者がいるため、小麦、乳、卵、えびを除去した除去食を提供いたします。
※食材の入荷状況により変更することがあります。ご了承ください。

選択アレルギー：8大アレルギー

(小麦、そば、卵、乳、えび、かに、落花生、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2

2026-09-07 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
【■ミルクパン (40~70)】		【◆ごはん (91)】		【◆ごはん (91)】		【◆メキシカンライス】		【◆ごはん (91)】	
★ミルクパン 70 g	70.00	米	91.00	米	91.00	米	68.00	米	91.00
		水	0.00	水	0.00	押麦	4.00	水	0.00
【♪さつまいもクリーム】		【◆マーボー豆腐】		【◆さんまの短冊揚げ】		オリーブ油	0.20	【■のりの佃煮】	
さつまいも	30.00					カレー粉	0.10		
★バター	1.00	豆腐 (絹ごし)	90.00	さんま短冊	70.00	パブリカ(粉)	0.07	刻みのり	2.60
★生クリーム	5.00	豚もも挽肉	30.00	でんぶん	10.00	水	0.00	さとう	0.91
★調理用牛乳	5.00	ながねぎ	20.00	揚げ油	4.00		0.00	しょうゆ	2.86
さとう	3.00	たまねぎ	15.00			豚もも挽肉	20.00	酒	1.30
		にんじん	30.00	根しょうが	1.50	たまねぎ	20.00	みりん	0.65
【ミートローフ (スキムミルク豆腐入り)】		にら	4.00	しょうゆ	4.50	にんじん	10.00	水	15.60
牛肩挽肉	20.00	根しょうが	1.50	さとう	2.30	ピーマン	7.00		
豚もも挽肉	20.00	にんにく	0.40	みりん	5.30	(冷) ホールコーン	10.00	【◆厚焼き卵】	
1/2絞り豆腐	25.00	干ししいたけ(スライス)	0.50	白いりごま	1.00	トマトケチャップ	5.00	★殺菌液卵	60.00
たまねぎ	20.00	サラダ油	1.00	【◆野菜の彩り和え】		サラダ油	1.00	豚もも挽肉	10.00
サラダ油	1.00	さとう	2.20			カレー粉	0.50	たまねぎ	20.00
(冷) ホールコーン	10.00	しょうゆ	6.00	こまつな	15.00	塩	0.70	にんじん	15.00
(冷) グリンピース	5.00	赤みそ	6.60	もやし	40.00	こしょう	0.02	干ししいたけ(スライス)	0.30
★殺菌液卵	6.00	水	22.00	にんじん	12.00	ウスターソース	1.30	油	1.00
★パン粉	7.00	でんぶん	2.20	かつおぶし粉	0.30	チリパウダー	0.20	さとう	1.10
★調理用牛乳	4.00	ごま油	0.55	塩	0.10			しょうゆ	1.10
塩	0.50	トウバンジャン	0.20	みりん	2.00	【●キャベツのクリーム煮】		塩	0.50
こしょう	0.03			さとう	0.50	じゃがいも	30.00	水 (だし汁)	5.00
油	1.00	【豆黒糖】		しょうゆ	2.50	鶏もも皮なしこま肉	20.00	油	1.00
中濃ソース	5.00	煎り大豆	10.00			にんじん	20.80		
トマトピューレ	3.00	黒砂糖	3.50	【▲にら玉みそ汁】		たまねぎ	40.00	【◆変わりきんぴら】	
水 (だし汁)	2.00	水	1.50	鶏もも皮なしこま肉	10.00	キャベツ	40.00	★カットスバゲティ	8.00
こしょう	0.02			たまねぎ	20.00	(冷) さやいんげん	4.00	鶏もも皮なしこま肉	15.00
【大根のフレンチサラダ】		【●冬瓜入くずきりスープ】		にんじん	10.00	油	0.80	ごぼう	28.00
		くずきり	3.00	豆腐 (絹ごし)	10.00	★小麦粉	6.00	にんじん	20.00
だいこん	30.00	豚もも千切肉	8.00	にら	5.00	サラダ油	3.00	(冷) さやいんげん	5.00
きゅうり	25.00	たけのこレトルトパウチ	15.00	★卵	20.00	★バター	3.00	油	1.00
にんじん	15.00	とうがん	15.00	でんぶん	0.50	★調理用牛乳	35.00	さとう	2.00
酢	2.40	にんじん	10.00	みそ	5.00	水	35.00	酒	1.50
オリーブ油	3.00	ながねぎ	20.00	赤みそ	6.00	塩	1.00	しょうゆ	4.00
さとう	1.10	きくらげ	1.00	けずり節	4.00	こしょう	0.03	白いりごま	0.50
塩	0.50	塩	1.00	水	130.00	★生クリーム	2.50	ごま油	0.40
からし(粉)	0.06	しょうゆ	2.00	【牛乳】					
		けずり節	4.00	★牛乳	206.00	【●ツナと大根のサラダ】		【あごだしのふきよせ汁 (100年フード)】	
【野菜とベーコンのスープ】		水	135.00			きゅうり	15.00	型抜きかまぼこ	7.00
ベーコン色紙	8.00	白いりごま	0.80			にんじん	10.00	鶏もも皮なしこま肉	15.00
たまねぎ	30.00					(冷) むき枝豆	5.00	しめじ	15.00
にんじん	10.00	【牛乳】				だいこん	40.00	ながねぎ	20.00
キャベツ	30.00	★牛乳	206.00			ツナ	10.00	(冷) むき枝豆	7.00
塩	1.00					しょうゆ	2.60	カットわかめ	0.40
こしょう	0.02					さとう	1.30	にんじん	7.00
しょうゆ	1.50					サラダ油	1.30	えのきたけ	7.00
けずり節	4.00					ごま油	0.70	生揚げ	15.00
水	110.00					酢	1.30	しょうゆ	1.50
						塩	0.13	塩	0.90
【牛乳】						こしょう	0.01	だしこんぶ	0.50
★牛乳	206.00							とびうお(煮干し)	2.00
						【果物 (シャインマスカット)】		水	110.00
						シャインマスカット (粒)	30.00	ゆず(果皮、生)	0.10
						【牛乳】		【牛乳】	
						★牛乳	206.00	★牛乳	206.00

※特定原材料8品目のうち、小麦、卵、乳、えびの対象者がいるため、小麦、乳、卵、えびを除去した除去食を提供いたします。
※食材の入荷状況により変更することがあります。ご了承ください。

(小麦, そば, 卵, 乳, えび, かに, 落花生, くるみ)

センター檜原2 2026-09-07 印刷

2026-09-07 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	g	献立名／食品名	g
【◆ごはん(91)】		【◆ノギ屋の弁当風呂敷(図書コラボ)】		【◆スパゲティミートソース南】		【◆ごはん(91)】		【ゆかりごはん(91)】	
米	91.00	米	91.00	★スパゲティ	93.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	オリーブ油	3.50	水	0.00	水	0.00
				ベーコン千切り	5.00			ゆかり粉	1.20
【●牛すき煮】		鶏もも角切肉	70.00			【■ししゃもの磯辺焼き】			
焼き豆腐	60.00	しょうが	1.20	豚ももこま肉	55.00	ししゃも	40.00	【●イカフライ】	
牛肩こま肉	40.00	しょうゆ	1.00	赤ワイン	2.60	青のり	0.10	いか切身70g	70.00
根しょうが	0.50	酒	1.00	たまねぎ	110.00	鉄板油	0.30	塩	0.02
たまねぎ	45.00	みりん	1.00	にんじん	30.00			こしょう	0.01
ながねぎ	20.00	鉄板油	0.00	セロリー	1.50	【◆野菜と油揚げのごま和え】		★小麦粉	6.00
しめじ	10.00	りんご	6.00	にんにく	0.50	ごまつな	20.00	★殺菌液卵	6.00
しらたき	30.00	しょうゆ	2.50	油	1.50	もやし	30.00	水	3.00
サラダ油	0.80	酒	4.00	ホールトマト	15.00	にんじん	10.00	★パン粉	10.00
酒	1.50	みりん	4.00	トマトケチャップ	14.00	油揚げ	6.00	揚げ油	3.00
さとう	1.80	さとう	1.00	トマトピューレ	30.00	白つきごま	2.00	中濃ソース	5.00
しょうゆ	9.60	粉さんしょう	0.01	ウスターソース	4.50	しょうゆ	3.00		
みりん	1.20	でんぶん	0.50	塩	0.60	さとう	1.50	【●野菜の塩昆布和え(9割)】	
でんぶん	1.80	水	6.00	こしょう	0.03	みりん	2.00	キャベツ	40.00
塩	0.30			★ナチュラルチーズ	3.00			きゅうり	18.00
一味唐辛子	0.01	【#野菜の南蛮漬け】				【●ピリ辛肉じゃが】		にんじん	9.00
白いりごま	1.00	きゅうり	15.00	【◆コールスロー】		牛肩こま肉	20.00	塩昆布	1.35
水	3.60	だいこん	30.00	キャベツ	50.00	酒	1.00	キャベツ	0.09
		にんじん	10.00	(冷)ホールコーン	10.00	しょうゆ	1.50	ごま油	1.35
【野菜とジャコのサラダ】		ごま油	0.50	にんじん	5.00	白いりごま	0.50		
キャベツ	30.00	しょうゆ	2.00	酢	2.00	ながねぎ	3.00	【◆豚汁】	
にんじん	3.00	さとう	0.80	サラダ油	1.50	にんにく	0.30	豚ももこま肉	25.00
(冷)むき枝豆	10.00	塩	0.06	からし(粉)	0.05	ごま油	0.70	ごぼう	10.00
(冷)ホールコーン	10.00	酢	0.60	さとう	1.30		0.00	だいこん	25.00
ちりめんじゃこ	5.00	一味唐辛子	0.01	塩	0.40	じゃがいも	90.00	にんじん	20.00
サラダ油	1.00					たまねぎ	40.00	しめじ	5.00
ごま油	1.00	【タンダの山菜汁(図書コラボ)】		【◆オレンジポンチ】		にんじん	14.00	ながねぎ	15.00
さとう	0.50	豚ももこま肉	10.00	フルーツミックス缶	50.00	糸こんにゃく	20.00	こんにゃく色紙	7.00
塩	0.20	はくさい	10.00	みかんジュース	30.00	(冷)さやいんげん	5.00	油揚げ	7.00
		にんじん	5.00			サラダ油	1.00	豆腐(絹ごし)	25.00
【◆芋の子汁】		さといも	20.00	【牛乳】		さとう	3.00	サラダ油	1.00
鶏もも皮なしこま肉	10.00	ごぼう	10.00	★牛乳	206.00	しょうゆ	3.50	みそ	13.00
さといも	15.00	まいたけ	7.00			トウバンジャン	0.20	煮干し	2.00
こんにゃく色紙	15.00	えのきたけ	7.00			塩	0.10	水	100.00
だいこん	20.00	たけのこレトルトパウチ	10.00			水	15.00		
にんじん	10.00	ながねぎ	15.00					【果物(みかん)】	
ごまつな	10.00	油	0.50			【牛乳】		みかん	50.00
ながねぎ	10.00	みりん	1.00			★牛乳	206.00		
赤みそ	5.50	みそ	11.00					【牛乳】	
みそ	5.00	けずり節	3.00					★牛乳	206.00
けずり節	4.00	水	110.00						
水	100.00								
		【果物(みかん)】							
【牛乳】		みかん	50.00						
★牛乳	206.00								
		【牛乳】							
		★牛乳	206.00						
				</					

(小麦, そば, 卵, 乳, えび, かに, 落花生, くるみ)

※食材の入荷状況により変更することがあります。ご了承ください。

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター檜原2 2026-09-07 印刷

[illegible]