

[詳細献立表]

選択アレルギー:センター

(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：みなみ

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター寺田 2026-09-11 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	g	献立名／食品名	g
【◎わかめごはん】		【桑都にぎわいドライカレー】		【◎チーズパン】		【◆あんかけやきそば(めん・しょうゆ)】		【◆ごはん(91)】	
米	91.00	米	91.00	★チーズパン70g	70.00	★むし中華めん	150.00	米	91.00
水	0.00	カレー粉	0.25			しょうゆ	3.00	水	0.00
国産わかめご飯の素	2.50	水	0.00	【◆ハンバーグ】		水(だし汁)	2.50		
				1/2絞り豆腐	30.00	サラダ油	2.00	【♪鯖の味噌煮】	
【◆夕焼小焼やき(鯖)】		かぼちゃ	10.00	豚もも挽肉	30.00			まさば切身70g	70.00
さわら切身70g	70.00	なす	10.00	牛もも挽肉	25.00	たけのこレトルトパウチ	15.00	根しょうが	0.35
塩	0.20	とうがん	10.00	たまねぎ	35.00	豚ももこま肉	15.00	しょうゆ	1.40
こしょう	0.02	(冷)むき枝豆	3.00	サラダ油	0.50	サラダ油	0.80	赤みそ	7.00
酒	0.50	油	1.00	★卵	6.00	しょうゆ	1.00	みそ	4.00
★マヨネーズ	8.00	豚かた挽肉	40.00	★パン粉	6.00	酒	0.70	さとう	5.60
西京みそ	6.00	ウィンナー0.5cm輪切り	5.00	★調理用牛乳	4.00	にんじん	25.00	酒	1.40
にんじん	6.00	たまねぎ	115.00	★スキムミルク	2.00	たまねぎ	30.00	みりん	1.40
白つきごま	1.50	にんじん	20.00	塩	0.50	キャベツ	50.00	水	50.00
小判型カップ	1.00	にんにく	0.25	こしょう	0.03	もやし	40.00	でんぷん	1.40
		根しょうが	0.65	鉄板油	1.00	にら	8.00		
【◆野菜と油揚げのごま和え】		油	1.30	にんにく	0.06	干しいたけ(スライス)	0.80	【◆チンゲン菜のからしあえ】	
ほうれんそう	40.00	★小麦粉	2.50	トマトピューレ	5.00	サラダ油	1.10	もやし	30.00
もやし	35.00	★バター	1.00	ウスターソース	2.00	しょうゆ	5.00	チンゲンツアイ	15.00
にんじん	10.00	油	1.25	さとう	0.05	酒	1.50	にんじん	5.00
油揚げ	6.00	カレー粉	0.25			塩	0.80	かまぼこ	7.00
白つきごま	2.00	トマトピューレ	6.50	【●オニオンドレッシングサラダ】		こしょう	0.02	しょうゆ	2.00
しょうゆ	4.30	ウスターソース	1.30	キャベツ	45.00	ごま油	0.50	みりん	1.60
さとう	2.60	塩	1.15	にんじん	10.00	水	10.00	さとう	0.10
みりん	2.60	こしょう	0.04	きゅうり	15.00	でんぷん	2.50	塩	0.10
		カレー粉	0.40	(冷)ホールコーン	5.00	★うずらの卵	25.00	からし(粉)	0.08
				酢	2.00				
【◆秋のお吸い物】		【きらきはちっこスープ】		サラダ油	2.00	【●大学芋】		【#かきたま汁】	
鶏ももこま肉	10.00			しょうゆ	2.60	さつまいも	70.00	鶏ももこま肉	10.00
型抜きかまぼこ	7.00	★マカロニ	6.00	塩	0.20	揚げ油	3.00	★卵	15.00
カットわかめ	0.40	ベーコン色紙	5.00	さとう	1.00	さとう	4.70	豆腐(絹ごし)	20.00
豆腐(絹ごし)	25.00	サラダ油	0.50	たまねぎ	6.00	しょうゆ	1.70	にんじん	12.00
にんじん	10.00	たまねぎ	35.00			水	1.50	たまねぎ	20.00
えのきたけ	10.00	キャベツ	30.00	【●冬瓜のスープ】		酢	0.18	ほうれんそう	10.00
ながねぎ	15.00	にんじん	15.00	鶏もも皮なしこま肉	5.00	黒いりごま	0.50	塩	1.00
しょうゆ	1.00	エリンギ	6.00	とうがん	25.00			しょうゆ	2.00
塩	1.10	塩	1.10	たまねぎ	30.00	【◆小松菜と豆腐のスープ】		けずり節	4.00
酒	1.00	こしょう	0.02	(冷)ホールコーン	12.00	鶏もも皮なしこま肉	10.00	水	120.00
けずり節	4.00	しょうゆ	1.50	こまつな	12.00	こまつな	20.00	でんぷん	1.00
だしこんぶ	0.20	けずり節	4.00	塩	1.10	えのきたけ	15.00		
水	130.00	水	110.00	こしょう	0.02	豆腐(絹ごし)	30.00	【牛乳】	
				しょうゆ	1.20	ながねぎ	10.00	牛乳	206.00
【果物(巨峰)】		【◆萌黄と黄金のクラフティ】		けずり節	3.00	塩	0.85		
巨峰	30.00	★卵	8.00	水	140.00	こしょう	0.02		
		★調理用牛乳	13.00	でんぷん	1.00	しょうゆ	1.40		
【牛乳】		さとう	4.00			けずり節	4.00		

[詳細献立表]

選択アレルギー:センター

(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: みなみ

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター寺田 2026-09-11 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)】		【■ガーリックフランス】	
米	91.00	米	85.00	米	91.00	米	91.00	★国産小麦パン70g	70.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	オリーブ油	5.00
								にんにく	0.50
								パセリ	0.30
【◎鶏の甘辛から揚げ】		にんじん	25.00	【■ししゃもの磯辺焼き】		【●赤魚の柚子みそがけ】			
鶏もも皮なし切身70g	70.00	油揚げ	10.00	ししゃも	40.00	赤魚切身80g	80.00		
食塩	0.50	しょうゆ	3.30	青のり	0.02	酒	2.50	【●パンプキンシチュー】	
★薄力粉	6.00	塩	0.40	鉄板油	0.30	鉄板油	0.50	鶏ももこま肉	20.00
揚げ油	4.00	酒	1.10			みそ	5.00	かぼちゃ	40.00
しょうゆ	0.00	水(だし汁)	0.00	【●五目煮豆(角煮風)】		みりん	2.50	にんじん	25.00
さとう	0.00			豚かたこま肉	12.00	さとう	2.00	たまねぎ	40.00
みりん	0.00	【●いかのピリ辛焼き】		にんじん	12.00	ゆず果汁	3.00	マッシュルーム	10.00
酒	0.00	いか切身70g	70.00	ごぼう	15.00	ゆず皮	0.00	油	1.50
にんにく	0.00	根しょうが	1.00	大豆	12.00	水	1.70	★小麦粉	7.50
黒こしょう	0.01	万能ねぎ	1.00	(冷)むき枝豆	3.00			★バター	4.00
白いりごま	1.00	ながねぎ	2.00	根しょうが	0.84	【●野菜の塩昆布和え(9割)】		サラダ油	3.50
		酒	1.40	しょうゆ	3.60	キャベツ	36.00	★調理用牛乳	80.00
【◆野菜のおかか和え】		しょうゆ	2.80	さとう	2.40	きゅうり	18.00	塩	1.80
こまつな	15.00	塩	0.10	酒	1.20	もやし	10.00	こしょう	0.02
もやし	45.00	こしょう	0.01	みりん	1.20	塩昆布	1.35	水	25.00
にんじん	12.00	トウバンジャン	0.25			精製塩	0.20	★生クリーム	2.00
油揚げ	7.00	鉄板油	0.00	【◆豚汁】		ごま油	1.35		
しょうゆ	3.50			豚ももこま肉	25.00			【◆ビーンズサラダ】	
みりん	2.00	【◆筑前煮(6割)】		ごぼう	10.00	【◎肉じゃが(9.5割に)】		冷凍青大豆	10.00
かつおぶし粉	1.00	鶏ももこま肉	20.00	だいこん	25.00	じゃがいも	95.00	(冷)ホールコーン	10.00
		さといも	21.00	にんじん	20.00	牛肩こま肉	25.00	キャベツ	25.00
【◆呉汁(こまつななし)】		にんじん	12.00	しめじ	5.00	たまねぎ	52.25	きゅうり	20.00
豚ももこま肉	10.00	ごぼう	12.00	ながねぎ	15.00	にんじん	19.00	にんじん	5.00
大豆	5.00	こんにゃく角	15.00	こんにゃく色紙	7.00	糸こんにゃく	23.75	酢	2.00
にんじん	15.00	たけのこレトルトパウチ	12.00	油揚げ	7.00	(冷)さやいんげん	4.75	さとう	0.90
だいこん	25.00	(冷)さやいんげん	3.00	豆腐(絹ごし)	25.00	油	0.95	オリーブ油	2.00
ながねぎ	10.00	サラダ油	0.60	サラダ油	1.00	さとう	1.90	塩	0.50
油揚げ	6.00	さとう	1.20	みそ	11.00	しょうゆ	5.70	こしょう	0.01
豆腐(絹ごし)	15.00	塩	0.03	煮干し	2.00	塩	0.20	からし(粉)	0.05
こまつな	10.00	しょうゆ	2.70	水	100.00	水	23.75		
みそ	6.00	酒	0.60					【■オレンジジュース】	
赤みそ	5.00	水(だし汁)	12.00	【果物(みかん)】		【■果物(巨峰)】		オレンジジュース	208.00
煮干し	2.00			みかん	50.00	巨峰	30.00		
水	110.00	【●みそ汁(えのきたけ)】							
		だいこん	30.00	【牛乳】		【牛乳】			
【果物(みかん)】		えのきたけ	12.00	牛乳	206.00	牛乳	206.00		
みかん	50.00	ながねぎ	10.00						
		カットわかめ	0.40						
【牛乳】		油揚げ	8.00						
牛乳	206.00	豆腐(絹ごし)	25.00						
		赤みそ	5.00						
		みそ	6.00						
		けずり節(調理用)	5.00						
		水	140.00						
		【◆山ぶどうゼリー】							
		粉寒天	0.34						
		さとう	4.00						
		水	34.00						
		赤ワイン	0.65						
		山ぶどう果汁	4.00						
		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:センター

(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: みなみ

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター寺田 2026-09-11 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		献立名／食品名		献立名／食品名		献立名／食品名		献立名／食品名	
【秋月ごはん】		【◆ごはん(91)】		【◆ごはん(91)】		【◎キャロットライスクリームソース】		【◆スパゲティミートソース南】	
米	70.00	米	91.00	米	91.00	米	88.00	★スパゲティ	93.00
もち米	10.00	水	0.00	水	0.00	にんじん	20.00	オリーブ油	3.50
黒米	4.00					オリーブ油	1.40	ベーコン千切り	5.00
水	0.00	【■のりの佃煮】		【●シュウマイ】		水	0.00	塩	0.20
くり	20.00	刻みのり	2.60	豚もも挽肉	30.00		0.00		
さとう	5.00	さとう	0.91	1/2絞り豆腐	35.00	鶏もも皮なしこま肉	20.00	豚かた挽肉	55.00
水	0.00	しょうゆ	2.86	ながねぎ	21.00	★むきえび	15.00	赤ワイン	2.60
精製塩	0.10	酒	1.30	根しょうが	0.42	たまねぎ	70.00	たまねぎ	110.00
		みりん	0.65	干しいたけ	0.42	(冷)ホールコーン	14.00	にんじん	30.00
【石垣揚げ】		水	15.60	塩	0.42	(冷)グリーンピース	7.00	セロリー	1.50
白焼きちくわ	50.00			しょうゆ	2.80	油	1.40	にんにく	0.50
白いりごま	1.00	【◆厚焼き卵】		ごま油	0.42	★薄力粉	7.00	油	1.50
黒いりごま	1.00	★殺菌液卵	60.00	酒	1.40	★バター	2.80	ホールトマト	15.00
水	0.00	豚もも挽肉	10.00	でんぱん	7.00	★調理用牛乳	75.00	トマトケチャップ	14.00
★小麦粉	5.00	たまねぎ	20.00	★しゅうまいの皮	20.00	油	2.80	トマトピューレ	30.00
コーンスターチ	2.00	にんじん	15.00	アルミカップ11F	2.00	塩	0.60	ウスターソース	4.50
揚げ油	4.00	干しいたけ(スライス)	0.30			こしょう	0.03	塩	0.60
		油	1.00	【◎春雨サラダ】		水	0.00	こしょう	0.03
【野菜のピリリ漬け】		さとう	1.10	はるさめ	1.50				
きゅうり	15.00	しょうゆ	1.10	にんじん	8.00	【#コロコロサラダ】		【◆コールスロー】	
だいこん	20.00	塩	0.50	きゅうり	15.00	だいこん	30.00	キャベツ	50.00
にんじん	10.00	水(だし汁)	5.00	もやし	30.00	きゅうり	25.00	(冷)ホールコーン	10.00
ごま油	0.50	油	1.00	ロースハム	8.00	にんじん	15.00	にんじん	5.00
しょうゆ	2.00			にんにく	0.08	酢	2.40	酢	2.00
さとう	0.80	【●五目きんぴら】		さとう	0.40	オリーブ油	3.00	サラダ油	1.50
塩	0.06	にんじん	15.00	しょうゆ	2.00	さとう	1.10	からし(粉)	0.05
酢	0.60	ごぼう	15.00	酢	2.00	塩	0.50	さとう	1.30
一味唐辛子	0.01	糸こんにゃく	13.00	ごま油	0.80	からし(粉)	0.06	塩	0.40
白いりごま	0.40	れんこん	13.00	白いりごま	0.80				
		さつま揚げ	5.00	塩	0.20	【●ジュリエンヌスープ】		【◆オレンジポンチ】	
【八王汁】		(冷)さやいんげん	5.00	こしょう	0.01	ベーコン千切り	10.00	フルーツミックス缶	50.00
豚バラこま肉	15.00	一味唐辛子	0.01	一味唐辛子	0.01	たまねぎ	30.00	みかんジュース	30.00
なす	8.00	油	1.00			にんじん	15.00		
さつまいも	10.00	しょうゆ	3.50	【◆にらたまスープ】		キャベツ	35.00	【牛乳】	
とうがん	10.00	さとう	1.20	鶏ももこま肉	15.00	サラダ油	0.60	牛乳	206.00
だいこん	10.00	酒	1.00	★卵	24.00	塩	1.00		
キャベツ	10.00	ごま油	0.30	にら	10.00	こしょう	0.02		
ながねぎ	10.00			たまねぎ	25.00	チンタンスープ	15.00		
油揚げ	7.00	【あごだしのふきよせ汁(100年フード)】		豆腐(絹ごし)	25.00	水	110.00		
こまつな	10.00	型抜きかまぼこ	7.00	塩	1.00				
根しょうが	0.30	鶏もも皮なしこま肉	15.00	こしょう	0.02	【◎果物(マスカット)】			
みそ	6.00	しめじ	15.00	しょうゆ	2.00	マスカット (粒)	20.00		
赤みそ	5.00	ながねぎ	20.00	でんぱん	1.20				
けずり節	4.00	(冷)むき枝豆	7.00	けずり節	4.00	【牛乳】			
水	115.00	カットわかめ	0.40	水	130.00	牛乳	206.00		
		にんじん	7.00						
【牛乳】		えのきたけ	7.00	【牛乳】					
牛乳	206.00	生揚げ	15.00	牛乳	206.00				
		しょうゆ	1.50						
		塩	0.90						
		だしこんぶ	0.50						
		とびうお(煮干し)	2.00						
		水	110.00						
		ゆず(果皮、生)	0.10						
		【牛乳】							
		牛乳	206.00						

[詳細献立表]

選択アレルギー:センター

(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: みなみ

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター寺田 2026-09-11 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		献立名／食品名		献立名／食品名		献立名／食品名		献立名／食品名	
【●さんまのかばやき丼】		【◆ノギ屋の弁当風鶏飯(図書コラボ)】		【◆ごはん(91)】		【◆エビピラフ】		【◆鶏と卵のそぼろ丼】	
米	105.00	米	91.00	米	91.00	米	78.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	押麦	4.00	水	0.00
	0.00					水	0.00	鶏もも挽肉	55.00
さんま開き40g	80.00	鶏もも角切肉	70.00	【●牛すき煮】		★むきえび	15.00	根しょうが	0.90
根しょうが	1.00	鶏もも皮なし角切り肉	30.00	焼き豆腐	80.00	ベーコン色紙	7.00	サラダ油	1.00
酒	1.00	しょうが	1.20	牛肩こま肉	50.00	にんにく	0.50	たまねぎ	13.00
しょうゆ	1.00	しょうゆ	1.00	根しょうが	1.00	(冷)ホールコーン	20.00	さとう	2.20
でんぷん	6.00	酒	1.00	たまねぎ	45.00	にんじん	12.00	しょうゆ	4.00
揚げ油	3.00	みりん	1.00	ながねぎ	20.00	たまねぎ	20.00	みりん	1.80
	0.00	鉄板油	0.00	しめじ	10.00	サラダ油	1.00	(冷)さやいんげん	8.00
しょうゆ	5.00	りんご	6.00	しらたき	30.00	塩	0.80	★殺菌液卵	23.00
さとう	2.50	しょうゆ	2.50	こまつな	5.00	こしょう	0.03	塩	0.10
みりん	6.00	酒	4.00	サラダ油	0.80			さとう	0.90
水	6.00	みりん	4.00	酒	1.50	【■鮭のハーブ焼き】		サラダ油	1.00
白いりごま	0.50	さとう	1.00	さとう	1.50	さけ切身70g	70.00		
		粉さんしょう	0.01	しょうゆ	9.00	塩	0.25	【#ピリ辛じゃこキャベツ】	
【♪野菜のごまドレッシング】		でんぷん	0.50	しょうゆ	1.80	こしょう	0.01	きゅうり	15.00
キャベツ	35.00	水	6.00	塩	0.40	白ワイン	2.00	キャベツ	40.00
にんじん	10.00			一味唐辛子	0.01	セロリー	0.25	ちりめんじゃこ	3.00
きゅうり	10.00	【#野菜の南蛮漬け】		白いりごま	1.00	バジル(粉)	0.10	ごま油	0.50
(冷)ホールコーン	10.00	きゅうり	15.00	水	15.00	にんにく	0.30	しょうゆ	2.00
しょうゆ	2.00	だいこん	30.00			パセリ(乾)	0.10	さとう	0.80
白つきごま	1.80	にんじん	10.00	【野菜とジャコのサラダ】		オリーブ油	1.00	塩	0.06
塩	0.11	ごま油	0.50	キャベツ	30.00	鉄板油	0.00	酢	0.60
酢	1.10	しょうゆ	2.00	にんじん	3.00			一味唐辛子	0.01
さとう	1.00	さとう	0.80	(冷)むき枝豆	6.00	【●ポテトサラダ(ハム)】			
サラダ油	1.50	塩	0.06	(冷)ホールコーン	6.00	じゃがいも	40.00	【◆芋の子汁】	
こしょう	0.01	ちりめんじゃこ	0.60	サラダ油	3.38	にんじん	3.00	鶏もも皮なしこま肉	10.00
		一味唐辛子	0.01	ごま油	1.00	きゅうり	7.50	さといも	15.00
【●なすの味噌汁】				さとう	1.00	(冷)むき枝豆	3.50	豆腐(絹ごし)	15.00
カットわかめ	0.50	【タンダの山菜汁(図書コラボ)】		塩	0.10	★マヨネーズ	8.40	こんにゃく短冊	10.00
豚ももこま肉	8.00	豚ももこま肉	10.00			ローズハム	7.00	だいこん	25.00
なす	25.00	はくさい	10.00	【●みそ汁(芋30g)】		たまねぎ	2.50	にんじん	10.00
ながねぎ	20.00	にんじん	5.00	カットわかめ	0.80	酢	0.84	こまつな	10.00
豆腐(絹ごし)	20.00	さといも	20.00	じゃがいも	20.00	塩	0.45	ながねぎ	10.00
油揚げ	6.00	ごぼう	10.00	たまねぎ	25.00	こしょう	0.02	赤みそ	5.00
みそ	6.00	まいたけ	7.00	えのきたけ	10.00	【#ABCスープ(トマト)】		みそ	5.50
赤みそ	5.00	えのきたけ	7.00	ほうれんそう	10.00	★アルファベットマカロニ	8.00	けずり節	4.00
煮干し	2.00	たけのこレトルトパウチ	10.00	油揚げ	7.00	ベーコン色紙	10.00	水	100.00
水	130.00	ながねぎ	15.00	赤みそ	5.00	油	0.50	【●果物(みかん)】	
【牛乳】		油	0.50	みそ	6.00	たまねぎ	35.00	みかん	50.00
牛乳	206.00	みそ	11.00	煮干し	3.00	にんじん	15.00		
		けずり節	3.00	水	130.00	キャベツ	30.00	【牛乳】	
		水	115.00			ホールトマト	40.00	牛乳	206.00
				【牛乳】		セロリー	1.00		
		【果物(巨峰)】		牛乳	206.00	塩	0.80		
		巨峰	30.00			こしょう	0.02		
						けずり節	4.00		
		【牛乳】				水	90.00		
		牛乳	206.00						
						【牛乳】			
						牛乳	206.00		

[詳細献立表]

選択アレルギー:センター

(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：みなみ

2026年10月 1日 ~ 2026年10月31日

センター寺田 2026-09-11 印刷

[illegible]