

[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: センタ

2025年11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター寺田 2025-10-14 印刷

11月 4日(火)		11月 5日(水)		11月 6日(木)		11月 7日(金)		11月10日(月)	
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	
【はち大根おろしスパゲティ】		【きのこピラフ】		【ごはん】		【かみかみご飯】		【天狗ごはん】	
★スパゲティ	90.00	米	76.00	米	95.00	米	93.00	米	85.00
ゆで塩	0.00	押麦	4.00	水	0.00	水	0.00	赤米	10.00
オリーブ油	2.00	オリーブ油	2.00			ちりめんじゃこ	5.00	水	0.00
しょうゆ	2.00	水	0.00	【さばの塩焼き】		国産わかめご飯の素	1.00	黒いりごま	1.30
だいこん	110.00	鶏ももこま肉	15.00	さば切身70g	70.00			塩	0.40
ツナ	45.00	えのきたけ	5.00	塩	0.40	【いかのネギ塩焼き】			
えのきたけ	5.00	しめじ	7.00	鉄板油	0.00	いか切身70g	70.00	【高尾焼き もみじおろしあん】	
酢	4.00	エリンギ	7.00			根しょうが	0.45	1/2絞り豆腐	50.00
さとう	1.80	たまねぎ	10.00	【よごし(100年フード・富山)】		にんにく	0.70	鶏もも挽肉	55.00
塩	1.20	にんじん	5.00	にんじん	10.00	ながねぎ	4.50	ながねぎ	15.00
しょうゆ	5.00	(冷)さやいんげん	3.00	こまつな	40.00	酒	1.20	根しょうが	0.50
だいこん葉	3.00	油	1.00	だいこん	16.00	みりん	1.20	★卵	9.00
刻みのり	0.30	塩	0.45	しょうゆ	0.70	塩	0.60	★パン粉	7.00
		こしょう	0.02	みりん	1.60	黒こしょう	0.01	酒	2.00
		しょうゆ	2.60	さとう	0.90	しょうゆ	0.60	しょうゆ	2.00
【コールスロー】				みそ	3.00	ごま油	0.30	さとう	0.60
キャベツ	40.00			白すりごま	1.50	白いりごま	1.50	鉄板油	0.00
きゅうり	15.00	【ポテトのキッシュ】		かつおぶし粉	0.20	鉄板油	0.00	だいこん	20.00
(冷)ホールコーン	7.00	★殺菌液卵	55.00	ごま油	1.20			にんじん	3.50
にんじん	8.00	たまねぎ	20.00			【かぼちゃのそぼろ煮】		しょうゆ	0.60
酢	2.00	ロースハム色紙	5.00			かぼちゃ	55.00	塩	0.25
油	1.50	油	0.50	【呉汁】		さとう	1.30	みりん	1.50
からし(粉)	0.05	じゃがいも	25.00	鶏ももこま肉	8.00	しょうゆ	1.00	さとう	0.50
さとう	1.00	★生クリーム	12.00	大豆	5.00	鶏もも挽肉	10.00	一味唐辛子	0.01
塩	0.40	塩	0.50	にんじん	15.00	(冷)さやいんげん	3.00	でんぶん	0.20
		こしょう	0.02	じゃがいも	30.00	しょうゆ	1.60		
		鉄板油	0.00	ながねぎ	15.00	酒	1.30	【山の幸和え】	
【スイートポテト】				油揚げ	6.00	さとう	1.00	こまつな	24.00
さつまいも	60.00	【野菜スープ】		豆腐(絹ごし)	15.00	水	10.00	しらたき	20.00
★バター	2.30	ベーコン千切り	10.00	みそ	5.00	でんぶん	0.50	にんじん	6.00
さとう	3.60	たまねぎ	30.00	赤みそ	5.00			きくらげ(乾)	0.60
★生クリーム	3.60	にんじん	10.00	煮干し	3.00	【みそ根菜汁】		油揚げ	10.00
★調理用牛乳	1.80	キャベツ	40.00	水	120.00	鶏ももこま肉	12.00	塩	0.06
ミニマドレーヌカップ	1.00	(冷)ホールコーン	6.00			にんじん	10.00	しょうゆ	2.00
【牛乳】		油	0.50	【牛乳】		だいこん	20.00	さとう	0.80
牛乳	206.00	塩	0.80	牛乳	206.00	ながねぎ	10.00	白いりごま	1.00
		こしょう	0.02			生揚げ	15.00		
		しょうゆ	1.20			こんにゃく短冊	10.00	【翠靄汁】	
		けずり節	4.00			じゃがいも	20.00	だいこん	25.00
		水	130.00			油	0.80	はくさい	25.00
						みそ	5.00	ながねぎ	10.00
		【牛乳】				赤みそ	5.00	えのきたけ	7.00
		牛乳	206.00			けずり節	4.00	あおさ(素干し)	0.80
						水	120.00	塩	0.75
								しょうゆ	1.00
						【果物(みかん1/2)】		けずり節	4.00
						みかん	25.00	水	145.00
						【牛乳】		【果物(みかん1/2)】	
						牛乳	206.00	みかん	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: センタ

2025年11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター寺田 2025-10-14 印刷

11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)		11月17日(月)	
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	
【ごはん】		【ミルクパン】		【ごはん】		【ごはん】		【食パン】	
米	95.00	★ミルクパン70g	70.00	米	47.00	米	95.00	★食パン70g	70.00
水	0.00			水	0.00	水	0.00		
【鮭のみそ焼き】		【ポークビーンズ】		【ツナマヨおにぎり】		【白身魚の香り揚げ】		【手作りりんごジャム】	
さけ切身70g	70.00	大豆	18.00	ツナマヨおにぎり		ホキ角切り	70.00	りんご	15.00
根しょうが	0.40	豚かた角切り肉	20.00	※成分表は別紙で学校から配布		根しょうが	1.00	りんご(紅玉)	15.00
にんにく	0.40	塩	0.10			にんにく	0.30	レモン(果汁、生)	0.50
ながねぎ	2.00	こしょう	0.02			しょうゆ	4.00	さとう	6.00
みそ	3.50	じゃがいも	60.00	【四川豆腐】		ごま油	0.40	水	3.00
酒	1.00	にんじん	20.00	豆腐(絹ごし)	95.00	でんぷん	10.00	【白菜のクリーム煮】	
しょうゆ	2.00	たまねぎ	60.00	豚ももこま肉	15.00	揚げ油	6.00	鶏ももこま肉	20.00
みりん	1.50	(冷)グリーンピース	5.00	にんにく	0.30			ベーコン短冊	8.00
鉄板油	0.00	油	1.30	根しょうが	0.50	【人参とれんこんのきんぴら】		にんじん	15.00
		トマトケチャップ	12.00	にんじん	20.00	にんじん	25.00	たまねぎ	35.00
		トマトピューレ	12.00	たまねぎ	20.00	れんこん	20.00	はくさい	60.00
【彩り和え】		さとう	1.50	ながねぎ	10.00	さつま揚げ	15.00	じゃがいも	40.00
こまつな	15.00	★薄力粉	4.00	チンゲンツアイ	20.00	(冷)さやいんげん	5.00	パセリ(乾)	0.02
もやし	35.00	油	2.00	たけのこレトルトパウチ	10.00	一味唐辛子	0.01	油	1.00
にんじん	8.00	★バター	2.00	干しいたけ(スライス)	0.80	油	1.00	★薄力粉	6.00
油揚げ	7.00	ウスターソース	4.00	油	1.00	しょうゆ	3.00	★バター	3.00
かつおぶし粉	0.30	塩	1.00	さとう	2.00	さとう	1.20	油	3.00
塩	0.10	こしょう	0.02	しょうゆ	8.00	酒	1.00	★調理用牛乳	70.00
みりん	2.00	水	70.00	トウバンジャン	0.20	ごま油	0.20	塩	1.10
さとう	0.50			酒	1.00			こしょう	0.02
しょうゆ	2.20	【フレンチサラダ】		ごま油	0.60	【沢煮椀】		水	30.00
		キャベツ	43.00	塩	0.30	豚バラ千切肉	12.00	★生クリーム	2.50
【茎わかめのしょうが炒め】		にんじん	7.00	でんぷん	2.00	ごぼう	10.00		
くきわかめ	15.00	きゅうり	15.00	水	35.00	だいこん	25.00	【ツナとわかめのサラダ】	
根しょうが	0.50	酢	1.80	【■大豆の揚げ煮】		にんじん	13.00	カットわかめ	0.50
ごま油	0.60	オリーブ油	1.80	大豆	15.00	干しいたけ(スライス)	0.60	だいこん	38.00
しょうゆ	1.00	さとう	0.80	でんぷん	3.00	しらたき	15.00	(冷)ホールコーン	6.00
みりん	0.80	塩	0.45	揚げ油	2.00	こまつな	10.00	にんじん	6.00
酒	0.80	からし(粉)	0.04	しょうゆ	2.20	塩	0.90	きゅうり	10.00
白いりごま	0.60			さとう	2.00	しょうゆ	2.00	ツナ	10.00
【のっぺい汁】		【アップルポンチ】		水	3.00	こしょう	0.02	酢	1.50
鶏ももこま肉	15.00	フルーツミックス缶	45.00	青のり	0.10	けずり節	4.00	しょうゆ	2.00
さといも	20.00	りんごジュース	25.00	白いりごま	1.00	水	140.00	さとう	1.00
にんじん	10.00	【牛乳】				でんぷん	2.00	塩	0.10
ながねぎ	10.00	牛乳	206.00	【♪わかめと卵のスープ】				油	1.00
だいこん	15.00			鶏ももこま肉	10.00	【果物(みかん1/2)】		ごま油	0.50
こんにゃく短冊	8.00			たまねぎ	20.00	みかん	25.00	白いりごま	0.50
干しいたけ(スライス)	1.00			にんじん	10.00				
豆腐(絹ごし)	15.00			(冷)ホールコーン	7.00	【牛乳】		【牛乳】	
油揚げ	8.00			★卵	25.00	牛乳	206.00	牛乳	206.00
しょうゆ	5.00			カットわかめ	0.60				
塩	0.20			塩	0.90				
けずり節	4.00			しょうゆ	1.00				
水	120.00			こしょう	0.02				
でんぷん	1.20			けずり節	4.00				
				水	140.00				
				でんぷん	1.30				
【牛乳】				【牛乳】					
牛乳	206.00			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: センタ

2025年11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター寺田 2025-10-14 印刷

11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)		11月25日(火)	
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	
【ごはん】		【八王子産大根の菜飯】		【ポークカレー】		【八王子産米の白いごはん】		【ごはん】	
米	95.00	米	95.00	米	95.00	米	95.00	米	95.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
【マーボー大根】		八王子産大根ご飯の素		豚かた角切り肉		【鯖の甘辛竜田揚げ】		【ホッケの塩焼き】	
		国産菜飯の素	0.50	じゃがいも	50.00				
だいこん	80.00			たまねぎ	75.00	さわら切身70g	70.00	ほっけ(開き干し)70g	70.00
豚かた挽肉	40.00	【まめあじの南蛮漬け】		にんじん	20.00	根しょうが	1.00	鉄板油	0.00
ながねぎ	25.00	豆あじ	40.00	にんにく	0.20	にんにく	0.40	【筑前煮】	
にんじん	25.00	でんぱん	6.00	根しょうが	0.80	しょうゆ	2.00		
根しょうが	1.30	揚げ油	4.00	油	1.70	酒	1.00	鶏ももこま肉	15.00
にんにく	0.30	しょうゆ	3.00	★薄力粉	9.00	でんぱん	6.00	さといも	17.00
油	1.00	酢	1.50	★バター	4.50	揚げ油	4.00	白焼きちくわ	10.00
さとう	1.50	さとう	1.50	油	5.00	しょうゆ	3.50	にんじん	15.00
しょうゆ	2.50	みりん	1.50	カレー粉	0.40	さとう	2.50	ごぼう	15.00
塩	0.10	一味唐辛子	0.01	トマトケチャップ	4.50	みりん	2.00	こんにゃく角	10.00
赤みそ	6.50	こねぎ	7.00	ウスターソース	1.00	水	1.00	(冷)さやいんげん	3.00
水	20.00			中濃ソース	1.70			油	0.60
でんぱん	2.00	【塩肉じゃが】		塩	1.65	【キャベツのごまじゃこ】		さとう	1.30
ごま油	0.70	じゃがいも	90.00	こしょう	0.02	キャベツ	40.00	塩	0.03
トウバンジャン	0.15	豚ももこま肉	20.00	カレー粉	0.60	にんじん	10.00	しょうゆ	3.00
		たまねぎ	40.00	しょうゆ	1.40	こまつな	10.00	酒	0.60
【ごまおかか和え】		にんじん	15.00	水	82.00	ちりめんじゃこ	2.50	水	10.00
こまつな	10.00	糸こんにゃく	15.00			白いりごま	1.50		
もやし	30.00	(冷)さやいんげん	5.00	【ビーンズサラダ】		しょうゆ	2.00	【秋のお吸い物】	
白焼きちくわ	10.00	油	1.00	冷凍青大豆	8.00	さとう	0.40	鶏ももこま肉	10.00
しょうゆ	2.80	さとう	1.50	キャベツ	35.00	酢	0.60	型抜きかまぼこ	10.00
白すりごま	2.00	酒	0.63	(冷)ホールコーン	5.00	塩	0.07	カットわかめ	0.35
かつおぶし粉	0.50	塩	1.00	きゅうり	15.00	ごま油	0.70	豆腐(絹ごし)	15.00
		水	20.00	にんじん	7.00			えのきたけ	9.00
【ワンタンスープ】				酢	2.00	【豚汁】		ながねぎ	15.00
★ワンタンの皮	10.00	【ナムル】		オリーブ油	2.00	豚ももこま肉	15.00	にんじん	10.00
豚ももこま肉	15.00	こまつな	20.00	さとう	0.80	じゃがいも	20.00	こまつな	10.00
にんじん	10.00	もやし	35.00	塩	0.50	ごぼう	10.00	しょうゆ	1.20
ながねぎ	10.00	にんじん	10.00	からし(粉)	0.05	だいこん	25.00	塩	0.95
はくさい	20.00	さとう	0.20			にんじん	10.00	酒	0.90
チンゲンツァイ	10.00	塩	0.40	【フルーツヨーグルト】		ながねぎ	10.00	だしこんぶ	0.30
干しいたけ(スライス)	1.00	にんにく	0.10	フルーツミックス缶	45.00	こんにゃく短冊	10.00	けずり節	3.00
塩	0.90	ごま油	0.90	★調理用ヨーグルト	40.00	油	0.50	水	140.00
こしょう	0.02	白いりごま	0.70			みそ	10.00		
しょうゆ	2.00			【牛乳】		煮干し	3.00	【果物(黄桃缶)】	
ごま油	0.20	【牛乳】		牛乳	206.00	水	120.00	黄桃缶	45.00
けずり節	4.00	牛乳	206.00						
水	145.00					【牛乳】		【牛乳】	
						牛乳	206.00	牛乳	206.00
【果物(みかん1/2)】									
みかん	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: センタ

2025年11月 1日 ~ 2025年11月30日

センター寺田 2025-10-14 印刷

11月26日(水)		11月27日(木)		11月28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
【ごはん】		【みそラーメン風つけめん】		【ひじきごはん】					
米	95.00	★むし中華めん	160.00	米	80.00				
水	0.00	油	2.00	水	0.00				
		豚もも挽肉	15.00	芽ひじき	1.10				
【♪ハンバーグきのこソース】		にんじん	15.00	鶏ももこま肉	10.00				
1/2絞り豆腐	50.00	もやし	35.00	油揚げ	8.00				
豚もも挽肉	20.00	ながねぎ	20.00	にんじん	10.00				
豚かた挽肉	20.00	きくらげ	0.50	干しいたけ(スライス)	0.70				
たまねぎ	35.00	(冷)ホールコーン	10.00	(冷)さやいんげん	4.00				
油	0.80	たけのこレトルトパウチ	10.00	油	1.00				
★卵	6.00	★なると	8.00	さとう	1.50				
★パン粉	6.00	根しょうが	1.00	しょうゆ	4.00				
★調理用牛乳	4.00	にんにく	0.50	酒	1.30				
塩	0.50	油	1.00						
こしょう	0.02	赤みそ	14.00	【厚焼き卵】					
鉄板油	0.00	塩	0.10	★殺菌液卵	60.00				
えのきたけ	3.00	トウバンジャン	0.10	豚もも挽肉	8.00				
しめじ	3.00	白いりごま	1.00	たまねぎ	20.00				
たまねぎ	10.00	けずり節	3.00	にんじん	10.00				
根しょうが	0.30	水	120.00	干しいたけ(スライス)	0.30				
白いりごま	1.00	ごま油	0.50	油	0.50				
しょうゆ	4.00			さとう	1.00				
さとう	2.00	【ゆでうずら卵(3個)】		しょうゆ	1.00				
みりん	1.20	★うずらの卵	30.00	塩	0.30				
水	5.00	水	0.00	水	5.00				
でんぷん	0.30			鉄板油	0.00				
		【さつまフレンチ】							
【おひたし】		さつまいもフレンチ	80.00	【白菜のゆず風味】					
キャベツ	20.00	揚げ油	3.00	はくさい	60.00				
もやし	30.00	塩	0.22	にんじん	10.00				
にんじん	10.00			ゆず皮	0.20				
かつおぶし粉	0.70	【3色サラダ】		ゆず果汁	1.00				
みりん	2.00	だいこん	20.00	酢	1.00				
しょうゆ	2.50	にんじん	6.00	さとう	0.75				
		きゅうり	20.00	はちみつ	0.90				
【かぶのみそ汁】		酢	1.00	塩	0.40				
かぶ	30.00	油	1.00						
こまつな	10.00	さとう	0.60	【みそ汁】					
ながねぎ	15.00	塩	0.25	じゃがいも	25.00				
豆腐(絹ごし)	25.00	しょうゆ	0.40	たまねぎ	30.00				
油揚げ	5.00			えのきたけ	10.00				
赤みそ	5.00	【牛乳】		こまつな	12.00				
みそ	5.00	牛乳	206.00	油揚げ	8.00				
煮干し	3.00			赤みそ	5.00				
水	130.00			みそ	5.00				
				煮干し	3.00				
				水	130.00				
【牛乳】									
牛乳	206.00								
				【果物(みかん1/2)】					
				みかん	25.00				
				【牛乳】					
				牛乳	206.00				