

[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
2026年 5月 1日 ~ 2026年 5月31日

センター寺田 2026-04-13 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
【彩りごはん】		【はち大根おろしスパゲティ】		【台湾風おこわ】		【わかめごはん】		【親子丼】	
米	88.00	★スパゲティ	90.00	米	70.00	米	91.00	米	95.00
きび	3.00	ゆで塩	0.00	もち米	15.00	水	0.00	水	0.00
水	0.00	オリーブ油	2.00	しょうゆ	1.40	国産わかめご飯の素	2.00		
ゆかり粉	1.30	しょうゆ	2.00	油	1.00			★卵	55.00
		だいこん	110.00	水	0.00	【豆あじの唐揚げ】		たまねぎ	50.00
【鯖の甘辛竜田揚げ】		ツナ	45.00	豚バラ千切肉	15.00	豆あじ	40.00	鶏ももこま肉	40.00
さわら切身70g	70.00	えのきたけ	5.00	豚もも千切肉	15.00	塩	0.20	干しいたけ(スライス)	1.00
根しょうが	1.00	酢	4.00	★干しえび	1.30	黒こしょう	0.04	さとう	2.00
にんにく	0.40	さとう	2.00	干しいたけ(スライス)	1.10	でんぷん	5.00	酒	2.00
しょうゆ	2.00	塩	1.20	ながねぎ	5.00	揚げ油	3.00	しょうゆ	8.00
酒	1.00	しょうゆ	5.00	根しょうが	0.80			みりん	2.00
でんぷん	6.00	だいこん葉	4.00	酒	1.40	【アスパラとツナのサラダ】		水(だし汁)	30.00
揚げ油	4.00	きざみのり	0.30	さとう	0.50	グリーンアスパラ	8.00	でんぷん	1.10
しょうゆ	3.50			しょうゆ	3.00	にんじん	5.00	糸みつば	3.00
さとう	2.50	【オニオンドレッシングサラダ】		塩	0.30	(冷)ホールコーン	5.00		
みりん	2.00	キャベツ	40.00	ごま油	0.70	だいこん	37.00	【チンゲン菜のからし和え】	
水	1.00	にんじん	10.00	油	0.70	ツナ	10.00	もやし	30.00
		きゅうり	15.00			しょうゆ	1.60	チンゲンツアイ	15.00
【筍のきんぴら】		(冷)ホールコーン	6.00	【タンファータン(蛋花湯)】		さとう	0.60	にんじん	5.00
たけのこレトルトパウチ	30.00	酢	1.80	★卵	25.00	油	0.80	かまぼこ	5.00
にんじん	15.00	油	1.80	鶏ももこま肉	15.00	ごま油	0.50	しょうゆ	2.00
糸こんにゃく	10.00	しょうゆ	1.80	にんじん	12.00	酢	1.00	みりん	1.60
さつま揚げ	5.00	塩	0.18	たまねぎ	10.00	塩	0.08	さとう	0.10
(冷)むき枝豆	4.00	さとう	0.90	こまつな	15.00	こしょう	0.01	塩	0.10
油	1.00	たまねぎ	5.00	塩	0.90			からし(粉)	0.08
さとう	1.00			こしょう	0.02	【じゃが芋のそぼろ煮】			
みりん	1.00	【ポテトのチーズ焼き】		けずり節	4.00	じゃがいも	100.00	【みそ汁】	
しょうゆ	3.50	じゃがいも	65.00	水	140.00	鶏むね挽肉	16.00	じゃがいも	30.00
酒	1.00	塩	0.10	でんぷん	1.20	たまねぎ	50.00	にんじん	10.00
一味唐辛子	0.01	★ナチュラルチーズ	8.00	ごま油	0.36	にんじん	25.00	たまねぎ	15.00
ごま油	0.30	浅押し小判型カップ	1.00			糸こんにゃく	15.00	豆腐(絹ごし)	25.00
				【リャンバンドンファン(涼拌冬粉)】		えだまめ(冷凍)	5.00	油揚げ	6.00
【端午のすまし汁】		【牛乳】		はるさめ	1.50	油	1.00	赤みそ	5.00
鶏むねこま肉	10.00	牛乳	206.00	にんじん	8.00	さとう	1.50	みそ	6.00
型抜きかまぼこ	8.00			きゅうり	15.00	しょうゆ	6.00	けずり節	4.00
カットわかめ	0.40			もやし	30.00	塩	0.10	水	130.00
豆腐(絹ごし)	25.00			ロースハム	8.00	でんぷん	1.00		
えのきたけ	10.00			にんにく	0.08	水	25.00	【牛乳】	
ながねぎ	15.00			さとう	0.40			牛乳	206.00
こまつな	15.00			しょうゆ	2.00	【牛乳】			
しょうゆ	1.50			酢	2.00	牛乳	206.00		
塩	1.00			ごま油	0.80				
酒	1.00			白いりごま	0.80				
けずり節	4.00			塩	0.20				
水	140.00			こしょう	0.01				
				一味唐辛子	0.01				
【果物(清見オレンジ)】									
清見オレンジ	50.00			【台湾・高雄のパイナップルコンポート】					
				パイナップル 6玉	50.00				
【牛乳】				さとう	4.00				
牛乳	206.00			白ワイン	3.00				
				水	4.50				
				【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
2026年 5月 1日 ~ 2026年 5月31日

センター寺田 2026-04-13 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
【はちっこつけ麺】		【ごはん】		【ごはん】		【じゃこ菜めし】		【チリミートサンド】	
★むし中華めん	160.00	米	91.00	米	91.00	米	95.00	★コッペパン70g	70.00
油	2.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	ウィンナー	5.00
豚もも千切肉	15.00					国産菜飯の素	1.20	豚かた挽肉	35.00
たけのこレトルトパウチ	8.00	【豆腐ハンバーグきのこソース】		【ホキのごまがらめ】		ちりめんじゃこ	2.00	たまねぎ	30.00
根しょうが	0.40	1/2絞り豆腐	45.00	ホキ角切り	70.00	白いりごま	0.50	にんじん	10.00
ごま油	0.60	豚もも挽肉	20.00	酒	0.50			ピーマン	4.00
しょうゆ	0.60	豚かた挽肉	30.00	根しょうが	0.70	【ぎせい豆腐】		にんにく	0.15
さとう	0.20	たまねぎ	35.00	でんぷん	9.00	鶏もも挽肉	13.00	セロリー	0.65
酒	0.50	油	0.50	揚げ油	4.00	油	0.50	油	1.00
★なると	8.00	★卵	6.00	白いりごま	1.50	1/2絞り豆腐	40.00	★薄力粉	1.00
もやし	20.00	★パン粉	7.00	しょうゆ	3.50	★殺菌液卵	40.00	塩	0.40
(冷)ホールコーン	8.00	★調理用牛乳	3.00	さとう	3.00	干しいたけ(スライス)	0.60	こしょう	0.01
こまつな	15.00	★スキムミルク	2.00	みりん	1.50	たまねぎ	25.00	トマトケチャップ	6.50
塩	0.70	塩	0.40	酒	1.50	さとう	1.20	ウスターソース	2.00
こしょう	0.02	こしょう	0.01			しょうゆ	3.20	チリパウダー	0.30
しょうゆ	4.00	鉄板油	0.00	【野菜の塩昆布和え】		酒	1.00	【フレンチきゅうり】	
煮干し	2.00	えのきたけ	3.00	キャベツ	36.00	鉄板油	0.00	きゅうり	40.00
けずり節	2.00	しめじ	3.00	きゅうり	18.00			油	1.50
チンタンスープ	20.00	たまねぎ	10.00	にんじん	9.00	【ひじきの炒め煮】		酢	1.50
水	105.00	根しょうが	0.30	塩昆布	1.35	芽ひじき	1.00	さとう	0.50
たまねぎ	20.00	白いりごま	0.50	塩	0.09	干しいたけ(スライス)	1.00	塩	0.30
		しょうゆ	4.00	ごま油	1.35	にんじん	12.00	こしょう	0.01
【うずら卵】		さとう	2.00	【沢煮椀】		油揚げ	6.00	からし(粉)	0.03
★うずらの卵	30.00	みりん	1.20	豚もも千切肉	10.00	白焼きちくわ	6.00		
水(だし汁)	0.00	水	5.00	豚バラ千切肉	10.00	(冷)むき枝豆	3.00	【八王子産そら豆のシチュー】	
		でんぷん	0.30	ごぼう	10.00	油	1.00	鶏もも皮なしこま肉	15.00
【くし形ポテト】		【おひたし】		だいこん	20.00	さとう	1.20	ベーコン短冊	5.00
くし型ポテト	90.00	こまつな	15.00	にんじん	10.00	しょうゆ	3.50	じゃがいも	35.00
揚げ油	5.00	もやし	30.00	干しいたけ(スライス)	0.60	酒	1.00	にんじん	15.00
塩	0.25	にんじん	10.00	しらたき	15.00	水(だし汁)	2.00	たまねぎ	35.00
【野菜の南蛮漬け】		油揚げ	5.00	こまつな	10.00			キャベツ	30.00
きゅうり	15.00	かつおぶし粉	0.70	塩	0.90	【豚汁】		マッシュルーム	4.00
だいこん	25.00	みりん	2.00	しょうゆ	2.00	豚ももこま肉	20.00	そらめめ	15.00
にんじん	5.00	しょうゆ	2.50	こしょう	0.02	ごぼう	10.00	油	1.00
ごま油	0.40			でんぷん	2.00	だいこん	20.00	★薄力粉	6.50
しょうゆ	1.60	【かぶのみそ汁】		けずり節	4.00	にんじん	12.00	★バター	3.50
さとう	0.60	カットわかめ	0.40	水	135.00	じゃがいも	25.00	油	3.00
塩	0.04	かぶ	30.00	【果物(清見オレンジ)】		ながねぎ	12.00	塩	1.00
酢	0.48	キャベツ	30.00	清見オレンジ	50.00	こんにゃく短冊	8.00	こしょう	0.03
一味唐辛子	0.01	ながねぎ	15.00			油	0.50	水	20.00
		油揚げ	8.00	【牛乳】		みそ	12.00	★調理用牛乳	70.00
【牛乳】		赤みそ	5.00	【牛乳】		けずり節	4.00	★生クリーム	1.50
牛乳	206.00	みそ	6.00	牛乳	206.00	水	110.00		
		煮干し	3.00					【牛乳】	
		水	130.00			【果物(黄桃缶)】		牛乳	206.00
						黄桃缶	45.00		
		【牛乳】				【牛乳】			
		牛乳	206.00			牛乳	206.00		

