

# [ 詳細献立表 ]

選択アレルギー:センター

(小麦,そば,卵,乳,えび,かに,くるみ,飲用牛乳)

0:通常献立 換算学年: センター  
2026年 7月 1日 ~ 2026年 7月31日

センター寺田 2026-06-09 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
<b>【海鮮あんかけやきそば】</b>		<b>【ごはん】</b>		<b>【菜めし】</b>		<b>【きなこ揚げパン】</b>		<b>【ちらし寿司】</b>	
★むし中華めん	150.00	米	91.00	米	91.00	★コッペパン70g	70.00	米	80.00
しょうゆ	1.00	水	0.00	水	0.00	きな粉	8.00	水	0.00
サラダ油	3.00			国産菜飯の素	2.50	さとう	5.00	酢	3.50
豚かたこま肉	25.00	<b>【マーボー豆腐】</b>				グラニュー糖	2.00	さとう	2.50
★むきえび	20.00	豆腐(絹ごし)	100.00	<b>【さわらの照り焼き】</b>		塩	0.08	根しょうが	1.00
いか短冊	20.00	豚もも挽肉	30.00	さわら切身70g	70.00	揚げ油	7.00	鶏もも皮なしこま肉	15.00
にんじん	15.00	ながねぎ	20.00	酒	2.00			干しいたけ(スライス)	0.90
たけのこレトルトパウチ	15.00	たまねぎ	15.00	みりん	1.30	<b>【ウインナーポトフ】</b>		かんぴょう	1.00
たまねぎ	30.00	にんじん	30.00	さとう	1.00	ウインナー1cm輪切り	20.00	にんじん	15.00
キャベツ	40.00	にら	4.00	しょうゆ	4.00	鶏ももこま肉	15.00	油揚げ	10.00
もやし	30.00	根しょうが	1.50	塩	0.10	じゃがいも	45.00	(冷)むき枝豆	5.00
にら	5.00	にんにく	0.40	鉄板油	0.50	にんじん	15.00	さとう	2.00
きくらげ	1.00	干しいたけ(スライス)	0.50			たまねぎ	30.00	しょうゆ	4.00
にんにく	0.30	サラダ油	1.00	<b>【ごま和え】</b>		キャベツ	35.00	酒	1.10
根しょうが	0.50	さとう	1.80	こまつな	20.00	塩	0.90	白いりごま	1.00
油	1.00	しょうゆ	5.00	もやし	35.00	こしょう	0.02	★むきえび	15.00
しょうゆ	2.00	赤みそ	6.00	にんじん	15.00	しょうゆ	1.00	酒	0.45
塩	0.85	水	22.00	えのきたけ	5.00	油	0.50	酢	0.45
こしょう	0.03	でんぱん	2.20	油揚げ	5.00	けずり節	2.00	塩	0.01
ごま油	0.70	ごま油	0.55	さとう	2.00	水	60.00	さとう	0.45
水	1.00	トウバンジャン	0.15	しょうゆ	3.00			きざみのり	0.30
でんぱん	3.00			白すりごま	2.00	<b>【大根サラダ】</b>			
		<b>【中華春雨サラダ】</b>				だいこん	40.00	<b>【笹の葉揚げ】</b>	
<b>【青のりポテト】</b>		はるさめ	1.50	<b>【呉汁】</b>		にんじん	10.00	ささかまぼこ	60.00
くし型ポテト	90.00	にんじん	8.00	豚ももこま肉	10.00	(冷)ホールコーン	5.00	★卵	3.50
揚げ油	4.00	きゅうり	15.00	大豆	5.00	もやし	25.00	水	3.00
塩	0.20	もやし	30.00	にんじん	10.00	さとう	1.50	★薄力粉	6.00
青のり	0.05	ロースハム短冊	8.00	だいこん	20.00	塩	0.70	桑の葉(粉)	0.15
		にんにく	0.08	じゃがいも	15.00	こしょう	0.02	揚げ油	3.00
<b>【わかめとえのきのスープ】</b>		さとう	0.40	たまねぎ	15.00	サラダ油	2.80		
カットわかめ	0.80	しょうゆ	2.00	干しいたけ(スライス)	0.50	からし(粉)	0.20	<b>【野菜の南蛮漬け】</b>	
にんじん	7.00	酢	2.00	油揚げ	6.00	酢	2.50	きゅうり	10.00
ながねぎ	20.00	ごま油	0.80	豆腐(絹ごし)	15.00			だいこん	35.00
えのきたけ	15.00	塩	0.20	みそ	7.00	<b>【牛乳】</b>		キャベツ	15.00
塩	0.75	こしょう	0.01	赤みそ	6.00	★牛乳	206.00	ごま油	0.50
こしょう	0.02	白いりごま	0.80	煮干し	3.00			しょうゆ	2.00
しょうゆ	1.20	一味唐辛子	0.01	水	120.00			さとう	0.80
けずり節	4.00							塩	0.06
水	140.00	<b>【茹でとうもろこし】</b>		<b>【茎わかめのにんにく炒め】</b>				酢	0.60
		とうもろこし1/3カット	0.00	くきわかめ	15.00			一味唐辛子	0.01
<b>【牛乳】</b>		塩	0.20	にんにく	0.50				
★牛乳	206.00			ごま油	0.60			<b>【七夕汁】</b>	
		<b>【牛乳】</b>		しょうゆ	0.90			鶏ももこま肉	10.00
		★牛乳	206.00	みりん	1.00			★そうめん	5.00
				白いりごま	1.00			豆腐(絹ごし)	30.00
								にんじん	15.00
				<b>【牛乳】</b>				だいこん	10.00
				★牛乳	206.00			ながねぎ	5.00
								型抜きかまぼこ(ほし)	10.00
								塩	1.00
								しょうゆ	1.20
								けずり節	4.00
								水	135.00
								<b>【牛乳】</b>	
								★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,えび,かに,くるみ,飲用牛乳)

0:通常献立 換算学年: センタ  
2026年 7月 1日 ~ 2026年 7月31日

センター寺田 2026-06-09 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	献立名/食品名	g
<b>【ごはん】</b>		<b>【夏野菜のカレーライス】</b>		<b>【ガーリックコーンライス】</b>		<b>【ご飯】</b>		<b>【ご飯】</b>	
米	91.00	米	91.00	米	88.00	米	91.00	米	91.00
水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00	水	0.00
		豚かた角切り肉	20.00	たまねぎ	5.00				
<b>【はち大根と豚の角煮】</b>		じゃがいも	30.00	にんにく	0.50	<b>【赤魚の薬味焼き】</b>		<b>【豆腐ハンバーグ】</b>	
豚かた角切り肉	60.00	たまねぎ	50.00	ピーマン	1.50	赤魚切身80g	80.00	1/2絞り豆腐	30.00
根しょうが	1.30	にんじん	20.00	(冷)ホールコーン	5.00	塩	0.20	豚もも挽肉	25.00
だいこん	90.00	かぼちゃ	25.00	塩	0.70	ごま油	0.50	牛肩挽肉	25.00
水	15.00	なす	15.00	黒こしょう	0.02	しょうゆ	2.00	たまねぎ	35.00
酒	3.00	サラダ油	1.00	オリーブ油	2.00	にんにく	0.50	サラダ油	0.50
さとう	1.60	にんにく	0.20			一味唐辛子	0.01	★卵	6.00
しょうゆ	8.00	根しょうが	0.70	<b>【八王子産はちみつマスタードチキン】</b>		ながねぎ	5.00	★パン粉	6.00
みりん	3.50	油	1.30	鶏もも皮なし切身70g	70.00	鉄板油	0.00	★調理用牛乳	4.00
でんぷん	2.00	★薄力粉	9.00	塩	0.20			★スキムミルク	2.00
チンゲンツアイ	40.00	★バター	4.50	こしょう	0.02	<b>【野菜のおかか和え】</b>		塩	0.60
		サラダ油	4.50	酒	1.00	こまつな	15.00	こしょう	0.03
<b>【たまごスープ】</b>		カレー粉	0.55	でんぷん	7.00	もやし	45.00	鉄板油	0.00
鶏むねこま肉	15.00	トマトケチャップ	4.50	揚げ油	4.00	にんじん	12.00	中濃ソース	3.00
★卵	20.00	ウスターソース	2.70	練りマスタード	3.00	油揚げ	8.00	トマトケチャップ	4.00
カットわかめ	1.00	中濃ソース	1.00	はちみつ	3.00	しょうゆ	3.00		
たまねぎ	25.00	塩	1.30	★マヨネーズ	7.00	みりん	2.00	<b>【フレンチサラダ】</b>	
豆腐(絹ごし)	25.00	こしょう	0.02	酢	1.50	かつおぶし粉	0.60	キャベツ	45.00
塩	1.00	カレー粉	0.45	水	2.50			にんじん	15.00
こしょう	0.02	しょうゆ	1.40			<b>【豚汁】</b>		(冷)ホールコーン	10.00
しょうゆ	2.00	水	75.00	<b>【ココロサラダ】</b>		豚ももこま肉	20.00	酢	2.00
でんぷん	1.20			だいこん	25.00	じゃがいも	15.00	オリーブ油	2.50
けずり節	4.00	<b>【わかめサラダ】</b>		きゅうり	20.00	ごぼう	10.00	さとう	1.30
水	125.00	カットわかめ	1.00	にんじん	10.00	だいこん	20.00	塩	0.50
		きゅうり	20.00	酢	2.00	にんじん	15.00	からし(粉)	0.05
<b>【果物(小玉すいか)】</b>		キャベツ	30.00	オリーブ油	2.50	しめじ	5.00		
すいか	70.00	にんじん	10.00	さとう	0.90	ながねぎ	5.00		
		(冷)ホールコーン	5.00	塩	0.50	こんにゃく短冊	7.00	<b>【ジュリエヌスープ】</b>	
<b>【牛乳】</b>		酢	1.50	からし(粉)	0.05	豆腐(絹ごし)	15.00	ベーコン千切り	7.00
★牛乳	206.00	しょうゆ	2.60			サラダ油	1.00	たまねぎ	20.00
		さとう	1.30	<b>【ABCスープ】</b>		みそ	11.00	にんじん	15.00
		塩	0.20	★アルファベットマカロニ	6.00	煮干し	2.00	キャベツ	25.00
		サラダ油	1.30	鶏ももこま肉	10.00	水	105.00	サラダ油	1.00
		ごま油	0.60	油	0.40			塩	0.70
		ちりめんじゃこ	2.00	たまねぎ	35.00	<b>【果物(冷凍みかん)】</b>		こしょう	0.02
				にんじん	15.00	(冷)みかん	50.00	けずり節	4.00
				キャベツ	30.00			水	135.00
				ホールトマト	30.00	<b>【牛乳】</b>			
				トマト	10.00	★牛乳	206.00	<b>【牛乳】</b>	
		<b>【ピーチヨーグルト】</b>		セロリー	1.00			★牛乳	206.00
		黄桃缶	40.00	塩	1.00				
		★調理用ヨーグルト	40.00	こしょう	0.02				
				けずり節	4.00				
		<b>【牛乳】</b>		水	100.00				
		★牛乳	206.00						
				<b>【牛乳】</b>					
				★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,えび,かに,くるみ,飲用牛乳)

0:通常献立 換算学年: センター  
2026年 7月 1日 ~ 2026年 7月31日

センター寺田 2026-06-09 印刷

7月23日(木)		7月24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
<b>【ゆかりごはん】</b>		<b>【キムチチャーハン】</b>							
米	91.00	米	80.00						
水	0.00	押麦	3.00						
ゆかり粉	1.20	水	0.00						
		豚ももこま肉	10.00						
<b>【厚焼き卵】</b>		豚バラこま肉	5.00						
★殺菌液卵	60.00	ながねぎ	10.00						
鶏もも挽肉	8.00	根しょうが	0.30						
たまねぎ	20.00	サラダ油	1.10						
にんじん	10.00	にんじん	10.00						
干しいたけ(スライス)	0.30	キムチ漬け	15.00						
油	0.50	八王子産白菜キムチ	10.00						
さとう	1.10	酒	1.30						
しょうゆ	1.10	塩	0.25						
塩	0.50	こしょう	0.02						
水(だし汁)	5.00	しょうゆ	0.80						
鉄板油	0.00	こまつな	10.00						
		ごま油	0.80						
<b>【ピリ辛肉じゃが】</b>		<b>【いかのネギ塩焼き】</b>							
豚バラこま肉	20.00	いか切身70g	70.00						
酒	1.00	根しょうが	0.45						
しょうゆ	1.50	にんにく	0.70						
白いりごま	0.50	ながねぎ	4.50						
ながねぎ	3.00	酒	1.20						
にんにく	0.30	みりん	1.20						
ごま油	0.70	塩	0.60						
じゃがいも	88.00	こしょう	0.01						
たまねぎ	33.00	しょうゆ	0.60						
にんじん	11.00	ごま油	0.25						
糸こんにゃく	15.00	白いりごま	1.20						
サラダ油	1.00	鉄板油	0.00						
さとう	2.50								
しょうゆ	2.70	<b>【たまご入り中華スープ】</b>							
みりん	2.20	鶏むねこま肉	15.00						
トウバンジャン	0.30	チンゲンツアイ	15.00						
塩	0.20	たまねぎ	20.00						
水	20.00	にんじん	15.00						
		カットわかめ	0.50						
<b>【野菜と油揚げのごま和え】</b>		★卵	25.00						
こまつな	20.00	塩	0.70						
もやし	35.00	しょうゆ	2.00						
にんじん	10.00	こしょう	0.02						
油揚げ	5.00	けずり節	4.00						
白つきごま	1.20	水	130.00						
しょうゆ	2.30	でんぶん	1.20						
さとう	1.00	ごま油	0.40						
みりん	0.70								
<b>【牛乳】</b>		<b>【フルーツ白玉】</b>							
★牛乳	206.00	フルーツミックス缶	60.00						
		冷凍メルト白玉	25.00						
		<b>【牛乳】</b>							
		★牛乳	206.00						