

詳細献立表

1 / 4 ページ

一中・二中・三中・四中・五中

* () 内の g 数は一人あたりの使用量です。あくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年11月 1日 ~ 令和 8年11月30日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:C

日 付	料 理 名	材 料 名
2(月)	背割りミルクコッペパン	ミルクパン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	マカロニ入りポトフ	ウインナー(40.50g),ベーコン(10.80g),じゃがいも(47.25g),たまねぎ(27g),キャベツ(13.50g),にんじん(6.75g),冷凍蒸し大豆(6.75g),こいくちしょうゆ(1.08g),食塩(0.68g),白こしょう(0.01g),鶏ガラスープ(13.50g),水(128.25g),マカロニ(6.75g)
	チリコンカン	なたね油(0.41g),にんにく(0.41g),豚ひき肉(27g),たまねぎ(54g),にんじん(20.25g),冷凍蒸し大豆(33.75g),チリパウダー(0.08g),トマトピューレ(20.25g),トマトケチャップ(6.75g),ウスターソース(0.68g),粗塩(0.81g),白こしょう(0.01g),三温糖(0.41g),こいくちしょうゆ(0.68g),水(13.50g),薄力粉 1等(2.43g),なたね油(2.43g),パセリ (乾燥) (0.07g)
	りんご缶・りんごゼリー	りんご缶詰(33.75g),りんごゼリー(33.75g)
4(水)	わかめごはん	精白米(87.75g),炊き込みわかめ(2.70g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	すまし汁	水(175.50g),削り節 かつお(4.59g),だし昆布(2.30g),若鶏もも 皮つき(13.50g),えのきたけ(6.75g),だいこん(27g),木綿豆腐(16.20g),かまぼこ(8.10g),清酒 本醸造酒(1.35g),こいくちしょうゆ(0.95g),粗塩(1.01g),根深ねぎ(6.75g),ほうれん草(8.10g)
	ししゃもの唐揚げ(2)	ししゃも(40g),しょうが(0.50g),にんにく(0.60g),こいくちしょうゆ(1g),清酒 上撰(1g),片栗粉(6g),なたね油(4g)
	小松菜サラダ	キャベツ(27g),にんじん(13.50g),こまつな(47.25g)
	*和風ドレッシング	和風ドレッシング(6g)
5(木)	抹茶きなこ揚げパン	コッペパン(82.5g),なたね油(10.80g),食塩(0.01g),上白糖(10.80g),きな粉(4.86g),抹茶(0.27g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	白菜と肉団子のスープ	ベーコン(13.50g),にんじん(13.50g),冷凍蒸し大豆(6.75g),清酒 本醸造酒(1.35g),鶏ガラスープ缶(27g),粗塩(0.68g),白こしょう(0.03g),こいくちしょうゆ(1.35g),はくさい(33.75g),肉団子(47.25g),こまつな(13.50g),根深ねぎ(6.75g)
	炒めかみかみサラダ	なたね油(0.54g),ごぼう(13.50g),キャベツ(47.25g),にんじん(6.75g),するめ(2.70g),こいくちしょうゆ(1.22g),米酢(1.35g),粗塩(0.41g),三温糖(0.41g),白こしょう(0.03g)
	*ノンエッグマヨネーズ	ノンエッグマヨネーズ(6g)
6(金)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	五目汁	だし昆布(0.27g),水(162g),削り節 かつお(2.70g),豚もも 脂身つき(13.50g),清酒 上撰(1.35g),だいこん(27g),にんじん(9.45g),油揚げ(5.40g),木綿豆腐(20.25g),ぶなしめじ(4.05g),根深ねぎ(6.75g),こいくちしょうゆ(4.05g),食塩(1.05g)
	豚丼の具	なたね油(0.54g),しょうが(0.68g),豚もも 脂身つき(40.50g),豚ばら 脂身つき(13.50g),清酒 上撰(1.35g),たまねぎ(60.75g),にんじん(16.20g),たけのこ水煮缶詰(13.50g),こんにゃく(13.50g),水(27g),削り節 かつお(1.35g),三温糖(2.97g),粗塩(0.20g),本みりん(2.70g),こいくちしょうゆ(8.10g)
	りんご(生)	りんご 皮つき(35g)
9(月)	ごはん	精白米(94.50g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	豚汁	なたね油(0.27g),豚もも 脂身つき(20.25g),清酒 上撰(1.35g),にんじん(13.50g),ごぼう(6.75g),だいこん(20.25g),さといも(33.75g),こんにゃく(9.45g),木綿豆腐(20.25g),根深ねぎ(9.45g),白みそ(5.40g),赤みそ(10.67g),削り節 かつお(2.70g),水(135g)
	鯖の香味焼き	さば(70g),にんにく(1.35g),三温糖(0.68g),清酒 本醸造酒(1.35g),本みりん(1.35g),こいくちしょうゆ(5.40g),とうがらし(0.01g),ごま油(0.41g),ごま いり(0.68g)
	のり和え	はくさい(60.75g),ほうれん草(13.50g),にんじん(6.75g)
	*刻みのり	ほしのり(0.50g)
	*しょうゆ	こいくちしょうゆ(3g)

詳細献立表

一中・二中・三中・四中・五中

* () 内の g 数は一人あたりの使用量です。あくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年11月 1日 ~ 令和 8年11月30日分 調理場名:東大和市学校給食センター コース名:C

日 付	料 理 名	材 料 名
10(火)	朝焼き食パン	食パン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	トマトシチュー	なたね油(0.54g), にんにく(0.41g), 豚もも 脂身つき(47.25g), 赤ワイン(2.70g), たまねぎ(60.75g), にんじん(20.25g), じゃがいも(67.50g), マッシュルーム 水煮缶詰(6.75g), レンズまめ(4.05g), 水(108g), 鶏ガラスープ缶(20.25g), 粗塩(0.14g), 白こしょう(0.03g), 三温糖(0.54g), トマトケチャップ(17.55g), 中濃ソース(5.40g), トマトピューレ(9.45g), 薄力粉 1等(5.40g), なたね油(5.40g)
	ほうれん草とツナのソテー	なたね油(0.54g), ツナ(16.20g), ほうれん草(20.25g), キャベツ(40.50g), 並塩(0.20g), 白こしょう(0.01g), こいくちしょうゆ(0.51g), プチドリップ(0.35g)
	ミックスジャム	にんじん(5.40g), りんご缶詰(16.20g), パイナップル缶詰(10.80g), グラニュー糖(4.32g), レモン果汁(0.76g), くず粉(0.54g)
11(水)	ごはん	精白米(87.75g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	けんちん汁	だし昆布(0.41g), 水(162g), 削り節 かつお(2.70g), 清酒 上撰(0.68g), 油揚げ(6.75g), こんにゃく(13.50g), だいこん(33.75g), ごぼう(6.75g), 干しいたけ(0.68g), こいくちしょうゆ(4.73g), 粗塩(0.88g), 根深ねぎ(13.50g)
	鶏肉とさつま芋の甘辛煮	若鶏もも 皮つき(54g), しょうが(0.68g), にんにく(0.41g), こいくちしょうゆ(1.22g), 清酒 上撰(1.08g), 片栗粉(10.26g), なたね油(6.75g), さつまいも(40.50g), なたね油(揚げ油)(4.05g), なたね油(炒め油)(0.41g), にんにく(0.68g), たまねぎ(27g), にんじん(17.55g), 鶏ガラスープ缶(4.05g), 三温糖(2.03g), こいくちしょうゆ(4.05g), 本みりん(0.81g), 清酒 上撰(0.81g)
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー(33.75g), にんじん(20.25g), 冷凍ホールコーン(6.75g)
	*たまねぎドレッシング	たまねぎドレッシング(6g)
12(木)	麦ごはん	精白米(94.50g), 精麦(1.35g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	生揚げと豚肉のキムチ炒め	なたね油(0.27g), にんにく(0.27g), しょうが(0.27g), 豚もも 脂身つき(47.25g), にんじん(20.25g), はくさいキムチ(27g), 水(24.98g), 鶏ガラスープ缶(6.75g), 三温糖(2.03g), 本みりん(1.35g), こいくちしょうゆ(4.05g), 清酒 本醸造酒(2.03g), 赤みそ(4.05g), 生揚げ(67.50g), にら(4.05g), 片栗粉(2.03g)
	餃子 (2)	冷凍ぎょうざ(60g)
	みかん (生)	みかん(50g)
13(金)	えび入りあんかけ焼きそば	蒸し中華めん (油付き) (175.50g), なたね油(0.68g), しょうが(0.41g), にんにく(0.41g), 豚もも 脂身つき(13.50g), にんじん(13.50g), たまねぎ(33.75g), 干しいたけ(0.68g), もやし(27g), はくさい(35.10g), むきえび(40.50g), いか(8.10g), 水(54g), 鶏ガラスープ缶(13.50g), 清酒 本醸造酒(1.08g), 粗塩(0.95g), 黒こしょう(0.01g), 三温糖(0.27g), こいくちしょうゆ(3.38g), オイスターソース(0.41g), 片栗粉(2.70g), チンゲンサイ(6.75g), ごま油(0.41g), 米酢(0.41g) ※麺と具は別配です。
	牛乳	普通牛乳(206g)
	海藻サラダ	海藻ミックス(1.35g), にんじん(6.75g), キャベツ(40.50g), きゅうり(6.75g)
	*中華ドレッシング	中華ドレッシング(6g)
	大学芋	さつまいも(67.50g), なたね油(6.75g), 三温糖(5.40g), 本みりん(0.81g), こいくちしょうゆ(2.03g), 片栗粉(0.47g), 水(8.10g), ごま いり(0.68g)
16(月)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	ワンタンスープ	なたね油(0.54g), にんじん(13.50g), 水(162g), 豚ガラスープ缶(16.20g), はくさい(13.50g), ワンタン (肉入り) (27g), 粗塩(0.95g), 白こしょう(0.03g), こいくちしょうゆ(2.43g), 根深ねぎ(9.45g), ごま油(1.35g)
	ガパオライスの具	なたね油(0.41g), とうがらし(0.01g), にんにく(1.35g), しょうが(1.35g), 豚ひき肉(67.50g), たまねぎ(40.50g), にんじん(27g), 赤ピーマン(4.73g), 黄ピーマン(4.73g), バジル(0.27g), インデラカレー粉(0.68g), 三温糖(4.05g), オイスターソース(5.40g), こいくちしょうゆ(4.05g), 粗塩(0.14g), ごま油(0.41g)
	黄桃缶・豆乳杏仁豆腐	黄桃缶(33.75g), 豆乳杏仁豆腐(33.75g)

詳細献立表

一中・二中・三中・四中・五中

* () 内の g 数は一人あたりの使用量です。あくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年11月 1日 ~ 令和 8年11月30日分 調理場名:東大和市学校給食センター コース名:C

日 付	料 理 名	材 料 名
17(火)	黒米ごはん	精白米(83.70g),粗塩(0.68g),黒米(4.05g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	すいとん	水(135g),削り節 かつお(2.03g),だし昆布(1.35g),なたね油(0.54g),若鶏もも 皮つき(16.20g),にんじん(16.20g),ごぼう(6.75g),干しいたけ(0.68g),だいこん(33.75g),冷凍すいとん(54g),粗塩(0.81g),こいくちしょうゆ(5.40g),根深ねぎ(4.05g)
	鮭のノンエッグマヨネーズ焼き	さけ(70g),清酒 本醸造酒(1.35g),にんにく(0.41g),こいくちしょうゆ(6.75g),ノンエッグマヨネーズ(10.80g),あおのり(0.41g)
	キャベツの胡麻和え	キャベツ(43.20g),にんじん(13.50g),こまつな(8.10g),ごま いり(1.35g),三温糖(0.27g)
	*胡麻ドレッシング	ノンオイル胡麻ドレッシング(6g)
18(水)	ごはん	精白米(94.50g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	オニオンスープ	ベーコン(13.50g),たまねぎ(40.50g),にんじん(13.50g),はくさい(13.50g),鶏ガラスープ缶(27g),白ワイン(4.05g),粗塩(0.95g),白こしょう(0.03g),こいくちしょうゆ(1.35g),えのきたけ(9.45g),こまつな(6.75g)
	ヤンニョムチキン (2)	若鶏もも 皮なし(70g),清酒 本醸造酒(2.70g),片栗粉(12.15g),粗塩(0.41g),なたね油(5.40g),コチジャン(1.35g),こいくちしょうゆ(2.03g),清酒 本醸造酒(2.30g),本みりん(1.62g),トマトケチャップ(1.62g),三温糖(1.35g),ごま油(0.27g),にんにく(0.27g),水(1.35g)
	大豆サラダ	冷凍蒸し大豆(13.50g),キャベツ(20.25g),だいこん(20.25g),きゅうり(13.50g)
	*中華ドレッシング	中華ドレッシング(6g)
19(木)	背割りミルクコッペパン	ミルクパン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	A B C スープ	なたね油(0.41g),若鶏もも 皮つき(13.50g),たまねぎ(13.50g),にんじん(13.50g),キャベツ(20.25g),冷凍ホールコーン(10.80g),水(135g),鶏ガラスープ缶(27g),粗塩(0.95g),白こしょう(0.03g),マカロニ(9.45g)
	スラッピージョーの具	なたね油(0.54g),にんにく(0.41g),牛ひき肉(20.25g),豚ひき肉(13.50g),たまねぎ(33.75g),にんじん(9.45g),マッシュルーム 水煮缶詰(6.75g),レンズまめ(3.38g),トマト缶詰ダイス(2.70g),トマトケチャップ(16.20g),ウスターソース(2.70g),赤ワイン(1.35g),三温糖(0.68g),粗塩(0.54g),白こしょう(0.03g),パン粉(乾燥)(2.70g)
	フルーツポンチ	りんご缶詰(20.25g),パイナップル缶詰(20.25g),カクテルゼリー(27g)
20(金)	ごはん	精白米(101.25g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	チキンカレー	なたね油(0.54g),にんにく(1.35g),しょうが(0.68g),セロリ(2.70g),若鶏もも 皮つき(47.25g),にんじん(20.25g),たまねぎ(54g),じゃがいも(54g),粗塩(0.81g),白こしょう(0.01g),薄力粉 1等(5.40g),なたね油(6.75g),カレー粉(0.14g),インデラカレー粉(0.81g),トマトピューレ(2.03g),中濃ソース(6.75g),豚ガラスープ缶(13.50g),鶏ガラスープ缶(8.10g),カルダモン(0.04g),コリアンダー(0.04g),クミン(0.04g),ガラムマサラ(0.01g),こいくちしょうゆ(2.03g),アップルソース(4.05g),水(40.50g)
	コロコロソーテー	なたね油(0.68g),冷凍ホールコーン(27g),にんじん(27g),冷凍むき枝豆(13.50g),食塩(0.41g),白こしょう(0.01g)
	洋なし缶・ぶどうゼリー	洋なし缶詰(33.75g),ぶどうゼリー(33.75g)
24(火)	五目うどん	水(121.50g),削り節 かつお(4.05g),さば節(4.05g),だし昆布(0.68g),若鶏もも 皮つき(20.25g),ぶなしめじ(10.80g),にんじん(13.50g),なると(10.80g),三温糖(1.08g),本みりん(4.05g),粗塩(0.74g),こいくちしょうゆ(8.10g),根深ねぎ(9.45g),こまつな(6.75g),冷凍うどん(175.50g),なたね油(2.03g) ※うどんとつゆは別配です。
	牛乳	普通牛乳(206g)
	とり天	若鶏ささ身(40g),清酒 本醸造酒(1g),こいくちしょうゆ(2g),しょうが(0.50g),にんにく(0.60g),白こしょう(0.02g),片栗粉(4g),薄力粉 1等(4g),なたね油(6g)
	みかん (生)	みかん(50g)

詳細献立表

4 / 4 ページ

一中・二中・三中・四中・五中

* () 内の g 数は一人あたりの使用量です。あくまで目安です。仕入れ・配食等の状況により変わりますので、ご了承ください。

令和 8年11月 1日 ~ 令和 8年11月30日分

調理場名:東大和市学校給食センター コース名:C

日 付	料 理 名	材 料 名
25(水)	背割りミルクコッペパン	ミルクパン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	豆乳コーンチャウダー	ベーコン(6.75g), 若鶏もも 皮つき(20.25g), にんじん(13.50g), たまねぎ(40.50g), じゃがいも(27g), 冷凍ホールコーン(13.50g), 水(40.50g), 鶏ガラスープ缶(13.50g), 粗塩(0.81g), 白こしょう(0.01g), コーン缶詰 クリーム(27g), 豆乳(54g), 薄力粉 1等(4.05g), なたね油(4.05g), パセリ (乾燥) (0.07g)
	ウインナーのチリソース	豆腐ウインナー(60g), なたね油(0.68g), にんにく(0.14g), たまねぎ(13.50g), トマトピューレ(6.75g), チリソース(2.70g), トマトケチャップ(6.08g), 三温糖(0.41g), 粗塩(0.14g), 白こしょう(0.01g)
	フレンチサラダ	キャベツ(44.55g), にんじん(20.25g), きゅうり(13.50g)
	* フレンチドレッシング	ノンオイルフレンチドレッシング(6g)
26(木)	焼肉チャーハン	精白米(87.75g), こいくちしょうゆ(1.35g), スープストック(0.54g), ごま油(1.35g), 豚もも 脂身つき(27g), 豚ばら 脂身つき(13.50g), こいくちしょうゆ(1.76g), 清酒 上撰(0.68g), はちみつ(1.22g), にんにく(0.27g), しょうが(0.27g), 根深ねぎ(6.75g), にんじん(6.75g), かまぼこ(9.45g), 干ししいたけ(0.68g), 白こしょう(0.03g), こいくちしょうゆ(2.30g), 清酒 上撰(1.35g), オイスターソース(0.54g), 三温糖(0.54g), こまつな(10.80g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	春雨坦々スープ	なたね油(0.41g), にんにく(0.54g), しょうが(0.54g), トウバンジャン(0.08g), 豚ひき肉(13.50g), 清酒 上撰(1.08g), 水(94.50g), 豚ガラスープ缶(5.40g), 鶏ガラスープ(5.40g), にんじん(13.50g), はくさい(16.20g), 赤みそ(13.50g), 豆乳(33.75g), テンメンジャン(1.08g), 三温糖(0.81g), こいくちしょうゆ(1.08g), ねりごま(2.97g), すりごま(0.54g), 緑豆はるさめ(4.05g), 粗塩(0.27g), 白こしょう(0.03g), にら(4.05g), 根深ねぎ(4.05g), ごま油(0.27g), ラー油(0.14g)
	ひじきサラダ	ほしひじき (1.35g), 冷凍むき枝豆(9.45g), だいこん(20.25g), キャベツ(22.95g)
	* 塩中華ドレッシング	塩中華ドレッシング(6g)
27(金)	ごはん	精白米(97.20g)
	狭山茶ふりかけ	なたね油(0.41g), せん茶 茶葉(1.35g), しらす干し半乾燥品(4.05g), 花かつお(0.68g), ごま いり(0.68g), 本みりん(0.54g), こいくちしょうゆ(0.27g), 三温糖(0.41g), 粗塩(0.14g)
	東京牛乳	普通牛乳(206g)
	江戸/東京みそ仕立ての冬野菜汁	水(148.50g), だし昆布(0.68g), 削り節 かつお(4.05g), ごぼう(6.75g), にんじん(6.75g), ぶなしめじ(6.75g), だいこん(13.50g), はくさい(13.50g), 打ち豆(6.75g), こまつな(16.20g), 赤みそ(4.73g), 白みそ(4.73g), 根深ねぎ(6.75g)
	手作りピーツコロッケ	なたね油(0.27g), 豚ひき肉(13.50g), たまねぎ(13.50g), 粗塩(0.34g), 白こしょう(0.03g), ピーツ(20.25g), じゃがいも(20.25g), ひよこまめ ゆで(13.50g), 乾燥マッシュポテト(3.78g), 薄力粉 1等(5.67g), パン粉 (乾燥) (8.10g), なたね油(5.67g)
	彩り野菜の天然塩麹炒め	豚もも 脂身なし(13.50g), なたね油(0.27g), にんじん(13.50g), ブロッコリー(17.55g), キャベツ(33.75g), 塩こうじ(2.70g), 粗塩(0.01g)
30(月)	朝焼き黒砂糖食パン	黒砂糖食パン(105g)
	牛乳	普通牛乳(206g)
	かぼちゃの豆乳ポタージュ	ベーコン(6.75g), 若鶏もも 皮つき(13.50g), たまねぎ(47.25g), にんじん(10.80g), 水(54g), 鶏ガラスープ缶(16.20g), カットかぼちゃ(27g), カットかぼちゃ(20.25g), 豆乳(54g), 薄力粉 1等(4.05g), なたね油(4.05g), ローリエ(0.03g), 粗塩(1.08g), 白こしょう(0.03g), パセリ (乾燥) (0.07g)
	ハニーマスタードチキン	若鶏もも 皮なし(80g), 粗塩(0.14g), 白こしょう(0.01g), こいくちしょうゆ(4.05g), はちみつ(2.70g), 粒入りマスタード(2.70g), 白ワイン(1.35g)
	コーンサラダ	キャベツ(20.25g), もやし(13.50g), にんじん(13.50g), 冷凍ホールコーン(27g)
	* コーンドレッシング	コーンクリーミードレッシング(6g)