

アレルギー用 明細献立表(西部学校給食センターCコース)

2025-05-28 印刷

令和7年7月1日火曜 ～ 令和7年7月31日木曜

1 ページ

1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	ごはん	ごはん	★まるパン	ごはん	ごはん	ごはん	★わかめごはん	★コッペパン
<u>蕎麦麵スープ</u> ★こんにゃく麺 30. ★焼き豚 10. ★なると 10. もやし 20. 長ねぎ 5. おろししょうが 0.3 おろしにんにく 0.3 チンガラパック 5. ポークガラパック 5. 酒 1. しょうゆ 4. 黒こしょう 0.02 ごま油 0.5	<u>厚揚げ汁</u> 厚揚げ 20. 鶏ひき肉 10. たまねぎ 15. にんじん 5. はくさい 15. 小松菜 5. 長ねぎ 5. 白しょうゆ 4. 酒 1.2 塩 0.2 でんぷん 0.8 かつお厚削り(ダシ) 1.5 <u>さばの塩焼き</u> ★さば(下味) 1. 個	<u>七タ汁</u> ★極細かまぼコ白 8. ★星形かまぼこ 5. ★星形レンジかまぼこ 3. はくさい 20. えのきたけ 5. たまねぎ 10. にんじん 10. 長ねぎ 3. だし昆布 0.5 花かつお(ダシ) 1.5 みりん 1. 塩 0.1 白しょうゆ 3. 酒 1. <u>はるまき</u> ★春巻き 1. 個 揚げ油 5. <u>なめたけあえ</u> キャベツ 30. きゅうり 7. にんじん 10. ★なめたけ 8. 白しょうゆP 0.8	<u>ミネストローネ</u> オリーブ油 0.5 豚もも肉 15. 赤ワイン 1. キャベツ 10. たまねぎ 20. にんじん 10. 大豆(乾) 2. じゃが芋 15. セロリー 5. パセリ(乾) 0.03 おろしにんにく 0.4 ペジダン 3. ★(ピ°)カットマト 25. ケチャップ 3. 塩 0.1 こしょう 0.02 白しょうゆ 2. <u>鶏の照焼</u> ★鶏むね肉(下味) 1. 個 しょうゆ 2. みりん 3. さとう 1.5 でんぷん 0.5 水 1. <u>コーンサラダ</u> キャベツ 30. きゅうり 5. ホールコーン 10. にんじん 3. 米酢 0.5 こしょう 0.02 海水塩 0.3 油P 1.	<u>豚汁</u> ごぼう(切) 5. 突こんにゃく 10. 豚肉(肩・もも) 20. 酒 1. おろししょうが 0.5 たまねぎ(むき) 15. にんじん 5. だいこん 10. じゃが芋 10. 煮干し 1.5 みそ 7. 長ねぎ 5. <u>カップ千草焼き</u> 冷凍液卵 30. たまねぎ(むき) 15. にんじん 7. ピーマン 3. 干しいたけスライス 0.5 ★ツナフレーク 15. 白しょうゆ 1. ホールコーン 3. コーンペースト 3. ノンエッグマヨネーズ 5. 紙カップ 1. 枚	<u>鶏塊にやさしい野菜の具だくさんみそ汁</u> だいこん 25. えのきたけ 10. 豆腐 20. にんじん 10. 長ねぎ 5. 小松菜 5. 煮干し 1.5 みそ 7.5 <u>豚肉と竹の子のしめじ炒め</u> 豚肉(肩・もも) 40. 赤パプリカ 5. たまねぎ(むき) 25. おろししょうが 0.5 おろしにんにく 0.3 ★たけのこ(切) 15. しょうゆ 2.8 オイスターソース 1. さとう 0.7 酒 1.2 油P 1. でんぷん 0.5 <u>キャベツのごまあえ</u> キャベツ 40. きゅうり 5. にんじん 5. 白すりごま 2.5 さとう(サラダ) 0.75 白しょうゆP 2.3	<u>ワカメスープ</u> ★ひまわりかまぼこ 5. ★細切かまぼこ 5. たまねぎ 10. しめじ 5. はくさい 10. わかめ 0.7 長ねぎ 5. チンガラパック 10. 白しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02 塩 0.2 ごま油 0.5 白いりごま 0.5 <u>ホキフライ</u> ホキ 1. 切 バターミックス 4. ★パン粉 6. 揚げ油 6. 中濃ソースP 5. <u>マヨポテトサラダ</u> じゃが芋 30. にんじん 5. きゅうり 7. キャベツ 15. 海水塩 0.1 こしょう 0.02 米酢 1. ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 7.	<u>キムチ汁</u> 豚肉(肩・もも) 10. にんじん 15. たまねぎ(むき) 15. 豆腐(凍) Fe添加 25. ★白菜キムチ漬 10. 長ねぎ 5. 花かつお(ダシ) 1.5 しょうゆ 4. 酒 1. <u>鶏唐揚げ</u> ★鶏むね肉(下味) 2. 個 でんぷん 8. 揚げ油 7. <u>ブロッコリーサラダ</u> ブロッコリー(凍) 35. ホールコーン 10. にんじん 5. 海水塩 0.1 米酢 1. さとう(サラダ) 0.5 白しょうゆP 1. 油P 0.5 <u>豆乳ヨーグルトグループ</u> ★ヨーグルト風グループ 1. 個 (乳卵小麦無)	<u>レタススープ</u> 鶏ムネ肉 10. レタス 20. たまねぎ 20. にんじん 5. しめじ 5. ペジダン 3. 白しょうゆ 2. 塩 0.1 こしょう 0.02 <u>ピザフランク</u> ★フランクフルト 1. 本 オリーブ油 0.5 たまねぎ(むき) 10. おろしにんにく 0.1 ★(ピ°)カットマト 15. さとう 0.15 塩 0.15 オレガノ 0.01 こしょう 0.1 バジル(乾) 0.01 <u>まめコーンサラダ</u> キャベツ 25. きゅうり 7. えだまめ(ムキ) 8. ホールコーン 5. 白すりごま 1.4 白いりごま 0.8 ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 3.8 さとう 2.4 米酢 3. ごま油 1.4 しょうゆ 1.4

砂糖、塩、しょうゆ、酒、みりん、でんぷんは記載がなくても使用する場合があります。

分量は小学校中学年を基準にしています。小学校低学年は0.9、高学年は1.2、中学校は1.3の係数をかけたものが実際の分量となります。なお、各食品の分量の単位は g です。

アレルギー用 明細献立表(西部学校給食センターCコース)

2025-05-28 印刷

令和7年7月1日火曜 ～ 令和7年7月31日木曜

2 ページ

14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	22(火)	23(水)		
C	C	C	C	C	C	C		
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★メロンパン	ごはん	ごはん		
いも団子汁 鶏ムネ肉 10. だいこん 20. にんじん 10. えのきたけ 5. ★いも団子 25. みつば 3. 塩 0.1 酒 1. 白しょうゆ 4. かつお厚削り(ダシ) 1.5	油揚げのみそ汁 えのきたけ 5. じゃが芋(切) 20. だいこん 15. 油揚げ 10. 小松菜 8. 煮干し 1.5 みそ 10. 豚キム炒め ごま油 0.5 おろしにんにく 0.3 豚もも肉 30. しめじ 10. たまねぎ(むき) 20. ★白菜キムチ漬 20. しょうゆ 0.5 オイスターソース 0.3 塩 0.1	夏野菜カレー 油P 1. おろししょうが 0.2 おろしにんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 20. たまねぎ(むき) 30. ズッキーニ 5. なす 5. じゃが芋(凍) 10. カレー粉 0.1 トマト水煮 15. ケチャップ 5. しょうゆ 1.5 中濃ソース 1. チャツネ 2. 塩 0.2 赤ワイン 1.5 カレールウ 11. のり塩ポテト ★星形ポテト 40. 青のり 0.02 揚げ油 4.	吉野汁 鶏ムネ肉 10. ごぼう(切) 10. にんじん 10. だいこん 20. 長ねぎ 5. 花かつお(ダシ) 1.5 塩 0.2 白しょうゆ 4. 酒 1. でんぶん 1. 豚丼 豚肉(肩・もも) 30. しらたき 10. たまねぎ 30. しめじ 10. 油P 0.5 さとう 2. しょうゆ 5. 酒 1. みりん 2. 枝豆サラダ えだまめ(ムキ) 20. わかめ 0.6 キャベツ 20. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.1 白しょうゆP 1.5	ABCスープ ★(雞)の肝臓(ベーコン切) 10. セロリ 3. たまねぎ(むき) 20. にんじん 10. キャベツ 20. ホールコーン 10. 塩 0.2 こしょう 0.02 しょうゆ 2. ベジダシ 3. マカロニ(ABC) 5. 山賊焼き ★鶏むね肉(下味) 1. 枚 でんぶん 8. 揚げ油 6. 海そうサラダ キャベツ 25. きゅうり 7. にんじん 5. ★海そうサラダ 1. 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02 油P 1.	にらのみそ汁 豚ももひき肉 15. にんじん 5. じゃが芋(切) 25. もやし 20. にら 5. 煮干し 1.5 みそ 7.5 しいら西京漬け焼 ★しいら西京漬け 1. 切 うめあえ だいこん 20. きゅうり 7. はくさい 25. ★乾燥梅 0.5 海水塩 0.4 白いりごま 0.6 プリン ★プリン(乳卵なし) 1. 個	タンホウタン 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 30. にんじん 5. コーンペースト 20. ホールコーン 15. チンガラパック 10. 白しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02 でんぶん 0.5 冷凍液卵 15. 長ねぎ 8. 手作りシューマイ 豚肩ひき肉 35. 干しいたけスライス 0.2 たまねぎ 15. 白いりごま 0.4 ★パン粉 1.5 でんぶん 1.5 しょうゆ 1.5 塩 0.3 こしょう 0.01 ★しゅうまいの皮 10. だいこんのナムル だいこん 35. 小松菜 10. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 ごま油 1.		

砂糖、塩、しょうゆ、酒、みりん、でんぶんは記載がなくても使用する場合があります。
分量は小学校中学年を基準にしています。小学校低学年は0.9、高学年は1.2、中学校は1.3の係数をかけたものが実際の分量となります。なお、各食品の分量の単位は g です。