

# アレルギー用明細献立表 (6西部)

令和6年4月5日金曜 ~ 令和6年4月30日火曜

| 5(金)   | 8(月)   | 9(火)  | 10(水)   | 11(木)  | 12(金)   | 15(月)   | 16(火)  | 17(水)  |
|--|--|---|---|--|---|---|--|--|
| A  | A  | A   | A   | A  | A   | A   | A  | A  |
| ごはん  | わかめごはん   | コッペパン   | ごはん   | ごはん  | ごはん   | ごはん   | 黒パン  | ごはん  |
| <b>蒟蒻麺スープ</b><br>こんにゃく麺 40.<br>焼き豚 10.<br>なると 5.<br>もやし 15.<br>たまねぎ 10.<br>長ねぎ 5.<br>おろししょうが 0.3<br>おろしにんにく 0.3<br>ポークソース 5.<br>チキンソース 5.<br>酒 1.<br>しょうゆ 3.5<br>黒こしょう 0.02<br>ごま油 0.5 | <b>お祝いすまし汁</b><br>えのきたけ 5.<br>たまねぎ 15.<br>にんじん 10.<br>祝なると(切) 5.<br>豆腐 20.<br>みつば 3.<br>花かつお(ダシ) 1.4<br>だし昆布 0.7<br>塩 0.2<br>白しょうゆ 3.5<br>酒 1.<br><br><b>鶏唐揚げ(2個)</b><br>鶏むね肉(下味) 2. 個<br>でんぷん 4.<br>コンスターチ 4.<br>揚げ油 7.<br><br><b>ゆかりあえ(大根)</b><br>だいこん 35.<br>きゅうり 7.<br>にんじん 8.<br>ゆかり 0.5<br>海水塩 0.1<br>米酢 0.5<br><br><b>お祝い紅白ゼリー</b><br>お祝い紅白ゼリー 1. 個<br><br>◆わかめごはん<br>◆祝なると(切)<br>◆豆腐<br>◆鶏むね肉(下味)<br>◆ゆかり<br>◆お祝い紅白ゼリー | <b>オニオンスープ</b><br>鶏ムネ肉 10.<br><small>(ダ)オニオン(モリタ)</small> 10.<br>たまねぎ 20.<br>にんじん 10.<br>ホールコーン 10.<br>パセリ(乾) 0.03<br>チキンソース 5.<br>白しょうゆ 2.<br>塩 0.7<br>こしょう 0.02<br><br><b>フランクフルト</b><br>フランクフルト 1. 本<br>ケチャップ 2.<br>トマトピューレ 4.<br>中濃ソース 2.<br>さとう 0.15<br><br><b>ごぼうとささみのサラダ</b><br>ごぼう(切) 20.<br>にんじん 10.<br>きゅうり 5.<br>ほぐしささみ 10.<br>米酢 1.<br>白しょうゆP 2.5<br>油P 0.5<br>さとう(サラダ) 0.4 | <b>豚汁</b><br>ごぼう 10.<br>突こんにゃく 10.<br>豚肉(肩・もも) 10.<br>酒 1.<br>おろししょうが 0.5<br>たまねぎ 10.<br>にんじん 5.<br>だいこん 15.<br>じゃが芋 15.<br>煮干し 1.9<br>みそ 7.5<br>長ねぎ 5.<br><br><b>きのこけんちんのごまだれ</b><br>キノけんちん 1. 個<br>白しょうゆ 3.<br>米酢 0.8<br>さとう 2.<br>白すりごま 1.5<br>でんぷん 0.2<br>水 3.<br><br><b>コンニャク寒天の酢の物</b><br>キャベツ 20.<br>きゅうり 7.<br>にんじん 10.<br>コンニャク寒天 0.5<br>米酢 2.<br>海水塩 0.25<br>白しょうゆP 2.<br>さとう(サラダ) 1.<br><br><b>春告げワカメサラダ</b><br>わかめ 0.5<br>キャベツ 25.<br>にんじん 5.<br>きゅうり 7.<br>米酢 1.<br>白しょうゆP 3.<br>油P 1.<br><br>◆突こんにゃく<br>◆キノけんちん<br>◆コンニャク寒天 | <b>ワンタンスープ</b><br>油P 0.3<br>たまねぎ(むき) 20.<br>豚もも肉 10.<br>にんじん 10.<br>しめじ 5.<br>チンゲン菜 5.<br>なると 5.<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>しょうゆ 4.<br>ワンタン 8.<br>チンゲンサイ 5.<br><br><b>麻婆豆腐</b><br>おろししょうが 0.3<br>豚肩ひき肉 25.<br>たまねぎ(むき) 20.<br>たけのこ(切) 10.<br>豆腐(凍) Fe添加 40.<br>長ねぎ 5.<br>みそ 2.<br>オイスターソース 0.5<br>しょうゆ 2.<br>酒 2.<br>トウバンジャン 0.1<br>ごま油 0.5<br>さとう 0.5<br>水 5.<br>でんぷん 0.5<br><br><b>春告げワカメサラダ</b><br>わかめ 0.5<br>キャベツ 25.<br>にんじん 5.<br>きゅうり 7.<br>米酢 1.<br>白しょうゆP 3.<br>油P 1.<br><br>◆ワンタン<br>◆豆腐(凍) Fe添加 | <b>いも団子汁</b><br>鶏ムネ肉 5.<br>だいこん 10.<br>にんじん 10.<br>えのきたけ 5.<br>はくさい 15.<br>いも団子 25.<br>みつば 3.<br>塩 0.1<br>酒 1.<br>しょうゆ 4.<br>花かつお(ダシ) 1.5<br><br><b>赤魚西京漬け焼き</b><br>赤魚西京漬け 1. 切<br><br><b>たくあん漬けあえ</b><br>細切たくあん 10.<br>キャベツ 30.<br>にんじん 10.<br><br>◆いも団子<br>◆赤魚西京漬け<br>◆細切たくあん | <b>春キャベツのみそ汁</b><br>たまねぎ(むき) 20.<br>だいこん 10.<br>にんじん 10.<br>春キャベツ 25.<br>こおり豆腐 1.<br>煮干し 2.<br>みそ 7.5<br><br><b>まんだいの甘辛揚げ</b><br>マンダイ 60.<br>でんぷん 5.<br>揚げ油 6.<br>さとう 4.<br>しょうゆ 3.6<br>みりん 1.2<br>水 3.<br><br><b>マヨポテトサラダ</b><br>じゃが芋 20.<br>にんじん 5.<br>きゅうり 7.<br>キャベツ 20.<br><small>(東)ロースハム(切)</small> 5.<br>海水塩 0.1<br>こしょう 0.02<br><small>ノンエッグマヨネーズ(サラダ)</small> 7.<br>米酢 1.<br><br>◆こおり豆腐<br>◆(東)ロースハム(切)<br>◆ノンエッグマヨネーズ(サラダ) | <b>大豆のカレースープ</b><br>豚肉(肩・もも) 10.<br>酒 1.<br>じゃが芋(凍) 20.<br>たまねぎ(むき) 25.<br>にんじん 10.<br>大豆(乾) 5.<br>しょうゆ 1.<br>塩 0.5<br>こしょう 0.03<br>カレールー 3.<br>チキンソース 5.<br>パセリ(乾) 0.5<br><br><b>鶏肉のアップルソースかけ</b><br>鶏もも肉 1. 個<br>おろししょうが 0.2<br>たまねぎ 4.<br>しょうゆ 2.4<br>みりん 1.2<br>さとう 0.8<br>りんごピューレ 7.<br><br><b>海そうサラダ</b><br>キャベツ 25.<br>きゅうり 7.<br>にんじん 5.<br>海そうサラダ 1.<br>米酢 1.<br>海水塩 0.3<br>こしょう 0.02<br>油P 1.<br><br>◆黒パン<br>◆カレールー<br>◆りんごピューレ<br>◆海そうサラダ | <b>春雨と肉団子のスープ</b><br>とり肉団子(小麦あり) 20.<br>たまねぎ(むき) 15.<br>にんじん 10.<br>はくさい 15.<br>ほうれんそう 5.<br>マロニー 3.<br>チキンソース 5.<br>白しょうゆ 3.5<br>酒 1.<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br><br><b>豚肉の生姜炒め</b><br>豚肉(肩・もも) 45.<br>酒 1.<br>たまねぎ(むき) 20.<br>にんじん 10.<br>ピーマン 5.<br>おろししょうが 0.8<br>油P 1.<br>しょうゆ 2.<br>塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>でんぷん 0.3<br><br><b>フルーツポンチ</b><br>みかん缶 25.<br>黄桃缶 20.<br>いちごゼリー 30.<br><br>◆とり肉団子(小麦あり)<br>◆マロニー<br>◆みかん缶<br>◆黄桃缶<br>◆いちごゼリー |

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 (6西部)

令和6年4月5日金曜 ～ 令和6年4月30日火曜

| 18(木)  | 19(金)  | 22(月)  | 23(火)  | 24(水)   | 25(木)   | 26(金)  | 30(火)           |
|--|--|--|--|---|---|--|-----------------|
| A  | A  | A  | A  | A   | A   | A  | A               |
| ごはん  | ごはん  | ごはん  | まるパン   | ごはん   | 玄米入りごはん (2割ブレンド)  | 野菜のから揚げごはん   | まるパン            |
| <b>具だくさんみそ汁</b><br>じゃが芋(切) 25.<br>たまねぎ 25.<br>にんじん 10.<br>油揚げ 5.<br>わかめ 0.3<br>長ねぎ 5.<br>煮干し 2.<br>みそ 7.5<br><br><b>いわし甘露煮</b><br>いわし甘露煮 1. 尾<br><br><b>ごまあえ</b><br>もやし 30.<br>にんじん 10.<br>きゅうり 7.<br>ほうれんそう 5.<br>白すりごま 3.<br>さとう(サダ) 1.2<br>白しょうゆP 2.5 | <b>白菜中華スープ</b><br>豚肉(肩・もも) 15.<br>酒 1.<br>にんじん 15.<br>たまねぎ(むき) 20.<br>はくさい 25.<br>ポークガラパック 10.<br>しょうが 0.3<br>塩 0.6<br>こしょう 0.02<br>白しょうゆ 1.5<br>でんぷん 0.8<br>長ねぎ 5.<br>ごま油 0.2<br><br><b>春巻き</b><br>春巻き 1. 個<br>揚げ油 5.<br><br><b>チーズじゃこサラダ</b><br>だいこん 30.<br>きゅうり 7.<br>にんじん 7.<br>揚げちりめん 3.<br>角チーズ 5.<br>米酢 1.<br>さとう(サダ) 0.5<br>白しょうゆP 1.5<br>油P 0.5 | <b>厚揚げ汁</b><br>厚揚げ 20.<br>豚ももひき肉 5.<br>だいこん 20.<br>にんじん 5.<br>たけのこ(切) 10.<br>たまねぎ 10.<br>長ねぎ 5.<br>煮干し 1.9<br>みそ 7.5<br><br><b>銀ひらすの梅やき</b><br>銀ひらす 1. 個<br>白しょうゆ 1.5<br>さとう 1.5<br>みりん 3.<br>酒 1.6<br>ねり梅 2.<br>でんぷん 0.2<br><br><b>ヨーグルト</b><br>ヨーグルト 1. 個<br><br>◆厚揚げ<br>◆ねり梅<br>◆塩こんぶ<br>◆ヨーグルト | <b>コーンスープ</b><br>鶏ムネ肉 10.<br>たまねぎ 30.<br>にんじん 5.<br>コーンペースト 20.<br>ホールコーン 15.<br>チキンガラスープ 5.<br>白しょうゆ 3.5<br>塩 0.1<br>こしょう 0.02<br><br><b>メンチカツ</b><br>メンチカツ 1. 個<br>揚げ油 5.<br>中濃ソースP 5.<br><br><b>かぼちゃのツナサラダ</b><br>かぼちゃ(凍) 25.<br>きゅうり 10.<br>キャベツ 10.<br>ツナフレーク 5.<br>白しょうゆP 1.6<br>米酢 2.<br>こしょう 0.02<br>油P 1.6<br>さとう(サダ) 0.2<br>白すりごま 0.8<br><br>◆まるパン<br>◆コーンペースト<br>◆メンチカツ | <b>さわに椀</b><br>たまねぎ 20.<br>だいこん 15.<br>にんじん 10.<br>ごぼう(凍) 10.<br>細切かぼこ 5.<br>小松菜 5.<br>塩 0.1<br>白しょうゆ 3.5<br>酒 1.<br>花かつお(ダシ) 2.<br><br><b>厚揚げ肉みそあん</b><br>絹揚げ 1. 個<br>豚ももひき肉 5.<br>大豆の華粒 1.<br>たまねぎ(むき) 5.<br>おろししょうが 0.3<br>みそ 5.<br>さとう 4.<br>みりん 2.<br>酒 1.<br>でんぷん 0.3<br>水 3.<br><br><b>もやしのり酢あえ</b><br>もやし 35.<br>きゅうり 7.<br>にんじん 10.<br>白しょうゆP 2.<br>米酢 1.<br>角きざみのり(西) 0.2<br><br>◆細切かぼこ<br>◆絹揚げ<br>◆大豆の華粒 | <b>ポークカレー</b><br>おろしにんにく 0.2<br>おろししょうが 0.2<br>豚肉(肩・もも) 25.<br>たまねぎ(むき) 40.<br>にんじん 20.<br>じゃが芋(凍) 30.<br>油P 1.<br>ケチャップ 5.<br>おろしりんご 6.<br>チャツネ 1.5<br>カレールウ 10.<br>ウスターソースP 1.<br>しょうゆ 2.<br>カレー粉 0.2<br>塩 0.2<br>ガラムマサラ 0.01<br><br><b>かぼちゃコロッケ</b><br>かぼちゃコロッケ(卵なし) 1. 個<br>揚げ油 5.<br><br><b>コーンサラダ</b><br>キャベツ 30.<br>きゅうり 7.<br>ホールコーン 10.<br>にんじん 5.<br>米酢 0.5<br>こしょう 0.02<br>海水塩 0.3<br>油P 1.<br><br>◆玄米入りごはん (2割ブレンド)<br>◆おろしりんご<br>◆チャツネ<br>◆かぼちゃコロッケ(卵なし) | <b>鶏ごぼう汁</b><br>鶏ムネ肉 10.<br>にんじん 15.<br>たまねぎ 20.<br>しめじ 10.<br>ごぼう 15.<br>長ねぎ 5.<br>かつお厚削り(ダシ) 2.<br>白しょうゆ 4.<br>酒 1.<br>塩 0.2<br><br><b>たまごやき</b><br>たまごやき 1. 個<br><br><b>もやしのひじきサラダ</b><br>もやし 25.<br>きゅうり 5.<br>にんじん 10.<br>ひじき(ドライパック) 8.<br>米酢 1.<br>さとう(サダ) 0.5<br>白しょうゆP 2.5<br>油P 1.<br><br><b>ハンバーグ</b><br>ハンバーグ 1. 個<br>中濃ソース 4.<br>ケチャップ 3.<br>さとう 0.5<br>赤ワイン 1.<br><br><b>マカロニサラダ</b><br>マカロニ(ツイスト) 6.<br>塩(ゆで) 0.15<br>キャベツ 15.<br>きゅうり 10.<br>にんじん 3.<br>オリーブ油 0.7<br>米酢 1.5<br>塩 0.3<br>こしょう 0.02<br><br>◆野菜のから揚げごはん<br>◆たまごやき<br>◆ハンバーグ | ◆いわし甘露煮<br>◆油揚げ |

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。