

# アレルギー用明細献立表 (6西部)

令和6年5月1日水曜 ～ 令和6年5月31日金曜

1(水)	2(木)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(月)	14(火)	15(水)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
<b>たけのこごはん</b>	<b>ごはん</b>	<b>コッペパン</b>	<b>ごはん</b>	<b>玄米入りごはん (2割ブレッド)</b>	<b>ごはん</b>	<b>ごはん</b>	<b>コッペパン</b>	<b>ごはん</b>
<b>豆腐のすまし汁</b>	<b>厚揚げのみそ汁</b>	<b>ミネストローネ</b>	<b>みそ豚骨蕎麦スープ</b>	<b>チキンカレー</b>	<b>マロニースープ</b>	<b>ワンタンスープ</b>	<b>肉だんごスープ</b>	<b>豆腐のみそ汁</b>
かまぼこ 10. だいこん 15. たまねぎ 15. にんじん 10. 豆腐 20. わかめ 0.4 白しょうゆ 4. 塩 0.2 酒 0.5 花かつお(ダシ) 1.7 だし昆布 0.5	だいこん 20. にんじん 10. しめじ 5. たまねぎ(むき) 10. 厚揚げ 20. 長ねぎ 5. 煮干し 2.2 塩 7.5 <b>ハンバーグ・バーベキューソース</b> 国産ハンバーグ 1. 個 たまねぎ(むき) 2. おろししょうが 0.2 しょうゆ 2.5 みりん 1. りんごビュレ 8. さとう 0.8	オリーブ油 0.5 おろしにんにく 0.4 セロリー 5. 豚もも肉 15. 酒 1. たまねぎ(むき) 20. にんじん 10. じゃが芋 15. 大豆(ドライパック) 12. トマト水煮 25. ケチャップ 3. ベジダシ 3. 白しょうゆ 2. 塩 0.1 こしょう 0.02 パセリ(乾) 0.03	豚肩ひき肉 15. トウモロコシ 0.2 おろしにんにく 0.2 おろししょうが 0.5 もやし 10. ホールコーン 5. チンゲンサイ 5. こんにやく麺 40. チキガラスープ 5. ポークガラパック 5. 油P 0.5 酒 1. 黒こしょう 0.01 白しょうゆ 2. みそ 6. 大豆の華粒 3.	おろしにんにく 0.2 おろししょうが 0.2 鶏ムネ肉 20. たまねぎ(むき) 40. にんじん 20. じゃが芋(凍) 30. 油P 1. ケチャップ 5. りんごビュレ 5. チャツネ 1.5 カレールウ 10. ウスターソース 1. しょうゆ 2. カレー粉 0.2 塩 0.2 ガラムマサラ 0.01	ショルダーベーコン(切) 10. たまねぎ 10. にんじん 10. 塩 0.2 白しょうゆ 3.5 みりん 0.5 はくさい 20. チンゲンサイ 5. マロニー 5. <b>ちくわの蒲揚げ</b> ちくわ(切) 2. 個 でんぷん 3. コンスタチ 2. 揚げ油 5. しょうゆ 3. さとう 2. みりん 3. 水 2.	油P 0.3 たまねぎ 20. 豚ももひき肉 10. しめじ 10. しめじ 10. チキガラスープ 5. なると 5. 塩 0.2 こしょう 0.02 白しょうゆ 4. ワンタン 8. チンゲンサイ 5. <b>ミートパンネ</b> マカロニ(ベネ) 10. 塩(ゆで) 10. オリーブ油 0.5 おろしにんにく 0.3 豚ももひき肉 20. たまねぎ(むき) 15. ピーマン 3. 赤ワイン 1. ケチャップ 10. トマト水煮 15. こしょう 0.03 中濃ソース 1. 塩 0.3	だいこん 15. にんじん 10. えのきたけ 5. たまねぎ 20. 豆腐 20. 小松菜 5. 煮干し 2.1 みそ 7.5 <b>かつおのすけ揚げ</b> かつお角切り(下味) 40. ごぼう(切) 30. でんぷん 5. コンスタチ 4. 揚げ油 8. しょうゆ 1.5 さとう 1. おろしにんにく 0.1 水 3. <b>コンニャク寒天の酢の物</b> キャベツ 20. きゅうり 7. にんじん 10. コンニャク寒天 0.5 米酢 2. 海水塩 0.25 白しょうゆP 2. さとう(サダ) 1.	
<b>子持ちししゃもフライ</b> 子持ちししゃもフライ(卵なし) 2. 個 揚げ油 6.	<b>ツナサラダ</b> ツナフレーク 5. キャベツ 30. きゅうり 7. にんじん 5. 米酢 1. ごま油 0.3 こしょう 0.02 白しょうゆP 1. さとう(サダ) 0.5	<b>タンダリーチキン</b> 鶏ムネ肉(下味) 1. 枚 おろしにんにく 0.2 おろししょうが 0.2 ヨーグルト 4. さとう 0.5 トマトビュレ 0.6 油P 0.5 カレー粉 0.4	<b>肉しゅうまい</b> 肉シューマイ 3. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	<b>やさいグラタン</b> やさいグラタン(乳小麦なし) 1. 個	<b>ひじきサラダ</b> キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドラパック) 5. 米酢 1. さとう(サダ) 0.5 白しょうゆP 2.5 油P 1.	<b>青大豆のごまあえ</b> もやし 30. 青大豆アマトリ 15. にんじん 5. 白すりごま 3. さとう(サダ) 1.2 白しょうゆP 2.	<b>パンパンジーサラダ</b> もやし 35. きゅうり 7. にんじん 5. ささみフレーク 5. 白しょうゆP 2.3 白すりごま 1. 米酢 1. ごま油 0.5	<b>海そうサラダ</b> 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.
<b>ゆかりあえ</b> キャベツ 30. きゅうり 7. にんじん 10. ゆかり 0.5 海水塩 0.3 米酢 0.5	<b>かしわもち</b> かしわもち 1. 個	<b>コールスローサラダ</b> キャベツ 35. きゅうり 7. にんじん 10. 米酢 0.7 レモン汁 0.3 油P 1. 海水塩 0.35 こしょう 0.02	<b>大根の中華あえ</b> だいこん 35. きゅうり 7. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 1. さとう(サダ) 0.4		<b>青大豆のごまあえ</b> もやし 30. 青大豆アマトリ 15. にんじん 5. 白すりごま 3. さとう(サダ) 1.2 白しょうゆP 2.	<b>パンパンジーサラダ</b> もやし 35. きゅうり 7. にんじん 5. ささみフレーク 5. 白しょうゆP 2.3 白すりごま 1. 米酢 1. ごま油 0.5	<b>海そうサラダ</b> 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.	
◆たけのこごはん ◆かまぼこ ◆子持ちししゃもフライ(卵なし) ◆かしわもち	◆国産ハンバーグ	◆コッペパン ◆トマト水煮	◆肉シューマイ	◆玄米入りごはん(2割ブレッド) ◆やさいグラタン(乳小麦なし)	◆ショルダーベーコン(切) ◆ちくわ(切)	◆ささみフレーク	◆肉だんご	◆かつお角切り(下味)

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)

2024-04-09 印刷

令和6年5月1日水曜 ～ 令和6年5月31日金曜

2 ページ

16(木)	17(金)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	27(月)	28(火)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
<b>わかめごはん</b>	<b>ごはん</b>	<b>ごはん</b>	<b>背割コッペパン</b>	<b>ごはん</b>	<b>ごはん</b>	<b>ごはん</b>	<b>ごはん</b>	<b>まるパン</b>
<b>キムチ汁</b>	<b>さわに糠</b>	<b>山菜汁</b>	<b>アスパラコーンポタージュ</b>	<b>若竹汁</b>	<b>オニオンスープ</b>	<b>凍り豆腐の味噌汁</b>	<b>具だくさんみそ汁</b>	<b>豆乳スープ</b>
豚肉(肩・もも) 10. にんじん 15. たまねぎ 15. 豆腐 25. 白菜キムチ漬 10. 長ねぎ 5. 花かつお(ダシ) 2. しょうゆ 4. 酒 1.	豚もも肉 10. たまねぎ 20. だいこん 20. にんじん 10. 細切かぼこ 5. 小松菜 5. 塩 0.2 白しょうゆ 3.5 酒 1. 花かつお(ダシ) 2.2	にんじん 10. はくさい 15. 細切かぼこ 10. 山菜水煮 10. だいこん 15. えのきたけ 3. 白しょうゆ 4. 塩 0.3 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 2.2	バター 5. 鶏ムネ肉 5. たまねぎ 20. にんじん 5. しめじ 8. ホールコーン 10. コンパースト 20. アスパラガス 5. チキガラスープ 5. 米粉 6. 牛乳 25. 生クリーム 8. 塩 0.8 こしょう 0.02 白ワイン 0.5	鶏ムネ肉 5. たけのこ(切) 10. たまねぎ 15. にんじん 10. だいこん 10. わかめ 0.7 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.2 花かつお(ダシ) 2.3	油P 0.5 ショウガペーコン(切) 8. (ダ)ホウダチ(ワタシ) 15. たまねぎ(むき) 25. にんじん 10. しめじ 5. ホールコーン 10. パセリ(乾) 0.03 チキガラスープ 8. 塩 0.7 しょうゆ 1. こしょう 0.02	だいこん 10. にんじん 10. はくさい 25. 油揚げ 5. こおり豆腐 1.5 小松菜 5. 煮干し 1.5 みそ 7.5	豆腐 20. じゃが芋 20. たまねぎ 10. はくさい 10. にんじん 10. わかめ 0.3 煮干し 2.1 みそ 7.5 長ねぎ 5.	油P 0.5 豚肉(肩・もも) 10. 酒 1. たまねぎ(むき) 25. しめじ 7. にんじん 10. 大豆(乾) 5. 豆乳 10. みそ 6. 塩 0.2 こしょう 0.03 パセリ(乾) 0.03 チキガラスープ 5.
<b>鶏唐揚げ(2個)</b>	<b>ホキのねぎみそ焼き</b>	<b>厚揚げと豚肉のみそ揚げ炒</b>	<b>サルサフランク</b>	<b>さごしのおろしポン酢</b>	<b>鶏肉のマーマレード焼き</b>	<b>ハートと豚肉のチャップ和え</b>	<b>中華風あんかけたまごやき</b>	<b>メンチカツ</b>
鶏むね肉(下味) 2. でんぷん 4. コンスタチ 4. 揚げ油 7.	ホキ 1. 白みそ 8. 酒 1.5 みりん 1. 長ねぎ 3. 紙カップ 1.	油P 1. おろししょうが 0.4 おろしにんにく 0.4 トウバンジャン 0.2 豚肉(肩・もも) 20. 厚揚げ 35. 白菜キムチ漬 10. ピーマン 5. キャベツ 25. みそ 1.5 酒 0.8 さとう 0.2 塩 0.1 オイスターソース 0.8 でんぷん 0.6	フランクフルト 1. オリーブ油 0.1 たまねぎ 4. にんにく 0.05 チキガラスープ(トマトソース) 7. さとう 0.07 塩 0.07 こしょう 0.01 でんぷん 0.05 チリパウダー 0.03 水 0.15	さごし 1. だいこん 10. しょうゆ 3. さとう 1. 米酢 1. レモン汁(凍) 1.	鶏ムネ肉(下味) 1. じゃが芋 20. にんじん 5. きゅうり 7. キャベツ 20. (東)ローズハム(切) 5. 海水塩 0.1 こしょう 0.02 米酢 1. パセリ(乾) 7.	豚レバー(下味) 20. 豚もも肉(揚げがらめ用) 35. でんぷん 7. コンスタチ 5. 揚げ油 7. 中濃ソース 4. ケチャップ 7. さとう 1. 水 2. カレー粉 0.15	かま入りたまごやき 1. さとう 1. しょうゆ 1.6 みりん 0.4 米酢 1. 水 3. でんぷん 0.2	メンチカツ 1. 揚げ油 5. 中濃ソースP 8.
<b>もやしとコーンのサラダ</b>	<b>なめたけあえ</b>	<b>もやしのナムル</b>	<b>フルーツあえ</b>	<b>おかかあえ</b>	<b>マヨポテトサラダ 生芋</b>	<b>まぜっこサラダ</b>	<b>切干し大根の煮物</b>	<b>キャベツサラダ</b>
もやし 30. きゅうり 7. にんじん 5. ホールコーン 10. ごま油 0.5 白しょうゆP 2.5 さとう(サダ) 0.5	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	きゅうり 10. もやし 30. ほうれんそう 5. にんじん 5. 海水塩 0.05 白しょうゆP 2. ごま油 1. 白いりごま 1.	みかん缶 20. りんご缶 20. 黄桃缶 20. カクテルゼリー 10. ◆背割コッペパン ◆フランクフルト ◆サルサボモドロー(トマトソース) ◆チリパウダー ◆りんご缶 ◆カクテルゼリー	もやし 30. 小松菜 5. にんじん 10. 白しょうゆP 2. 花かつお(サダ) 0.5	じゃが芋 20. にんじん 5. きゅうり 7. キャベツ 20. (東)ローズハム(切) 5. 海水塩 0.1 こしょう 0.02 米酢 1. パセリ(乾) 7.	キャベツ 30. きゅうり 7. にんじん 10. 揚げちりめん 3. 白いりごま 1.5 米酢 1. 油P 1. さとう(サダ) 0.2 白しょうゆP 1.5	豚ももひき肉 5. にんじん 10. 切干し大根 7. 油揚げ 2. みりん 0.8 さとう 1.7 酒 0.8 しょうゆ 3.2 油P 0.5 花かつお(ダシ) 0.5 水 25.	キャベツ 30. きゅうり 10. にんじん 5. 海水塩 0.2 米酢 1. さとう(サダ) 0.5 白しょうゆP 1. オリーブ油 0.5
<b>豆乳いちごグループ</b>								
いちごグループ(乳卵小麦なし) 1.								
◆わかめごはん ◆白菜キムチ漬 ◆鶏むね肉(下味) ◆いちごグループ(乳卵小麦なし)	◆白みそ ◆なめたけ	◆山菜水煮			◆鶏ムネ肉(下味)	◆豚レバー(下味)	◆カニカマ入りたまごやき	◆まるパン ◆豆乳 ◆メンチカツ

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5月1日水曜 ～ 令和6年5月31日金曜

29(水)	30(木)	31(金)					
A	A	A					
ごはん	ごはん	ごはん					
<b>春キャベツのスープ</b>	<b>豚汁</b>	<b>いも団子汁</b>					
油P 0.5	ごぼう(切) 5.	鶏ムネ肉 10.					
豚肉(肩・もも) 10.	突ごんにやく 10.	だいこん 20.					
たまねぎ 20.	豚バラ肉 20.	にんじん 10.					
にんじん 10.	酒 1.	えのきたけ 5.					
春キャベツ 30.	おろししょうが 0.5	いも団子 30.					
セロリー 3.	たまねぎ(むき) 15.	みつば 3.					
塩 0.5	にんじん 5.	塩 0.1					
こしょう 0.02	だいこん 10.	酒 1.					
しょうゆ 2.	じゃが芋 20.	しょうゆ 4.					
キノガサブ 5.	煮干し 1.8	花かつお(ダシ) 1.5					
	みそ 7.5						
	長ねぎ 5.						
<b>あじフライ</b>	<b>あんかけ肉団子</b>	<b>鶏肉のきのこあんかけ</b>					
あじ松葉開きフライ 1. 個	五目野菜肉だんご 3. 個	鶏ムネ肉 1. 枚					
揚げ油 4.		しめじ 3.					
中濃ソースP 5.		たまねぎ 2.					
		おろししょうが 0.2					
		しょうゆ 2.5					
		みりん 0.5					
		さとう 2.					
		水 2.					
		でんぷん 0.2					
<b>かぼちゃサラダ3</b>	<b>アスパラサラダ</b>	<b>ほうれんそうのり330g</b>					
かぼちゃ(凍) 30.	キャベツ 30.	もやし 35.					
きゅうり 7.	アスパラガス 10.	にんじん 5.					
キャベツ 10.	にんじん 5.	ほうれんそう 5.					
にんじん 5.	米酢 1.	きゅうり 7.					
海水塩 0.3	油P 1.	白しょうゆP 1.					
こしょう 0.02	海水塩 0.3	ノンfatマヨネーズ(57g) 7.					
米酢 1.	こしょう 0.02	角さざみのり(西) 0.2					
油P 1.	さとう(57g) 0.2						

◆あじ松葉開きフライ

◆五目野菜肉だんご