

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

1 ページ

1(水)	2(木)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(月)	14(火)	15(水)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	ごはん	ごはん	たけのこごはん	ごはん	コッペパン	玄米入りごはん (2割ブレッド)	ごはん	ごはん
みそ豚骨蕎麦類スープ 豚肩ひき肉 15. トウバンジャン 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. チンゲンサイ 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.	山菜汁 にんじん 10. はくさい 15. 細切かまぼ 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	マロニスープ ショルダーベーコン(切) 10. たまねぎ(むき) 10. にんじん 10. 塩 0.2 白しょうゆ 3.5 みりん 0.5 チンゲンサイ 5. マロニー 5.	豆腐のすまし汁 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	具だくさんみそ汁 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.	肉だんごスープ にんじん 10. たまねぎ 20. はくさい 15. しめじ 5. 肉だんご 30. チンゲンサイ 5. 塩 0.2 しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02 小松菜 5.	チキンカレー 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. りんごビュール 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	春キャベツのスープ 油P 0.5 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ(むき) 20. にんじん 10. 春キャベツ 30. セロリー 3. 塩 0.5 こしょう 0.02 しょうゆ 2. チンゲンサイ 5.	厚揚げのみそ汁 だいこん 20. にんじん 10. しめじ 5. たまねぎ 10. 厚揚げ 20. 長ねぎ 5. 煮干し 2.2 みそ 7.5
肉しゅうまい 肉シューマイ 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	厚揚げと豚肉のみそ料理炒 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	ちくわの蒲揚げ ちくわ(切) 2. 個 でんぷん 2. コンスターチ 2. 揚げ油 5. しょうゆ 3. さとう 2. みりん 3. 水 2.	子持ちししゃもフライ 子持ちししゃも(卵なし) 2. 個 揚げ油 6.	中華風あんかけたまごやき 卵入りたまごやき 1. 個 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	ミートパンネ マカロニ(ペンネ) 10. 塩(ゆで) 0.5 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	やさしいグラタン やさいグラタン(乳小麦なし) 1. 個	あじフライ あじ松葉開きフライ 1. 個 揚げ油 4. 中濃ソースP 5.	ハンバーグステーキソース 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. りんごビュール 8. さとう 0.8
大根の中巻あえ 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	もやしのナムル 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.	青大豆のごまあえ もやし 30. 青大豆アサドリ 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.	ゆかりあえ 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	切干し大根の煮物 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.	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.	ひじきサラダ キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドライトウモロコシ) 5. 米酢 1. さとう(サダ) 0.5 白しょうゆP 2.5 油P 1.	かぼちゃサラダ3 かぼちゃ(凍) 30. きゅうり 7. キャベツ 10. にんじん 5. 海水塩 0.3 こしょう 0.02 米酢 1. 油P 1.	ツナサラダ 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
◆肉シューマイ	◆山菜水煮 ◆白菜キムチ漬	◆ショルダーベーコン(切) ◆ちくわ(切)	◆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	◆カニカマ入りたまごやき	◆コッペパン ◆肉だんご ◆トマト水煮	◆玄米入りごはん(2割ブレッド) ◆やさしいグラタン(乳小麦なし)	◆あじ松葉開きフライ	◆国産ハンバーグ

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

16(木)	17(金)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	27(月)	28(火)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	背割コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	ごはん
若竹汁	アスパラコーンポタージュ	オニオンスープ	凍り豆腐の味噌汁	ワンタンスープ	豆腐のみそ汁	ミネストローネ	いも団子汁	豚汁
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	バター 5. 鶏ムネ肉 5. たまねぎ(むき) 20. にんじん 5. しめじ 8. ホールコーン 10. コーンペースト 20. アスパラガス 5. チキンガラスープ 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	油P 0.5 ショウターペーコン(切) 8. (ダ)オニオン(特注) 15. たまねぎ(むき) 20. にんじん 10. しめじ 5. ホールコーン 10. パセリ(乾) 0.03 チキンガラスープ 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	油P 0.3 たまねぎ 20. 豚ももひき肉 10. にんじん 10. しめじ 10. チキンガラスープ 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.	だいこん 15. にんじん 10. えのきたけ 5. たまねぎ(むき) 20. 豆腐 20. 小松菜 5. 煮干し 2.1 みそ 7.5	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(乾) 5. 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	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 30. みつば 3. 塩 0.1 酒 1. しょうゆ 4. 花かつお(ダシ) 1.5	ごぼう(切) 5. 突こんにやく 10. 豚バラ肉 20. 酒 1. おろししょうが 0.5 たまねぎ 15. にんじん 5. だいこん 10. じゃが芋 20. 煮干し 1.8 みそ 7.5 長ねぎ 5.
さごしのおろしポン酢	さごしのおろしポン酢	鶏肉のマーマレード焼き	パ-と豚肉のケチャップ和え	チンジャオロース	かつおのめし揚げ	タンドリーチキン	鶏肉のきのこあんかけ	あんかけ肉団子
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.	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.	豚レバー(下味) 20. 豚もも肉(揚げがらめ用) 35. でんぷん 7. コーンスターチ 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	おろししょうが 0.5 豚もも肉 40. たまねぎ(むき) 25. たけのこ(切) 10. ピーマン 5. 油P 1. さとう 1. しょうゆ 3. オイスターソース 1. 酒 2. でんぷん 0.5	かつお角切り(下味) 40. ごぼう(切) 30. でんぷん 5. コーンスターチ 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.	鶏ムネ肉(下味) 1. 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 トマトピューレ 0.6 油P 0.5 カレー粉 0.4	鶏ムネ肉 1. しめじ 3. 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	五目野菜肉だんご 2.
おかかあえ	フルーツあえ	マヨポテトサラダ 生芋	まぜっこサラダ	パンパングーサラダ	コンニャク寒天の酢の物	コールスローサラダ	ほうれんそうののりマヨネーズ	アスパラサラダ
キャベツ 30. 小松菜 5. にんじん 10. 白しょうゆP 2. 花かつお(ダシ) 0.5	みかん缶 20. りんご缶 20. 黄桃缶 20. カクテルゼリー 10.	じゃが芋 20. にんじん 5. きゅうり 7. キャベツ 20. (東)ロースハム(切) 5. 海水塩 0.1 こしょう 0.02 米酢 1. マヨネーズ(特注) 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(ダシ) 0.2 白しょうゆP 1.5	もやし 35. きゅうり 7. にんじん 5. ほぐしささみ 5. 白しょうゆP 2.3 白すりごま 1. 米酢 1. ごま油 0.5	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(ダシ) 1.	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	もやし 35. にんじん 5. ほうれんそう 5. きゅうり 7. 白しょうゆP 1. マヨネーズ(特注) 7. 角ぎざみのり(西) 0.2	キャベツ 30. アスパラガス 10. にんじん 5. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02 さとう(ダシ) 0.2
	◆背割コッペパン ◆フランクフルト ◆りんご缶 ◆カクテルゼリー	◆鶏ムネ肉(下味)	◆豚レバー(下味)		◆かつお角切り(下味)			◆五目野菜肉だんご

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)					
C	C	C					
ごはん	わかめごはん	まるパン					
さわに椀	キムチ汁	豆乳スープ					
豚もも肉 10.	豚肉(肩・もも) 10.	油P 0.5					
たまねぎ 20.	にんじん 15.	豚肉(肩・もも) 10.					
だいこん 20.	たまねぎ(むき) 15.	酒 1.					
にんじん 10.	豆腐 25.	たまねぎ 25.					
細切かぼ 5.	白菜キムチ漬 10.	しめじ 7.					
小松菜 5.	長ねぎ 5.	にんじん 10.					
塩 0.2	花かつお(ガス) 2.	大豆(乾) 5.					
白しょうゆ 3.5	しょうゆ 4.	豆乳 10.					
酒 1.	酒 1.	みそ 6.					
花かつお(ガス) 2.2		塩 0.2					
		こしょう 0.03					
		パセリ(乾) 0.03					
		チキン ^ラ スープ 5.					
	鶏唐揚げ(2個)						
ホキのねぎみそ焼き	鶏むね肉(下味) 2. 個						
ホキ 1. 切	コーンスターチ 4.	メンチカツ					
白みそ 8.	でんぷん 4.	メンチカツ 1. 個					
酒 1.5	揚げ油 7.	揚げ油 5.					
みりん 1.		中濃ソースP 8.					
長ねぎ 3.							
紙カップ 1.							
	もやしとコーンのサラダ						
	もやし 30.						
	きゅうり 7.						
なめたけあえ	にんじん 5.	キャベツサラダ					
キャベツ 30.	ホールコーン 10.	キャベツ 30.					
きゅうり 7.	ごま油 0.5	きゅうり 10.					
にんじん 10.	白しょうゆP 2.5	にんじん 5.					
なめたけ 8.	さとう(サラダ) 0.5	海水塩 0.2					
白しょうゆP 0.8		米酢 1.					
		さとう(サラダ) 0.5					
		白しょうゆP 1.					
		オリーブ油 0.5					
	豆乳いちごグループ						
	いちごグループ(乳卵小麦なし) 1. 個						
◆白みそ	◆わかめごはん	◆まるパン					
◆なめたけ	◆鶏むね肉(下味)	◆豆乳					
	◆いちごグループ(乳卵小麦なし)	◆メンチカツ					