

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)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
コッペパン	たけのごはん	ごはん	まるパン	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん	コッペパン
ミネストローネ	豆腐のすまし汁	山菜汁	オニオンスープ	春キャベツのスープ	厚揚げのみそ汁	キムチ汁	若竹汁	肉だんごスープ
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. ベジダン 3. 白しょうゆ 2. 塩 0.1 こしょう 0.02 パセリ(乾) 0.03	かまぼこ 10. だいこん 15. たまねぎ(むき) 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	にんじん 10. はくさい 15. 細切かぼ(コ) 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	油P 0.5 ショルダ [®] バーコン(切) 8. (ダ)ホウワゲ [®] (刻タケ) 15. たまねぎ 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 [®] ラス [®] プ 8. 塩 0.7 しょうゆ 1. こしょう 0.02	油P 0.5 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ 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. チキ [®] ラス [®] プ 5.	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	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.	鶏ムネ肉 5. たけのこ(切) 10. たまねぎ(むき) 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	にんじん 10. たまねぎ(むき) 20. はくさい 15. しめじ 5. 肉だんご 30. チキ [®] ラス [®] プ 5. 塩 0.2 しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02 小松菜 5.
	子持ちししゃもフライ	厚揚げと豚肉のみそ揚げ炒	鶏肉のマーマレード焼き	あじフライ	ハンバーグバーベキューソース	鶏唐揚げ(2個)	さごしのおろしポン酢	ミートペンネ
	子持ちししゃも(卵なし) 2. 個 揚げ油 6.	油P 1. おろししょうが 0.4 おろしにんにく 0.4 トウ [®] ン [®] ヤ [®] 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.	鶏ムネ肉(下味) 1. 個	あじ松葉開きフライ 1. 個 揚げ油 4. 中濃ソースP 5.	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 [®] ユ [®] レ 8. さとう 0.8	鶏むね肉(下味) 2. 個 コンスタ [®] チ 4. でんぷん 4. 揚げ油 7.	さごし 1. 個 だいこん 10. しょうゆ 3. さとう 1. 米酢 1. レモン汁(凍) 1.	マカロニ(バンネ) 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
タンドリーチキン	ゆかりあえ	マヨポテトサラダ 生芋	かぼちゃサラダ3	ツナサラダ	もやしとコーンのサラダ	おかかあえ	海そうサラダ	
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 [®] ユ [®] レ 0.6 油P 0.5 カレー粉 0.4	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	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. 油P 7.	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(チ [®] ダ [®]) 0.5	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(チ [®] ダ [®]) 0.5	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(チ [®] ダ [®]) 0.5	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.	
ユールスローサラダ	かしわもち	もやしのナムル				豆乳いちごグループ		
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	かしわもち 1. 個	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.				いちごグループ(乳卵小麦なし) 1. 個		
◆コッペパン ◆トマト水煮	◆たけのごはん ◆かまぼこ ◆子持ちししゃもフライ(卵なし) ◆かしわもち	◆山菜水煮 ◆白菜キムチ漬	◆まるパン ◆ショルダ [®] バーコン(切) ◆鶏ムネ肉(下味)	◆あじ松葉開きフライ	◆国産ハンバーグ	◆わかめごはん ◆鶏むね肉(下味) ◆いちごグループ(乳卵小麦なし)	◆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

16(木)	17(金)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	27(月)	28(火)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	まるパン	ごはん	ごはん	ごはん	玄米入りごはん (2割ブレッド)
みそ豚骨蕎麦類スープ 豚肩ひき肉 15. トウパツジャン 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. チキンガラスープ 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.	凍り豆腐の味噌汁 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 2.3 みそ 7.5	豆腐のみそ汁 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	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 30. みつば 3. 塩 0.1 酒 1. しょうゆ 4. 花かつお(ダシ) 1.5	豆乳スープ 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 チキンガラスープ 5.	豚汁 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(むき) 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.	ワンタンスープ 油P 0.3 たまねぎ(むき) 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.	マロニースープ ショウガ・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 チキンガラスープ 5. はくさい 20. チンゲンサイ 5. マロニー 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P 1. しょうゆ 2. カレー粉 0.2 塩 0.2 ガラムマサラ 0.01
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.	カレー粉 0.15	かつおのすけ揚げ 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.	鶏肉のきのこあんかけ 鶏ムネ肉 1. 枚 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	メンチカツ メンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 8.	あんかけ肉団子 五目野菜肉だんご 2. 個	チンジャオロース 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. オスターソース 1. 酒 2. でんぷん 0.5	ちくわの蒲揚げ ちくわ(切) 2. 個 でんぷん 3. コーンスターチ 2. 揚げ油 5. しょうゆ 3. さとう 2. みりん 3. 水 2.	やさいぐらん やさいぐらん(乳小麦なし) 1. 個
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(サダダ) 0.4	まぜっこサラダ 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(サダダ) 0.2 白しょうゆP 1.5	コンニャク寒天の酢の物 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(サダダ) 1.	ほうれんそうのりマヨが 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. ノンオイルマヨネーズ(サダダ) 7. 角きざみのり(西) 0.2	キャベツサラダ 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(サダダ) 0.5 白しょうゆP 1. オリーブ油 0.5	アスパラサラダ 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(サダダ) 0.2	アスパラサラダ 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(サダダ) 0.2	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(サダダ) 1.2 白しょうゆP 2.	ひじきサラダ キャベツ 30. きゅうり 5. にんじん 5. ひじき(ドライパック) 5. 米酢 1. さとう(サダダ) 0.5 白しょうゆP 2.5 油P 1.
◆肉シューマイ	◆豚レバー(下味)	◆かつお角切り(下味)		◆豆乳 ◆メンチカツ	◆五目野菜肉だんご		◆ちくわ(切)	◆玄米入りごはん(2割ブレッド) ◆やさいぐらん(乳小麦なし)

分量は小学校中学年を基準としています。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。

