

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)

令和7年8月21日木曜 ~ 令和7年8月29日金曜

21(木)	22(金)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
C	C	C	C	C	C	C
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★わかめごはん	ごはん	★アップルパン
大根のみそ汁	夏野菜カレー	みそワンドゥンスープ	野菜いっぱいスープ	蕎麦麺スープ	具だくさんみそ汁	オニオンスープ
にんじん 10. だいこん 40. わかめ 0.6 油揚げ 5. 煮干し 1.5 みそ 7.5 小松菜 5.	油P 1. おろししょうが 0.2 おろしにんにく 0.2 豚肩ひき肉 20. たまねぎ(むき) 30. にんじん 15. ズッキーニ 5. なす 5. かぼちゃ(凍) 10. カレー粉 0.1 トマト水煮 15. ケチャップ 2.5 しょうゆ 1. 中濃ソース 1. チャツネ 2. カレールウ 9. ガラムマサラ 0.02	ごま油 0.3 豚ももひき肉 10. トウモロコシ 0.2 にんじん 10. えのきたけ 5. はくさい 15. 長ねぎ 8. ★ワンドン 8. みそ 7.5 しょうゆ 1. チンガラパック 10.	★(凍)ショルダーベーコン(切) 10. たまねぎ 15. にんじん 10. じゃが芋 20. キャベツ 20. 煮干し 1.5 塩 0.4 こしょう 0.2 しょうゆ 2.5	★こんにやく麺 30. ★焼き豚 10. ★なると 10. もやし 15. 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. ポーカハラパック 5. 酒 1. しょうゆ 4. 黒こしょう 0.02 ごま油 0.5	だいこん 20. たまねぎ 15. キャベツ 15. にんじん 10. えのきたけ 5. 豆腐(凍) Fe添加 10. わかめ 0.3 煮干し 2. みそ 7.5 長ねぎ 5.	油P 0.5 鶏ムネ肉 10. ★(凍)ホウチン(MCC) 10. たまねぎ 25. にんじん 10. しめじ 10. ホールコーン 10. パセリ(乾) 0.03 チンガラスープ 5. 塩 0.6 しょうゆ 1. こしょう 0.02
カラフル花火つくね		いわしの韓国風	たらみそマヨネーズ包み	ポテトチーズのアップ焼き	餃子	鶏むね肉のトマトソースがけ
鶏ひき肉 20. 豚ももひき肉 15. たまねぎ(むき) 15. ★えだまめ(むき) 5. おろししょうが 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01 えのき氷 5. 水 4. ピーマン 5. 赤パプリカ 5. 黄パプリカ 5. しょうゆ 2.2 さとう(サダ) 2. 酒 0.5 みりん 0.5 でんぷん 0.3 紙カップ	★チキナゲット 2 個 揚げ油 4	いわし 1 個 でんぷん 5. 揚げ油 4. 上白糖 2. しょうゆ 2.2 ごま油 0.7 にんにく 0.3 酒 2.2 みりん 2. 白いりごま 0.6 トウモロコシ 0.1	★たらみそマヨネーズ包み 1 個	じゃが芋(凍) 40. たまねぎ(むき) 10. ★(凍)ショルダーベーコン(切) 8. オリーブ油 0.2 塩 0.2 ★シュレットチーズ 10. パセリ(乾) 0.02 紙カップ 1.	★ギョーザ(蒸し) 2 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1. 油P 0.5	スパゲッティ 10. 鶏ひき肉 10. おろしにんにく 0.3 セロリー 2. なす 15. たまねぎ(むき) 20. ズッキーニ 5. しめじ 5. オリーブ油 0.4 トマト水煮 20. トマトピューレ 5. ケチャップ 10. 中濃ソース 1.5 さとう 0.9 塩 0.1 こしょう 0.03 赤ワイン 1.
きゅうりの中華あえ	ナゲット	あっさりポテトサラダ	冷やし中華風サラダ	ブロッコリーサラダ	松本の味 切昆布の煮物	カラフルサラダ
もやし 20. きゅうり 7. キャベツ 30. にんじん 5. 海水塩 0.15 米酢 2. さとう(サダ) 0.5 しょうゆ 2.5 ごま油 0.5 ★ラー油 0.02	揚げ油 4	じゃが芋 20. きゅうり 5. キャベツ 20. にんじん 5. 海水塩 0.35 しょうゆ 0.03 こしょう 0.03 米酢 1.4 さとう(サダ) 0.6 油P 0.5	★三色リクメンコンニャク 30. キャベツ 15. きゅうり 5. にんじん 4. 白しょうゆP 1.6 さとう(サダ) 0.6 海水塩 0.25 米酢 3. ごま油 0.25	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(サダ) 0.5 白しょうゆP 1. 油P 0.5	豚肉(肩・もも) 15. 油揚げ(切) 5. じゃが芋 25. なす 10. いんげん(凍) 5. 刻みこんぶ 0.5 油P 1.5 しょうゆ 1.5 みりん 0.9 さとう 0.6 酒 0.6 花かつお(ダシ) 0.3 水 7.5	キャベツ 35. きゅうり 7. 赤パプリカ 5. 黄パプリカ 5. 海水塩 0.1 米酢 1. さとう(サダ) 0.5 白しょうゆP 2. オリーブ油 0.5
	ミネラルたっぷりサラダ			豆乳チョコクレープ		
	茎わかめ(凍) 3. キャベツ 15. ごぼう(切) 5. にんじん 5. きゅうり 8. ホールコーン 3. 大豆(乾) 3. 白いりごま 0.5 さとう(サダ) 2. もやし 2. 米酢 2. 油P 1. 海水塩 0.1			★チョコクレープ 1 個 (乳卵小麦なし)		

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。