

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★コッペパン	★栗ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
松本豆腐汁	レタスのみそ汁	豆乳ちゃんぽんスープ	ツナカレー	肉だんごスープ	五目汁	みそキムチ汁	厚揚げ汁	お月見汁
★かまぼこ 7. えのきたけ 5. たまねぎ 10. はくさい 18. にんじん 5. 豆腐 20. わかめ 0.5 長ねぎ 5. 白しょうゆ 4. 塩 0.1 みりん 1. 酒 0.5 花かつお(ダシ) 1.5	だいこん 15. にんじん 10. たまねぎ 10. 油揚げ 3. こおり豆腐 1. 煮干し 2. みそ 7.5 レタス 10. <u>さばのソース煮</u> さば 1. 切 しょうが 1. ウスターソースP 3. 酒 1. しょうゆ 2. さとう 4. 水 25.	おろししょうが 0.5 なると 5. たまねぎ 20. にんじん 5. キャベツ 20. 鶏ムネ肉 10. きくらげ(切) 0.3 うどん 10. 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.3 チンガラパック 5. ポークガラパック 5. こしょう 0.02 チンゲンサイ 5. 豆乳 10.	油P 1. おろししょうが 0.2 おろしにんにく 0.2 たまねぎ(むき) 40. ★ツナフレーク 15. 塩 0.2 カレー粉 0.05 にんじん 20. じゃが芋(凍) 30. ケチャップ 5. おろしりんご(ピ) 5. チャツネ 1.5 しょうゆ 1.5 中濃ソース 2. ガラムマサラ 0.01 カレールウ 9.	にんじん 10. たまねぎ 20. はくさい 25. ★肉だんごつくね 25. チンガラパック 10. 塩 0.1 しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02 小松菜 5. <u>サルサフランク</u> ★フランクフルト 1. 本 オリーブ油 0.1 たまねぎ 4. おろしにんにく 0.3 ★サルサポモドロー 7. (トマトソース) さとう 0.07 塩 0.07 こしょう 0.01 チリパウダー 0.03	豚肉(肩・もも) 10. にんじん 10. 里いも(凍) 15. ★小菊かまぼこ 5. だいこん 15. 花かつお(ダシ) 2. 小松菜 5. 白しょうゆ 4. 酒 1. 塩 0.2 でんぷん 0.5 <u>鶏のくわ焼き</u> ★鶏もも肉(皮付下味) 1. 個 ★コンスターチ 1. でんぷん 1.5	豚肉(肩・もも) 10. にんじん 10. たまねぎ 15. 豆腐(凍) Fe添加 20. ★白菜キムチ漬 10. 長ねぎ 5. 煮干し 2. みそ 6. 酒 1. <u>肉団子</u> ★ふんわり肉団子 1. 個 <u>いわしの蒲揚げ</u> いわし 1. 個 でんぷん 7. 揚げ油 7. しょうゆ 2.5 さとう 2.5 みりん 2.5 水 4.5	鶏ムネ肉 10. だいこん 15. にんじん 5. しめじ 10. はくさい 10. ★がぼチャおじゃ 25. がもちボール 小松菜 5. 塩 0.1 酒 1. しょうゆ 4. 花かつお(ダシ) 2. <u>あんかけたまごやき</u> ★かま入りたまごやき 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	
山賊焼き		カナルチンジャオロース	やさいグラタン		菊花あえ	マヨポテトサラダ		枝豆サラダ
★鶏むね肉(下味) 1. 枚 でんぷん 8. 揚げ油 7.	<u>こんにゃく寒天の酢の物</u> キャベツ 20. きゅうり 7. にんじん 10. ★こんにゃく寒天 0.5 米酢 2. 海水塩 0.25 白しょうゆP 2. さとう(サラダ) 1.	油P 1. おろししょうが 0.5 豚もも肉 45. たまねぎ(むき) 20. 赤パプリカ 5. 黄パプリカ 5. さとう 1. 酒 2. しょうゆ 3. オイスターソース 1. でんぷん 0.5	★やさいグラタン 1. 個 (乳小麦なし) <u>オニドレサラダ</u> キャベツ 30. きゅうり 7. にんじん 5. ホールコーン 5. たまねぎ 2. 油P 0.6 白しょうゆP 2. 海水塩 0.15 黒こしょう 0.01 さとう 0.8	<u>フルーツヨーグルト</u> ヨーグルト 30. ★白桃缶 20. ★パイナップ缶 15. ★みかん缶 20. 上白糖 0.5	もやし 35. きゅうり 7. にんじん 5. 菊のり 0.05 塩こんぶ 0.7 海水塩 0.1 白しょうゆP 1. 米酢 0.5	じゃが芋(凍) 15. じゃが芋 20. にんじん 10. きゅうり 7. 海水塩 0.1 こしょう 0.02 白しょうゆP 1. 米酢 1. ハンエッグ マヨネーズ(サラダ) 7.	<u>ゆかりあえ</u> だいこん 35. にんじん 5. きゅうり 7. ゆかり 0.5 海水塩 0.1 白しょうゆP 1. 米酢 0.5	★えだまめ(缶) 20. わかめ 0.6 キャベツ 20. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.1 白しょうゆP 1.5
おてっか		もやしのナムル						
油P 1.5 豚肉(肩・もも) 10. なす 15. たまねぎ 10. にんじん 10. ピーマン 5. みそ 4.5 酒 1. さとう 1.		きゅうり 7. もやし 30. にんじん 7. 海水塩 0.05 白しょうゆP 2. ごま油 1. 一味唐辛子 0.01 白いりごま 1.						

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。

12(金)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	22(月)	24(水)	25(木)	26(金)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
★コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	★キャロットパン	ごはん	ごはん	ごはん	★コッペパン
カレースープ	蒟蒻麺スープ	白菜スープ	具だくさんみそ汁	オニオンスープ	さつま汁	太平燕	豆腐とにらのスープ	ジュリエヌスープ
鶏ムネ肉 10. 大豆(乾) 5. ズッキーニ 10. たまねぎ 15. にんじん 5. じゃが芋(凍) 25. しょうゆ 1. 塩 0.5 こしょう 0.03 カレールウ 3. チンガラスープ 5.	★こんにゃく麺 30. 豚肉(肩・もも) 10. ★なると 7. もやし 15. たまねぎ 10. 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. ポークガラパック 5. 酒 1. しょうゆ 4. 黒こしょう 0.02	豚肉(肩・もも) 10. にんじん 5. たまねぎ(むき) 10. はくさい 30. しめじ 10. パセリ(乾) 0.03 チンガラパック 10. 塩 0.35 しょうゆ 3. こしょう 0.02	豆腐(凍) Fe添加 20. だいこん 20. たまねぎ(むき) 15. はくさい 10. にんじん 10. わかめ 0.3 煮干し 2. みそ 7.5	鶏ムネ肉 10. ★(ス)オニオンソー(MCC) 10. たまねぎ(むき) 25. にんじん 10. ホールコーン 10. パセリ(乾) 0.03 チンガラスープ 5. 塩 0.7 しょうゆ 1. こしょう 0.02	さつま汁 鶏ムネ肉 10. にんじん 15. だいこん 15. 突こんにゃく 15. さつま芋 20. 長ねぎ 5. 酒 1. 煮干し 1.5 みそ 7.5	おろししょうが 0.3 豚肉(肩・もも) 5. いか 5. 酒 1. たまねぎ(むき) 20. にんじん 10. しめじ 10. はくさい 20. ポークガラパック 5. チンガラパック 5. しょうゆ 4. 塩 0.1 こしょう 0.02 マロニー 2. 小松菜 5.	たまねぎ(むき) 15. ★(鎌)ショルダーベーコン(切) 5. にんじん 10. だいこん 10. しめじ 5. 豆腐(凍) Fe添加 20. チンガラパック 10. しょうゆ 3.6 塩 0.2 こしょう 0.02 にら 5.	油P 0.5 豚もも肉 10. たまねぎ(むき) 20. にんじん 10. キャベツ 30. チンガラスープ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4. こしょう 0.02
レバーと豚肉のケチャップ和え	はるまき	メンチカツ	さんまみぞれ煮	ピザボート	しいらの塩麹焼き	焼き餃子	しゅうまい	鶏肉と大豆のトマト煮
★豚レバー(下味) 20. 豚もも肉 30. でんぷん 12. 揚げ油 8. 中濃ソース 4. ケチャップ 7. さとう 1. 水 2. カレー粉 0.15	★春巻き 1. 個 揚げ油 6.	★メンチカツ 1. 個 揚げ油 6. 中濃ソースP 4.	★さんまみぞれ煮 1. 個	じゃが芋(凍) 45. ★(鎌)ウィンナー(切) 10. ★サルサポモトロー(トマトソース) 8. ケチャップ 3. こしょう 0.01 ★シュレットチーズ 6. パセリ(乾) 0.02 紙カップ 1. 枚	★しいら塩麹漬 1. 切	★ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1. 油P 0.3	★肉シューマイ 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	オリーブ油 1. おろしにんにく 0.4 鶏ムネ肉 15. たまねぎ(むき) 25. しめじ 10. 大豆(乾) 8. トマト水煮 15. チンガラスープ 3. ケチャップ 5. 赤ワイン 0.8 塩 0.2 こしょう 0.02 さとう 0.2
コーンサラダ	キャベツの中華漬け	もやしとコーンのサラダ	ごまネーズサラダ	コールスローサラダ	ほうれんそうののりマヨサラダ	大根の中華あえ	やみつきキャベツ	かぼちゃサラダ
キャベツ 30. きゅうり 5. ホールコーン 10. にんじん 3. 米酢 1.2 こしょう 0.02 海水塩 0.3 油P 1. さとう 0.1	キャベツ 30. きゅうり 7. にんじん 8. ごま油 1. 米酢 1.5 さとう(サラダ) 0.2 白しょうゆP 1.3 海水塩 0.1 白いりごま 0.5 トウバンゴヤン 0.02	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(サラダ) 0.5	キャベツ 20. きゅうり 7. にんじん 5. さつま芋 20. ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 6.5 白すりごま 2. 白しょうゆP 1.5	キャベツ 35. きゅうり 7. にんじん 10. 米酢 0.7 レモン汁 0.4 油P 1. 海水塩 0.25 こしょう 0.02 さとう 0.02	もやし 35. にんじん 5. ほうれんそう 7. きゅうり 5. 白しょうゆP 1. ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 7. 角きざみのり(西) 0.2	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(サラダ) 0.4	キャベツ 35. にんじん 5. きゅうり 7. 塩こんぶ 1. ごま油 0.5 白いりごま 1. おろしにんにく 0.1 白しょうゆP 1.5 海水塩 0.1	かぼちゃ(凍) 35. にんじん 7. キャベツ 10. きゅうり 7. 海水塩 0.1 こしょう 0.02 米酢 1. ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 8.
豆乳クレープ								
★カスタード風クレープ(乳卵小麦無)								

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)

2025-08-04 印刷

令和7年9月1日月曜 ～ 令和7年9月30日火曜

3 ページ

29(月)	30(火)						
C	C						
ごはん	ごはん						
さわに椀 豚もも肉 10. たまねぎ 20. だいこん 15. にんじん 10. ★細切かぼ 7. 小松菜 5. 塩 0.2 白しょうゆ 3.5 酒 1. 花かつお(ダシ) 1.7	豚汁 ごぼう(切) 5. 突こんにやく 10. 豚肉(肩・もも) 10. 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 1.5 みそ 7.5 長ねぎ 5.						
ハンバーグ大根おろしソース 豚肩ひき肉 40. 鶏ひき肉 20. たまねぎ(むき) 15. ナツメグ 0.02 塩 0.1 こしょう 0.01 大豆の華 フレーク 1. えのき氷 5. 水 6. しょうゆ 1.2 みりん 0.7 さとう 0.35 だいこん 10.	鶏唐揚げ ★鶏ムネ肉(下味) 2. 個 でんぷん 8. 揚げ油 8.						
のり酢あえ もやし 30. きゅうり 7. にんじん 7. 白しょうゆP 2.5 米酢 1.5 角ぎざみのり(西) 0.2	春雨サラダ マロニー 5. きゅうり 7. キャベツ 20. にんじん 5. 米酢 1. さとう(サラダ) 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 油P 0.5						
	冷凍みかん みかん 1. 個						

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。