

令和7年10月1日水曜 ～ 令和7年10月31日金曜

1 ページ

1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	14(火)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	★コッペパン
はりはり汁 豚もも肉 15. 長ねぎ 5. はくさい 20. 水菜 5. 豆腐(凍) Fe添加 20. 白しょうゆ 4. 酒 1. みりん 1. 花かつお(ダシ) 1.5	ポークカレー 油P 1. おろししょうが 0.2 おろしにんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 25. たまねぎ(むき) 40. にんじん 15. じゃが芋(凍) 20. 塩 0.2 カレー粉 0.05 ケチャップ 5. ★りんごビュレ 5. チャツネ 1.5 カレールウ 9. しょうゆ 2. ウスターソースP 1. ガラムマサラ 0.01	ごまみそ汁 しらたき 10. にんじん 5. さつま芋 15. はくさい 15. 厚揚げ 10. たまねぎ(むき) 10. 煮干し 1.5 みそ 7.5 白すりごま 2. 長ねぎ 5.	じゃがいものみそ汁 煮干し 1.5 油揚げ 5. たまねぎ 20. わかめ 0.5 じゃが芋 20. えのきたけ 5. にんじん 5. みそ 7.5 そぼろ丼(たまごなし) 油P 1. 鶏ひき肉 30. 大豆の華 粒 5. ホールコーン 20. ★えだまめ(ムキ) 10. おろししょうが 0.1 みりん 1. しょうゆ 3. 水 2.	ジュリエヌスープ 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. チキンガラスープ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4. こしょう 0.02	さわか栴 豚もも肉 10. たまねぎ 20. だいこん 20. にんじん 10. 小松菜 5. 塩 0.2 白しょうゆ 3.5 酒 1. 花かつお(ダシ) 1.5	きのこのみそ汁 じゃが芋(切) 20. えのきたけ 5. しめじ 10. だいこん 20. にんじん 15. 小松菜 5. 煮干し 1.5 みそ 7.5	具だくさんみそ汁 しめじ 10. だいこん 15. たまねぎ 10. はくさい 20. にんじん 10. えのきたけ 5. 長ねぎ 5. 煮干し 1.5 みそ 7.5	コンホ°タージュ ★バター 2. 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. アスパラガス°ースト 10. トウモロコシ°ースト 5. ★クリームコーン 5. チキンガラスープ° 5. 米粉 4. 牛乳 25. ★生クリーム 8. 塩 1. こしょう 0.02 白ワイン 0.5
しいら西京漬け焼 ★しいら西京漬け 1. 切	山賊焼き ★鶏むね肉(下味) 1. 枚 でんぷん 8. 揚げ油 6.	カゴカマスの塩こうじ焼き ★かごかます(下味) 1. 切	鶏ひき肉 大豆の華 粒 5. ホールコーン 20. ★えだまめ(ムキ) 10. おろししょうが 0.1 みりん 1. しょうゆ 3. 水 2.	トマトソース肉団子 ★トマト肉団子 2. 個	たらのオイマヨ焼き たら 1. 切 こしょう 0.01 オイスターソース 1.5 酒 0.6 ノンエク°マヨネーズ° 10.5 おから 1.5 紙カップ 1. 枚	厚揚げチャンプルー ごま油 1. 豚肉(肩・もも) 20. 厚揚げ 40. ひじき 1. ★えだまめ(ムキ) 7. にんじん 10. 花かつお(サダ°) 1. みりん 3. さとう 1. しょうゆ 3. でんぷん 0.5	わさびコロッケ ★わさびコロッケ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 5.	ホキフライ ホキ 1. 切 バッターミックス 5. ★パン粉 5. 揚げ油 5. 中濃ソースP 3.
だいこんのおかかあえ だいこん 35. きゅうり 7. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 花かつお(サダ°) 0.5	梨 なし 0.25 個 塩	ひじきのサラダ もやし 20. キャベツ 20. ★(錦)ロースハム(切) 5. さとう(サダ°) 0.3 油P 0.5 白しょうゆP 1. 米酢 1. 海水塩 0.3 ひじき 0.6 しょうゆ 0.5 さとう(サダ°) 0.5 みりん 0.5	磯香あえ もやし 35. きゅうり 7. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 角ぎさみのり(西) 0.3	マヨポテトサラダ じゃが芋 20. にんじん 5. きゅうり 7. キャベツ 20. ホールコーン 5. 海水塩 0.1 こしょう 0.02 米酢 1. ノンエク°マヨネーズ°(サダ°) 7.	枝豆サラダ ★えだまめ(ムキ) 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	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	塩丸いかの酢の物 キャベツ 25. きゅうり 7. わかめ 0.5 ★塩いか 10. 米酢 2. 白しょうゆP 2. さとう(サダ°) 1.	グリーンサラダ キャベツ 35. きゅうり 7. たまねぎ 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
				ブルーベ°リースティックタルト ★ブルーベ°リースティックタルト 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1.0、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。

令和7年10月1日水曜 ～ 令和7年10月31日金曜

2 ページ

15(水)	16(木)	17(金)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	27(月)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん とうふのみそ汁 にんじん 10. えのきたけ 10. 豆腐(凍) Fe添加 20. 長ねぎ 5. わかめ 0.3 煮干し 1.5 みそ 10.	ごはん 中華マロニースープ ★焼き豚 5. にんじん 10. たまねぎ(むき) 20. もやし 15. マロニー 5. ポークガラスープ 5. 塩 0.6 白しょうゆ 1.5 こしょう 0.02 ごま油 0.5 でんぷん 0.8 長ねぎ 5.	ごはん 担々蕎麦麺スープ 鶏ひき肉 10. トウバンソジャン 0.15 おろしにんにく 0.3 もやし 10. にんじん 10. ★なると 5. チンゲンサイ 5. ★こんにゃく麺 25. チンガラパック 5. ポークガラパック 5. 酒 1. 黒こしょう 0.03 白しょうゆ 1. みそ 6. 白すりごま 2. 白ねりごま 1.	ごはん ワカメスープ ★細切かぼちゃ 5. たまねぎ 10. しめじ 5. はくさい 10. わかめ 0.7 長ねぎ 5. チンガラパック 10. 白しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02 塩 0.2 ごま油 0.5 白いりごま 0.5	★コッペパン オニオンスープ ★(ス)ホウダチ(MCC) 10. たまねぎ(むき) 20. 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 2. こしょう 0.02 鶏ムネ肉 10.	★わかめごはん 豚汁 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.	ごはん チゲ風みそ汁 油P 0.3 おろしにんにく 0.3 豚肉(肩・もも) 10. 豆腐(凍) Fe添加 20. にんじん 5. はくさい 10. ★白菜キムチ漬 10. 長ねぎ 5. 花かつお(ダシ) 1.5 みそ 5. しょうゆ 0.5 塩 0.1 ごま油 0.3	ごはん お月見汁 鶏ムネ肉 10. はくさい 15. にんじん 5. しめじ 10. ★かぼチャ 5. おじゃかもちボール ★いもち 20. 小松菜 5. 塩 0.1 酒 1. しょうゆ 4. 花かつお(ダシ) 2.	ごはん 春雨すまし ★いちようかまぼこ 8. にんじん 10. たまねぎ 20. マロニー 5. 長ねぎ 5. 花かつお(ダシ) 1.5 白しょうゆ 4. 塩 0.2 こしょう 0.01
鶏肉のきのこあんかけ ★鶏もも肉(下味) 1. 個 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. でんぷん 0.2	厚揚げ入りホイコーロー 油P 0.8 おろししょうが 0.5 トウバンソジャン 0.05 豚肉(肩・もも) 20. 酒 1. 厚揚げ 20. たまねぎ(むき) 20. キャベツ 20. みそ 4. みりん 2. さとう 1. しょうゆ 1. でんぷん 0.5	たまごの野菜あんかけ ★ブレンオムレツ 1. 個 たまねぎ 5. 干しいたけスライス 0.5 えのきたけ 3. 白しょうゆ 2. さとう 0.8 みりん 1. チンガラスープ 3. 水 3. でんぷん 0.8 塩 0.1	ショールンボー ★ショールンボー 3. 個 米酢 1.5 白しょうゆ 1. 水菜と大根のサラダ 水菜 5. にんじん 5. きゅうり 7. だいこん 30. ★揚げちりめん 1. 米酢 0.5 こしょう 0.02 海水塩 0.3 油P 1.	クリームポロネーズ スパゲッティ 10. 塩(ゆで) 0.3 豚ももひき肉 25. たまねぎ(むき) 25. ★マッシュルーム 5. ケチャップ 12. 赤ワイン 0.5 ウスターソースP 2. ★(ピ)カットトマト 5. オリーブ油 0.8 塩 0.2 こしょう 0.02 ★生クリーム 5. コールスローサラダ キャベツ 35. きゅうり 7. にんじん 10. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.35 こしょう 0.02	鶏唐揚げ ★鶏むね肉(下味) 2. 個 でんぷん 8. 揚げ油 7. 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(サダダ) 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 油P 0.5 豆乳いちごグループ ★いちごグループ 1. 個 (乳卵小麦なし)	焼きギョーザ ★ギョーザ(蒸し) 3. 個 しょうゆ 2. 米酢 1.5 もやしのナムル きゅうり 7. もやし 35. 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. 一味唐辛子 0.01 白いりごま 1.	さんまの蒲揚げ さんま 1. 個 でんぷん 6. 揚げ油 6. しょうゆ 2.5 さとう 2.5 みりん 2.5 水 1.5 でんぷん 0.5 白いりごま 0.5	鶏肉のアップルソース 鶏ムネ肉 1. 枚 おろししょうが 0.2 たまねぎ(むき) 4. しょうゆ 2.4 みりん 1.2 さとう 0.8 ★りんごピューレ 7. もやしののり酢あえ もやし 35. きゅうり 7. にんじん 10. 白しょうゆP 2.5 米酢 1. 角きざみのり(西) 0.2

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。

アレルギー用 明細献立表(西部学校給食センターAコース)

2025-09-03 印刷

令和7年10月1日水曜 ～ 令和7年10月31日金曜

3 ページ

28(火)	29(水)	30(木)	31(金)					
A	A	A	A					
★パンツキンパン	ごはん	ごはん	ごはん					
吸血鬼のトマトスープ	さつま汁	けんちん汁	きのこ青菜のスープ					
オリーブ油 0.5	鶏ムネ肉 10.	ごぼう(切) 5.	★(鎌)コースハム(切) 5.					
豚もも肉 15.	にんじん 15.	にんじん 10.	しめじ 10.					
赤ワイン 1.	だいこん 15.	だいこん 20.	えのきたけ 5.					
キャベツ 10.	突こんにゃく 15.	こんにゃく 10.	にんじん 5.					
たまねぎ(むき) 20.	さつま芋 20.	豆腐 20.	セロリー 2.					
にんじん 10.	長ねぎ 5.	長ねぎ 5.	油P 0.5					
大豆(乾) 2.	酒 1.	花かつお(ダシ) 2.2	塩 0.2					
じゃが芋(凍) 15.	煮干し 1.5	ごま油 0.5	黒こしょう 0.02					
セロリー 5.	みそ 7.5	しょうゆ 4.	しょうゆ 1.					
パセリ(乾) 0.03		酒 1.	小松菜 10.					
おろしにんにく 0.4		みりん 1.	おろしにんにく 0.2					
ベジダン 3.		塩 0.2	ベジダン 3.					
★(ビ)カットマト 25.								
ケチャップ 3.								
塩 0.1								
こしょう 0.02								
白しょうゆ 2.								
	ちくわの南蛮づけ							
	★ちくわ(切) 2. 個							
	でんぷん 5.							
	揚げ油 6.	さばのみぞれ煮	鶏肉のレモンソース					
	しょうゆ 2.	★さばみぞれ煮 1. 尾	鶏ムネ肉 1. 枚					
	さとう 1.5		でんぷん 4.					
	米酢 1.		揚げ油 5.					
	みりん 1.5		白しょうゆ 3.					
	長ねぎ 2.		さとう 3.					
	一味唐辛子 0.01		レモン汁 3.					
			みりん 3.					
ほねほねミルクグラタン		元気サラダ						
★冷凍マカロニ 5.		キャベツ 35.						
鶏ムネ肉 15.		きゅうり 5.						
たまねぎ(むき) 10.		ホールコーン 5.						
油P 0.3		にんじん 3.						
塩 0.1		花かつお(サラダ) 0.5						
こしょう 0.01		塩こんぶ 0.5						
白ワイン 1.		米酢 1.5						
米粉 2.5	もやしのこんぶあえ	油P 1.	海そうサラダ					
牛乳 28.	もやし 35.	海水塩 0.25	キャベツ 25.					
オイスターソース 1.	きゅうり 7.	こしょう 0.02	きゅうり 7.					
★シュレットチーズ 8.	にんじん 10.	さとう(サラダ) 0.5	にんじん 5.					
★生クリーム 3.	塩こんぶ 0.7		★海そうサラダ 1.					
紙カップ 1. 枚	海水塩 0.1		海水塩 0.2					
	白しょうゆP 0.8		さとう(サラダ) 0.4					
	米酢 0.5		しょうゆ 1.2					
			米酢 1.5					
			油P 3.					
			赤パブリカ 0.1					
			★グリーンビグルス (スタッフド) 0.1					
			たまねぎ 3.					
魔女のフレンチサラダ								
キャベツ 30.								
きゅうり 5.								
にんじん 5.								
ホールコーン 5.								
紫キャベツ 3.								
★かんきつドレッシング 8.								
海水塩 0.1								

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。