

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)
C ごはん	C ごはん	C ★コッペパン	C ごはん	C ごはん	C ごはん	C ごはん	C ★コッペパン	C ごはん
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	担々蕎麦麺スープ 鶏ひき肉 10. トウモロコシ 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. チキンガラムパック 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.	コンボータージュ ★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. アスパラガスペースト 10. トマトソース 5. ★クリームコーン 5. チキンガラムスープ 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	さわに焼 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	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 7. 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.	お月見汁 鶏ムネ肉 10. はくさい 15. にんじん 5. しめじ 10. ★かぼちゃ 5. おじゃかもちがール ★いもちもち 20. 小松菜 5. 塩 0.1 酒 1. しょうゆ 4. 花かつお(ダシ) 2.	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	オニオンスープ ★(ス)オニオン(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 チキンガラムスープ 5. 塩 0.7 しょうゆ 2. こしょう 0.02 鶏ムネ肉 10.	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 3. 長ねぎ 5.
そばろ井(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.	たまごの野菜あんかけ ★プレーンオリーブ 1.個 たまねぎ 5. 干しいいたけスライス 5. えのきたけ 3. 白しょうゆ 2. さとう 0.8 みりん 1. チキンガラムスープ 3. 水 3. でんぷん 0.8 塩 0.1	ホキフライ ホキ 1.切 バターミックス 5. ★パン粉 5. 揚げ油 5. 中濃ソースP 3.	たらのおイモ焼 たら 1.切 こしょう 0.01 オイスターソース 1.5 酒 0.6 ノンエッグマヨネーズ 10.5 おかから 1.5 紙カップ 1.枚	厚揚げ入りホイコーロー 油P 0.8 おろししょうが 0.5 トウモロコシ 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	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	焼きギョーザ ★ギョーザ(蒸し) 2.個 しょうゆ 2. 米酢 1.5	クリーミーポテト スパゲティ 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.	カゴカマス塩こうじ焼 ★かこかます(下味) 1.切
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. 角ぎざみのり(西) 0.3		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(サタ) 0.5 白しょうゆP 1. オリーブ油 0.5	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	だいこんサラダ だいこん 30. きゅうり 5. ホールコーン 10. にんじん 3. 米酢 0.5 こしょう 0.02 海水塩 0.3	おろしあえ だいこん 50. ほうれんそう 5. にんじん 5. ★えだまめ(ムキ) 8. わかめ 0.3 白しょうゆP 2.5 米酢 1.	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.	ユールスローサラダ 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	ひじきのサラダ もやし 20. キャベツ 20. ★(餅)ローズハム(切) 5. さとう(サタ) 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(サタ) 0.5 みりん 0.5

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。

2 ページ

15(水)	16(木)	17(金)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	27(月)
C ごはん	C ごはん	C ★コッペパン	C ごはん	C ごはん	C ごはん	C ごはん	C ★コッペパン	C ★わかめごはん
ワカメスープ ★細切カボチャ 5. たまねぎ 10. しめじ 5. はくさい 10. わかめ 0.7 長ねぎ 5. チキンガラムパック 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	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. ★りんごピューレ 5. チャツネ 1.5 カレールー 9. しょうゆ 2. ウスターソースP 1. ガラムマサラ 0.01	きのこ青菜のスープ ★(雞)ロースハム(切) 5. しめじ 10. えのきたけ 5. にんじん 5. セロリー 2. 油P 0.5 塩 0.2 黒こしょう 0.02 しょうゆ 1. 小松菜 10. おろしにんにく 0.2 ベジダシ 3.	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.	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	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	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	ジュリエンスープ 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. チキンガラムパック 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4. こしょう 0.02	豚汁 突こんにゃく 10. 豚肉(肩・もも) 10. 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 1.5 みそ 7.5 長ねぎ 5.
ショールンボー ★ショールンボー 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆ 1.	山賊焼き ★鶏むね肉(下味) 1. 枚 でんぷん 8. 揚げ油 6.	鶏肉のレモンソース 鶏ムネ肉 1. 枚 でんぷん 4. 揚げ油 5. 白しょうゆ 3. さとう 3. レモン汁 3. みりん 3.	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	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.	しいら西京漬け焼 ★しいら西京漬け 1. 切	ちくわの南蛮づけ ★ちくわ(切) 2. 個 でんぷん 5. 揚げ油 6. しょうゆ 2. さとう 1.5 米酢 1. みりん 1.5 長ねぎ 2. 一味唐辛子 0.01	トマトソース肉団子 ★トマト肉団子 2 個	鶏唐揚げ ★鶏むね肉(下味) 2. 枚 でんぷん 8. 揚げ油 7.
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.	梨 なし 0.25 個 塩	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. 海水塩 0.2 さとう(サタ*) 0.4 しょうゆ 1.2 米酢 1.5 油P 3. 赤パプリカ 0.1 ★グリーンピーナズ(スタッフド) 0.1 たまねぎ 3.	なめたけあえ キャベツ 30. きゅうり 7. にんじん 10. ★なめたけ 8. 白しょうゆP 0.8	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(サタ*) 1.	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(サタ*) 0.5	もやしのこんぶあえ もやし 35. きゅうり 7. にんじん 10. 塩こんぶ 0.7 海水塩 0.1 白しょうゆP 0.8 米酢 0.5	マヨポテトサラダ じゃが芋 10. じゃが芋(凍) 10. 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. ノンエナジー マヨネーズ(99%) 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(サタ*) 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 油P 0.5 豆乳いちごクレープ ★いちごクレープ 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。

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)

2025-09-03 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)					
C	C	C	C					
ごはん	ごはん	ごはん	★パンパキンパン					
きのこのみそ汁	けんちん汁	春雨すまし	吸血鬼のトマトスープ					
じゃが芋(切) 20.	ごぼう(切) 5.	★いちようかまぼこ 8.	オリーブ油 0.5					
えのきたけ 5.	にんじん 10.	にんじん 10.	豚もも肉 15.					
しめじ 10.	だいこん 20.	たまねぎ(むき) 20.	赤ワイン 1.					
だいこん 20.	こんにゃく 10.	マロニー 5.	キャベツ 10.					
にんじん 15.	豆腐 20.	長ねぎ 5.	たまねぎ(むき) 20.					
小松菜 5.	長ねぎ 5.	花かつお(ダシ) 1.5	にんじん 10.					
煮干し 1.5	花かつお(ダシ) 2.2	白しょうゆ 4.	大豆(乾) 2.					
みそ 7.5	ごま油 0.5	塩 0.2	じゃが芋(凍) 15.					
	しょうゆ 4.	こしょう 0.01	セロリー 5.					
	酒 1.		パセリ(乾) 0.03					
	みりん 1.		おろしにんにく 0.4					
	塩 0.2		ベジダシ 3.					
			★(ビ°)カットトマト 25.					
厚揚げチャンプルー		鶏肉のアップルソース	ケチャップ 3.					
ごま油 1.		鶏ムネ肉 1. 枚	塩 0.1					
豚肉(肩・もも) 20.		おろししょうが 0.2	こしょう 0.02					
厚揚げ 40.		たまねぎ(むき) 4.	白しょうゆ 2.					
ひじき 1.	さばのみぞれ煮	しょうゆ 2.4						
★えだまめ(ムキ) 7.	★さばみぞれ煮 1. 尾	みりん 1.2						
にんじん 10.		さとう 0.8						
花かつお(サラダ°) 1.		★りんごピューレ 7.						
みりん 3.			ほねほねミルクグラタン					
さとう 1.			★冷凍マカロニ 5.					
しょうゆ 3.			鶏ムネ肉 15.					
でんぷん 0.5			たまねぎ(むき) 10.					
	元気サラダ	もやし(のり酢あえ)	油P 0.3					
	キャベツ 35.	もやし 35.	塩 0.1					
	きゅうり 5.	きゅうり 7.	こしょう 0.01					
	ホールコーン 5.	にんじん 10.	白ワイン 1.					
	にんじん 3.	白しょうゆP 2.5	米粉 2.5					
	花かつお(サラダ°) 0.5	米酢 1.	牛乳 28.					
	塩こんぶ 0.5	角きざみのり(西) 0.2	オイスターソース 1.					
ツナサラダ	米酢 1.5		★シュレットチーズ° 8.					
★ツナフレーク 5.	油P 1.		★生クリーム 3.					
キャベツ 30.	海水塩 0.25		紙カップ 1. 枚					
きゅうり 7.	こしょう 0.02							
にんじん 5.	さとう(サラダ°) 0.5							
米酢 1.								
ごま油 0.3								
こしょう 0.02								
白しょうゆP 1.								
さとう(サラダ°) 0.5								
			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場合があります。
分量は小学校低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。