

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Aコース)

2025-09-30 印刷

令和7年11月4日火曜 ～ 令和7年11月28日金曜

2 ページ

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	★ナン	ごはん	ごはん	ごはん	★コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん
<u>よせ鍋汁</u> 鶏ムネ肉 8. にんじん 10. はくさい 15. えのきたけ 5. たら 15. しらたき 15. 長ねぎ 5. 花かつお(ダシ) 2. 塩 0.2 白しょうゆ 3.5 酒 1. みりん 1.	<u>キーマカレー</u> 油P 1. おろししょうが 0.2 おろしにんにく 0.2 豚ももひき肉 30. 大豆の華 粒 5. たまねぎ(むき) 40. にんじん 10. カレー粉 0.5 ★サルサ ^ポ モト ^ー ロ 5. (トマトソース) ケチャップ 5. しょうゆ 1. 中濃ソース 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02 赤ワイン 1.5 カレールウ 11.	<u>根菜汁</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. 里いも(凍) 15. だいこん 15. ★くりかまぼこ 5. 突こんにゃく 5. 大豆(乾) 5. 花かつお(ダシ) 2. 白しょうゆ 4. 酒 1. 塩 0.2 でんぷん 0.5 小松菜 5.	<u>具だくさんみそ汁</u> しめじ 5. だいこん 15. たまねぎ 10. はくさい 15. にんじん 10. じゃが芋 10. 豆腐(凍) Fe添加 10. 煮干し 1.5 みそ 7.5	<u>塩豚汁</u> 突こんにゃく 10. 豚肉(肩・もも) 15. 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 5. しめじ 5. じゃが芋(切) 10. 油揚げ 5. 花かつお(ダシ) 1.5 海水塩 0.45 白しょうゆ 2. 水菜 5.	<u>白菜スープ</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 5. たまねぎ 10. はくさい 15. しめじ 5. チンガラスープ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 3.5 こしょう 0.02	<u>大根のみそ汁</u> 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.	<u>蒟蒻麺スープ</u> ★こんにゃく麺 30. 豚ももひき肉 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 ポークガラパック 10. チンガラパック 5. 酒 5. しょうゆ 4. 黒こしょう 0.02 ごま油 0.5	<u>えのきのみそ汁</u> えのきたけ 5. たまねぎ(むき) 20. だいこん 15. 油揚げ 10. 小松菜 5. 煮干し 2.2 みそ 7.5
<u>豚肉ときゃべつの辛みそ炒め</u> 油P 0.8 おろししょうが 0.5 トウバンゾ ^ン 0.1 豚肉(肩・もも) 30. 酒 1. にんじん 5. たまねぎ(むき) 10. さとう 1. しょうゆ 3.5 みそ 2. ケチャップ 1.8 中濃ソースP 1. ★コチュジャン 0.1 キャベツ 35.	<u>ポテトとチーズのアップ焼き</u> じゃが芋(凍) 40. たまねぎ(むき) 10. ★(鎌)ウインナー 8. (切) オリーブ油 0.2 ★生クリーム 3. 塩 0.2 ★シュレットチーズ 7. パセリ(乾) 0.02 紙カップ	<u>赤魚のねぎねぎソース</u> 赤魚 1. 個 長ねぎ 3. おろししょうが 0.2 おろしにんにく 0.2 油P 0.3 さとう 0.8 しょうゆ 2.4 酒 1.2 トウバンゾ ^ン 0.05	<u>信田煮</u> ★信田袋 1. 個 酒 0.5 でんぷん 0.25 長ねぎ 1. 白しょうゆ 1.5 さとう 0.6 みりん 2. 水 3.	<u>わらさのネギみそがけ</u> わらさ 1. 個 でんぷん 7. 揚げ油 4. 酒 2. さとう 2. みそ 4. 米酢 1. 長ねぎ 2.	<u>チリコンカン</u> おろしにんにく 0.2 豚ももひき肉 30. たまねぎ(むき) 20. 大豆(ドライパック) 12. ケチャップ 15. さとう 0.5 中濃ソース 2. トマトピューレ 1.6 カレー粉 0.13 赤ワイン 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02 油P 0.5	<u>バーと豚肉のケチャップ和え</u> ★豚レバー(下味) 25. 豚もも肉(揚げがらめ用) 40. でんぷん 12. 揚げ油 7. 中濃ソース 4. ケチャップ 7. さとう 1. 水 2. カレー粉 0.15	<u>豚キムチ炒め</u> 油P 0.5 おろしにんにく 0.3 豚もも肉 30. しめじ 10. たまねぎ(むき) 20. ★白菜キムチ漬 20. さとう 0.3 しょうゆ 0.5 オイスターソース 0.3 塩 0.1	<u>シルバーの香味焼き</u> シルバー 1. 個 油P 0.1 しょうゆ 2.5 さとう 0.9 酒 0.5 米酢 1. みりん 1.5 長ねぎ 3. おろしにんにく 0.1 おろししょうが 0.1
<u>御浜町のみかん</u> みかん 1. 個 殺菌酢	<u>こんにゃく寒天サラダ</u> ★コンヤク寒天 0.8 キャベツ 25. きゅうり 7. にんじん 5. 米酢 1. 海水塩 0.1 白しょうゆP 2. さとう(サラダ) 0.3	<u>千草あえ</u> ★ツナフレーク 10. わかめ 0.5 はくさい 30. にんじん 10. 米酢 1. 白しょうゆP 2.5 さとう(サラダ) 0.3	<u>もやしのカレー和え</u> もやし 35. きゅうり 5. ★ツナフレーク 5. カレー粉 0.15 白しょうゆP 2. 油P 0.5 さとう 0.2	<u>たくあん漬けあえ</u> ★細切たくあん 10. キャベツ 30. にんじん 10. 白しょうゆP 0.8 花かつお(サラダ) 0.3	<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(サラダ) 0.8	<u>元気サラダ</u> キャベツ 25. きゅうり 7. ホールコーン 10. にんじん 3. 花かつお(サラダ) 0.5 塩こんぶ 0.5 米酢 1.5 油P 1. 海水塩 0.25 こしょう 0.02 さとう 0.5	<u>松本市のりんご</u> りんご 0.25 個 殺菌酢 1. 塩	<u>和風ポテトサラダ</u> じゃが芋(凍) 15. じゃが芋 20. きゅうり 7. にんじん 10. 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. 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。