

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)

2025-09-30 印刷

令和7年11月4日火曜 ～ 令和7年11月28日金曜

1 ページ

4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	ごはん	ごはん	★ナン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★コッペパン
<u>えのきのみそ汁</u> えのきたけ 5. たまねぎ 20. だいこん 15. 油揚げ 10. 小松菜 5. 煮干し 2.2 みそ 7.5	<u>肉だんご入りキムチ汁</u> にんじん 10. たまねぎ 20. はくさい 15. ★肉だんごつくね 25. ★白菜キムチ漬 10. 豆腐(凍) Fe添加 10. チンガラパック 10. 塩 0.1 しょうゆ 2. 酒 1. こしょう 0.02 小松菜 5.	<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>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 ★サルサポモドーロ(トマトソース) 5. 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>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>かつおとこんぶのすまし汁</u> えのきたけ 10. たまねぎ(むき) 15. にんじん 5. だいこん 15. 豆腐 20. 小松菜 5. 花かつお(ダシ) 1.7 だし昆布 0.5 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.2	<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>環境にやさしいみそ汁</u> はくさい 20. にんじん 10. じゃが芋 15. 茶色えのきたけ 5. こおり豆腐 1. わかめ 0.5 煮干し 1.8 みそ 7.5	<u>コーンスープ</u> 鶏ムネ肉 10. たまねぎ(むき) 30. にんじん 5. しめじ 5. コンパースト 20. ホールコーン 10. チンガラスープ 5. 白しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02 パセリ(乾) 0.03
<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>中華風あんかけたまごやき</u> ★かみ入りたまごやき 1. 個 さとう 1. しょうゆ 1.6 みりん 0.4 米酢 1. 水 3.	<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 トウバンジャン 0.05	<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(切) 8. 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>豚もも炒め</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>さばの塩焼き</u> ★さば(下味) 1. 切	<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>厚揚げと豚肉の甘辛丼</u> 油P 0.5 豚肉(肩・もも) 25. たまねぎ 20. 厚揚げ 25. 突こんにゃく 5. 長ねぎ 15. さとう 1. みりん 1.5 白しょうゆ 3.5 酒 1. おろししょうが 0.2 でんぷん 0.5	<u>ピザフランク</u> ★フランクフルト 1. 本 オリーブ油 0.5 たまねぎ(むき) 10. おろしにんにく 0.1 トマト水煮 15. さとう 0.15 塩 0.15 オレガノ 0.01 こしょう 0.01 バジル(乾) 0.01
<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. ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 7. 角ぎざみのり(西) 0.2	<u>ゆかりあえ</u> だいこん 35. きゅうり 10. にんじん 5. ゆかり 0.5 海水塩 0.1 米酢 0.5	<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>こんにゃく寒天サラダ</u> ★コンニャク寒天 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>御浜町のみかん</u> みかん 1. 個 殺菌酢	<u>長野県産納豆</u> ★納豆 1. 個	<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>奈川産きゃべつと保平かぶの和え物</u> 赤かぶ(保平かぶ) 15. さとう(サラダ) 0.5 塩 0.05 米酢 1. だいこん 10. キャベツ 20. かぶの葉(切) 5. 白しょうゆP 1.8 塩 0.15	<u>だいコーンサラダ</u> 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 油P 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)

2025-09-30 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)
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	ごはん	ごはん	★栗ごはん	★コッペパン
塩豚汁 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 10. 油揚げ 5. かつお厚削り(ダシ) 1.5 海水塩 0.45 白しょうゆ 2. 水菜 5.	具だくさんみそ汁 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 信田煮 ★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. もやしのカレー和え 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	肉みそビーフンスープ チンガラパック 10. ごま油 0.5 おろししょうが 0.3 豚ももひき肉 10. トウバンゾジャン 0.2 たまねぎ 20. にんじん 10. しめじ 5. 酒 0.5 さとう 0.5 塩 0.1 こしょう 0.02 みそ 7.3 しょうゆ 1. ビーフン 8. 小松菜 5. 蒸し餃子 ★ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1. チーズおかかサラダ キャベツ 30. きゅうり 7. にんじん 5. ★角チーズ 5. 花かつお(サラダ) 0.5 米酢 1. 油P 1. さとう(サラダ) 0.2 白しょうゆP 1.5	よせ鍋汁 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. 豚肉ときゃべつの辛みそ炒め 油P 0.8 おろししょうが 0.5 トウバンゾジャン 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. 松本市のりんご りんご 0.25 個 殺菌酢 1. 塩	白菜スープ 鶏ムネ肉 10. にんじん 5. ★なると 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 チリコンカン 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(乾) 8. 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 オニドレサラダ 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	カレーうどん汁 うどん 15. 豚肉(肩・もも) 5. にんじん 10. たまねぎ(むき) 20. しめじ 10. 長ねぎ 5. 油揚げ 5. 花かつお(ダシ) 1.5 カレー粉 0.2 みりん 1.5 さとう 0.5 白しょうゆ 3. カレールウ 7. バサフィッシュフライ ★バサフィッシュ 1. 切 (下味) バターミックス 5. ★パン粉 6. 揚げ油 6. 中濃ソースP 5. ほうれんそうののりマヨあえ もやし 35. にんじん 5. ほうれんそう 5. きゅうり 7. 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	凍り豆腐の味噌汁 だいこん 15. にんじん 10. はくさい 25. 油揚げ 10. こおり豆腐 1.5 小松菜 5. 煮干し 2.2 みそ 7.5 いわし生姜煮 ★いわし生姜煮 1. 尾 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	いも団子汁 鶏ムネ肉 10. だいこん 20. にんじん 10. えのきたけ 5. ★いも団子 25. みつば 3. 塩 0.1 酒 1. しょうゆ 4. 花かつお(ダシ) 1.5 鶏肉のレモンソース 鶏ムネ肉 1. 枚 でんぷん 4. 揚げ油 3.6 白しょうゆ 3. さとう 3. レモン汁 3. みりん 3. 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 ミルメーク ★ミルメーク 1. 個 (ヨーヒー)	ジュリエンヌスープ 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. チンガラスープ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4. こしょう 0.02 チキンカットマトソース ★鶏ムネ肉(下味) 1. 枚 バターミックス 3. バジル(乾) 0.02 ★パン粉 5. 揚げ油 4. オリーブ油 0.2 たまねぎ(むき) 8. おろしにんにく 0.2 トマト水煮 10. さとう 0.5 塩 0.1 こしょう 0.01 オレガノ 0.01 まめコーンサラダ キャベツ 25. きゅうり 7. 大豆(乾) 5. ホールコーン 5. 白すりごま 1.8 白いりごま 1. ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 5. さとう 0.5 米酢 1. しょうゆ 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。