

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)

2025-11-05 印刷

令和7年12月1日月曜 ～ 令和7年12月25日木曜

1 ページ

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	★五目ごはん	★米粉パン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
<u>ぎつま汁</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 15. たまねぎ 15. 油揚げ 5. さつま芋 25. 酒 1. 煮干し 1.5 みそ 7.5 小松菜 5.	<u>豆乳ちゃんぽんスープ</u> 豚肉(肩・もも) 10. にんじん 7. たまねぎ 10. もやし 20. おろししょうが 0.5 ホールコーン 5. ★なると 7. きくらげ(切) 0.3 豆乳 15. チンガ ^ラ パ ^ッ ク 10. 酒 1. さとう 0.5 塩 0.5 チンゲンサイ 5. 白しょうゆ 1.	<u>肉だんごスープ</u> にんじん 10. たまねぎ 20. はくさい 20. ★肉だんご 30. チンガ ^ラ パ ^ッ ク 10. 塩 0.2 しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.02 にら 3.	<u>キムチ汁</u> 豚肉(肩・もも) 10. にんじん 15. たまねぎ 15. 豆腐(凍) Fe添加 15. ★白菜キムチ漬 10. 長ねぎ 5. 花かつお(ダシ) 1.5 しょうゆ 4. 酒 1.	<u>白菜スープ</u> 豚肉(肩・もも) 5. セロリー 3. にんじん 5. たまねぎ 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	<u>大根のみそ汁</u> にんじん 10. だいこん 30. わかめ 0.6 豆腐(凍) Fe添加 15. 油揚げ 5. 煮干し 1.5 みそ 7.5 小松菜 5.	<u>ちゃんこなべ</u> 花かつお(ダシ) 1.5 豚肉(肩・もも) 15. はくさい 25. 油揚げ 5. えのきたけ 5. 長ねぎ 5. しらたき 15. しめじ 5. にんじん 5. みりん 1. 酒 1. しょうゆ 3. 塩 0.2	<u>のっぺい汁</u> 鶏ムネ肉 10. だいこん 10. にんじん 10. 里いも(凍) 25. 油揚げ 5. こんにゃく 10. 長ねぎ 5. かつお厚削り(ダシ) 2. 塩 0.2 しょうゆ 4. 酒 1. でんぷん 0.5	<u>ハヤシライス</u> 油P 1. 豚肉(肩・もも) 35. たまねぎ(むき) 40. にんじん 20. おろしにんにく 0.3 セロリー 5. しめじ 10. 赤ワイン 4. ★ハヤシルウ 10. ★デミグラスソース 5. ケチャップ 5. パセリ(乾) 0.03 塩 0.2 こしょう 0.02 チンガ ^ラ スープ ^o 5.
<u>いわし生姜煮</u> ★いわし生姜煮 1. 尾		<u>ホキフライ</u> ★ホキ(下味) 1. 切 小麦粉 5. ★パン粉 6. 揚げ油 6. 中濃ソースP 4.	<u>鶏唐揚げ</u> ★鶏むね肉(下味) 2. 個 でんぷん 5. ★コーンスターチ 3. 揚げ油 7.	<u>鶏肉と大豆のトマト煮</u> オリーブ油 1. おろしにんにく 0.4 鶏もも肉 40. たまねぎ(むき) 25. しめじ 10. 大豆(乾) 8. トマト水煮 8. チンガ ^ラ スープ ^o 3. ケチャップ 5. 赤ワイン 0.8 塩 0.2 こしょう 0.02	<u>ちくわの磯辺揚げ</u> ★ちくわ(切) 2. 個 小麦粉 10. 青のり 0.05 水 8. 揚げ油 6.	<u>厚揚げ肉みそあん</u> 厚揚げ 1. 個 豚肩ひき肉 5. 大豆の華 粒 1. たまねぎ 5. おろししょうが 0.3 みそ 2. さとう 1. みりん 0.5 酒 0.2 でんぷん 0.2 水 3.	<u>タラのみそマヨ焼き</u> たら 1. 切 みそ 2.5 ノンエッグマヨネーズ ^o 10. みりん 0.5 おから 3. 紙カップ 1.	<u>肉団子</u> ★ふんわり肉団子 2. 個
<u>ひじきサラダ</u> キャベツ 28. きゅうり 7. にんじん 5. ホールコーン 5. さとう(サダ ^o) 0.3 白しょうゆP 1. 油P 0.5 米酢 1. 海水塩 0.3 ひじき 0.6 さとう 0.4 しょうゆ 0.4 みりん 0.4 酒 0.4	<u>メンチカツ</u> ★メンチカツCaFe 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 6. <u>まぜっこサラダ</u> キャベツ 30. きゅうり 7. にんじん 10. ★揚げちりめん 3. 白いりごま 1.5 米酢 1. 油P 1. さとう(サダ ^o) 0.2 白しょうゆP 1.5	<u>春雨サラダ</u> 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 ^o) 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 0.5	<u>ブロッコリーサラダ</u> ブロッコリー(凍) 20. ホールコーン 10. にんじん 5. キャベツ 10. 海水塩 0.2 米酢 1. さとう(サダ ^o) 0.5 白しょうゆP 1. オリーブ油 0.5	<u>わかめのサラダ</u> わかめ 0.5 きゅうり 7. キャベツ 25. にんじん 7. 白しょうゆP 2.5 さとう(サダ ^o) 0.3 こしょう 0.02 ごま油 0.3 米酢 1.	<u>こんぶあえ</u> 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 1. 米酢 0.5		<u>もやしのごま酢あえ</u> もやし 35. にんじん 10. きゅうり 7. 米酢 1. 白しょうゆP 2.5 さとう(サダ ^o) 1.2 白すりごま 3.	<u>コーンサラダ</u> キャベツ 27. 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.
			<u>豆乳チョコクレープ</u> ★チョコクレープ 1. 個 (乳卵小麦なし)		<u>ふりかけ</u> ★ふりかけ 1. 個 (おかか)	<u>かぼちゃ団子</u> ★いもち 20. かぼちゃ(凍) 25. 小豆 5. さとう 5. しょうゆ 0.5 塩 0.1 水 25.		

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。

令和7年12月1日月曜 ～ 令和7年12月25日木曜

2 ページ

[illegible]

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。