

令和8年1月1日木曜 ～ 令和8年1月31日土曜

1 ページ

8(木)	9(金)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	19(月)	20(火)	21(水)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	ごはん	★コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★クロワッサン(卵入り)	ごはん
<u>ワカメスープ</u> ★細切かぼ 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	<u>蒟蒻麺スープ</u> ★こんにゃく麺 30. 豚肉(肩・もも) 10. ★なると 5. もやし 15. たまねぎ(むき) 10. 長ねぎ 3. おろししょうが 0.3 おろしにんにく 0.3 チンガラパック 5. ポークガラパック 5. 酒 1. しょうゆ 4. 黒こしょう 0.02 ごま油 0.5 塩 0.3	<u>きのこ青菜のスープ</u> ★(凍)ロースハム(切) 10. 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 ベジダンシ 3.	<u>鉄分パワーの豆乳豚汁</u> 豆腐(凍) Fe添加 20. 豚肉(肩・もも) 5. 酒 1. たまねぎ(むき) 10. にんじん 10. じゃが芋 20. 煮干し 1.5 みそ 7.5 長ねぎ 5. 豆乳 20.	<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 25. ★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>焼き餃子</u> ★ギョーザ(蒸し) 3. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	<u>ポークカレー</u> 油P 1. おろししょうが 0.2 おろしにんにく 0.2 豚肉(肩・もも) 15. たまねぎ(むき) 40. にんじん 10. じゃが芋(凍) 30. 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 カレールウ 11. しょうゆ 2. ウスターソース 1. ガラマサラ 0.01 <u>チキンカツ</u> ★チキンカツ 1. 個 揚げ油 5. <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 0.3 黒こしょう 0.01 さとう(サラダ) 0.8	<u>七草だんご汁</u> 鶏ムネ肉 5. たまねぎ 20. にんじん 10. ★雪だるまかまぼこ 5. こかぶ(切) 10. 玄米だんご 20. みつば 3. かぶの葉(切) 3. 白しょうゆ 4. 酒 1. 塩 0.2 花かつお(ダシ) 1.5 <u>銀ヒラスの西京焼き</u> ★銀ヒラス西京漬け 1. 個 <u>紅白なます</u> だいこん 43. にんじん 7. 米酢 1.5 白しょうゆP 0.5 海水塩 0.25 さとう(サラダ) 0.6	<u>トマトスープ</u> オリーブ油 0.5 おろしにんにく 0.4 セロリー 5. 豚もも肉 15. 酒 1. たまねぎ(むき) 20. 大豆(乾) 2. キャベツ 10. マカロニ(シェル) 5. ★(ピ)カットトマト 25. ケチャップ 3. ベジダンシ 3. 白しょうゆ 2. 塩 0.1 こしょう 0.02 パセリ(乾) 0.03 <u>カップオムレツ</u> 冷凍液卵 35. にんじん 7. ★(凍)ロースハム(切) 8. ★ツナフレーク 15. 白しょうゆ 0.5 ホールコーン 10. ★クリームコーン 3. ノンエッグマヨネーズ 5. 紙カップ 1. 枚 <u>マヨポテトサラダ</u> じゃが芋 20. にんじん 5. きゅうり 7. キャベツ 20. 海水塩 0.1 こしょう 0.02 米酢 1. ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 7.	<u>すまし汁</u> ★花ふ 1. たまねぎ(むき) 10. ★かまぼこ 20. だいこん 15. 豆腐(凍) Fe添加 20. だし昆布 0.6 花かつお(ダシ) 1.5 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.2 みつば 3. <u>豚肉のやわらか煮</u> 豚肉(肩・もも) 30. 長ねぎ 20. こんにゃく 30. ざらめ糖 1.5 しょうゆ 3.5 みりん 1.5 酒 2. おろししょうが 0.5 おろしにんにく 0.5 <u>昆布あえ</u> はくさい 10. きゅうり 5. もやし 30. にんじん 3. 白しょうゆP 1. 塩こんぶ 0.8 海水塩 0.15
<u>麻婆豆腐</u> おろししょうが 0.3 豚肩ひき肉 25. たまねぎ 20. ★たけのこ(切) 10. 豆腐(凍) Fe添加 40. 長ねぎ 5. みそ 2. オイスターソース 0.5 しょうゆ 2. 酒 2. トウバンゾウ 0.1 ごま油 0.5 さとう 0.5 水 5. でんぷん 0.5	<u>きんぴらバーグ</u> ★きんぴら包み焼 1. 個 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>かとトマトのスパゲティ</u> スパゲティ 10. 塩(ゆで) 0.3 ★かにフレーク 20. 白ワイン 0.5 オリーブ油 0.2 たまねぎ(むき) 20. おろしにんにく 0.2 ★(ピ)カットトマト 20. さとう 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 オレガノ 0.01 バジル(乾) 0.01	<u>ヒレカツ玉ねぎソース</u> ★ヒレカツ 1. 枚 揚げ油 6. たまねぎ(むき) 5. 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 トウバンゾウ 0.05 <u>小松菜としらすのサラダ</u> 小松菜 5. 大豆の華 フレーク 1. にんじん 5. キャベツ 25. ★しらす干し 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					
<u>大根の中華あえ</u> だいこん 35. きゅうり 10. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 ごま油 1. さとう(サラダ) 0.4	<u>キャベツの中華漬け</u> キャベツ 30. きゅうり 7. にんじん 8. ごま油 1. 米酢 1.5 さとう(サラダ) 0.2 白しょうゆP 1.3 海水塩 0.1 白いりごま 0.5 トウバンゾウ 0.02	<u>コールスローサラダ</u> キャベツ 35. きゅうり 7. にんじん 10. 米酢 0.7 レモン汁(凍) 0.3 油P 1. 海水塩 0.35 こしょう 0.02						

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)

2025-12-03 印刷

令和8年1月1日木曜 ～ 令和8年1月31日土曜

2 ページ

22(木)	23(金)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)		
A	A	A	A	A	A	A		
ごはん	ごはん	ごはん	★まるパン	ごはん	★わかめごはん	ごはん		
<u>みそけんちん汁</u> ごぼう(切) 10. にんじん 10. だいこん 20. こんにゃく 10. 豆腐 20. 長ねぎ 5. 花かつお(ダシ) 1.5 ごま油 0.25 しょうゆ 1. みそ 3.5 酒 1. みりん 1. 塩 0.3	<u>白菜なべ</u> 花かつお(ダシ) 2.5 豚肉(肩・もも) 30. だいこん 10. 油揚げ 10. はくさい 30. にんじん 5. えのきたけ 5. 酒 0.5 白しょうゆ 5. みりん 0.5 塩 0.3 <u>いわしのおかか煮</u> ★いわしおかか煮 1. 尾	<u>みそちゃんこ</u> 花かつお(ダシ) 2. 鶏ムネ肉 15. はくさい 20. 油揚げ 5. しめじ 5. 長ねぎ 5. しらたき 20. にんじん 5. みりん 1. 酒 1. みそ 7.5	<u>コンボータージュ</u> ★バター 5. たまねぎ(むき) 20. にんじん 5. しめじ 8. ホールコーン 10. ★クリームコーン 20. ★コンソメ 0.5 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	<u>根菜汁</u> 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. じゃが芋 15. だいこん 15. ★雪だるまかまぼこ 5. 突こんにゃく 5. 大豆(乾) 5. 長ねぎ 5. 花かつお(ダシ) 1.5 白しょうゆ 4. 酒 1. 塩 0.2	<u>豚汁</u> 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. <u>さばのみそ煮</u> さば 1. 個 しょうが 0.8 酒 3. みそ 6. さとう 2.4 みりん 1.4 水 23.	<u>春雨スープ</u> 豚もも肉 10. にんじん 5. たまねぎ 20. マロニー 5. キャベツ 15. チンゲンサイ 5. チンガラスープ 5. 白しょうゆ 4. 塩 0.2 こしょう 0.01 <u>ハンバーグ</u> 豚肩ひき肉 50. 鶏ひき肉 10. たまねぎ(むき) 20. ナツメグ 0.01 豆乳 3. 大豆の華 フレーク 1. ケチャップ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.01 ケチャップ 8. 中濃ソース 5. 赤ワイン 0.6 さとう 0.2 <u>ブロッコリーサラダ*</u> ブロッコリー(凍) 15. キャベツ 20. きゅうり 5. にんじん 5. 海水塩 0.2 米酢 1. さとう(サラダ) 0.5 白しょうゆP 1. オリーブ油 0.5 <u>豆乳りんごタルト</u> ★りんごタルト 1. 個 (乳卵小麦なし)		
<u>鶏とじゃが芋の甘辛揚げ</u> 鶏ムネ肉 35. でんぶん 5. じゃが芋(凍) 25. 揚げ油 5. しょうゆ 3. さとう 2. みりん 3.	<u>五目豆</u> 油P 1. 鶏ムネ肉 10. 酒 1. ★さつま揚げ 10. ごぼう 8. にんじん 5. 突こんにゃく 15. 大豆(乾) 5. 水 30. しょうゆ 4. さとう 1.2 みりん 1.	<u>はるまき</u> ★春巻き 1. 個 揚げ油 5. <u>元気サラダ</u> キャベツ 35. きゅうり 5. ホールコーン 5. 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>クリスピーチキン</u> ★クリスピーチキン 1. 枚 揚げ油 6. <u>ツナサラダ</u> ★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(サラダ) 0.5	<u>鮭の塩焼き</u> ★サケ(下味) 1. 切 <u>野沢菜づけ和え</u> ★野沢菜漬 5. だいこん 35. にんじん 5. 白しょうゆP 1.2 花かつお(サラダ) 0.3				
<u>もやしののり酢あえ</u> 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. 角ぎざみのり(西) 0.2								
<u>ふりかけ</u> ★ふりかけ(のり) 1. 個								

砂糖、塩、しょうゆ、酒、みりん、でんぶ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。