

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)

2026-01-09 印刷

令和8年2月2日月曜 ～ 令和8年2月27日金曜

1 ページ

2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	12(木)	13(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	★コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	★ひろしごはん	★コッペパン	★わかめごはん	ごはん
<u>具だくさんごまみそ鍋</u> しらたき 20. にんじん 5. じゃが芋(切) 15. はくさい 20. 厚揚げ 20. 煮干し 1.5 みそ 7.3 白すりごま 3. 長ねぎ 5.	<u>まるごと野菜のコンソメスープ</u> ★(鎌)ショルダーベーコン 5. ★(ス)オニオンソー (MCC) 10. たまねぎ (むき) 20. にんじん 10. キャベツ 20. わかめ 0.3 ホールコーン 8. パセリ(乾) 0.03 チンガラスープ 5. 塩 0.7 しょうゆ 2. こしょう 0.02	<u>かぼちゃ団子入りみそ汁</u> 里いも(凍) 10. えのきたけ 5. だいこん 15. はくさい 15. ★かぼちゃおじゃがもちボール 25. 豆腐(凍) Fe添加 10. 長ねぎ 5. 煮干し 1.5 みそ 7.5	<u>さわに椀</u> 豚もも肉 10. たまねぎ 20. だいこん 15. にんじん 10. ★細切かまぼこ 7. 小松菜 5. 塩 0.2 白しょうゆ 3.5 酒 1. かつお厚削り(ダシ) 1.7	<u>鬼除け豚汁</u> 油P 0.5 ごぼう(切) 10. 突こんにやく 10. 豚肉(肩・もも) 20. 酒 1. おろししょうが 0.2 たまねぎ (むき) 15. にんじん 5. だいこん 10. 大豆(乾) 5. じゃが芋(切) 10. 煮干し 1.8 みそ 7.2 長ねぎ 5.	<u>辛味豆腐汁</u> 油P 0.5 トウバンジャン 0.3 豚ももひき肉 10. たまねぎ (むき) 15. キャベツ 15. もやし 15. 豆腐(凍) Fe添加 20. みそ 5. しょうゆ 1. 長ねぎ 5. 煮干し 1.5	<u>皮ごと野菜と鶏肉のクリームシチュー</u> 鶏ムネ肉 10. たまねぎ (むき) 30. にんじん 10. じゃが芋(凍) 20. ブロッコリー(凍) 5. ブロッコリー 1. チンガラスープ 5. ★バター 5. ★ベシヤメルルウcafé(交易) 10. 牛乳 20. 塩 0.3 こしょう 0.02	<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>粕汁</u> おろししょうが 0.3 突こんにやく 10. にんじん 10. だいこん 20. じゃが芋 20. ★こおり豆腐 1. 小松菜 3. 煮干し 1.8 ★酒かす 1. みそ 7.3
<u>銀鱈西京焼き</u> ★銀鱈西京味噌漬け 1. 個	<u>鶏の照焼</u> ★鶏のてりやき 1. 個 しょうゆ 2. みりん 3. さとう 1.5 でんぷん 0.5 水 1.	<u>ショーロンポー</u> ★ショーロンポー 3. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	<u>厚揚げのきのこあんかけ</u> 厚揚げ 1. 個 しめじ 5. たまねぎ 5. 鶏ひき肉 5. おろししょうが 0.2 おろしにんにく 0.2 トウバンジャン 0.05 オスターソース 2. みそ 1.5 水 6. でんぷん 0.2	<u>いわしの蒲揚げ</u> いわし 1. 個 でんぷん 7. 揚げ油 6. しょうゆ 2.5 さとう 2.5 みりん 2.5 水 4.5	<u>かぼちゃ肉団子</u> ★かぼちゃ肉団子 2. 個	<u>ハンバーグトマトソース</u> ★国産ハンバーグ 1. 個 トマト水煮 15. さとう 0.15 塩 0.15 こしょう 0.01 オレガノ 0.01	<u>蒸し餃子</u> ★ギョーザ(蒸し) 3. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	<u>山賊焼き</u> ★鶏もも肉(下味) 1. 個 でんぷん 8. 揚げ油 6.
<u>エコりんごサラダ</u> キャベツ 35. きゅうり 7. にんじん 5. りんご 5. りんご 3. レモン汁(凍) 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.01 白しょうゆP 0.5 油P 1. さとう 0.3	<u>マヨポテトサラダ</u> じゃが芋(凍) 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>ハンバンジャンサラダ</u> もやし 35. きゅうり 7. にんじん 5. ★ささみフレーク 5. 白しょうゆP 2.5 白すりごま 1. 米酢 1. ごま油 0.5	<u>もやしの梅おかかあえ</u> もやし 35. きゅうり 7. にんじん 10. 白しょうゆP 2.5 ★ねり梅 1. 花かつお(サラダ) 0.5	<u>福神漬あえ</u> キャベツ 25. きゅうり 7. にんじん 10. ★福神漬 10. しょうゆ 1.	<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>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	<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. 角きざみのり(西) 0.2	<u>野沢菜漬けの炒め物</u> ★野沢菜漬 20. だいこん 30. にんじん 10. 油揚げ 5. ★しらす干し 1. ごま油 0.5 しょうゆ 0.6 みりん 1. さとう 0.3 白いりごま 0.3
							<u>みかんゼリー</u> ★みかんゼリー 1. 個	

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)

2026-01-09 印刷

令和8年2月2日月曜 ～ 令和8年2月27日金曜

2 ページ

16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)
A	A	A	A	A	A	A	A	A
ごはん	★五平餅	ごはん	ごはん	ごはん	★メロンパン	ごはん	ごはん	ごはん
白菜スープ 豚肉(肩・もも) 5. にんじん 5. たまねぎ(むき) 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	けんちん汁 ごぼう(切) 10. にんじん 10. はくさい 20. こんにゃく 10. 豆腐(凍) Fe添加 20. 長ねぎ 5. 花かつお(ダシ) 1.5 ごま油 0.5 しょうゆ 4. 酒 1. みりん 1. 塩 0.2	じゃがいものみそ汁 煮干し 1.5 えのきたけ 5. じゃが芋 20. たまねぎ 20. にんじん 5. 油揚げ 5. わかめ 0.5 みそ 7.5	冬野菜カレー 油P 1. おろししょうが 0.2 おろしにんにく 0.2 豚ももひき肉 20. たまねぎ(むき) 40. にんじん 10. だいこん 20. 長ねぎ 10. 塩 0.2 カレー粉 0.05 ケチャップ 5. ★りんごビュレ 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P 1. ガラムマサラ 0.01	厚揚げ汁 厚揚げ 20. 豚ももひき肉 10. たまねぎ(むき) 15. にんじん 5. はくさい 15. 小松菜 5. 長ねぎ 5. 白しょうゆ 4. 酒 1.2 塩 0.2 でんぷん 0.8 花かつお(ダシ) 1.5	蒟蒻麺スープ ★こんにゃく麺 30. 豚ももひき肉 10. ★ハート型なると(切) 7. もやし 15. にんじん 5. 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 5. チンガラパック 5. 酒 1. 塩 0.1 黒こしょう 0.02 しょうゆ 4. ごま油 0.5	白菜と油揚げのみそ汁 えのきたけ 10. だいこん 15. にんじん 8. はくさい 25. 油揚げ 10. 長ねぎ 5. 煮干し 1.5 みそ 7.5	なめこのみそ汁 豆腐(凍) Fe添加 20. なめこ 15. たまねぎ(むき) 20. だいこん 15. 長ねぎ 5. 煮干し 2.1 みそ 7.5	ふぶき汁 ★ゆしどうふ 30. ごぼう(切) 5. たまねぎ(むき) 10. にんじん 10. はくさい 15. ★おにかまぼこ 5. 花かつお(ダシ) 2. 塩 0.2 しょうゆ 4. 酒 1. でんぷん 2.
中華風あんかけたまごやき ★かま入りたまごやき 1. 個 さとう 1. しょうゆ 1.6 みりん 0.4 米酢 1. 水 3. でんぷん 0.2	ぶりの塩麴焼き ★ぶり(下味) 1. 個	あじフライ ★あじ松葉開きフライ 1. 個 揚げ油 4. 中濃ソースP 4.		みそおでん だいこん 30. こんにゃく 20. 角切りこんぶ 1. ★ちくわ(切) 20. 白しょうゆ 2.5 酒 1. みりん 1.5 さとう 0.3 みそ 2. 花かつお(ダシ) 0.5	フライドチキン ★鶏もも肉(下味) 1. 個 黒こしょう 0.01 でんぷん 6. 揚げ油 7.	さわらのピリ辛揚げ さわら 1. 切 でんぷん 7. 揚げ油 4. おろしにんにく 0.2 おろししょうが 0.3 トウバンジャン 0.15 さとう 1.5 米酢 1.8 しょうゆ 2.5	豚肉の生姜炒め 豚肉(肩・もも) 55. 酒 1. たまねぎ(むき) 20. にんじん 10. おろししょうが 0.8 油P 1. しょうゆ 2. 塩 0.2 こしょう 0.02 でんぷん 0.3	みそチキンカツ ★鶏ムネ肉(下味) 1. 枚 小麦粉 5. ★パン粉 5. 揚げ油 6. みそ 3. さとう 2. 酒 0.5 みりん 2. 中濃ソース 1. 水 2.
キャベツの中華漬け 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(サダ) 0.2 白しょうゆP 1.3 海水塩 0.1 トウバンジャン 0.2	三色コンニャくおひたし キャベツ 10. もやし 20. ★サダコンニャク 10. 花かつお(サダ) 0.3 海水塩 0.1 白しょうゆP 2.	だいこんのマヨおかかあえ だいこん 30. きゅうり 7. にんじん 10. ホールコーン 5. 白しょうゆP 1. ノンエッグマヨネーズ 7. 花かつお(サダ) 0.5	フルーツ白玉 ★りんご缶 20. ★みかん缶 20. ★あきない団子 20. ★いちごゼリー 20.		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(サダ) 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 油P 0.5	エコマメマカロニサラダ マカロニ(ツイスト) 5. 塩(ゆで) 0.15 キャベツ 15. きゅうり 7. にんじん 5. ★(鎌)ロースハム(切) 3. ★えだまめ(ムキ) 5. 米酢 1. 海水塩 0.35 こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ 7. 白しょうゆP 0.5	じゃこサラダ キャベツ 30. にんじん 5. きゅうり 7. ★揚げちりめん 5. 米酢 1. さとう(サダ) 0.5 白しょうゆP 2. ごま油 0.5	だいこんのナムル だいこん 35. 小松菜 10. にんじん 5. 白しょうゆP 2.5 ごま油 1.
		豆乳がトシヨコラ ★がトシヨコラ(乳卵小麦なし) 1. 個		もやしのからしあえ もやし 35. にんじん 10. きゅうり 7. 白しょうゆP 1.5 海水塩 0.1 ★からし 0.05 さとう(サダ) 0.05			ミルメーク ★ミルメーク(ヨービ-) 1. 個	

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。