

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)

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)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	ごはん	ごはん	★わかめごはん	★コッペパン	ごはん	ごはん	ごはん	★五平餅
<u>なめこのみそ汁</u>	<u>鬼除け豚汁</u>	<u>さわに椀</u>	<u>キムチ汁</u>	<u>まるごと野菜のコンソメスープ</u>	<u>具だくさんごまみそ鍋</u>	<u>ふぶき汁</u>	<u>粕汁</u>	<u>けんちん汁</u>
豆腐(凍) Fe添加 20.	油P 0.5	豚もも肉 10.	豚肉(肩・もも) 10.	★(兼)ショルダーベーコン 5.	しらたき 20.	★ゆしどうふ 30.	おろししょうが 0.3	ごぼう(切) 10.
なめこ 15.	ごぼう(切) 10.	たまねぎ 20.	にんじん 15.	★(ス)たんぱく(MCC) 10.	にんじん 5.	ごぼう(切) 5.	突こんにやく 10.	にんじん 10.
たまねぎ(むき) 20.	突こんにやく 10.	だいこん 15.	たまねぎ 15.	たまねぎ(むき) 20.	じやが芋 15.	たまねぎ(むき) 10.	にんじん 10.	はくさい 20.
だいこん 15.	豚肉(肩・もも) 20.	にんじん 10.	豆腐(凍) Fe添加 25.	にんじん 10.	はくさい 20.	にんじん 10.	はくさい 15.	こんにやく 10.
長ねぎ 5.	酒 1.	★細切かぼ	★白菜キムチ漬 10.	キャベツ 20.	厚揚げ 20.	はくさい 15.	じやが芋 20.	豆腐(凍) Fe添加 20.
煮干し 2.1	おろししょうが 0.2	小松菜 5.	長ねぎ 5.	わかめ 0.3	煮干し 1.5	★おにかまぼこ 5.	★こおり豆腐 1.	長ねぎ 5.
みそ 7.5	たまねぎ(むき) 15.	塩 0.2	花かつお(ダシ) 1.5	ホールコーン 10.	みそ 7.3	花かつお(ダシ) 2.	小松菜 3.	花かつお(ダシ) 1.5
にんじん 5.	白しょうゆ 3.5	しょうゆ 4.	パセリ(乾) 0.03	白すりごま 3.	塩 0.2	塩 0.2	煮干し 1.8	ごま油 0.5
だいこん 10.	酒 1.	酒 1.	チキンラスト	長ねぎ 5.	しょうゆ 2.	しょうゆ 4.	★酒かす 1.	しょうゆ 4.
大豆(乾) 5.	かつお厚削り(ダシ) 1.7			塩 0.7	こしょう 0.02	酒 1.	みそ 7.3	酒 1.
じゃが芋(切) 10.						でんぶん 2.		みりん 1.
煮干し 1.8								塩 0.2
みそ 7.2								
<u>豚肉の生姜炒め</u>								
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								
でんぶん 0.3								
<u>いわしの蒲揚げ</u>								
いわし 1.								
でんぶん 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>じゃこサラダ</u>								
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(サラダ) 0.5								
白しょうゆP 2.								
ごま油 0.5								
<u>福神漬あえ</u>								
キャベツ 25.								
もやしの梅おかかあえ								
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>もやしの梅おかかあえ</u>								
みかんゼリー								
★みかんゼリー								
ナエッケ"マヨネーズ" (サラダ)								

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。

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)

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)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	ごはん	★ひろしごはん	ごはん	★メロンパン	ごはん	ごはん	ごはん	★コッペパン
じゃがいものみそ汁	冬野菜カレー	辛味豆腐汁	白菜スープ	蒟蒻麵スープ	かぼちゃ団子入りみそ汁	厚揚げ汁	白菜と油揚げのみそ汁	皮ごと野菜と鶏肉のクリームシチュー
煮干し 1.5	油P 1.	油P 0.5	豚肉(肩・もも) 5.	★こんにゃく麺 30.	里いも(凍) 10.	厚揚げ 20.	えのきたけ 10.	鶏ムネ肉 10.
えのきたけ 5.	おろししょうが 0.2	トウバンジヤン 0.3	にんじん 5.	豚ももひき肉 10.	えのきたけ 5.	豚ももひき肉 10.	だいこん 15.	たまねぎ(むき) 30.
じゃが芋 20.	おろしにんにく 0.2	豚ももひき肉 10.	たまねぎ 10.	★hardt型なると(切) 7.	だいこん 15.	たまねぎ(むき) 15.	にんじん 8.	にんじん 10.
たまねぎ 20.	豚ももひき肉 20.	たまねぎ(むき) 15.	はくさい 30.	もやし 15.	はくさい 15.	にんじん 5.	はくさい 25.	じゃが芋 20.
にんじん 5.	たまねぎ(むき) 40.	キャベツ 15.	しめじ 10.	にんじん 5.	★かぼちゃおじやかもちボール 25.	はくさい 15.	油揚げ 10.	ブロッコリー(凍) 5.
油揚げ 5.	にんじん 10.	もやし 15.	パセリ(乾) 0.03	長ねぎ 5.	豆腐(凍) Fe添加 10.	小松菜 5.	長ねぎ 5.	ブロッコリー 1.
わかめ 0.5	だいこん 20.	豆腐(凍) Fe添加 20.	チキンガラパック 10.	おろししょうが 0.3	長ねぎ 5.	長ねぎ 5.	煮干し 1.5	チキンガラスープ 5.
みそ 7.5	長ねぎ 10.	みそ 5.	塩 0.35	おろしにんにく 0.3	煮干し 1.5	白しようゆ 4.	みそ 7.5	★バター 5.
	塩 0.2	しょうゆ 1.	しょうゆ 3.	ポークガラパック 5.	みそ 7.5	酒 1.2		★ベシャメールウCaFe(交易) 10.
	カレー粉 0.05	長ねぎ 5.	こしょう 0.02	チキンガラパック 5.		塩 0.2		牛乳 20.
	ケチャップ 5.	煮干し 1.5		酒 1.		でんぶん 0.8		塩 0.3
	★りんごピューレ 5.			塩 0.1		花かつお(ダシ) 1.5		こしょう 0.02
	チャツネ 1.5			黒こしょう 0.02				
	カレールウ 11.			しょうゆ 4.				
	しょうゆ 2.			ごま油 0.5				
あじフライ	★あじ松葉開きフライ 1. 個	かぼちゃ肉団子	中華風あんかけたまごやき	ショーロンポー			さわらのピリ辛揚げ	
揚げ油 4.	ウスターーズP 1.	★かぼちゃ肉団子 2. 個	★かにか入りたまごやき 1. 個	★ショーロンポー 2. 個			さわら 1.	切
中濃ソースP 4.	ガラムマサラ 0.01		さとう 1.	米酢 1.5			でんぶん 7.	
			しょうゆ 1.6	白しょうゆP 1.			揚げ油 4.	
			みりん 0.4				おろしにんにく 0.2	
			米酢 1.				ハンバーグトマトソース	
			水 3.				おろししょうが 0.3	
			でんぶん 0.2				トウバンジヤン 0.15	
				フライドチキン			だいこん 30.	
				★鶏もも肉(下味) 1. 個			こんにゃく 20.	
				黒こしょう 0.01			さとう 1.5	
				でんぶん 6.			角切りこんぶ 1.	
				揚げ油 7.			★ちくわ(切) 20.	
							白しょうゆ 2.5	
					パンバンジーサラダ			
					もやし 35.			
					きゅうり 7.			
					にんじん 5.			
					さとう 0.3			
					★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			
				春雨サラダ			エコマメマカロニサラダ	
				マロニー 5.			マカロニ(ツイスト) 5.	
				きゅうり 7.			塩(ゆで) 0.15	
				キャベツ 20.			コールスローサラダ	
				にんじん 5.			キャベツ 35.	
				米酢 1.			きゅうり 7.	
				さとう(サラダ) 0.5			にんじん 5.	
				海水塩 0.1			★(鎌)ロースハム(切) 3.	
				トウバンジヤン 0.2			★えだまめ(ムキ) 5.	
							レモン汁(凍) 0.3	
							油P 1.	
							海水塩 0.35	
							海水塩 0.35	
							こしょう 0.02	
							ノンエッグマヨネーズ 7.	
							こしょう 0.02	
							白しょうゆP 0.5	
だいこんのマヨおかかあえ	フルーツ白玉	千草あえ	キャベツの中華漬け	ミルメーク			もやしのからしあえ	
だいこん 30.	★りんご缶 20.	★ツナフレーク 10.	キャベツ 30.	★ミルメーク(ヨ-ヒー) 1. 個			もやし 35.	
きゅうり 7.	★みかん缶 20.	わかめ 0.5	きゅうり 7.				米酢 1.	
にんじん 10.	★あきない団子 20.	はくさい 30.	にんじん 8.				海水塩 0.35	
ホールコーン 5.	★いちごゼリー 20.	にんじん 10.	ごま油 1.				こしょう 0.02	
白しょうゆP 1.		米酢 1.	米酢 1.5				ノンエッグマヨネーズ 7.	
ノンエッグマヨネーズ 7.		白しょうゆP 2.5	さとう(サラダ) 0.2				こしょう 0.02	
花かつお(サラダ) 0.5		さとう(サラダ) 0.3	白しょうゆP 1.3				白しょうゆP 1.5	
			海水塩 0.1				海水塩 0.1	
			トウバンジヤン 0.2				★からし 0.05	
							さとう(サラダ) 0.05	
豆乳ガトーショコラ	★ガトーショコラ(乳卵小麦なし) 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。