

## 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
<b>なめこのみそ汁</b> 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	<b>鬼除け豚汁</b> 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.	<b>さわに椀</b> 豚もも肉 10. たまねぎ 20. だいこん 15. にんじん 10. ★細切かぼち 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	<b>キムチ汁</b> 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.	<b>まるごと野菜のコンソメスープ</b> ★(鎌)ショルダーベーコン 5. ★(ス)ホーソリテー(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 10. 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	<b>具だくさんごまみそ鍋</b> しらたき 20. にんじん 5. じゃが芋 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.	<b>ふぶき汁</b> ★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. じゃが芋 20. ★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.	<b>粕汁</b> おろししょうが 0.3 突こんにやく 10. にんじん 10. はくさい 15. 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	<b>けんちん汁</b> ごぼう(切) 10. にんじん 10. はくさい 20. こんにやく 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
<b>豚肉の生姜炒め</b> 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		<b>厚揚げのきのこあんかけ</b> 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 オイスターソース 2. みそ 1.5 水 6. でんぷん 0.2	<b>蒸し餃子</b> ★ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	<b>鶏の照焼</b> ★鶏もも肉(下味) 1. 個 しょうゆ 2. みりん 3. さとう 1.5 でんぷん 0.5 水 1.	<b>銀鱈の西京焼き</b> ★銀鱈西京味噌漬け 1. 個	<b>みそチキンカツ</b> ★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.	<b>山賊焼き</b> ★鶏もも肉(下味) 1. 個 でんぷん 8. 揚げ油 6.	<b>ぶりの塩麴焼き</b> ★ぶり(下味) 1. 個
<b>じゃこサラダ</b> 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	<b>いわしの蒲揚げ</b> 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		<b>もやしののり酢あえ</b> 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	<b>マヨポテトサラダ</b> 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.	<b>エコりんごサラダ</b> 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		<b>野沢菜漬けの炒め物</b> ★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	<b>三色コンニャクおひたし</b> キャベツ 10. もやし 20. ★サラダコンニャク 10. 花かつお(サラダ) 0.3 海水塩 0.1 白しょうゆP 2.
	<b>福神漬あえ</b> キャベツ 25. きゅうり 7. にんじん 10. ★福神漬 10. しょうゆ 1.	<b>もやしの梅おかかあえ</b> 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	<b>みかんゼリー</b> ★みかんゼリー 1. 個			<b>だいこんのナムル</b> 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.		

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
<u>じゃがいものみそ汁</u> 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	<u>冬野菜カレー</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 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P 1. ガラムマサラ 0.01	<u>辛味豆腐汁</u> 油P 0.5 トウバンヅァン 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>白菜スープ</u> 豚肉(肩・もも) 5. 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 チキンガラパック 10. 塩 0.35 しょうゆ 3. こしょう 0.02	<u>蒟蒻麺スープ</u> ★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. チキンガラパック 5. 酒 1. 塩 0.1 黒こしょう 0.02 しょうゆ 4. ごま油 0.5	<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>厚揚げ汁</u> 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	<u>白菜と油揚げのみそ汁</u> 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	<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 20. ブロッコリー(凍) 5. ブロッコリー 1. チキンガラスープ 5. ★バター 5. ★ベシメルルウCaFe(交易) 10. 牛乳 20. 塩 0.3 こしょう 0.02
<u>あじフライ</u> ★あじ松葉開きフライ 1. 個 揚げ油 4. 中濃ソースP 4.		<u>かぼちゃ肉団子</u> ★かぼちゃ肉団子 2. 個	<u>中華風あんかけたまごやき</u> ★か加入りたまごやき 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		<u>ショーロンポー</u> ★ショーロンポー 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.		<u>さわらのピリ辛揚げ</u> 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 トウバンヅァン 0.15 さとう 1.5 米酢 1.8 しょうゆ 2.5	<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>だいこんのマヨおかかあえ</u> 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(サラダ) 0.5	<u>フランクフルト</u> ★フランクフルト 1. 本	<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>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 トウバンヅァン 0.2	<u>フライドチキン</u> ★鶏もも肉(下味) 1. 個 黒こしょう 0.01 でんぷん 6. 揚げ油 7.	<u>ハンパングーサラダ</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>みそおでん</u> 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	<u>エコマメマカロニサラダ</u> 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	<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>豆乳ガトーショコラ</u> ★ガトーショコラ(乳卵小麦なし) 1. 個			<u>ミルメーク</u> ★ミルメーク(コーヒー) 1. 個	<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(サラダ) 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 油P 0.5		<u>もやしのからしあえ</u> 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(サラダ) 0.05		

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。