

# 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)

令和8年7月1日水曜 ~ 令和8年7月31日金曜

1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(月)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	ごはん	★ミルクロールパン	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん
<b>豚汁</b> ごぼう(切) 5. 突こんにやく 10. 豚肉(肩・もも) 20. 酒 1. おろししょうが 0.5 たまねぎ(むき) 15. にんじん 5. だいこん 10. じゃが芋(切) 20. 煮干し 1.5 みそ 7.3 長ねぎ 5.	<b>コーン入りレタススープ</b> 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 30. にんじん 10. ホールコーン 10. ★クリームコーン 20. レタス 15. ★チンガラスープ 5. 塩 0.3 白しょうゆ 3. こしょう 0.02  <b>ハンバーグ</b> 豚肩ひき肉 50. 鶏ひき肉 10. たまねぎ(むき) 20. ナツメグ(ヨ) 0.05 豆乳 3. 大豆の華 フレーク 1. ケチャップ 1.5 塩 0.2 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  <b>マヨポテトサラダ</b> じゃが芋(凍) 35. にんじん 10. きゅうり 7. こしょう 0.02 白しょうゆP 0.5 米酢 1. ノエッグマヨネーズ(サラダ) 7.	<b>ミネストローネ</b> オリーブ油 0.5 豚もも肉 15. キャベツ(西部) 10. たまねぎ(むき) 20. にんじん 10. じゃが芋 15. セロリー 5. パセリ(乾) 0.03 おろしにんにく 0.4 ベジタシ 3. 赤ワイン 1. ★(ピ)カットマト 25. ケチャップ 3. 塩 0.1 こしょう 0.02 白しょうゆ 2. 大豆(乾) 2.  <b>鶏肉のマッシュポテト焼き</b> 鶏ムネ肉 1. 枚 塩 0.25 こしょう 0.01 ★粒入りマスタード 0.6 ★エッグマヨネーズ 3.6 白ワイン 0.4 ★粉チーズ 0.9 ★乾燥マッシュポテト 3.6 紙カップ 1. 枚  <b>さわやかサラダ</b> キャベツ(西部) 35. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. ★かんきつドレッシング 8.	<b>みそキムチ汁</b> 豚肉(肩・もも) 10. にんじん 15. たまねぎ(むき) 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 みそ 7. 酒 1.  <b>いわし梅煮</b> ★いわし梅煮 1. 尾  <b>大根とほたてのマヨサラダ</b> だいこん 20. きゅうり 5. にんじん 5. ホールコーン 5. ★ほたて貝柱フレーク水煮 3. ノエッグマヨネーズ 7. 白しょうゆP 0.5 花かつお(ダシ) 0.5	<b>いも団子汁</b> 鶏ムネ肉 10. だいこん 20. にんじん 10. えのきたけ 5. ★いも団子 25. みつば 3. 塩 0.1 酒 1. しょうゆ 4. 花かつお(ダシ) 1.5  <b>麩チャンプルー</b> 豚肉(肩・もも) 20. にんじん 10. もやし 20. 冷凍液卵 15. 油P 0.4 しょうゆ 2.5 塩 0.2 こしょう 0.02 花かつお(ダシ) 0.5 ★焼ふ 1.  <b>コールスローサラダ</b> キャベツ(西部) 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	<b>とうふのみそ汁</b> にんじん 10. えのきたけ 5. ★豆腐(凍) Fe添加 25. 長ねぎ 5. わかめ 0.3 煮干し 1.5 みそ 7.2 はくさい(西部) 15.  <b>たこ唐揚げ</b> ★たこ唐揚げ 25. ★皮つきポテト 25. 揚げ油 5.  <b>カリコリ漬け</b> きゅうり 10. だいこん 25. にんじん 5. 白しょうゆP 1. 塩こんぶ 0.5 海水塩 0.3	<b>夏野菜カレー</b> 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) 30. たまねぎ(むき) 30. ズッキーニ 5. なす 5. じゃが芋(凍) 20. カレー粉 0.1 ★(ピ)カットマト 15. ケチャップ 5. しょうゆ 1.5 中濃ソース 1. チャツネ 2. 塩 0.2 赤ワイン 1.5 カレールウ 10.  <b>冷凍みかん</b> 冷凍みかん 1. 個  <b>もやしのナムル</b> きゅうり 7. もやし 30. ほうれんそう 5. にんじん 5. 海水塩 0.1 白しょうゆP 2. ごま油 1. 白いりごま 1.	<b>ジュリエンスープ</b> 油P 0.3 豚もも肉 10. たまねぎ(むき) 20. にんじん 10. キャベツ(西部) 30. ★チンガラスープ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4. こしょう 0.02  <b>ナスとツナのトマトソースパスタ</b> スパゲッティ 10. 塩(ゆで) 0.1 油P 1. なす 10. ★ツナフレーク 8. にんにく 0.2 たまねぎ(むき) 20. ★(ス)オニオンソース(MCC) 8. ケチャップ 10. 中濃ソース 1. トマト 10. ★(ピ)カットマト 15. 赤ワイン 1. バジル(乾) 0.05 黒こしょう 0.01  <b>コーンサラダ</b> もやし 30. 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.	<b>七夕汁</b> ★極細カマボコ白 5. ★星形かまぼこ 5. はくさい(西部) 20. えのきたけ 5. たまねぎ(むき) 10. にんじん 10. 長ねぎ 3. だし昆布 0.5 花かつお(ダシ) 1.5 みりん 1. 塩 0.1 白しょうゆ 3.5 酒 1.  <b>はるまき</b> ★春巻き 1. 個 揚げ油 5.  <b>五色の短冊サラダ</b> だいこん 20. わかめ 0.3 にんじん 5. ホールコーン 10. ★えだまめ(ムキ) 10. 米酢 1. さとう 0.5 白しょうゆP 2.5 油P 1. 海水塩 0.1  <b>七夕ゼリー</b> ★七夕ゼリー 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。  
 ★のついている食品は「7月分 使用食材原材料一覧表」に掲載のある食品です。(素材100%の食品を除く) ★のない加工品は「通年使用食材 使用食材原材料一覧表」をご確認ください。

# 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)

令和8年7月1日水曜 ~ 令和8年7月31日金曜

14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	21(火)	22(水)	23(木)
C	C	C	C	C	C	C
ごはん	ごはん	★わかめごはん	★まるパン	★ゆかりごはん	ごはん	ごはん
<b>厚揚げ汁</b> 厚揚げ 20. 豚もも肉 10. たまねぎ 15. にんじん 5. はくさい(西部) 15. 小松菜 5. 長ねぎ 5. みそ 7.3 煮干し 1.5  <b>うなぎのかば焼き</b> ★うなぎ蒲焼き 1. 個  <b>ドライカレー</b> 油P 1. おろしにんにく 0.4 豚肩ひき肉 30. たまねぎ 20. なす 10. ズッキーニ 10. 大豆(乾) 2. ★えだまめ(枝) 4. カレー粉 0.8 ケチャップ 3. しょうゆ 1. 塩 0.1 ウスターソースP 3. 赤ワイン 1.  <b>ごまネーズサラダ</b> キャベツ(西部) 20. きゅうり 7. にんじん 5. さつま芋(凍) 20. ノエックマヨネーズ(サラダ) 6.5 白すりごま 2. 白しょうゆP 1.5	<b>環境にやさしい野菜スープ</b> 油P 0.5 鶏ムネ肉 10. たまねぎ(むき) 20. 茶色えのきたけ 5. にんじん 5. キャベツ(西部) 10. じゃが芋 10. 小松菜 5. チンガラパック 10. 塩 0.2 白しょうゆ 3.5 こしょう 0.02  <b>ドライカレー</b> 油P 1. おろしにんにく 0.4 豚肩ひき肉 30. たまねぎ 20. なす 10. ズッキーニ 10. 大豆(乾) 2. ★えだまめ(枝) 4. カレー粉 0.8 ケチャップ 3. しょうゆ 1. 塩 0.1 ウスターソースP 3. 赤ワイン 1.  <b>だいこんサラダ</b> だいこん 30. 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.	<b>蒟蒻麺スープ</b> ★こんにやく麺 25. ★(鎌)ロースハム(切) 10. ★なると 5. もやし 15. 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. しょうゆ 3. 黒こしょう 0.02 ごま油 0.5 塩 0.1  <b>鶏唐揚げ</b> ★鶏もも肉(下味) 2. 個 でんぷん 6. 揚げ油 5.  <b>春雨サラダ</b> マロニー 5. きゅうり 7. キャベツ(西部) 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  <b>豆乳チョコクレープ</b> ★チョコクレープ(乳卵小麦なし) 1. 個	<b>きのこ青菜のスープ</b> ★(鎌)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 ベジダシ 3.  <b>星のコロッケ</b> ★星のコロッケ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 3.  <b>アスパラサラダ</b> キャベツ(西部) 30. アスパラガス 10. ホールコーン 5. にんじん 5. 米酢 1. 油P 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02 さとう(サラダ) 0.2	<b>具だくさんみそ汁</b> しめじ 10. だいこん 15. たまねぎ(むき) 10. はくさい(西部) 10. にんじん 10. 豆腐 10. 長ねぎ 5. 煮干し 1.5 みそ 7.  <b>天ぷらまんじゅうと鶏天</b> ★天ぷらまんじゅう 1. 個 ★鶏むね肉(下味) 1. 個 小麦粉(1kg袋) 6. 揚げ油 5.  <b>なめたけあえ</b> キャベツ(西部) 30. きゅうり 7. にんじん 10. ★なめたけ 8. 白しょうゆP 0.8	<b>すまし汁</b> たまねぎ(むき) 10. にんじん 10. ★なると 10. ★豆腐(凍) Fe添加 25. はくさい(西部) 10. 花かつお(ダシ) 1. だし昆布 0.5 塩 0.1 白しょうゆ 3.5 酒 1.  <b>ホキのタルタル焼き</b> ★ホキ(下味) 1. 切 白ワイン 1.3 たまねぎ 10. ノエックマヨネーズ 10. ★シュレットチーズ 7. パセリ(乾) 0.01 紙カップ 1. 枚  <b>もやしのおかかあえ</b> もやし 35. きゅうり 7. にんじん 5. 白しょうゆP 2. 花かつお(サラダ) 0.5	<b>わかめスープ</b> ★豆腐(凍) Fe添加 25. にんじん 5. たまねぎ 15. はくさい(西部) 20. ★細切カマボコ 10. わかめ 0.7 長ねぎ 5. ★チンガラスープ 5. 塩 0.15 白しょうゆ 3.5 酒 1. こしょう 0.02  <b>ショーロンポー</b> ★ショーロンポー 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆ 1.  <b>オニドレサラダ</b> キャベツ(西部) 30. きゅうり 5. 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 0.1 黒こしょう 0.01 さとう(サラダ) 0.8

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。  
 ★のついている食品は「7月分 使用食材原材料一覧表」に掲載のある食品です。(素材100%の食品を除く) ★のない加工品は「通年使用食材 使用食材原材料一覧表」をご確認ください。