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)

2026-10-01 印刷

令和8年11月1日日曜 ～ 令和8年11月30日月曜

2(月)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
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	ごはん	コッペパン
いも団子汁	**ふのみそ汁**	**キムチ汁**	**野菜スープ**	**肉だんごスープ**	**凍り豆腐の味噌汁**	**環境にやさしい秋の具だくさんみそ汁**	**オニオンスープ**	**白菜スープ**
鶏ムネ肉 10.	★白玉ふ 1.	豚肉(肩･もも) 10.	★(鎌)ショルダーベーコン 5.	にんじん 10.	だいこん 15.	さつま芋 25.	★(ｽ)ｵﾆｵﾝｿﾃｰ(MCC) 10.	豚肉(肩･もも) 5.
だいこん 20.	たまねぎ(むき) 15.	にんじん 15.	★(ｽ)ｵﾆｵﾝｿﾃｰ(MCC) 5.	たまねぎ(むき) 20.	にんじん 10.	はくさい(西部) 20.	たまねぎ(むき) 25.	にんじん 5.
にんじん 10.	にんじん 8.	たまねぎ 15.	セロリー 5.	はくさい(西部) 15.	はくさい(西部) 25.	にんじん 10.	にんじん 10.	たまねぎ(むき) 10.
えのきたけ 5.	えのきたけ 5.	★豆腐(凍) Fe添加 25.	たまねぎ(むき) 15.	★肉だんごつくね 25.	油揚げ 5.	茶色えのきたけ 5.	しめじ 5.	はくさい(西部) 40.
★いも団子 25.	だいこん 10.	★白菜キムチ漬 10.	にんじん 5.	★豆腐(凍) Fe添加 10.	こおり豆腐 1.5	長ねぎ 5.	ホールコーン 10.	パセリ(乾) 0.03
みつば 3.	はくさい(西部) 20.	長ねぎ 5.	じゃが芋(凍) 20.	ﾁｷﾝｶﾞﾗﾊﾟｯｸ 10.	わかめ 0.1	油揚げ 5.	パセリ(乾) 0.03	ﾁｷﾝｶﾞﾗﾊﾟｯｸ 10.
塩 0.1	煮干し 1.5	花かつお(ﾀﾞｼ) 1.5	★ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5.	塩 0.1	煮干し 1.5	煮干し 1.5	★ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 8.	塩 0.1
酒 1.	みそ 7.3	しょうゆ 4.	塩 0.2	しょうゆ 2.	みそ 7.3	みそ 7.3	塩 0.7	しょうゆ 3.5
しょうゆ 4.		酒 1.	白しょうゆ 3.	酒 1.			しょうゆ 1.	こしょう 0.02
花かつお(ﾀﾞｼ) 1.5			こしょう 0.02	こしょう 0.02			こしょう 0.02	
	きんぴらバーグ							
	★きんぴら包み焼 1. 個			**はるまき**	**赤魚の香味焼き**	**凍り豆腐と豚肉の甘辛揚げ**	**バサフィッシュのトマトソース**	**照り焼きチキン**
ホッケの塩焼き	でんぷん 0.2	**山賊焼き**	**チリコンカン**	★春巻き 1. 個	赤魚 1. 個	こおり豆腐 3.	★ﾊﾞｻﾌｨｯｼｭ(下味) 1. 切	★鶏むね肉(下味) 1. 個
★ホッケ(下味) 1. 個	長ねぎ 1.	★鶏むね肉(下味) 1. 枚	おろしにんにく 0.2	揚げ油 5.	油P 0.1	豚もも肉 40.	バッターミックス 3.	しょうゆ 1.5
	白しょうゆ 1.	でんぷん 8.	豚ももひき肉 30.		しょうゆ 2.5	でんぷん 9.	★パン粉 5.	みりん 2.
	さとう 0.6	揚げ油 6.	たまねぎ(むき) 20.		さとう 0.9	揚げ油 6.	揚げ油 4.	さとう 1.5
	みりん 1.5		大豆(乾) 8.		酒 0.5	さとう 2.	オリーブ油 0.2	でんぷん 0.5
	水 3.		ケチャップ 15.		米酢 1.	しょうゆ 5.	おろしにんにく 0.2	水 1.
ごまあえ		**春雨サラダ**	さとう 0.5		みりん 1.5	みりん 5.	トマト水煮 10.	
もやし 35.		マロニー 5.	中濃ソース 2.	**たくあん漬けあえ**	長ねぎ 3.	にんにく 0.1	さとう 0.5	
にんじん 10.		きゅうり 7.	トマトﾋﾟｭｰﾚ 1.6	★細切たくあん 10.	おろしにんにく 0.1	水 4.	塩 0.1	
きゅうり 7.	**野沢菜ポテトサラダ**	キャベツ(西部) 20.	カレー粉 0.13	キャベツ(西部) 30.	おろししょうが 0.1		こしょう 0.01	
白すりごま 3.	じゃが芋 10.	にんじん 5.	赤ワイン 1.5	にんじん 10.			バジル(乾) 0.01	
さとう(ｻﾗﾀﾞ) 1.2	じゃが芋(凍) 15.	米酢 1.	塩 0.1	白しょうゆP 0.8				**ツナサラダ**
白しょうゆP 2.5	にんじん 5.	さとう(ｻﾗﾀﾞ) 0.5	こしょう 0.02	花かつお(ｻﾗﾀﾞ) 0.3		**奈川産きゃべつと保平かぶ**		★ツナフレーク 5.
	キャベツ(西部) 15.	白しょうゆP 2.	油P 0.5			赤かぶ(保平かぶ) 15.		キャベツ(西部) 30.
	★野沢菜漬 5.	海水塩 0.1				さとう(ｻﾗﾀﾞ) 0.5	**海そうサラダ**	きゅうり 7.
	さとう(ｻﾗﾀﾞ) 0.4	油P 0.5	**コールスローサラダ**		**ほうれんそうののりﾏﾖｻﾗﾀﾞ**	塩 0.05	キャベツ(西部) 25.	にんじん 5.
	白しょうゆP 1.		キャベツ(西部) 35.		もやし 35.	米酢 1.	きゅうり 7.	米酢 1.
	米酢 0.2		きゅうり 7.		にんじん 5.	だいこん 10.	にんじん 5.	ごま油 0.3
納豆	ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(ｻﾗﾀﾞ) 7.		にんじん 10.		ほうれんそう 5.	キャベツ(西部) 20.	海そうサラダ 1.	こしょう 0.02
★納豆 1. 個	花かつお(ｻﾗﾀﾞ) 0.5		米酢 0.7		きゅうり 7.	白しょうゆP 1.8	米酢 1.	白しょうゆP 1.
			レモン汁(凍) 0.3		白しょうゆP 1.	塩 0.15	海水塩 0.3	さとう(ｻﾗﾀﾞ) 0.5
		豆乳みかんクレープ	油P 1.		ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(ｻﾗﾀﾞ) 7.		こしょう 0.02	
		★みかんｸﾚｰﾌﾟ(乳卵小麦なし) 1. 個	海水塩 0.35		角きざみのり(西) 0.2		油P 1.	
			こしょう 0.02					

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「１１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)

2026-10-01 印刷

令和8年11月1日日曜 ～ 令和8年11月30日月曜

16(月)

C

ごはん

じゃがいものみそ汁

じゃが芋	20.
えのきたけ	5.
たまねぎ(むき)	10.
だいこん	20.
にんじん	15.
長ねぎ	5.
煮干し	1.5
みそ	7.3

さばのうま煮

さば	1.	切
しょうが	2.	
さとう	5.	
酒	2.	
みそ	2.5	
しょうゆ	1.5	
みりん	1.5	
水	23.	

キャベツのマヨサラダ

キャベツ(西部)	30.
きゅうり	7.
にんじん	10.
ホールコーン	5.
さとう(ｻﾗﾀﾞ)	0.5
白しょうゆP	1.5
ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(ｻﾗﾀﾞ)	5.

豆乳りんごタルト

★ﾘﾝｺﾞﾀﾙﾄ(乳卵小麦なし)	1.	個

17(火)

C

ごはん

ポテトスープ

★(鎌)ショルダーベーコン	10.
たまねぎ	15.
にんじん	10.
じゃが芋(凍)	30.
ほうれんそう	5.
ホールコーン	10.
★ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ	5.
白しょうゆ	3.5
塩	0.1
こしょう	0.02

ハンバーグ

豚肩ひき肉	50.
鶏ひき肉	10.
ナツメグ	0.1
たまねぎ(むき)	20.
えのき氷	10.
塩	0.1
こしょう	0.01
大豆の華 フレーク	1.
豆乳	3.
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

もやしのからしあえ

もやし	35.
きゅうり	7.
にんじん	10.
白しょうゆP	1.5
海水塩	0.1
★からし	0.05
さとう(ｻﾗﾀﾞ)	0.05

18(水)

C

ごはん

秋野菜カレー

油P	1.
おろししょうが	0.2
おろしにんにく	0.2
鶏ムネ肉	15.
たまねぎ(むき)	40.
にんじん	10.
さつま芋(凍)	20.
しめじ	5.
ごぼう(切)	5.
れんこん(切)	5.
トマト水煮	10.
塩	0.2
カレー粉	0.05
ケチャップ	5.
★りんごピューレ	5.
カレールウ	9.
しょうゆ	2.
ｳｽﾀｰｿｰｽP	1.
ガラムマサラ	0.01

御浜町のみかん

みかん	1.	個

まめコーンサラダ

キャベツ(西部)	25.
きゅうり	7.
大豆(乾)	3.
ホールコーン	5.
白すりごま	1.8
白いりごま	1.
ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ(ｻﾗﾀﾞ)	5.
さとう	0.5
米酢	1.
しょうゆ	1.

19(木)

C

ごはん

よせ鍋汁

鶏ムネ肉	8.
にんじん	10.
はくさい(西部)	15.
えのきたけ	5.
たら	15.
しらたき	15.
長ねぎ	5.
花かつお(ﾀﾞｼ)	2.
塩	0.2
白しょうゆ	3.5
酒	1.
みりん	1.

蒸し餃子

★ギョーザ(蒸し)	2.	個
米酢	1.5	
白しょうゆP	1.	

ゆかりあえ(大根)

だいこん	35.
きゅうり	7.
にんじん	5.
★乾燥梅	0.1
ゆかり	0.5
海水塩	0.1
米酢	0.5

20(金)

C

★メロンパン

ABCスープ

油P	0.5
★(鎌)ショルダーベーコン	7.
セロリー	3.
たまねぎ	20.
にんじん	10.
キャベツ(西部)	20.
ホールコーン	10.
塩	0.2
こしょう	0.02
しょうゆ	3.
★ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ	5.
マカロニ(ABC)	5.

メンチカツ

★メンチカツ	1.	個
揚げ油	5.	
中濃ソースP	8.	

じゃこサラダ

キャベツ(西部)	30.
にんじん	5.
きゅうり	7.
★揚げちりめん	3.
オリーブ油	0.7
米酢	1.5
塩	0.3
こしょう	0.02

24(火)

C

ごはん

大根のみそ汁

にんじん	10.
だいこん	40.
わかめ	0.6
油揚げ	5.
えのきたけ	5.
煮干し	1.5
みそ	7.3
小松菜	5.

ﾚﾊﾞｰと豚肉のごまがらめ

★豚レバー(下味)	25.
豚もも肉(揚げがらめ用)	40.
でんぷん	12.
揚げ油	7.
酒	1.5
しょうゆ	3.
さとう	1.5
みりん	1.
ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ	0.05
白いりごま	1.5

元気サラダ

キャベツ(西部)	25.
きゅうり	7.
ホールコーン	10.
にんじん	3.
花かつお(ｻﾗﾀﾞ)	0.5
★角チーズ	5.
塩こんぶ	0.2
米酢	1.5
油P	1.
海水塩	0.25
こしょう	0.02
さとう	0.5

25(水)

C

★五平餅

かつおと昆布のすまし汁

えのきたけ	10.
たまねぎ(むき)	15.
にんじん	5.
だいこん	15.
豆腐	20.
小松菜	5.
だし昆布	1.7
花かつお(ﾀﾞｼ)	0.5
白しょうゆ	3.5
酒	1.
塩	0.2

和風卵焼き

★たまごやき(ひじき)	1.	個

千草あえ

★ささみﾌﾚｰｸ	8.
わかめ	0.5
はくさい(西部)	30.
にんじん	10.
米酢	1.
白しょうゆP	2.5
さとう(ｻﾗﾀﾞ)	0.3

26(木)

C

ごはん

カレーうどん汁

うどん	15.
豚肉(肩･もも)	5.
にんじん	10.
たまねぎ(むき)	20.
しめじ	10.
長ねぎ	5.
油揚げ	5.
花かつお(ﾀﾞｼ)	1.5
カレー粉	0.2
みりん	1.5
さとう	0.5
白しょうゆ	3.
カレールウ	7.

いわし生姜煮

★いわし生姜煮	1.	尾

なめたけあえ

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

27(金)

C

コッペパン

コーンスープ

鶏ムネ肉	10.
たまねぎ(むき)	30.
にんじん	5.
しめじ	5.
ｺｰﾝﾍﾟｰｽﾄ	20.
ホールコーン	10.
★ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ	5.
白しょうゆ	3.5
塩	0.1
こしょう	0.02
パセリ(乾)	0.03

ピザフランク

★ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ(Fe含)	1.	本
オリーブ油	0.5	
たまねぎ(むき)	10.	
おろしにんにく	0.1	
トマト水煮	15.	
さとう	0.15	
塩	0.15	
オレガノ	0.01	
こしょう	0.01	
バジル(乾)	0.01	

ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ

ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(凍)	15.
キャベツ(西部)	20.
ホールコーン	10.
にんじん	5.
海水塩	0.2
米酢	1.
さとう(ｻﾗﾀﾞ)	0.5
白しょうゆP	1.
オリーブ油	0.5

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「１１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)

2026-10-01 印刷

令和8年11月1日日曜 ～ 令和8年11月30日月曜

30(月)								
C								
ごはん								
具だくさん豚汁 ごぼう(切) 5. 突こんにゃく 10. 豚肉(肩･もも) 20. 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.								
かごかますの塩麹焼き ★かごかます(下味) 1. 切								
もやしのおかかあえ 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(ｻﾗﾀﾞ) 0.5								

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「１１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。