# 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)

2026-11-06 印刷

令和8年12月1日火曜　～　令和8年12月24日金曜



| 1(火) | 2(水) | 3(木) | 4(金) | 7(月) | 8(火) | 9(水) | 10(木) | 11(金) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | C | C | C | C | C | C | C | C |
| ごはん | ★わかめごはん | ごはん | ★米粉パン | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | コッペパン |
| **厚揚げ汁** | **ＡＢＣスープ** | **具だくさんみそ汁** | **ミネストローネ** | **けんちん汁** | **豆腐とにらのスープ** | **麻婆春雨汁** | **大豆の変身汁** | **さくらえびのスープ** |
| 厚揚げ 20. | 油P 0.5 | にんじん 10. | オリーブ油 0.5 | ごぼう 5. | たまねぎ 15. | おろししょうが 0.3 | たまねぎ（むき） 15. | ★なると 5. |
| 豚ももひき肉 5. | ★(鎌)ショルダーベーコン 8. | だいこん 15. | おろしにんにく 0.4 | にんじん 10. | ★細切ｶﾏﾎﾞｺ 5. | おろしにんにく 0.3 | にんじん 10. | たまねぎ（むき） 15. |
| だいこん 15. | セロリー 3. | たまねぎ 10. | セロリー 5. | はくさい（西部） 20. | にんじん 5. | 豚ももひき肉 20. | だいこん 20. | にんじん 5. |
| にんじん 5. | たまねぎ（むき） 20. | えのきたけ 5. | 豚もも肉 15. | こんにゃく 10. | だいこん 10. | たまねぎ（むき） 25. | ★豆腐(凍) Fe添加 20. | だいこん 10. |
| はくさい（西部） 15. | にんじん 10. | ★豆腐(凍) Fe添加 25. | 酒 1. | ★豆腐(凍) Fe添加 25. | しめじ 5. | にんじん 10. | 油揚げ 7. | チンゲンサイ 7. |
| 白しょうゆ 4. | キャベツ（西部） 20. | わかめ 0.3 | たまねぎ（むき） 20. | 長ねぎ 5. | ★豆腐(凍) Fe添加 25. | もやし 10. | こおり豆腐 0.3 | ★豆腐(凍) Fe添加 20. |
| 酒 1.2 | 塩 0.2 | 煮干し 2.4 | にんじん 10. | 花かつお(ﾀﾞｼ) 2.5 | ﾁｷﾝｶﾞﾗﾊﾟｯｸ 10. | マロニー 7. | 煮干し 2.4 | ★桜えび 2. |
| 塩 0.1 | こしょう 0.02 | みそ 3.5 | ﾏｶﾛﾆ(米粉 星) 5. | ごま油 0.5 | 白しょうゆ 3. | みそ 5. | みそ 7.2 | 白しょうゆ 2. |
| でんぷん 0.8 | しょうゆ 3. | みそ 3.5 | 大豆（乾） 3. | しょうゆ 4. | 塩 0.15 | ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1. | 長ねぎ 5. | 酒 1. |
| 花かつお(ﾀﾞｼ) 2.5 | ★ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. | 長ねぎ 5. | ★国産カットトマト 25. | 酒 1. | こしょう 0.02 | しょうゆ 1. | | 塩 0.3 |
| 長ねぎ 5. | マカロニ(ABC) 5. | | ケチャップ 3. | みりん 1. | にら 3. | 酒 1. | | ★ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. |
| | | | ベジダシ 3. | 塩 0.2 | | ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 0.2 | | こしょう 0.02 |
| | | | 白しょうゆ 2. | | | ごま油 1. | | |
| | **手作りハンバーグ** | | 塩 0.1 | | | ★ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. | **カレー入りいわしフライ** | |
| **ザクまめチキン** | 豚肩ひき肉 50. | **さばのソース煮** | こしょう 0.02 | | **春巻き** | でんぷん 1. | ★いわしカレーフライ 1. 個 | |
| ★鶏むね肉（下味） 1. 個 | 鶏ひき肉 10. | さば 1. 切 | パセリ(乾) 0.03 | **鶏のくわ焼き** | ★春巻き 1. 個 | チンゲンサイ 5. | 揚げ油 4. | **富士宮焼きそば** |
| バッターミックス 5. | ナツメグ 0.05 | しょうが 1. | | ★鶏もも肉(皮付き下味) 1. 個 | 揚げ油 8. | | | ★焼きそば麺(凍) 35. |
| ひきわり大豆 15. | オールスパイス(乾) 0.05 | さとう 4. | **えびグラタン** | ｺｰﾝｽﾀｰﾁ 0.5 | | | **和風ポテトサラダ** | 油P 0.5 |
| 揚げ油 6. | たまねぎ（むき） 20. | 酒 1. | じゃが芋(凍) 20. | でんぷん 0.5 | **ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰｻﾗﾀﾞ** | **ちくわの蒲揚げ** | じゃが芋 20. | 豚肉(肩･もも) 15. |
| | えのき氷 10. | ｳｽﾀｰｿｰｽP 3. | ★バター 1. | | もやし 35. | ★ちくわ(切) 2. 個 | じゃが芋(凍) 15. | もやし 10. |
| | 塩 0.1 | しょうゆ 2. | えび 20. | **ほうれんそうののりﾏﾖｻﾗﾀﾞ** | きゅうり 7. | でんぷん 5. | にんじん 10. | キャベツ（西部） 20. |
| **おかかサラダ** | こしょう 0.01 | 水 25. | たまねぎ（むき） 10. | もやし 30. | にんじん 5. | 揚げ油 5. | きゅうり 7. | ★焼きそば粉末ソース 0.8 |
| もやし 20. | 大豆の華 フレーク 1. | | 塩 0.08 | にんじん 10. | ★ささみﾌﾚｰｸ 5. | しょうゆ 3. | 海水塩 0.3 | 中濃ソース 3.0 |
| キャベツ（西部） 10. | 豆乳 3. | | こしょう 0.01 | ほうれんそう 5. | 白しょうゆP 3. | さとう 2. | こしょう 0.02 | ｳｽﾀｰｿｰｽP 2.0 |
| きゅうり 7. | でんぷん 0.1 | | ｵｲｽﾀｰｿｰｽ 1. | きゅうり 7. | 白ねりごま 1.5 | みりん 3. | 油P 1. | 青のり 0.02 |
| にんじん 10. | ケチャップ 4.8 | | 牛乳 28. | 白しょうゆP 1. | 白すりごま 1. | 水 2. | 米酢 1. | かつお粉 0.3 |
| ホールコーン 5. | 中濃ソース 3.6 | | 米粉 2.5 | ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ（ｻﾗﾀﾞ） 7. | 米酢 1. | | 角きざみのり 0.3 | |
| 花かつお（ｻﾗﾀﾞ） 0.5 | 赤ワイン 0.4 | | 白ワイン 1. | 角きざみのり（西） 0.2 | ごま油 0.3 | | | |
| 米酢 1. | さとう 0.15 | | ★生クリーム 3. | | ★ラー油 0.07 | | | **みかんドレッシングサラダ** |
| 油P 1. | | | ★ｼｭﾚｯﾄﾁｰｽﾞ 7. | | さとう 0.3 | **大根の中華あえ** | | キャベツ（西部） 30. |
| さとう(ｻﾗﾀﾞ) 0.2 | **ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ** | **ごまネーズサラダ** | パセリ(乾) 0.02 | | | だいこん 35. | | きゅうり 5. |
| 白しょうゆP 2. | キャベツ（西部） 15. | キャベツ（西部） 20. | 紙カップ 1. 枚 | | | きゅうり 7. | | ホールコーン 10. |
| | ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(凍) 20. | きゅうり 7. | | | | にんじん 5. | | にんじん 3. |
| | ホールコーン 10. | にんじん 5. | **コーンサラダ** | | | 白しょうゆP 2. | | おろしにんにく 0.2 |
| | にんじん 5. | さつま芋(凍) 25. | キャベツ（西部） 30. | | | 海水塩 0.1 | | たまねぎ 5. |
| | 海水塩 0.2 | ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ（ｻﾗﾀﾞ） 6.5 | きゅうり 5. | | | ごま油 1. | | 米酢 0.5 |
| | 米酢 1. | 白すりごま 2. | ホールコーン 10. | | | さとう(ｻﾗﾀﾞ) 0.4 | | こしょう 0.02 |
| | さとう(ｻﾗﾀﾞ) 0.5 | 白しょうゆP 1.5 | にんじん 3. | | | | | 海水塩 0.3 |
| | 白しょうゆP 1. | | 米酢 0.5 | | | | | 油P 0.5 |
| | オリーブ油 0.5 | | こしょう 0.02 | | | | | ★みかんジュース 1.5 |
| | **豆乳いちごｸﾚｰﾌﾟ** | | 海水塩 0.3 | | | | | |
| | ★豆乳いちごｸﾚｰﾌﾟ（乳卵小麦なし） 1. 個 | | 油P 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。
★のついている食品は「１２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)

2026-11-06 印刷

令和8年12月1日火曜　～　令和8年12月24日金曜



| 14(月) | 15(火) | 16(水) | 17(木) | 18(金) | 21(月) | 22(火) | 23(水) | 24(木) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| C | C | C | C | C | C | C | C | C |
| ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | コッペパン | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| **白菜スープ** | **ハヤシライス** | **骨活みそ汁** | **きのこと青菜のスープ** | **きのこチャウダー** | **のっぺい汁** | **松本一本ねぎのスープ** | **ちゃんこなべ** | **豚汁** |
| 豚肉(肩･もも) 10. | 油P 1. | 切干し大根 1.5 | ★(鎌)ロースハム(切) 5. | ★バター 3. | 鶏ムネ肉 10. | 鶏ムネ肉 10. | 花かつお(ﾀﾞｼ) 2.3 | ごぼう 5. |
| にんじん 5. | 牛もも肉 35. | たまねぎ 20. | しめじ 10. | ★(鎌)ウインナー(切) 5. | だいこん 10. | たまねぎ 15. | 豚肉(肩･もも) 10. | 突こんにゃく 15. |
| たまねぎ 10. | たまねぎ（むき） 40. | にんじん 10. | えのきたけ 5. | たまねぎ（むき） 20. | ★雪だるまかまぼこ 5. | にんじん 10. | はくさい（西部） 20. | 豚肉(肩･もも) 10. |
| はくさい（西部） 20. | にんじん 20. | こおり豆腐 1. | にんじん 5. | にんじん 5. | 里いも(凍) 25. | 松本一本ねぎ 10. | 油揚げ 5. | 酒 1. |
| しめじ 5. | おろしにんにく 0.3 | 白すりごま 1. | セロリー 2. | ホールコーン 10. | 油揚げ 5. | えのきたけ 5. | えのきたけ 5. | おろししょうが 0.5 |
| ★なると 5. | セロリー 5. | ★いももち 25. | 油P 0.5 | しめじ 8. | こんにゃく 10. | はくさい（西部） 10. | 長ねぎ 5. | たまねぎ 15. |
| 小松菜 5. | しめじ 10. | わかめ 0.2 | 塩 0.2 | じゃが芋(凍) 20. | 長ねぎ 5. | ★豆腐(凍) Fe添加 15. | しらたき 20. | にんじん 10. |
| ﾁｷﾝｶﾞﾗﾊﾟｯｸ 10. | じゃが芋(凍) 20. | 煮干し 2.3 | 黒こしょう 0.02 | ★ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. | 花かつお(ﾀﾞｼ) 2.7 | ﾁｷﾝｶﾞﾗﾊﾟｯｸ 10. | しめじ 5. | じゃが芋 20. |
| 塩 0.2 | 赤ワイン 4. | みそ 7. | しょうゆ 1. | 米粉 4. | 塩 0.2 | 白しょうゆ 3.5 | にんじん 5. | 煮干し 2. |
| しょうゆ 3. | トマトﾋﾟｭｰﾚ 5. | 長ねぎ 5. | 小松菜 10. | 牛乳 25. | しょうゆ 4. | 酒 1. | みりん 1. | みそ 7. |
| こしょう 0.02 | ★ハヤシルウ 10. | かつお粉 0.03 | おろしにんにく 0.2 | ★生クリーム 8. | 酒 1. | こしょう 0.02 | 酒 1. | 長ねぎ 5. |
| | ★ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ 5. | | ベジダシ 3. | 塩 0.6 | でんぷん 0.5 | 塩 0.1 | しょうゆ 3. | |
| | ケチャップ 5. | | | こしょう 0.02 | | | 塩 0.2 | |
| | パセリ(乾) 0.03 | | | 白ワイン 0.5 | | | | |
| | ｳｽﾀｰｿｰｽP 2. | | | | | | | |
| | こしょう 0.02 | **さんまの甘露煮** | **メンチカツ** | | | | | **ぶりの照り焼き** |
| **しゅうまい** | ★ﾁｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. | ★さんま甘露煮 1. 個 | ★メンチカツ 1. 個 | | | | | ★ぶり（下味） 1. 個 |
| ★肉シューマイ 2. 個 | | | 揚げ油 5. | | | | **山賊焼き** | しょうゆ 1.5 |
| 米酢 1.5 | | | 中濃ソースP 5. | **鶏肉のﾜｲﾝｿｰｽ** | **カラフルひじき丼** | **肉団子** | ★鶏むね肉（下味） 1. 枚 | みりん 2. |
| 白しょうゆP 1. | | | | ★鶏もも肉（下味） 1. 個 | ★たまごそぼろ 20. | ★ふんわり肉団子 2. 個 | でんぷん 8. | さとう 1. |
| | **鶏肉のコーンフレーク焼き** | **こんにゃくサラダ** | | 油P 0.5 | 鶏ひき肉 20. | | 揚げ油 6. | でんぷん 0.4 |
| | 鶏ムネ肉 1. 枚 | はくさい（西部） 20. | | おろしにんにく 0.3 | 豚ももひき肉 10. | | | |
| | 塩 0.15 | きゅうり 5. | | 赤ワイン 3. | 大豆の華　粒 2. | | | |
| | こしょう 0.02 | ★ｻﾗﾀﾞｺﾝﾆｬｸ 3色ﾐｯｸｽ 25. | | しょうゆ 2. | にんじん 3. | | | |
| **じゃこサラダ** | ★マイルドﾏｽﾀｰﾄﾞ 2. | | | たまねぎ 10. | ★えだまめ(ﾑｷ) 6. | | | |
| キャベツ（西部） 30. | ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ（ｻﾗﾀﾞ） 4. | 花かつお（ｻﾗﾀﾞ） 0.3 | **ツナサラダ** | さとう 1.2 | ひじき 0.3 | **ほたてサラダ** | | |
| にんじん 5. | ★コーンフレーク 5. | 海水塩 0.1 | ★ツナフレーク 7. | みりん 1.2 | おろししょうが 0.3 | だいこん 30. | | **だいこんの甘酢あえ** |
| きゅうり 7. | | 白しょうゆP 2. | キャベツ（西部） 30. | | 酒 0.5 | きゅうり 5. | **かぼちゃ団子** | だいこん 35. |
| ★揚げちりめん 3. | | | きゅうり 7. | | さとう 2.2 | にんじん 5. | ★いももち 20. | にんじん 5. |
| 米酢 1. | | | にんじん 5. | | みりん 0.5 | ホールコーン 10. | かぼちゃ(凍) 25. | きゅうり 7. |
| さとう(ｻﾗﾀﾞ) 0.5 | | | 米酢 1. | | しょうゆ 3.5 | ★ほたて貝柱ﾌﾚｰｸ水煮 10. | 小豆 5. | 米酢 2.3 |
| 白しょうゆP 2. | | | ごま油 0.3 | | 油P 0.5 | 米酢 2. | さとう 5. | 白しょうゆP 0.3 |
| ごま油 0.5 | | | こしょう 0.02 | | | 白しょうゆP 2. | しょうゆ 0.25 | 海水塩 0.4 |
| | **コールスローサラダ** | | 白しょうゆP 1. | **もみの木サラダ** | | 油P 0.5 | 塩 0.05 | さとう(ｻﾗﾀﾞ) 2. |
| | キャベツ（西部） 35. | | さとう(ｻﾗﾀﾞ) 0.5 | キャベツ（西部） 15. | | | 水 25. | ゆず果汁 0.5 |
| | きゅうり 7. | | | ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ(凍) 15. | **春雨サラダ** | **ヨーグルト** | | |
| | にんじん 10. | | | ロマネスコ(凍) 10. | マロニー 5. | ★ヨーグルト 1. 個 | | |
| | 米酢 0.7 | | | 赤パプリカ 3. | きゅうり 7. | | | |
| | レモン汁 0.5 | | | 海水塩 0.2 | ｷｬﾍﾞﾂ（西部） 20. | | | |
| | 油P 1. | | | 米酢 1. | にんじん 5. | | | |
| | 海水塩 0.35 | | | さとう(ｻﾗﾀﾞ) 0.5 | 米酢 1. | | | |
| | こしょう 0.02 | | | 白しょうゆP 1. | さとう(ｻﾗﾀﾞ) 0.5 | | | |
| | | | | オリーブ油 0.5 | 白しょうゆP 2. | | | |
| | | | | | 海水塩 0.1 | | | |
| | | | | **おたのしみケーキ** | ごま油 0.5 | | | |
| | | | | ★豆乳ﾁｮｺﾚｰﾄｹｰｷ（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。
★のついている食品は「１２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。