

# アレルギー用明細献立表 (6西部)

令和6年4月5日金曜 ～ 令和6年4月30日火曜

5(金)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	15(月)	16(火)	17(水)
B	B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	コッペパン	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん	黒パン
<b>具だくさんみそ汁</b> じゃが芋 25. たまねぎ 25. にんじん 10. 油揚げ 5. わかめ 0.3 長ねぎ 5. 煮干し 2. みそ 7.5  <b>いわし甘露煮</b> いわし甘露煮 1. 尾	<b>蒟蒻麺スープ</b> こんにやく麺 40. 焼き豚 10. なると 5. もやし 15. たまねぎ 10. 長ねぎ 5. おろししょうが 0.3 おろしにんにく 0.3 ポークガラスープ 5. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 酒 1. しょうゆ 3.5 黒こしょう 0.02 ごま油 0.5  <b>蒸しギョウザ</b> ギョーザ(蒸し) 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.  <b>大根とツナのサラダ</b> だいこん 30. きゅうり 7. にんじん 10. ツナフレーク 5. 米酢 2. 白しょうゆP 2. 油P 0.5 さとう(サダ) 0.3 白いりごま 0.5  ◆こんにやく麺 ◆焼き豚 ◆なると ◆ギョーザ(蒸し) ◆ツナフレーク	<b>さわに椀</b> たまねぎ 20. だいこん 15. にんじん 10. ごぼう(凍) 10. 細切カボコ 5. 小松菜 5. 塩 0.1 白しょうゆ 3.5 酒 1. 花かつお(ダシ) 2.  <b>厚揚げ肉みそあん</b> 絹揚げ 1. 個 豚ももひき肉 5. 大豆の華 粒 1. たまねぎ(むき) 5. おろししょうが 0.3 みそ 5. さとう 4. みりん 2. 酒 1. でんぷん 0.3 水 3.  <b>もやしのり酢あえ</b> もやし 35. きゅうり 7. にんじん 10. 白しょうゆP 2. 米酢 1. 角ぎざみのり(西) 0.2  ◆細切カボコ ◆絹揚げ ◆大豆の華 粒	<b>オニオンスープ</b> 鶏ムネ肉 10. (ダ)オニオン(モリタ) 10. たまねぎ 20. にんじん 10. ホールコーン 10. パセリ(乾) 0.03 ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. 白しょうゆ 2. 塩 0.7 こしょう 0.02  <b>フランクフルト</b> フランクフルト 1. 本 ケチャップ 2. トマトピューレ 4. 中濃ソース 2. さとう 0.15  <b>ごぼうとささみのサダ</b> ごぼう(切) 20. にんじん 10. きゅうり 5. ほぐしささみ 10. 米酢 1. 白しょうゆP 2.5 油P 0.5 さとう(サダ) 0.4  ◆(ダ)オニオン(モリタ) ◆フランクフルト ◆ほぐしささみ	<b>いも団子汁</b> 鶏ムネ肉 5. だいこん 10. にんじん 10. えのきたけ 5. はくさい 15. 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>赤魚西京漬け焼き</b> 赤魚西京漬け 1. 切  <b>たくあん漬けあえ</b> 細切たくあん 10. キャベツ 30. にんじん 10.  ◆いも団子 ◆赤魚西京漬け ◆細切たくあん	<b>お祝いすまし汁</b> えのきたけ 5. たまねぎ 15. にんじん 10. 祝なると(切) 5. 豆腐 20. みつば 3. 花かつお(ダシ) 1.4 だし昆布 0.7 塩 0.2 白しょうゆ 3.5 酒 1.  <b>鶏唐揚げ(2個)</b> 鶏むね肉(下味) 2. 個 でんぷん 4. コーンスターチ 4. 揚げ油 7.  <b>ゆかりあえ(大根)</b> だいこん 35. きゅうり 7. にんじん 8. ゆかり 0.5 海水塩 0.1 米酢 0.5  <b>お祝い紅白ゼリー</b> お祝い紅白ゼリー 1. 個  ◆わかめごはん ◆祝なると(切) ◆豆腐 ◆鶏むね肉(下味) ◆ゆかり ◆お祝い紅白ゼリー	<b>ワンタンスープ</b> 油P 0.3 たまねぎ(むき) 20. 豚もも肉 10. にんじん 10. しめじ 5. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. なると 5. 塩 0.2 こしょう 0.02 しょうゆ 4. ワンタン 8. チンゲンサイ 5.  <b>麻婆豆腐</b> おろししょうが 0.3 豚肩ひき肉 25. たまねぎ(むき) 20. たけのこ(切) 10. 豆腐(凍) Fe添加 40. 長ねぎ 5. みそ 2. オイスターソース 0.5 しょうゆ 2. 酒 2. トウバンジャン 0.1 ごま油 0.5 さとう 0.5 水 5. でんぷん 0.5  <b>春告げワカメサラダ</b> わかめ 0.5 キャベツ 25. にんじん 5. きゅうり 7. 米酢 1. 白しょうゆP 3. 油P 1.  ◆ワンタン ◆豆腐(凍) Fe添加	<b>白菜中華スープ</b> 豚肉(肩・もも) 15. 酒 1. にんじん 15. たまねぎ(むき) 20. はくさい 25. ポークガラパック 10. しょうが 0.3 塩 0.6 こしょう 0.02 白しょうゆ 1.5 でんぷん 0.8 長ねぎ 5. ごま油 0.2  <b>春巻き</b> 春巻き 1. 個 揚げ油 5.  <b>チーズじゃこサラダ</b> だいこん 30. きゅうり 7. にんじん 7. 揚げちりめん 3. 角チーズ 5. 米酢 1. さとう(サダ) 0.5 白しょうゆP 1.5 油P 0.5  ◆春巻き ◆揚げちりめん ◆角チーズ	<b>大豆の加えスープ</b> 豚肉(肩・もも) 10. 酒 1. じゃが芋(凍) 20. たまねぎ(むき) 25. にんじん 10. 大豆(乾) 5. しょうゆ 1. 塩 0.5 こしょう 0.03 カレールウ 3. ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. パセリ(乾) 0.5  <b>鶏肉のアップルソースかけ</b> 鶏もも肉 1. 個 おろししょうが 0.2 たまねぎ 4. しょうゆ 2.4 みりん 1.2 さとう 0.8 りんごピューレ 7.  <b>海そうサラダ</b> キャベツ 25. きゅうり 7. にんじん 5. 海そうサラダ 1. 米酢 1. 海水塩 0.3 こしょう 0.02 油P 1.  ◆黒パン ◆カレールウ ◆りんごピューレ ◆海そうサラダ

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 (6西部)

令和6年4月5日金曜 ～ 令和6年4月30日火曜

18(木)	19(金)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	30(火)
B	B	B	B	B	B	B	B
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	まるパン	野菜のがらごはん	ごはん	玄米入りごはん (2割ブレンド)
<b>春キャベツのみそ汁</b> たまねぎ 20. だいこん 10. にんじん 10. 春キャベツ 25. こおり豆腐 1. 煮干し 2. みそ 7.5  <b>まんだいの甘辛揚げ</b> マンダイ 60. でんぷん 5. 揚げ油 6. さとう 4. しょうゆ 3.6 みりん 1.2 水 3.  <b>マヨポテトサラダ</b> じゃが芋 20. にんじん 5. きゅうり 7. キャベツ 20. (東)ロースハム(切) 5. 海水塩 0.1 こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ(サラダ) 7. 米酢 1.  ◆こおり豆腐 ◆(東)ロースハム(切) ◆ノンエッグマヨネーズ(サラダ)	<b>豚汁</b> ごぼう(切) 10. 突こんにゃく 10. 豚肉(肩・もも) 10. 酒 1. おろししょうが 0.5 たまねぎ 10. にんじん 5. だいこん 15. じゃが芋 15. 煮干し 1.9 みそ 7.5 長ねぎ 5.  <b>きのこけんちんのごまだれ</b> キノコけんちん 1. 個 白しょうゆ 3. 米酢 0.8 さとう 2. 白すりごま 1.5 でんぷん 0.2 水 3.  <b>コンニャク寒天の酢の物</b> キャベツ 20. きゅうり 7. にんじん 10. コンニャク寒天 0.5 米酢 2. 海水塩 0.25 白しょうゆP 2. さとう(サラダ) 1.  <b>ヨーグルト</b> ヨーグルト 1. 個  ◆突こんにゃく ◆キノコけんちん ◆コンニャク寒天 ◆ヨーグルト	<b>春雨と肉団子のスープ</b> とり肉団子(小麦あり) 20. たまねぎ 15. にんじん 10. はくさい 15. ほうれんそう 5. マロニー 3. 豚カツスープ 5. 白しょうゆ 3.5 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.02  <b>豚肉の生姜炒め</b> 豚肉(肩・もも) 45. 酒 1. たまねぎ(むき) 20. にんじん 10. ピーマン 5. 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>フルーツポンチ</b> みかん缶 25. 黄桃缶 20. いちごゼリー 30.  ◆とり肉団子(小麦あり) ◆マロニー ◆みかん缶 ◆黄桃缶 ◆いちごゼリー	<b>厚揚げ汁</b> 厚揚げ 20. 豚ももひき肉 5. だいこん 20. にんじん 5. たけのこ(切) 10. たまねぎ 10. 長ねぎ 5. 煮干し 1.9 みそ 7.5  <b>銀ひらすの梅やき</b> 銀ひらす 1. 個 白しょうゆ 1.5 さとう 1.5 みりん 3. 酒 1.6 ねり梅 2. でんぷん 0.2  <b>こんぶあえ</b> もやし 30. きゅうり 7. にんじん 10. 塩こんぶ 0.7 白しょうゆP 0.8 米酢 0.5  ◆厚揚げ ◆ねり梅 ◆塩こんぶ	<b>コーンスープ</b> 鶏ムネ肉 10. たまねぎ 30. にんじん 5. コーンペースト 20. ホールコーン 15. 豚カツスープ 5. 白しょうゆ 3.5 塩 0.1 こしょう 0.02  <b>メンチカツ</b> メンチカツ 1. 個 揚げ油 5. 中濃ソースP 5.  <b>かぼちゃのツナサラダ</b> かぼちゃ(凍) 25. きゅうり 10. キャベツ 10. ツナフレーク 5. 白しょうゆP 1.6 米酢 2. こしょう 0.02 油P 1.6 さとう(サラダ) 0.2 白すりごま 0.8  ◆まるパン ◆コーンペースト ◆メンチカツ	<b>鶏ごぼう汁</b> 鶏ムネ肉 10. にんじん 15. たまねぎ 20. しめじ 10. ごぼう 15. 長ねぎ 5. かつお厚削り(ダシ) 2. 白しょうゆ 4. 酒 1. 塩 0.2  <b>たまごやき</b> たまごやき 1. 個  <b>もやしのひじきサラダ</b> もやし 25. きゅうり 5. にんじん 10. ひじき(ドライパック) 8. 米酢 1. さとう(サラダ) 0.5 白しょうゆP 2.5 油P 1.  ◆野菜のがらごはん ◆たまごやき	<b>春野菜スープ</b> たまねぎ 20. 鶏モモ肉 10. セロリー 3. にんじん 10. 春キャベツ 25. 小松菜 5. ベジダシ 3. 塩 0.2 こしょう 0.02 しょうゆ 1.  <b>ハンバーグ</b> ハンバーグ 1. 個 中濃ソース 4. ケチャップ 3. さとう 0.5 赤ワイン 1.  <b>マカロニサラダ</b> マカロニ(ツイスト) 6. 塩(ゆで) 0.15 キャベツ 15. きゅうり 10. にんじん 3. オリーブ油 0.7 米酢 1.5 塩 0.3 こしょう 0.02  ◆ベジダシ ◆ハンバーグ	<b>ポークカレー</b> おろしにんにく 0.2 おろししょうが 0.2 豚肉(肩・もも) 25. たまねぎ(むき) 40. にんじん 20. じゃが芋(凍) 30. 油P 1. ケチャップ 5. おろしりんご 5.5 チャツネ 1.5 カレールウ 10. ウスターソースP 1. しょうゆ 2. カレー粉 0.2 塩 0.2 ガラムマサラ 0.01  <b>かぼちゃコロッケ</b> かぼちゃコロッケ(卵なし) 1. 個 揚げ油 5.  ◆玄米入りごはん(2割ブレンド) ◆おろしりんご ◆チャツネ ◆かぼちゃコロッケ(卵なし)

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。