

ア レ ル ギ ー 食 品 使 用 予 定 献 立 表 (令和6年10月1日～令和6年10月31日)

献立ブロック (中学生)

10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4日(金)		
ポークカレー(白ご飯) 牛乳 オムレツ ポパイサラダ			御飯 牛乳 チンゲン菜のスープ 春巻き バンバンジー ふりかけ(おかか)			減量アップルパン 牛乳 キャベツときのこのスパゲティ 大根のサウザンサラダ アセロラゼリー			御飯 牛乳 すまし汁 ハンバーグの味噌たれかけ わかめときゅうりの酢の物		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
米	1 食		米	1 食		減量コッペパン	1 食		米	1 食	
豚肉スライス	26 g		牛乳	1 本		ドライアップル	6.04 g		牛乳	1 本	
じゃがいも	52 g		チンゲン菜	13 g		牛乳	1 本		豆腐	39 g	
玉ねぎ	52 g		人参	13 g		スパゲティ	39 g		蒸しかまぼこ	6.5 g	
人参	26 g		玉ねぎ	39 g		豚ももひき肉	19.5 g		人参	19.5 g	
グリーンピース	6.5 g		はるさめ	2.6 g		キャベツ	32.5 g		油揚げ	6.5 g	
サラダ油	0.39 g		魚肉ハム	13 g		玉ねぎ	35.1 g		根深ねぎ	6.5 g	
ワイン(赤)	1.3 g		しょうゆ(薄口)	3.9 g		しめじ	13 g		だしパック	2.6 g	
カレールウ	9.1 g		中華スープの素	1.3 g		えのきたけ	6.5 g		食塩	0.26 g	
カレールウ	9.1 g		水	169 g		人参	13 g		しょうゆ(薄口)	6.5 g	
水	117 g		春巻き	1 食		しょうゆ(濃口)	5.2 g		水	169 g	
牛乳	1 本		てんぷら油	5 g		オリーブオイル	0.65 g		ハンバーグ	1 食	
卵	1 個		キャベツ	23.4 g		和風だしの素	1.56 g		淡色みそ	2.8 g	
ほうれん草	39 g		もやし	22.1 g		食塩	0.39 g		上白糖	2 g	
人参	9.1 g		人参	6.5 g		白こしょう	0.13 g		しょうゆ(濃口)	0.5 g	
コーン	9.1 g		鶏ささみ	19.5 g		大根	52 g		料理酒	0.6 g	
ノンエッグマヨネーズ	5.2 g		ごすりごま	1.3 g		枝豆	6.5 g		みりん	0.6 g	
しょうゆ(薄口)	1.56 g		ごま油	0.65 g		ツナフレーク	6.5 g		片栗粉	0.1 g	
穀物酢	1.3 g		しょうゆ(薄口)	2.03 g		サザンレタック	9.1 g		水	3 g	
上白糖	1.3 g		穀物酢	2.6 g		アセロラゼリー	1 食		きゅうり	39 g	
食塩	0.13 g		上白糖	2.08 g					カットわかめ	1.56 g	
白こしょう	0.04 g		淡色みそ	1.38 g					穀物酢	3.25 g	
			豆板醤	0.1 g					上白糖	3.25 g	
			ふりかけ(おかか)	1 食					しょうゆ(薄口)	3.25 g	
オムレツ →野菜とわかめの豆乳寄せに変更 (アレルゲン：大豆)			ふりかけには「えび・かに」の生息域で 採取している食材を使用しています。								

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピ:落花生 上:えび 蟹:かに 鮑:あわび 効:いか ら:いくら 上:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
 鶏:鶏肉 豚:豚肉 マ:まつたけ 上:もも 芋:やまいも リ:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド

ア レ ル ギ ー 食 品 使 用 予 定 献 立 表 (令和6年10月1日～令和6年10月31日)

献立ブロック (中学生)

10月7日(月)			10月8日(火)			10月9日(水)			10月10日(木)		
御飯 牛乳 筑前煮 さつまいももち 切干大根の和風サラダ			御飯 牛乳 吉野汁 豚肉の生姜焼き風 ほうれん草の塩こうじ和え			御飯 牛乳 肉じゃが 切干大根のごま和え オレンジゼリー			コッペパン 牛乳 野菜スープ かぼちゃひきにくフライ ブロッコリーのごま Mayo サラダ ブルーベリージャム		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
米	1 食		米	1 食		米	1 食		麦 コッペパン	1 こ	
牛乳	1 本		牛乳	1 本		牛乳	1 本		牛乳	1 本	
鶏 鶏肉むね・もも混皮つき	26 g		鶏 鶏肉むね皮つき	19.5 g		牛 牛肉シュルダー	26 g		鶏 鶏肉むね皮つき	19.5 g	
焼きちくわ	19.5 g		人参	13 g		じゃがいも	78 g		キャベツ	39 g	
ごぼう	32.5 g		豆腐	32.5 g		玉ねぎ	52 g		人参	19.5 g	
れんこん	13 g		大根	19.5 g		人参	32.5 g		玉ねぎ	39 g	
板こんにゃく	32.5 g		根深ねぎ	6.5 g		豆 がんもどき	26 g		パセリ(乾燥)	0.03 g	
人参	32.5 g		干ししいたけ	0.78 g		つきこんにゃく	32.5 g		食塩	0.26 g	
上白糖	3.9 g		和風だしの素	0.65 g		麦豆 しょうゆ(濃口)	5.85 g		白こしょう	0.04 g	
麦豆 和風だしの素	0.52 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	5.85 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	3.9 g		牛豆 コンソメ	1.3 g	
しょうゆ(濃口)	3.9 g		食塩	0.26 g		上白糖	2.6 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	1.95 g	
麦豆 しょうゆ(薄口)	3.9 g		片栗粉	1.56 g		みりん	1.3 g		麦豆 ワイン(白)	2.6 g	
みりん	1.3 g		水	162.5 g		水	45.5 g		サラダ油	0.26 g	
サラダ油	0.65 g		豚 豚肉スライス	39 g		切り干し大根	6.5 g		水	156 g	
水	39 g		玉ねぎ	52 g		人参	9.1 g		麦豆豚リ かぼちゃひきにくフライ	1 こ	
麦 ざつまいももち	1 こ		人参	6.5 g		さやいんげん	9.1 g		麦豆 てんぷら油	5 g	
てんぷら油	6 g		麦豆 生姜焼きのたれ	11.7 g		豆 鶏ささみ	6.5 g		ブロッコリー	39 g	
切干干し大根	5.2 g		サラダ油	0.39 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	4.16 g		コーン	13 g	
人参	6.5 g		ほうれん草	52 g		上白糖	1.3 g		豆 ノンエッグマヨネーズ	2.6 g	
キャベツ	26 g		えのきたけ	9.1 g		ご すりごま	1.95 g		麦豆 上白糖	2.6 g	
上白糖	1.95 g		塩こうじ	2.6 g		オレンジゼリー	1 こ		麦豆 しょうゆ(薄口)	2.6 g	
麦豆 しょうゆ(薄口)	3.25 g		オリーブオイル	0.26 g					麦豆 穀物酢	2.6 g	
ご 穀物酢	2.6 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	0.65 g					ご すりごま	1.95 g	
ごま油	0.65 g		麦豆 穀物酢	0.13 g					麦豆 ブルーベリージャム	1 こ	
アレルギー 除去食対応											

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピ:落花生 上:えび 蟹:かに 鮑:あわび 仿:いか ら:いくら レ:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
鶏:鶏肉 豚:豚肉 マツ:まつたけ 珥:もも 芋:やまいも リ:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド

ア レ ル ギ ー 食 品 使 用 予 定 献 立 表 (令和6年10月1日～令和6年10月31日)

献立ブロック (中学生)

10月11日(金)			10月15日(火)			10月16日(水)			10月17日(木)		
御飯 牛乳 高野豆腐の煮物 ますの醤油こうじ焼き 野菜の昆布あえ			御飯 のむヨーグルト 肉団子の酢豚風 大学いも わかめともやしのナムル			御飯 牛乳 わかめスープ ビビンバ キムタク和え			すし飯 牛乳 豚汁 手巻用ボイルウインナー ツナマヨ和え 手巻きのり		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
米	1食		米	1食		米	1食		米	1食	
牛乳	1本		ジョア・マスガット	1本		牛乳	1本		すし酢	12.86g	
高野豆腐	4.1g		肉だんご	52g		鶏	ガツトわかめ	0.78g	牛乳	1本	
大根	52g		玉ねぎ	58.5g		鶏	鶏肉むね皮つき	19.5g	豚	豚肉スライス	26g
焼きちくわ	13g		人参	26g			さつまいも	19.5g		さつまいも	58.5g
がんもどき	19.5g		グリーンピース	6.5g			玉ねぎ	32.5g		大根	26g
人参	32.5g		れんこん	19.5g			えのきたけ	13g		人参	13g
グリーンピース	3.9g		干しいたけ	1.3g		麦豆鶏豚こ	中華スープの素	1.3g		根深ねぎ	6.5g
上白糖	3.9g		サラダ油	0.52g		麦豆	しょうゆ(薄口)	3.9g		淡色みそ	9.1g
しょうゆ(薄口)	5.2g		中華スープの素	1.3g			水	169g		和風だしの素	0.65g
和風だしの素	0.78g		しょうゆ(濃口)	7.8g		牛	牛肉ショルダー	32.5g		水	156g
みりん	1.3g		上白糖	7.15g			ぜんまい	9.1g		手巻用ウインナー	3本
水	52g		穀物酢	6.5g			おろしにんにく	0.13g		ワチワチレニク	19.5g
まづ切り身	1切れ		料理酒	2.6g			上白糖	1.3g		きゅうり	39g
醤油こうじ	5g		片栗粉	1.95g		麦豆	しょうゆ(濃口)	1.3g		コーン	19.5g
キャベツ	45.5g		水	39g			料理酒	1.3g		ノンエッグマヨネーズ	5.2g
もやし	19.5g		ぎつまいも	78g		こ	ごま油	1.3g		しょうゆ(薄口)	0.39g
塩昆布	1.69g		てんぷら油	3g			人参	19.5g		穀物酢	0.39g
しょうゆ(薄口)	0.91g		上白糖	7.8g			ほうれん草	13g		食塩	0.13g
			黒ごま	0.65g			もやし	29.9g		白こしょう	0.03g
			しょうゆ(薄口)	1.04g		麦豆りこ	豆板醤	0.13g		手巻きのり	1袋
			水	3.9g			焼肉のたれ	2.99g			
			ガツトわかめ	0.78g			上白糖	1.69g			
			もやし	32.5g		麦豆	しょうゆ(濃口)	2.6g			
			きゅうり	13g		こ	ごま油	1.3g			
			しょうゆ(薄口)	1.56g		こ	いりごま	1.3g			
			ごま油	0.65g			白菜キムチ	13g			
			食塩	0.2g			たくあん漬け(千切り)	22.1g			
							上白糖	0.39g			
						麦豆	しょうゆ(薄口)	0.26g			
						こ	ごま油	0.39g			

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピ:落花生 匕:えび 蟹:かに 鮑:あわび 缶:いか ら:いくら レ:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
鶏:鶏肉 豚:豚肉 マツ:まつたけ 珥:もも 芋:やまいも リ:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド

ア レ ル ギ ー 食 品 使 用 予 定 献 立 表 (令和6年10月1日～令和6年10月31日)

献立ブロック (中学生)

10月21日(月)			10月22日(火)			10月23日(水)			10月24日(木)		
減量しそご飯 のむヨーグルト 焼きうどん 根菜のごまマヨサラダ 紫いものスイートポテト			御飯 牛乳 田舎汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのおかか和え			御飯 牛乳 八宝菜 揚げワントン りんご			キャロットパン 牛乳 きのこの中華スープ ビーフン炒め フルーツ和え		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
米	1 食		米	1 食		米	1 食		小麦粉	1 食	
しそごはんの素	1.94 g		牛乳	1 本		牛乳	1 本		クリスタルキャロット	8.23 g	
ショデ・ブレン	1 本		じゃがいも	39 g		豚肉スライス	39 g		牛乳	1 本	
うどん	65 g		大根	26 g		いか	32.5 g		えのきだけ	13 g	
豚肉スライス	26 g		人参	13 g		玉ねぎ	58.5 g		しめじ	10.4 g	
いか	19.5 g		根深ねぎ	6.5 g		人参	32.5 g		人参	13 g	
さつま揚げ	13 g		油揚げ	6.5 g		白菜	52 g		豆腐	32.5 g	
キャベツ	52 g		カットわかめ	0.65 g		干しいたけ	1.3 g		カットわかめ	0.78 g	
玉ねぎ	26 g		淡色みそ	9.1 g		サラダ油	0.65 g		しょうゆ(薄口)	3.9 g	
人参	13 g		和風だしの素	0.65 g		中華スープの素	1.04 g		中華スープの素	1.3 g	
粉がつお	0.78 g		水	169 g		しょうゆ(薄口)	5.2 g		食塩	0.13 g	
白こしょう	0.07 g		鶏肉むね皮つき	71.5 g		白こしょう	0.05 g		水	162.5 g	
とんかつソース	20.8 g		穀物酢	7.8 g		みりん	1.3 g		ビーフン	16.25 g	
ウスターソース	6.5 g		上白糖	5.2 g		片栗粉	3.25 g		豚肉スライス	16.25 g	
サラダ油	0.52 g		料理酒	5.2 g		水	39 g		人参	13 g	
ごぼう	26 g		しょうゆ(薄口)	3.9 g		ワンタン	39 g		玉ねぎ	26 g	
れんこん	19.5 g		しょうゆ(濃口)	3.9 g		てんぷら油	5 g		もやし	13 g	
コーン	9.1 g		おろしにんにく	0.52 g		カットりんご	1 食		根深ねぎ	3.9 g	
ノンエッグマヨネーズ	2.6 g		片栗粉	0.52 g					干しいたけ	0.65 g	
すりごま	1.95 g		サラダ油	0.26 g					おろし生姜	0.39 g	
しょうゆ(薄口)	2.6 g		水	13 g					食塩	0.2 g	
穀物酢	2.6 g		キャベツ	39 g					しょうゆ(薄口)	2.99 g	
上白糖	2.6 g		人参	13 g					白こしょう	0.03 g	
スイートポテト	1 食		かつおぶし	1.3 g					サラダ油	0.52 g	
			しょうゆ(薄口)	2.6 g					ごま油	0.26 g	
									料理酒	0.65 g	
									パイナップル缶	39 g	
									ナタデココ	13 g	
									カットゼリー(ぶどう)	26 g	
アレルギー 除去食対応											

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピ:落花生 上:えび 蟹:かに 鮑:あわび 肉:いか ら:いくら 果:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
鶏:鶏肉 豚:豚肉 マ:まつたけ 柿:もも 芋:やまいも リ:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド

ア レ ル ギ ー 食 品 使 用 予 定 献 立 表 (令和6年10月1日～令和6年10月31日)

献立ブロック (中学生)

10月25日(金)			10月28日(月)			10月29日(火)			10月30日(水)		
御飯 牛乳 沢煮椀 いわしの蒲焼き 白菜の和風サラダ			大麦とひじきの五目ご飯 野菜ジュース ばち汁 竹輪の磯辺揚げ 冷しゃぶサラダ			御飯 牛乳 大根の味噌汁 にらのスタミナ丼 ゆで枝豆			御飯 牛乳 味噌おでん 焼き魚(鯖) もやしのごま和え		
食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量	
米	1食		米	1食		米	1食		米	1食	
牛乳	1本		麦豆 五目ご飯の素(大麦とひじき)	30 g		乳 牛乳	1本		乳 牛乳	1本	
豚 豚肉スライス	19.5 g		麦豆 野菜ジュース(白ぶどう)	1本		豆 豆腐	32.5 g		牛 牛肉ショルダー	26 g	
人参	19.5 g		麦豆 そうめんばち	7.8 g		豆 油揚げ	6.5 g		大根	58.5 g	
ごぼう	19.5 g		豆 油揚げ	6.5 g		豆 焼きちくわ	6.5 g		人参	32.5 g	
大根	26 g		蒸しかまぼこ	6.5 g		人参	13 g		板こんにゃく	32.5 g	
干しいたけ	0.65 g		玉ねぎ	39 g		大根	39 g		豆 厚揚げ	39 g	
根深ねぎ	6.5 g		人参	13 g		根深ねぎ	6.5 g		焼きちくわ	19.5 g	
鯖 だしパック	2.6 g		根深ねぎ	6.5 g		豆 淡色みそ	9.1 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	1.3 g	
食塩	0.39 g		鯖 だしパック	2.6 g		和風だしの素	0.65 g		麦豆 しょうゆ(濃口)	1.3 g	
麦豆 しょうゆ(薄口)	6.5 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	5.2 g		水	162.5 g		豆 赤味噌	6.5 g	
水	162.5 g		麦豆 水	169 g		豚 豚ももひき肉	39 g		料理酒	1.3 g	
いわじ開き(粉付)	1枚		麦豆 竹輪の磯辺揚げ	2枚		人参	26 g		上白糖	3.51 g	
てんぷら油	5 g		麦豆 てんぷら油	6 g		にら	13 g		水	45.5 g	
上白糖	2.5 g		豚 豚肉スライス	19.5 g		おろしにんにく	0.39 g		鯖 さば切り身	1切れ	
麦豆 しょうゆ(濃口)	2.5 g		カットわかめ	0.65 g		おろし生姜	0.39 g		もやし	52 g	
みりん	1 g		キャベツ	26 g		食塩	0.13 g		きゅうり	13 g	
水	5 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	2.6 g		白しょう	0.03 g		豆鶏 鶏ささみ	13 g	
白菜	58.5 g		穀物酢	1.3 g		料理酒	2.6 g		麦豆 穀物酢	3.9 g	
人参	6.5 g		上白糖	2.08 g		上白糖	2.6 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	3.12 g	
コーン	6.5 g		ごすりごま	1.95 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	3.9 g		上白糖	1.95 g	
上白糖	2.34 g		豆 ノンエッグマヨネーズ	5.2 g		みりん	2.6 g		ごま油	0.52 g	
麦豆 しょうゆ(薄口)	3.25 g					オイスターソース	0.91 g		ごすりごま	1.95 g	
穀物酢	2.6 g					一味唐辛子	0.01 g				
ごま油	0.65 g					ごま油	0.26 g				
						片栗粉	0.39 g				
						豆 枝豆(さや付き)	20.8 g				
アレルギー 除去食対応			五目ご飯の素には「えび・かに」の生息域 で採取している食材を使用しています。								

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピ:落花生 匕:えび 蟹:かに 鮑:あわび 舐:いか ら:いくら レ:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
鶏:鶏肉 豚:豚肉 マツ:まつたけ 珥:もも 芋:やまいも リ:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド

ア レ ル ギ ー 食 品 使 用 予 定 献 立 表 (令和6年10月1日～令和6年10月31日)

献立ブロック (中学生)

10月31日(木)											
コッペパン 牛乳 かぼちゃシチュー ポークスティックウインナー トマトケチャップ(小袋) キャベツと人参のサラダ											
	食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量		食品名	分量
麦 乳 鶏 牛豆 豚	コッペパン	1 個									
	牛乳	1 本									
	鶏肉むね皮つき	19.5 g									
	玉ねぎ	39 g									
	人参	19.5 g									
	かぼちゃ	39 g									
	シチュールウ	18.2 g									
	パセリ(乾燥)	0.03 g									
	サラダ油	0.39 g									
	コンソメ	0.26 g									
	白こしょう	0.03 g									
	ワイン(白)	1.3 g									
	水	117 g									
	ポークスティックウインナー	1 本									
	トマトケチャップ	1 個									
キャベツ	45.5 g										
人参	6.5 g										
サラダ油	1.95 g										
穀物酢	1.3 g										
食塩	0.39 g										
白こしょう	0.03 g										
上白糖	0.91 g										
アレルギー 除去食対応											

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピ:落花生 匕:えび 蟹:かに 鮑:あわび 飴:いか ら:いくら レ:オレンジ キ:キウイフルーツ 牛:牛肉 く:くるみ 鮭:さけ 鯖:さば 豆:大豆
鶏:鶏肉 豚:豚肉 マツ:まつたけ 珥:もも 芋:やまいも リ:りんご ゼ:ゼラチン バ:バナナ ご:ごま カ:カシューナッツ ア:アーモンド