

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 (小学生)

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 こ		米	1 食	
豚肉スライス	20 g		牛乳	1 本		ドライアップル	4.95 g		牛乳	1 本	
じゃがいも	40 g		チンゲン菜	10 g		牛乳	1 本		豆腐	30 g	
玉ねぎ	40 g		人参	10 g		スパゲティ	30 g		蒸しかまぼこ	5 g	
人参	20 g		玉ねぎ	30 g		豚ももひき肉	15 g		人参	15 g	
グリーンピース	5 g		はるさめ	2 g		キャベツ	25 g		油揚げ	5 g	
サラダ油	0.3 g		魚肉ハム	10 g		玉ねぎ	27 g		根深ねぎ	5 g	
ワイン(赤)	1 g		しょうゆ(薄口)	3 g		しめじ	10 g		だしパック	2 g	
カレールウ	7 g		中華スープの素	1 g		えのきたけ	5 g		食塩	0.2 g	
カレールウ	7 g		水	130 g		人参	10 g		しょうゆ(薄口)	5 g	
水	90 g		春巻き	1 こ		しょうゆ(濃口)	4 g		水	130 g	
牛乳	1 本		てんぷら油	5 g		オリーブオイル	0.5 g		ハンバーグ	1 こ	
オムレツ	1 こ		キャベツ	18 g		和風だしの素	1.2 g		淡色みそ	2.8 g	
ほうれん草	30 g		もやし	17 g		食塩	0.3 g		上白糖	2 g	
人参	7 g		人参	5 g		白こしょう	0.1 g		しょうゆ(濃口)	0.5 g	
コーン	7 g		鶏ささみ	15 g		大根	40 g		料理酒	0.6 g	
ノンエッグマヨネーズ	4 g		ごすりごま	1 g		枝豆	5 g		みりん	0.6 g	
しょうゆ(薄口)	1.2 g		ごま油	0.5 g		ツナフレーク	5 g		片栗粉	0.1 g	
穀物酢	1 g		しょうゆ(薄口)	1.56 g		サザンレタック	7 g		水	3 g	
上白糖	1 g		穀物酢	2 g		アセロラゼリー	1 こ		きゅうり	30 g	
食塩	0.1 g		上白糖	1.6 g					カットわかめ	1.2 g	
白こしょう	0.03 g		淡色みそ	1.06 g					穀物酢	2.5 g	
			豆板醤	0.08 g					上白糖	2.5 g	
			ふりかけ(おかか)	1 こ					しょうゆ(薄口)	2.5 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 (小学生)

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マヨサラダ 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
乳 鶏 <											

麦:小麦 卵:卵 乳:乳 蕎:そば ピ:落花生 匕:えび 蟹:かに 鮑:あわび 仂: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 (小学生)

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 手巻用ボイルウィンナー 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	9 g	
高野豆腐	7 g		鶏豚肉だんご	40 g		鶏	カットわかめ	0.6 g	牛乳	1 本	
大根	40 g		玉ねぎ	45 g		鶏	鶏肉むね皮つき	15 g	豚肉スライス	20 g	
焼きちくわ	10 g		人参	20 g			さつまいも	15 g	さつまいも	45 g	
がんもどき	15 g		グリーンピース	5 g			玉ねぎ	25 g	大根	20 g	
人参	25 g		れんこん	15 g			えのきたけ	10 g	人参	10 g	
グリーンピース	3 g		干ししいたけ	1 g		麦豆鶏豚こ	中華スープの素	1 g	根深ねぎ	5 g	
上白糖	3 g		サラダ油	0.4 g		麦豆	しょうゆ(薄口)	3 g	淡色みそ	7 g	
しょうゆ(薄口)	4 g		麦豆鶏豚こ	中華スープの素	1 g		水	130 g	和風だしの素	0.5 g	
和風だしの素	0.6 g		麦豆	しょうゆ(濃口)	6 g	牛	牛肉ショルダー	25 g	水	120 g	
みりん	1 g		上白糖	5.5 g			ぜんまい	7 g	手巻用ウィンナー	2 本	
水	40 g		穀物酢	5 g			おろしにんにく	0.1 g	ワチワチレニク	15 g	
まづ切り身	1 切		料理酒	2 g			上白糖	1 g	きゅうり	30 g	
醤油こうじ	5 g		片栗粉	1.5 g		麦豆	しょうゆ(濃口)	1 g	コーン	15 g	
キャベツ	35 g		水	30 g			料理酒	1 g	ノンエッグマヨネーズ	4 g	
もやし	15 g		ぎつまいも	60 g		こ	ごま油	1 g	しょうゆ(薄口)	0.3 g	
塩昆布	1.3 g		てんぷら油	3 g			人参	15 g	穀物酢	0.3 g	
しょうゆ(薄口)	0.7 g		上白糖	6 g		麦豆りこ	ほうれん草	10 g	食塩	0.1 g	
			黒ごま	0.5 g			もやし	23 g	白こしょう	0.02 g	
			しょうゆ(薄口)	0.8 g			豆板醤	0.1 g	手巻きのり	1 袋	
			水	3 g		麦豆りこ	焼肉のたれ	2.3 g			
			カットわかめ	0.6 g			上白糖	1.3 g			
			もやし	25 g		麦豆	しょうゆ(濃口)	2 g			
			きゅうり	10 g		こ	ごま油	1 g			
			しょうゆ(薄口)	1.2 g		こ	いりごま	1 g			
			ごま油	0.5 g			白菜キムチ	10 g			
			食塩	0.15 g			たくあん漬け(千切り)	17 g			
							上白糖	0.3 g			
						麦豆	しょうゆ(薄口)	0.2 g			
						こ	ごま油	0.3 g			
アレルギー 除去食対応									手巻きのりには「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 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 (小学生)

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
乳 麦 豚 缶 豆 リ 豆 麦 豆	米 (60g)	1 食	乳 麦 豆 鶏 麦 豆	米	1 食	乳 豚 缶 麦 豆 リ	米	1 食	麦 豆 乳 豚 麦 豆 リ	コッペパン	1 こ
	しそごはんの素	1.29 g		牛乳	1 本		牛乳	1 本		クリスタルキャロット	6.05 g
	ショア・ブレン	1 本		じゃがいも	30 g		豚肉スライス	30 g		牛乳	1 本
	うどん	50 g		大根	20 g		いか	25 g		えのきだけ	10 g
	豚肉スライス	20 g		人参	10 g		玉ねぎ	45 g		しめじ	8 g
	いか	15 g		根深ねぎ	5 g		人参	25 g		人参	10 g
	さつま揚げ	10 g		油揚げ	5 g		白菜	40 g		豆腐	25 g
	キャベツ	40 g		カットわかめ	0.5 g		干しいたけ	1 g		カットわかめ	0.6 g
	玉ねぎ	20 g		淡色みそ	7 g		サラダ油	0.5 g		しょうゆ(薄口)	3 g
	人参	10 g		和風だしの素	0.5 g		中華スープの素	0.8 g		中華スープの素	1 g
	粉がつお	0.6 g		水	130 g		しょうゆ(薄口)	4 g		食塩	0.1 g
	白こしょう	0.05 g		鶏肉むね皮つき	55 g		白こしょう	0.04 g		水	125 g
	とんかつソース	16 g		穀物酢	6 g		みりん	1 g		ビーフン	12.5 g
	ウスターソース	5 g		上白糖	4 g		片栗粉	2.5 g		豚肉スライス	12.5 g
	サラダ油	0.4 g		料理酒	4 g		水	30 g		人参	10 g
	ごぼう	20 g		しょうゆ(薄口)	3 g		ワンタン	30 g		玉ねぎ	20 g
	れんこん	15 g		しょうゆ(濃口)	3 g		てんぷら油	5 g		もやし	10 g
	コーン	7 g		おろしにんにく	0.4 g		カットりんご	1 こ		根深ねぎ	3 g
	ノンエッグマヨネーズ	2 g		片栗粉	0.4 g					干しいたけ	0.5 g
	すりごま	1.5 g		サラダ油	0.2 g					おろし生姜	0.3 g
	しょうゆ(薄口)	2 g		水	10 g					食塩	0.15 g
	穀物酢	2 g		キャベツ	30 g					しょうゆ(薄口)	2.3 g
	上白糖	2 g		人参	10 g					白こしょう	0.02 g
	スイートポテト	1 こ		かつおぶし	1 g					サラダ油	0.4 g
				しょうゆ(薄口)	2 g					ごま油	0.2 g
										料理酒	0.5 g
										パイナップル缶	30 g
										ナタデココ	10 g
										カットゼリー(ぶどう)	20 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 缶:いか ら:いくら れ: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 (小学生)

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)	20 g		乳 牛乳	1 本		乳 牛乳	1 本	
豚 豚肉スライス	15 g		麦豆 野菜ジュース(白ぶどう)	1 本		豆 豆腐	25 g		牛 牛肉ショルダー	20 g	
人参	15 g		麦豆 そうめんばち	6 g		豆 油揚げ	5 g		大根	45 g	
ごぼう	15 g		豆 油揚げ	5 g		豆 焼きちくわ	5 g		人参	25 g	
大根	20 g		蒸しかまぼこ	5 g		人参	10 g		板こんにゃく	25 g	
干しいたけ	0.5 g		玉ねぎ	30 g		大根	30 g		豆 厚揚げ	30 g	
根深ねぎ	5 g		人参	10 g		根深ねぎ	5 g		焼きちくわ	15 g	
鯖 だしパック	2 g		根深ねぎ	5 g		豆 淡色みそ	7 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	1 g	
食塩	0.3 g		鯖 だしパック	2 g		和風だしの素	0.5 g		麦豆 しょうゆ(濃口)	1 g	
麦豆 しょうゆ(薄口)	5 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	4 g		水	125 g		豆 赤味噌	5 g	
水	125 g		麦豆 水	130 g		豚 豚ももひき肉	30 g		料理酒	1 g	
いわけ開き(粉付)	1 枚		麦豆 竹輪の磯辺揚げ	1 本		人参	20 g		上白糖	2.7 g	
てんぷら油	5 g		麦豆 てんぷら油	6 g		にら	10 g		水	35 g	
上白糖	2.5 g		豚 豚肉スライス	15 g		おろしにんにく	0.3 g		鯖 さば切り身	1 切	
麦豆 しょうゆ(濃口)	2.5 g		カットわかめ	0.5 g		おろし生姜	0.3 g		もやし	40 g	
みりん	1 g		キャベツ	20 g		食塩	0.1 g		きゅうり	10 g	
水	5 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	2 g		白しょう	0.02 g		豆鶏 鶏ささみ	10 g	
白菜	45 g		穀物酢	1 g		料理酒	2 g		麦豆 穀物酢	3 g	
人参	5 g		上白糖	1.6 g		上白糖	2 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	2.4 g	
コーン	5 g		ごすりごま	1.5 g		麦豆 しょうゆ(薄口)	3 g		上白糖	1.5 g	
上白糖	1.8 g		豆 ノンエッグマヨネーズ	4 g		みりん	2 g		ごま油	0.4 g	
麦豆 しょうゆ(薄口)	2.5 g					オイスターソース	0.7 g		ごすりごま	1.5 g	
穀物酢	2 g					一味唐辛子	0.01 g				
ごま油	0.5 g					ごま油	0.2 g				
						片栗粉	0.3 g				
						豆 枝豆(ぎや付き)	16 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 (小学生)

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	コッペパン	1 こ									
	牛乳	1 本									
乳	鶏肉むね皮つき	15 g									
	玉ねぎ	30 g									
鶏	人参	15 g									
	かぼちゃ	30 g									
	シチュールウ	14 g									
	パセリ(乾燥)	0.02 g									
	サラダ油	0.3 g									
	コンソメ	0.2 g									
牛豆	白こしょう	0.02 g									
	ワイン(白)	1 g									
	水	90 g									
	ポークスティックウインナー	1 本									
豚	トマトケチャップ	1 こ									
	キャベツ	35 g									
	人参	5 g									
	サラダ油	1.5 g									
	穀物酢	1 g									
	食塩	0.3 g									
	白こしょう	0.02 g									
	上白糖	0.7 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 𪛗:いか ら:いくら 𪛗: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 𪛗:もも 芋:やまいも リ:りんご 𪛗: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