

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)

2026-09-04 印刷

令和8年10月1日木曜 ～ 令和8年10月31日土曜

1 ページ

1(木)	2(金)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	13(火)	14(水)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	★チャーメン	ごはん	ごはん
鶏ごぼう汁 鶏モモ肉 10. にんじん 15. たまねぎ 20. しめじ 10. ごぼう(切) 10. 長ねぎ 5. 花かつお(ダシ) 1.5 白しょうゆ 4. 酒 1. 塩 0.2	きのこ青菜のスープ ★(鶏)ロースハム(切) 10. しめじ 10. えのきたけ 5. にんじん 5. セロリー 2. 油P 0.5 塩 0.2 黒こしょう 0.02 しょうゆ 1. 小松菜 10. おろしにんにく 0.2 ベジダシ 2. シェパードパイ マッシュポテト 25. ★乾燥マッシュポテト 8. 牛乳 9. ★バター 1. 塩 0.1 こしょう 0.1 豚ももひき肉 18. おろしにんにく 0.3 にんじん 6. たまねぎ(むき) 18. 油P 0.4 赤ワイン 0.6 ケチャップ 6. トマトピューレ 5.5 塩 0.05 ウスターソースP 0.6 紙カップ 1. 枚 コールスローサラダ キャベツ(西部) 35. きゅうり 7. にんじん 10. 米酢 0.7 レモン汁(凍) 0.3 油P 1. 海水塩 0.35 こしょう 0.02 ふりかけ ★ふりかけ(のり) 1. 袋	ぎぶ汁 干ししいたけスライス 0.5 にんじん 5. だいこん 15. ごぼう(切) 5. ｶｷﾞﾁﾔ(ｶｯﾄ) 10. じゃが芋 20. 厚揚げ 20. 油P 1. さとう 2. しょうゆ 6. 長ねぎ 5. 煮干し 1.5 だし昆布 1.	ABCスープ ★(鶏)ｼｮｯｸﾞｰﾊﾞｰｺﾝ 10. 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. ★ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 5. マカロニ(ABC) 5. 豚ｷﾑﾁ炒め ごま油 0.5 おろしにんにく 0.3 豚もも肉 30. しめじ 10. たまねぎ(むき) 20. ★白菜ｷﾑﾁ漬 20. しょうゆ 0.5 オイスターソース 0.3 塩 0.05 ほうれんそうののりマヨサラダ もやし 35. にんじん 5. ほうれんそう 5. きゅうり 7. 白しょうゆP 1. ノンエッグ マヨネーズ 7. マヨネーズ(サラダ) 0.2 スティックケーキ ★豆乳ｽﾃｯｸｹｰｷ 1. 個 (乳卵小麦なし)	豆腐のみそ汁 はくさい(西部) 20. えのきたけ 5. ★豆腐(凍) Fe添加 25. 長ねぎ 5. 油揚げ 5. わかめ 0.3 煮干し 1.5 みそ 3. みそ 4. さわらの西京焼き ★鯖西京味噌漬け 1. 個 やみつきキャベツ きゅうり 7. キャベツ(西部) 35. にんじん 5. 白しょうゆP 1. 塩こんぶ 0.3 海水塩 0.15 ごま油 0.3	あおさのみそ汁 えのきたけ 10. じゃが芋 20. だいこん 15. ★豆腐(凍) Fe添加 15. 長ねぎ 5. 煮干し 1.5 みそ 7.3 あおさのり 0.2 肉どんぶり 豚肉(肩・もも) 40. しらたき 15. たまねぎ(むき) 20. にんじん 5. しめじ 5. 油P 1. さとう 1.7 しょうゆ 2. 酒 0.8 みりん 1. ごまサラダ キャベツ(西部) 20. にんじん 3. きゅうり 5. ★ツナフレーク 8. ホールコーン 5. 油P 1. 米酢 1.5 白しょうゆP 2. さとう(サラダ) 0.3 白すりごま 1.5	八宝汁 しょうが 0.5 にんにく 0.3 豚肉(肩・もも) 10. たまねぎ(むき) 20. にんじん 10. はくさい(西部) 20. もやし 10. きくらげ(切) 0.3 ★なると 5. いか 10. 油P 1. 白しょうゆ 4. 酒 1. 塩 0.2 ★ｷﾝｶﾞﾗｽｰﾌﾟ 3. ｵｰｸﾞﾗｽｰﾌﾟ 3. でんぷん 2. こしょう 0.03 きなこ揚げパン ★ミニまるパン 1. 個 揚げ油 2.5 きな粉 3. 上白糖 4.5 塩 0.05 だいごんサラダ だいごん 30. きゅうり 5. ホールコーン 10. にんじん 3. 米酢 0.5 こしょう 0.02 海水塩 0.3 油P 1.	根菜汁 鶏ムネ肉 10. にんじん 10. 里いも(凍) 15. だいごん 15. ★いちじょうかまぼこ 5. 突こんにやく 5. 大豆(凍) 12. 花かつお(ダシ) 2. 白しょうゆ 4. 酒 1. 塩 0.2 でんぷん 0.5 小松菜 5. あんかけ肉団子 ★松本一本ねぎ 2. 個 肉団子 もやしのささみあえ もやし 30. きゅうり 7. にんじん 5. ★ささみフレーク 5. 白しょうゆP 2.3 白すりごま 1. 米酢 1. ごま油 0.5	わかめスープ ★豆腐(凍) Fe添加 25. にんじん 5. たまねぎ(むき) 15. えのきたけ 5. ★細切ｶﾏﾎﾞｺ 10. 長ねぎ 5. わかめ 0.7 ｷﾝｶﾞﾗﾊﾞｯｸ 10. 長ねぎ 0.3 塩 0.15 白しょうゆ 3. 酒 1. こしょう 0.01 豚肉の中華炒め おろししょうが 0.5 おろしにんにく 0.5 豚もも肉 50. まこもだけ 10. しめじ 10. たまねぎ(むき) 20. 油P 0.5 酒 1.5 さとう 2.5 みりん 0.5 みそ 2. しょうゆ 2.5 トウﾊﾝｼﾞｬﾝ 0.25 ナムル もやし 35. きゅうり 7. にんじん 7. 白いりごま 1. ごま油 0.5 海水塩 0.2 白しょうゆP 1.5

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「10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)

2026-09-04 印刷

令和8年10月1日木曜 ～ 令和8年10月31日土曜

2 ページ

15(木)	16(金)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	26(月)	27(火)
C	C	C	C	C	C	C	C	C
ごはん	コッパパン	ごはん	★わかめごはん	ごはん	★五目ごはん	コッパパン	ごはん	ごはん
豚汁 ごぼう(切) 5. 突こんにやく 10. 豚肉(肩・もも) 15. 酒 1. おろししょうが 0.5 たまねぎ(むき) 15. にんじん 5. じゃが芋 20. 煮干し 1.5 みそ 7. 長ねぎ 5.	春雨とほうれん草のスープ ★肉だんご 15. たまねぎ(むき) 15. にんじん 10. はくさい(西部) 15. ほうれんそう 5. マロニー 3. ★チンガラスープ 5. 白しょうゆ 4. 酒 1. 塩 0.2 こしょう 0.02	みそラーメンスープ 豚肉(肩・もも) 10. トウバンジャン 0.15 おろしにんにく 0.2 おろししょうが 0.5 にんじん 5. もやし 10. ホールコーン 5. チンゲンサイ 5. ★ちゃんぽん麺 20. チンガラパック 5. ホークガラパック 5. 油P 0.5 酒 1. 黒こしょう 0.03 しょうゆ 1. みそ 6.5 一味唐辛子 0.01	キムチ汁 豚肉(肩・もも) 10. にんじん 10. たまねぎ 15. ★豆腐(凍) Fe添加 25. ★白菜キムチ漬 10. 長ねぎ 5. 花かつお(ダシ) 1.5 みそ 7. 酒 1. 山賊焼き ★鶏むね肉(下味) 1. 枚 でんぷん 8. 揚げ油 6.	はりはり汁 豚もも肉 15. 長ねぎ 5. はくさい(西部) 20. 水菜 5. ★豆腐(凍) Fe添加 20. 白しょうゆ 4. 酒 1. みりん 1. 花かつお(ダシ) 1.5 ちくわの南蛮揚げ ★ちくわ(切) 2. 個 でんぷん 5. 揚げ油 6. しょうゆ 2. さとう 1.5 米酢 1.5 みりん 1.5 長ねぎ 2. 一味唐辛子 0.01	白菜そぼろ汁 鶏ひき肉 20. しめじ 5. えのきたけ 5. にんじん 10. おろししょうが 0.2 油P 0.3 塩 0.2 白しょうゆ 4. みりん 0.5 ★チンガラスープ 3. はくさい(西部) 30. 酒 0.5 でんぷん 1. たまごやき ★たまごやき 1. 個 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 5. 米酢 1. さとう(サダ) 0.5 白しょうゆP 2. ごま油 0.5	ジュリエンスープ 油P 0.3 豚もも肉 10. たまねぎ(むき) 20. にんじん 10. キャベツ(西部) 30. ★チンガラスープ 5. 塩 0.2 白しょうゆ 4. こしょう 0.02 フランクフルト ★フランクフルト(Fe含) 1. 本 ケチャップ 2. 中濃ソース 2. トマトピューレ 4. さとう 0.3 コーンサラダ もやし 30. きゅうり 5. ホールコーン 10. にんじん 3. 米酢 0.5 こしょう 0.02 海水塩 0.3 油P 1. 松本市のりんご りんご 0.13 個 塩	具だくさんみそ汁 じゃが芋(切) 25. たまねぎ 15. はくさい(西部) 10. にんじん 10. 油揚げ 5. 長ねぎ 5. わかめ 0.3 煮干し 1.5 みそ 8. さばのみそ煮 さば 1. 個 しょうが 3. 酒 3. みそ 3.6 さとう 3. みりん 1.5 水 23. だいごんのこんぶあえ だいごん 35. きゅうり 7. にんじん 5. 白しょうゆP 1.5 塩こんぶ 0.4 海水塩 0.1	もったいないみそ汁 キャベツ(西部) 20. にんじん皮つき 10. ★豆腐(凍) Fe添加 20. 長ねぎ 5. わかめ 0.5 ★カチリ 3. みそ 3. みそ 3.5 鶏肉のアップルソースかけ ★鶏もも肉(下味) 1. 個 おろししょうが 0.2 たまねぎ(むき) 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. マヨポテトサラダ じゃが芋(凍) 35. にんじん 10. きゅうり 7. 海水塩 0.1 こしょう 0.02 白しょうゆP 1. 米酢 1. ノンエッグ* 7. マヨネーズ*(サラダ)
さんまの蒲揚げ さんま 1. 個 でんぷん 6. 揚げ油 6. しょうゆ 2.5 さとう 2.5 みりん 2.5 水 1.5 でんぷん 0.5 白いりごま 0.5	ポテトのチーズ焼き ★(鎌)シヨルダール・ペーコン 6. ★じゃが芋チルド 40. ★バター 3. ★シュレットチーズ 6. パセリ(乾) 0.03 塩 0.02 こしょう 0.1 紙カップ 1. 枚 フルーツあえ ★みかん缶 20. ★パイナップル缶 20. ★黄桃缶 20. ★カットベリー(ラフランス) 20.	肉しゅうまい ★肉シューマイ 2. 個 米酢 1.5 白しょうゆP 1.	春雨サラダ マロニー 5. きゅうり 7. キャベツ(西部) 20. にんじん 5. 米酢 1. さとう(サダ) 0.5 白しょうゆP 2. 海水塩 0.1 油P 0.5 豆乳いちごグループ ★豆乳いちごグループ(乳卵小麦なし) 1. 個	もやしののり酢あえ もやし 35. きゅうり 7. にんじん 10. 白しょうゆP 2.5 米酢 1. 角きざみのり(西) 0.2				
おろしあえ だいごん 40. にんじん 5. ★えだまめ(ムキ) 8. 白しょうゆP 2.5 米酢 1.		わかめ入りおひたし きゅうり 10. はくさい(西部) 25. にんじん 5. わかめ(凍) 2.5 白しょうゆP 1.5 海水塩 0.15						

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「10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)

2026-09-04 印刷

3 ページ

令和8年10月1日木曜 ～ 令和8年10月31日土曜

28(水)	29(木)	30(金)						
C	C	C						
ごはん	ごはん	★パンフ キンパン						
<u>ごまみそ汁</u> しらたき 10. にんじん 5. さつま芋 15. はくさい(西部) 15. 厚揚げ 10. たまねぎ(むき) 10. 煮干し 1.5 みそ 7. 白すりごま 1.5 長ねぎ 5. 大豆ゆで汁 3.	<u>バターチキンカレー</u> 鶏モモ肉 40. じゃが芋(凍) 30. たまねぎ(むき) 40. にんじん 20. ★(ピ) カットトマト 12.5 ケチャップ 2. おろしにんにく 0.7 ★バター 3. カレールウ 12. 牛乳 5. ★生クリーム 3. 塩 0.2 こしょう 0.1	<u>骨骨ポタージュ</u> しめじ 5. たまねぎ(むき) 20. にんじん 5. ★コンポースト 20. ホールコーン 10. ★コンソメ 0.3 ★バター 3. 米粉 4. 牛乳 25. ★生クリーム 5. 塩 0.3 こしょう 0.02						
<u>豚肉の生姜焼き</u> ★豚ロース肉(下味) 1. 枚	<u>梨</u> なし 0.25 個 塩	<u>ドラキュラビーンズ</u> おろしにんにく 0.2 豚ももひき肉 30. たまねぎ(むき) 25. 大豆(乾) 8. 金時豆(ドライパック) 3. ケチャップ 15. さとう 0.5 中濃ソース 2. トマトピューレ 1.5 チリパウダー 0.1 赤ワイン 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02						
<u>塩丸いかの酢の物</u> キャベツ(西部) 25. きゅうり 7. わかめ 0.5 ★塩いか 10. 米酢 2. 白しょうゆP 2. さとう(サダ) 1.	<u>福神漬あえ</u> キャベツ(西部) 25. きゅうり 7. にんじん 10. ★福神漬 10.	<u>魔女のフレンチサラダ</u> キャベツ(西部) 35. きゅうり 5. にんじん 5. 紫キャベツ 3. ★かんきつドレッシング 8.						

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「10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。